



# SPOR BİLİMLERİ ALANINDA AKADEMİK ÇALIŞMALAR

EDİTÖRLER:  
DOÇ.DR. MEHMET GÜLLÜ  
DR. ÖĞR. ÜYESİ FARUK AKÇINAR

gece  
kitaplığı

**İmtiyaz Sahibi / Publisher • Yaşar Hız**  
**Genel Yayın Yönetmeni / Editor in Chief • Eda Altunel**  
**Editör / Editor • Doç. Dr. Mehmet GÜLLÜ**  
**Dr. Öğr. Üyesi Faruk AKÇINAR**  
**Kapak & İç Tasarım / Cover & Interior Design • Karaf Ajans**

**Birinci Basım / First Edition • © MART 2020**

**ISBN • 978-625-7938-90-7**

**© copyright**

Bu kitabın yayın hakkı Gece Kitaplığı'na aittir.

Kaynak gösterilmeden alıntı yapılamaz, izin  
almadan hiçbir yolla çoğaltılamaz.

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

**Gece Kitaplığı / Gece Publishing**

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

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

**Telefon / Phone:** +90 312 384 80 40

**web:** [www.gecekitapligi.com](http://www.gecekitapligi.com)

**e-mail:** [gecekitapligi@gmail.com](mailto:gecekitapligi@gmail.com)

**Baskı & Cilt / Printing & Volume**

Sertifika / Certificate No: 47083

**SPOR BİLİMLERİ  
ALANINDA AKADEMİK  
ÇALIŞMALAR**

**Editörler**

**Doç. Dr. Mehmet GÜLLÜ  
Dr. Öğr. Üyesi Faruk AKÇINAR**

**gece**  
kitaplığı



# İÇİNDEKİLER

## Bölüm 1

OKSİDATİF STRES VE EGZERSİZ

Murat OZAN ..... 1

## Bölüm 2

ALTERNATİF KUVVET GELİŞİMİ VE  
PERFORMANS ÜZERİNE ETKİSİ

Özgür DİNÇER, Serhat ÖZTÜRK ..... 23

## Bölüm 3

KAN AKIŞI SINIRLAMA ANTRENMANLARI  
(BLOOD FLOW RESTRICTION TRAINING)

Orkun AKKOÇ ..... 59

## Bölüm 4

SPORCULARIN YAŞADIKLARI SOSYAL KAYGI  
VE YALNIZLIK ARASINDAKİ İLİŞKİNİN  
İNCELENMESİ

Selin BAİKOĞLU ..... 79

## Bölüm 5

REKREATİFAKTİVİTELER YAPAN ÇOCUKLARIN  
AYAK SAĞLIĞININ İNCELENMESİ

Selin BAİKOĞLU, Ayfer PEKER KARATOPRAK .. 95

## Bölüm 6

SPOR ÖRGÜTLERİNDE MOBBİNG

Murat TURĞUT ..... 109

## **Bölüm 7**

### **SPOR YÖNETİMİNDE HALKLA İLİŞKİLER**

Ahmet ATALAY ..... 121

## **Bölüm 8**

### **İRİSİN VE EGZERSİZ**

Murat OZAN ..... 151

## **Bölüm 9**

### **YÜZME ÇIKIŞ TEKNİKLERİ**

Duygu AKSOY ..... 169

## **Bölüm 10**

### **SINIF ÖĞRETMENLİĞİNDEN BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ÖĞRETMENLİĞİNE GEÇİŞ YAPAN ÖĞRETMENLERİN ALAN DEĞİŞİKLİĞİNE İLİŞKİN DENEYİMLERİ**

Tolga ESKİ ..... 183

## **Bölüm 11**

### **LİDERLİK**

Mehmet Şirin GÜLER ..... 203

## **Bölüm 13**

### **LİDERLİK VE SPOR**

Mehmet YILDIRIM, Sema USLU ..... 239

## **Bölüm 14**

### **DIŞ MEKAN OYUNLARI VE MOTOR GELİŞİM**

Meryem GÜLAÇ ..... 259

## **Bölüm 15**

ANTRENÖRLÜK EĞİTİMİ BÖLÜMLERİNDEKİ  
ERKEK BASKETBOLCULARIN YAŞAM  
DOYUMU VE ÖZ YETERLİK ÖZELLİKLERİNİN  
İNCELENMESİ

H.Tolga ESEN ..... 287

## **Bölüm 16**

SPORCU ERKEKLERDE ARTAN BİR SORUN: KAS  
DİSMORFİSİ

Emre Ozan TİNGAZ ..... 301

## **Bölüm 17**

EGZERSİZ BAĞIMLILIĞI

Hasan Aykut AYSAN ..... 315

## **Bölüm 18**

YÜRÜYÜŞ VE SAĞLIK

Hasan Aykut AYSAN ..... 327







# Bölüm 1

## OKSİDATİF STRES VE EGZERSİZ

*Murat OZAN<sup>1</sup>*

---

<sup>1</sup> Dr. Arş. Gör., Atatürk Üniversitesi Kazım Kazımkarabekir Eğitim Fakültesi. Beden Eğitimi Ve Spor Bölümü



## **1. GİRİŞ**

### **1.1. Oksidatif Stress**

Oksidatif stres, hücrel metabolizma sırasında oluşan hidroksil radikali, süperoksit radikali ve hidrojen peroksit gibi reaktif oksijen türlerinin artışı ile onları detoksifiye eden, antioksidanların yetersizliği sonucu oksidatif dengenin bozulması olarak tanımlanır. Oksidatif stresteki artış sonucunda oluşan reaktif oksijen türleri hücre içi lipit ve protein yapıların çift bağ içeren gruplarına ve DNA'daki bazların çift bağlarına saldırır ve bir hidrojen atomu kopararak zincirleme oksidasyon reaksiyonlarını başlatırlar. Sonuçta hücre içi lipit, protein ve DNA gibi makromoleküller hasarlanarak hücre zedelenmesi veya hücre ölümlü meydana gelir (Özcan ve ark. 2015,). Reaktif oksijen türleri oldukça yüksek reaktiviteye sahip moleküller olup başta mitokondriyum olmak üzere hücre organellerinde gerçekleşen normal metabolizmanın sonucu olarak veya iskemi-reperfüzyon, yaşlanma, radyasyon, yüksek oksijen basıncı, inflamasyon ve kimyasal ajanlara maruz kalma gibi sebepler bağlı olarak üretilirler (Yan ve Sohal 1998, Dokuyucu ve ark. 2014). Biyolojik sistemde oksidan ve antioksidan kapasite arasındaki dengenin bozulması ve dengenin oksidanlar yönüne kayması durumunda, oksidatif stres meydana gelir (Matsuo ve Kaneko, 2000).

Aerobik organizmalarda serbest radikal oluşumunu kontrol altında tutmak ve bu moleküllerin zararlı etkilerine engel olmak üzere antioksidan savunma sistemleri gelişmiştir. Bunların arasında, serbest radikalleri nötralle eden, tokoferoller, askorbik asit, glutation gibi kimyasallar, ya da katalaz, peroksidaz, süper oksit dismutaz gibi enzimler sayılabilir. Ancak bazı durumlarda mevcut antioksidan savunma sistemi serbest radikallerin etkisini tamamen önleyemez ve oksidatif stres olarak adlandırılan durum ortaya çıkar (Süleyman ve ark. 2018).

## 1.2. Serbest Radikaller

Serbest radikaller, dış orbitallerinde bir veya daha fazla eşlenmemiş elektron taşıyan, hücre metabolizmasındaki tepkimeler esnasında ortaya çıkan ve diğer biyolojik materyaller ile tepkimeye girme eğilimi olan atom veya moleküllerdir (Gilbert ve Colton, 2002, Von Sonntag, 2006). Eşleşmemiş elektronlar bitişiklerindeki lipitler, karbohidratlar, proteinler ve DNA'ya karşı aşırı reaktiftirler. Serbest radikallerin hedefi olan membran yapısında bulunan fosfolipitler, glikolipitler, doymamış yağ asitleri ve membran proteinleri oksidan ajanların arttığı ve antioksidan ajanların azaldığı veya yetersiz kaldığı durumlarda oluşan oksidatif strese maruz kalırlar. Sonuçta serbest radikaller hücrenel hasar meydana getirirler (Freeman ve, Crapo 1982, Gilbert ve Colton., 2002, Hallowell ve Gutteridge, 1984).

Kalıtım materyali olarak genetik kodun (bilgi) içerilmesi, kendini sentezleyebilme ve protein sentezi işlevlerine sahip olan DNA, kromozomlar içerisinde proteinlerle çevrilmesine rağmen, moleküler hareketlerden ya da dış koşullardan dolayı bozulmalar meydana gelir (Demirsoy 2005).

Serbest radikaller proteini, lipiti, karbohidratı ve DNA'yı okside ederek, hücre zarında ve organellerinde ayrıca DNA'larda patolojik değişikliklere yol açmış olarak görülür. Sonuç olarak fonksiyon bozukluğu ya da hücre ölümü oluşturur veya mutant özellikler sergileyerek tümör oluşturabilirler (Dilek 2003). Serbest radikaller düşük yoğunlukta olduğu zaman yararlı etkilerinden söz edilebilmektedir. Düşük yoğunlukta serbest radikaller enfeksiyonlara karşı savunma, kanser hücrelerinin öldürülmesi ve ksenobiyotiklerin detoksifikasyonu gibi savunma fonksiyonlarıyla birlikte intrasellüler depolardan kalsiyum salınımı, tirozin amino asidini fosfatlama aktivasyonu ve büyüme faktörü sinyallerinin aktivasyonu gibi hücrenel sinyallerin aktivasyonunda rol oynamaktadır (Karabulut ve ark. 2016).

İnsan vücudundaki tüm hücrelere kolaylıkla girebilen ve en çok kullanılma özelliğine sahip moleküler oksijen ( $O_2$ ), yapı itibariyle radikal olmaya çok uygundur. Fizyolojik şartlarda serbest oksijen radikalleri hücrede mitokondrial respirasyon, hücrenin sinyal iletim sistemi ve bakteri fagositozu gibi görevler için gereklidir. Serbest radikaller karaciğerde detoksifikasyon işlemi için kullanılmaktadır. Nötrofiller de zararlı patojenleri yok etmek için serbest radikalleri üretirler (Scheibmeier ve ark. 2005, Halliwell ve Whiteman, 2004).

Serbest oksijen radikallerinin aşırı oluşumu, polimorf çekirdekli lökositlerin (PNL) aktivasyonuna yol açmaktadır ve serbest oksijen radikallerinin üretimini artırmakta, hücre membran lipidlerini oksidasyona uğratarak, lipidlerden malondialdehid (MDA) gibi toksik ürünlerin meydana gelmesini sağlamaktadır (Carden ve Granger, 2000, Kisaoglu ve ark. 2013).

### 1.2.1. Serbest Radikalleri Oluşturan Mekanizmalar

Serbest radikaller 3 yolla oluşabilir (Halliwell ve Gutteridge 2001):

1. Kovalent bağ içeren normal molekülün homolitik yıkımının sonucu olarak oluşurlar. Bölünme sonrasında her parçada ortak elektronlardan biri kalır.  $X : Y \rightarrow X \cdot + Y \cdot$

2. Normal molekül yapıda tek bir elektron kaybı ve yamolekülün heterolitik bölünmesiyle oluşurlar. Heterolitik bölünmeyle kovalent bağ oluşturulan iki elektronda, atomlardan birisinde kalır.  $X : Y \rightarrow X - + Y +$

3. Normal moleküle sadece bir elektron eklenmesiyle oluşur.  $A + e^- \rightarrow A \cdot (+, -)$

Serbest radikaller, (+) yada(-) yüklü veya nötr olabilir. Biyolojik sistemde en yaygın oluşum biçimleri elektron transferi ile gerçekleşir (Akkuş 1995). Serbest ra-

dikallerin aşırı üretilmesisonucu doku hasarları ve hücre ölümlerigerçekleşir (Halliwell ve Gutteridge 1992).

### **1.3. Antioksidan Savunma Sistemleri**

Sağlıklı bir bireyde, anormal bir durum oluşmadıkça serbest radikaller ile antioksidanlar denge halindedirler (Karabulut ve Gülay, 2016). Antioksidanlar; insan vücudunda ortaya çıkan serbest radikallerin oluşturacağı oksidatif strese karşı koyabilmek için çok önemlidir. Antioksidanlar serbest radikalleri engelleyip, ortadan kaldırmasıyla birlikte hücrede oluşabilecek hasarı da önler. Antioksidanlar organizma tarafından üretilmesinin yanında, dışarıdan da alınabilmektedir (Shinde ve ark. 2012). Antioksidanlar ROS türlerinin ortaya çıkmasını engeller, bazen de ortaya çıkan bu zararlı moleküllerin oluşturacağı hasarı engeller. Bu ortaya çıkan duruma antioksidan savunma sistemi veya antioksidanlar denilmektedir (Şener ve Yeğen, 2009). Antioksidanların görevleri arasında serbest radikallerin sayısını azaltmak, fazlalık olanların etkisini düşürmek, oluşan toksitlere karşı mücadele edip hastalıklara karşı savaşmaktır (Pham-Huy ve ark. 2008).

#### **Enzimatik Antioksidanlar**

Enzimatik antioksidanlar kendi içinde Glutasyon redüktaz (GR), Süperoksit dismutaz (SOD), Glutasyon peroksidaz (GPx) ve Katalaz (CAT) olmak üzere dört guruba ayrılır. Bu moleküller, enzimatik koruma bloğunu teşkil eden enzimsel antioksidanlardır (Karabulut ve Gülay, 2016).

#### **Enzimatik Olmayan Antioksidanlar**

Nonenzimatik yani enzimatik olmayan antioksidanlar; glutasyon, bilirubin, koenzim Q10, albümin, melatonin,  $\alpha$ -lipoik asit, selenyum, ürik asit, seruloplazmin ve transferrin'den oluşur (Karabulut ve Gülay, 2016). Enzimsel olmayan antioksidanlar serbest radikalleri etkisizleştirerek, onları zehirsiz hale getirirler. Bu antioksidanlar

genellikle bir elektronla beraber bir de hidrojen atomu bağışlayarak serbest radikalleri etkisiz hale dönüştürüp okside ederler (Doğanay, 2014).

### Eksojen Antioksidanlar

İnsan metabolizmasının sentezleyemediği ve dışarıdan alınan bu antioksidanlar vitamin kökenlidirler. Bunlar; Vitamin E ( $\alpha$ -Tokoferol), Vitamin A ( $\beta$ -karoten), Vitamin C (askorbik asit) ve Vitamin B9 (folik asit) olarak bilinir (Karabulut ve Gülay, 2016).

Tablo 1. Antioksidanların Sınıflandırılması (Küçük, 2018).

ENDOJEN ANTIOKSİDANLAR		EKSOJEN ANTIOKSİDANLAR
Enzimatik Antioksidanlar	Enzimatik Olmayan Antioksidanlar	Vitamin Eksojen Antioksidanlar
	Glutasyon	
	Melatonin	
Süperoksit Dismutaz	Ürik Asit	
Katalaz	Bilirubin	Vitamin E
Glutasyon Peroksidaz	Albumin	Vitamin C
Glutasyon Redüktaz	Koenzim Q10	Vitamin A
	$\alpha$ -Lipoik asit	Vitamin B9
	Selenyum	
	Seruloplazmin	
	Transferrin	

### 1.4. Egzersiz

Egzersiz, planlı, istemli, fiziksel uygunluk gibi unsurları geliştirmeyi planlayan sürekli aktiviteler olarak nitelendirilmektedir (Packer, 2010). Çetin ve Flock (1996), egzersizi, morfolojik değişikliklere yol açmayan ve performans artışı hedefine yönelik hareket süreçlerinin sistematik olarak tekrarlanması, Johnson (2003) ise egzersizi iskelet kas aktivitesinde artış olarak tanımlanan ama kas

aktivitesinden daha çok fizyolojik yanıt içeren ve diğer sistemlerdeki değişiklikleri koordine eden bir süreç olarak tanımlamıştır.

Egzersiz ve fiziksel aktivite tanımları bazı yazarlar tarafından farklı tanımlamalarla ortaya konulmuş, her iki aktivite için ortaya çıkan sonuçlar açısından yapılan tanımlamalar genel anlamıyla benzerlik göstermektedir. Zorba ve Saygın (2009) fiziksel aktiviteyi, iskelet kaslarının kasılmasıyla vücudun hareketi sonucunda oluşan enerji harcaması olarak tanımlamışlardır. Egzersiz, fiziksel aktivitenin alt sınıfı olarak kabul edilir. Planlı yapılandırılmış, istemli, fiziksel uygunluğun bir ya da bir kaç unsurunu geliştirmeyi amaçlayan sürekli aktivitelerdir (Özer 1993). Yani kısaca fiziksel aktivite plansız, egzersiz ise planlı ve amaca uygundur (Bıyıklı, 2007). Kısaca sağlık, müsabaka, fiziksel uygunluk v.b. gibi bir amaca yönelik ve uygulaması önceden planlanmış fiziksel aktiviteleri egzersiz olarak nitelendirebiliriz.

Fiziksel aktiviteler, bazal düzeyin üzerinde enerji harcamayı gerektiren hareketler için iskelet kaslarının kasılmasıyla meydana gelir. Fiziksel kapasiteyi, kas kuvvetini, aerobik endüransı, kardiyovasküler uygunluğu ve fonksiyonel becerileri arttırmayı amaçlayan sürekli, planlı yapılandırılmış ve istemli aktivitelerdir (Tuna,2012, Şentürk, 2008).

Damar hastalıklarının, diyabet hastalığının, kanser ve birçok hastalığın iyileştirilmesi ve önlenmesinde, obezitenin azaltılması, hipergliseminin önlenmesi, kan lipidlerinin ve sistemik kan basıncının düşürülmesi gibi metabolik etkilerinin yanında, dengeyi geliştirmesi gibi genel etkileri de bulunmaktadır (Hargreaves, 2000).

#### **1.4.1. Stres ve Egzersiz Stresi**

Modern yaşamın önemli bir unsuru olan stres, bireyin yaşamını bütün boyutları ile etkileyen bir faktör olarak karşımıza çıkmaktadır. Canlılığın devamı için organizma içeriden ya da dışarıdan gelecek olumsuz etkilerden zarar görmemek amacı ile bir tepki mekanizması ile çalışır. Bu



olumsuz etkiler fiziksel ya da psikolojik olabilirler. İşte bu etkiler “stres” olarak ifade edilmektedir. Selye (1956), tarafından “Bireyin çeşitli çevresel stresörlere karşı gösterdiği belirgin olmayan tepki” olarak tanımlanan stres, Lazarus ve Folkman (1984) tarafından ise, “İç ve dış ortamdaki kaynaklanan etkenlerin, birey tarafından tehdit edici ya da zararlı olarak değerlendirilmesi sonucunda, bedensel ve psikolojik boyutlarda ortaya çıkan aşırı uyarılma durumu” olarak tanımlanmaktadır. Kehlet ve Holte (2001), strese yanıtı, çeşitli zararlı uyaranlar tarafından başlatılan ve bu uyarılara karşı vücudun homeostazisini sağlamayı amaçlayan bir seri otonom, nöroendokrin, metabolik ve immün yanıtların bir bütünü olarak ifade etmişlerdir.

Egzersiz bir fiziksel stres kaynağıdır (Mastorakos ve ark. 2005, Christmas ve ark. 1990, Black ve ark. 2009) Vücudun karşılaştığı normal streslerden hiçbiri ağır egzersiz stresi kadar veya ona yakın olamaz. Ağır egzersiz uzun süreli devam ederse öldürücü bile olabilir. Spor fizyolojisinde başlıca sorun vücuda hangi sınırlara kadar stresin uygulanabileceğidir (Guyton ve Hall, 2006). Ağırbaş ve ark. (2015), Egzersiz stresine bağlı olarak oksidatif stresin arttığını ve buna bağlı olarak kaslarda DNA hasarının tetiklendiği belirtmişlerdir. Aşırı fiziksel aktivite temel organ ve sistemlerde hasar oluşturabileceğinden dolayı egzersiz ile birlikte vücutta bu strese cevap verecek mekanizmalar da devreye girerler.

#### **1.4.2. Egzersizde Oksidatif Stres ve Serbest Radikaller**

Egzersiz sağlığı üzerine birçok yararlı etkisi olmasının bilinmesine rağmen, egzersiz sırasında reaktif oksijen türlerinin (ROS) ve serbest radikal üretiminin özellikle şiddetli egzersiz sırasında arttığına, kas, karaciğer, kan ve diğer dokularda oksidatif hasarın oluştuğuna dair pek çok bulgu mevcuttur ( Ji ve ark. 1998, Koçyiğit ve ark. 2011).

Egzersiz esnasında serbest radikallerin üretimi vücudun antioksidan savunma sistemini aşarsa istenilmeyen zararlar ortaya çıkabilir. Serbest radikaller hücreyi, hücre yapısını, proteinleri ve nükleik asitleri olumsuz bir biçimde etkileyebilir.

Egzersiz sırasında kanın büyük bölümü çalışan kaslara aktığı için birçok organ ve dokuya giden kan akımı azalmakta ve bu bölgelerde hipoksi oluşturmaktadır. Egzersiz bittikten sonra kan akımının yeniden başlaması ile tekrar oksijenlenme sonucu birden bire reaktif oksijen molekülleri artmaktadır (Powell ve ark. 2011, Açıkada ve Ergen, 1990).

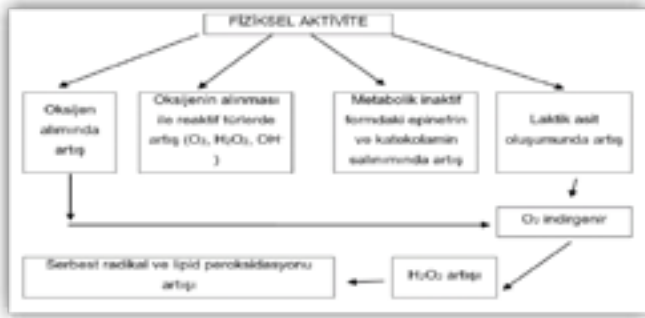
Egzersiz oksidatif stres üzerindeki pozitif veya negatif etkisi; antrenmanın şiddetine, tipine ve kişinin antrenman öncesi durumuna göre değişkenlik gösterir (Tav, 2008, Karakoç, 2015). Serbest radikal oluşumunun fazlalığı; fiziksel aktivite, şiddet ve süresiyle orantılı olarak metabolik süreçlerin ve oksijen tüketiminde artmasıyla ilişkili olabilir (Sökmen, 2008, Gül, 2007). Bu artışta; mitokondride elektron transport zincirinde elektron akışının hızlanması, ksantin oksidaz aktivitesinin artması, lokal inflamasyon, transferrinden demir serbestleşmesi, gibi faktörler rol oynamaktadır (Çelik, 2008). Egzersiz şiddeti arttığında ve süresi uzadığında karaciğer glikojen depoları tükenir, kas ve yağ dokudan yağ mobilizasyonunda artış oluşur. Ayrıca bazı kas proteinlerinde de yıkımlanma ortaya çıkar. Dokulara oksijen dağılımı ve derin dokuların ısısında değişiklikler görülür. Vücut sıvılarında ve yakıt depolarında azalmalar oluştuğu için doku hasarı ortaya çıkar. şiddetli ve akut bir egzersizin uzun sürmesi halinde yangısal reaksiyonların ortaya çıkmasına neden olur (Öztürk, 2015).

Sportif çalışmalar ile beraber dokuların oksijen gereksinimi artar ve bununla birlikte vücuda alınan oksijenin de artması gerekir. ( Günay ve ark. 2006). Kaslarda fiziksel egzersizle  $O_2$  tüketimi % 35-40' lardan %95' lere artabilir. ( Akgün, 1996). Aerobik egzersiz sırasında  $O_2$  tüketimi vücutta toplam 10-20 kat artarken, iskelet kasında 100-200 kat artmaktadır. (Keul ve ark.1972).

Egzersizle birlikte artan oksijen miktarına paralel olarak organizmada reaktif oksijen türlerinin de artması beklenmektedir. Egzersiz sonucunda, reaktif oksijen türleri ve antioksidanlar arasında oksidatif stres olarak adlandırılan bir denge-sizlik oluşur. ( Urso ve Clarkson, 2003). Egzersiz sırasında oluşabilecek oksidatif hasarın boyutu sadece serbest radikal üretimi ile değil aynı zamanda antioksidanların savunma kapasitesi tarafından da belirlenmektedir. ( Ji, 1999).

Sportif yüklenmeler esnasında diğer bir serbest radikal üretim mekanizması da hemoglobin ve miyoglobinden kaynaklanır. (Cooper ve ark. 2002). Hemoglobin ve miyoglobinin otooksidasyonu sırasında serbest radikaller ortaya çıkar. Mitokondrial durumun aksine, hemoglobinlerden reaktif oksijen türlerinin üretimi, sportif yüklenmelere bağlı kapiller ve venöz kanda parsiyel oksijen basıncının azalmasıyla artabilir. ( Vollaard ve ark. 2005).

Maksimal egzersizde süperoksit anyon radikaller ( $O_2^-$ ) ve hidrojen peroksitin ( $H_2O_2$ ) oldukça arttığı ve bunların dokuda lipid peroksidasyonuna, enzimlerin inaktivasyonuna, hücre zarı ve DNA'da değişikliklere neden olduğu görülmektedir ( Skinner ve ark. 1989).



Şekil 3. Egzersize bağlı oksidatif stres ve serbest radikal oluşumu (Ji, 1999).

### 1.4.3. Egzersizde Antioksidan Aktivite

Aerobik kapasite ve aerobik gücün geliştirilmesi için antrenman periyodunun ve yüklenme yoğunluğunun yüksek tutulması gerekmektedir. Dayanıklılık ve aerobik kapasiteyi geliştirerek, sporcularda maksimum oksijen kapasitesini arttırmayı amaçlayan antrenman metodlarının hemen hemen hepsi bu temel ilkelere uyum gösterebilir (Çevik ve ark. 1996). Kılcal damarların ve damar yüzeyinin büyüklüğünün artması ile kasların oksijen elde edebilme özelliği geliştirilir. Dayanıklılık özelliği bol oksijen alınmasıyla geliştirebilir (Öztürk, 2015). Bu durum aynı zamanda serbest radikallerin artmasına neden olur. Enzimatik ve nonenzimatik antioksidanlar dayanıklılık egzersizleri ile artar. Yani egzersiz hem serbest radikal oluşumuna sebep olan hem de buna karşılık antioksidan mekanizmayı destekleyen bir faktör olarak ortaya çıkmaktadır. Oksidatif strese karşı direnci artırmak ve antioksidan düzey yorgunluğun oranını azaltmak tekrarlanan dönemler halinde yapılan egzersizlerle sağlanabilir (Alpay, 2007).

Düzenli yapılan egzersizlerde organizmanın doğal bir adaptasyonu olarak antioksidan mekanizmanın da güçlendiğini bildiren çalışmalar mevcuttur (Kıyıcı, 2006, Revan, 2007). Serbest radikallerin oluşumlarını engellemek ya da ortaya çıkan olumsuzlukları gidermek için var olan antioksidan mekanizma, enzimatik ya da enzimatik olmayan farklı yapılarda birçok maddeden oluşmaktadır. Melatonin ve askorbik asit en etkili antioksidanlar arasında yer almaktadır. Egzersizden kaynaklı oksidatif strese başa çıkmak için oksidatif stresin azaltılması ve antioksidan kapasitenin artırılmasının gerekliliği vurgulanmış ve egzersiz yapan kişilere antioksidan takviye yapılmasının faydalı olabileceği belirtilmiştir (Alpay, 2007).

Düzenli egzersiz, akut egzersiz etkisiyle oluşan oksidatif stresi azaltmak için adaptasyona neden olabilir. Bu adaptasyon yeterli şiddet ve sürede tekrarlanan egzersizlerin biriken etkilerinin sonucu olarak meydana gelir. Yani

aerobik antrenmanlar egzersizin neden olduğu oksidatif stresi baskılamamanın yanında antioksidan üretimini de uyarır (Bloomer ve Goldfarb 2004, Quindry ve ark. 2003). Belirli şiddette ve düzenli olarak yapılan egzersiz antioksidan savunmayı kuvvetlendirebilir (Kim ve ark. 1996, Finaud ve ark. 2006), reaktif oksijen türlerinin neden olduğu lipid peroksidasyonuna karşı direnci artırır, oksidatif proteinleri ve DNA hasarını azaltır (Radak ve ark. 2001). Yine düzenli yapılan fiziksel aktivitelerin süperoksit dismutaz, glutatyon peroksidaz gibi antioksidan enzimlerin aktivitelerini artırmak suretiyle oksidatif stresin zararlı etkilerini ortadan kaldırdığı bildirilmiştir (Greathouse ve ark. 2005).

Farklı egzersiz tiplerinin farklı seviyelerde oksidatif hasarla sonuçlandığı bilinmektedir. Akut egzersiz beyin koenzim-Q 10, karaciğer sistein, sistin ve kas askorbik asit seviyelerinde azalmaya, kalp GSH ve askorbik asit seviyelerinde artışa neden olur (Liu ve ark. 2000).

Egzersiz sırasında üretilen reaktif oksijen türlerine karşı ilk savunma hattını SOD, CAT ve MDA sağlandığından egzersizin direkt olarak bu enzimleri etkileyebileceği düşünülmektedir ( Selçuk, 2003).

## **SONUÇ ve ÖNERİLER**

Kronik aerobik egzersizlerin antioksidan değerlerin artışa neden olduğu, aynı zamanda serbest radikallerin değerlerinde düşüşe neden olduğu görülmektedir. Fakat egzersiz türü ve şiddetinin oksidatif stres üzerinde önemli bir etken olduğu yapılan bilimsel çalışmalar neticesinde ortaya çıkmaktadır. Düzenli egzersizler sağlıklı yaşamın geliştirilmesinde, hastalıklardan korunmada, antioksidan savunma sisteminin güçlendirilmesinde ve serbest radikallerin zararlı etkilerinin indirgenmesinde önemli bir rol oynamaktadır.

Bilimsel çalışmalarda genel olarak kısa süreli ya da akut yoğun egzersizlerin oksidatif stresi artırdığı belirtil-

mesine rağmen; akut egzersizlerin oksidatif strese etkisinin olmadığını ya da oksidatif stresi azalttığını belirten çalışmalarda mevcuttur ( Aksu ve ark. 2009). Egzersiz protokolleri ya da ölçüm metotlarında ki farklılıkların ortaya çıkan sonuçları etkileyen bir faktör olduğu düşünülmektedir.

Egzersizin gerçekleştirildiği ortamın da oksidatif stress düzeyinde etki mekanizması oluşturduğu düşünülmektedir. Nitekim, hipoksik ortamda yapılan antrenmanlar elit sporcularda oksidatif stresi ve enzimatik olmayan antioksidan savunma sistemlerini artırırken, enzimatik antioksidanlar üzerinde herhangi bir etkisi yoktur (Belviranlı ve ark. 2017).

Sporcuların beslenme alışkanlıkları oksidatif stres düzeylerini etkileyen unsurlardan biri olarak karşımıza çıkmaktadır. Akdeniz diyetiyle beslenen sporcuların, orta yüksek yoğunlukta egzersizde veya yüksek şiddette dayanıklılık egzersizi yapan bireylerde, yaşam kalitesini arttırdığı, insülin duyarlılığı, kan basıncını azalttığı, endotelial disfonksiyonu düzelttiği şeklinde olumlu etkilerinin olduğu vurgulanmıştır ( Greilberger ve ark. 2014, Pingitore ve ark. 2015).

Egzersiz yapan insanlarda ve deney hayvanlarında performans belirteçleri de göz önüne alınarak daha standart antrenman protokolleriyle özellikle bu süreçte meydana gelen moleküler değişikliklere yönelik konuyla ilgili daha kapsamlı çalışmalara ihtiyaç vardır.

Egzersiz türü, şiddeti, genetik özellikler, coğrafi faktörler, sporcuların yaşam tarzı ve beslenme alışkanlıklarının dikkate alınarak yapılacak bilimsel çalışmaların oksidatif stres düzeyi hakkında daha aydınlatıcı bilgiler sunacağı düşünülmektedir.

## KAYNAKÇA

1. Özcan, O., Erdal, H., Çakırca, G., & Yönden, Z. (2015). Oksidatif stres ve hücre içi lipit, protein ve DNA yapıları üzerine etkileri. *Journal of Clinical and Experimental Investigations*, 6(3), 331-336.
2. Yan, L. J., & Sohal, R. S. (1998). Mitochondrial adenine nucleotide translocase is modified oxidatively during aging. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 95(22), 12896-12901.
3. Dokuyucu, R., Karateke, A., Gokce, H., Kurt, R. K., Ozcan, O., Ozturk, S., & Duru, M. (2014). Antioxidant effect of erdosteine and lipoic acid in ovarian ischemia-reperfusion injury. *European Journal of Obstetrics & Gynecology and Reproductive Biology*, 183, 23-27.
4. Matsuo M, Kaneko T. (2000). The Chemistry of Reactive Oxygen Species and Related Free Radicals, Free Radicals in Exercise and Aging (Radak, Z., Eds), Human Kinetics, USA 1- 33.
5. Süleyman, H., Gül, V., & Erhan, E. (2018). Oksidatif stres ve doku hasarı. *Erzincan Tıp Dergisi*, 1(1), 1-4.
6. Gilbert DL, Colton CA. (2002). *Reactive Oxygen Species in Biological Systems An Inter disciplinary Approach*, Kluwer Academic Publishers.
7. Von Sonntag C. (2006). *Free-Radical-Induced DNA Damage and Its Repair*. SpringerVerlag Berlin Heidelberg New York.
8. Freeman BA, Crapo JD. (1982). Biology of disease free radicals and tissue injury, *Lab Invest* 47: 412-426.
9. Hallowell B, Gutteridge JM. (1984). Lipid peroxidation, oxygen radicals, cell damage, and antioxidant therapy. *Lancet* 1: 1396-1397.
10. Demirsoy A (2005). *Kalıtım ve Evrim*, 13. Baskı. Ankara, Meteksan A.Ş., 206-358.
11. Dilek, O. N. (2003). Serbest Radikaller ve Cerrahi. Serbest Radiakaller ve Antioksidanlar Araştırma Derneği III. Ulusal Kongresi, 23-30.

12. Karabulut, H., & Gülay, M. Ş. (2016). Antioksidanlar. Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Veteriner Fakültesi Dergisi, 1(1), 65-76.
13. Scheibmeir H, Christensen K, Whitaker S, Jegaethesan J, Clancy R, Pierce JA. (2005). Review of free radicals and antioxidants for critical care nurses. Intensive Crit Care Nurs 21: 24-28.
14. Hallowell B, Whiteman M. (2004). Measuring reactive species and oxidative damage in vivo and in cell culture: how should you do it and what do the results mean. Br J Pharmacol 142: 231-255
15. Carden, D. L. (2000). Granger DN. Pathophysiology of ischaemia-reperfusion injury. J Pathol, 190, 255-266.
16. Kisaoglu, A., Borekci, B., Yapca, O. E., Bilen, H., & Suleyman, H. (2013). Tissue damage and oxidant/antioxidant balance. The Eurasian journal of medicine, 45(1), 47.
17. Akkus, I. (1995). Serbest Radikaller ve Fizyopatolojik Etkileri. 1. Baski Konya: Mimoza Yayınları, 5, 3-95.
18. Halliwell, B. A. R. R. Y., Gutteridge, J. M., & Cross, C. E. (1992). Free radicals, antioxidants, and human disease: where are we now?. The Journal of laboratory and clinical medicine, 119(6), 598-620.
19. Shinde, A., Ganu, J., & Naik, P. (2012). Effect of free radicals & antioxidants on oxidative stress: a review. Journal of Dental and Allied Sciences, 1(2), 63.
20. Şener, G, and Yeğen BÇ. "İskemi reperfüzyon hasarı." Klinik Gelişim Derg 22.3 (2009): 5-14.
21. Pham-Huy, L. A., He, H., & Pham-Huy, C. (2008). Free radicals, antioxidants in disease and health. International journal of biomedical science: IJBS, 4(2), 89.
22. Küçük, M. (2018). /The protective effect of pistachio nut (pistacia vera) against oxidative damage in young soccer players training regularly (Doctoral dissertation).
23. Doğanay, S. (2014). Akut yorucu egzersiz yaptırılan ratlarda kan ve karaciğer oksidan/antioksidan sistemler üzerine



bilberry'nin (yaban mersini) etkileri (Atatürk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Fizyoloji Anabilim Dalı) Doktora Tezi, Atatürk Üniversitesi, Erzurum.

24. Packer L. (2010). Oxidants, antioxidant nutrients and the athlete. *Journal of Sports Sciences*, 15: 353-363.
25. Çetin, N., & Flock, T. (1996). Sporda Performans Kontrolü. Setma Baskı, Ankara, 10-11
26. Johnson LR. (2003). *Essential Medical Physiology*, Chapter 63 Exercise, 3. Edition. Elsevier Academic Press.
27. Zorba E. Saygın Ö. *Fiziksel Aktivite ve Fiziksel Uygunluk*, 2.Baskı. İstanbul, İnceler Ofset, 2009: 1.
28. Özer K. *Antropometri: Sporda Morfolojik Planlama*. İstanbul, Kazancı Matbaacılık, 1993.
29. Bıyıklı T. (2007). *Vücut İmgesinin ve Özel Spor Salonlarının Egzersize Başlama ve Devam Etme Motivasyonu Üzerine Etkisi*. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi, Ankara: Gazi Üniversitesi.
30. Tuna, Z. (2012). *Romatoid artritli hastalarda aerobik egzersizin plazma oksidan, antioksidan ve sitokin düzeylerine akut etkileri (Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Programı) Yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.*
31. Şentürk, A. (2008). *Hentbolcularda müsabaka öncesi ve sonrası bazı biyokimyasal değişikliklerin araştırılması (Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı) Doktora Tezi, Gaziantep Üniversitesi, Gaziantep*
32. Hargreaves, M. (2000). Skeletal muscle metabolism during exercise in humans. *Clinical and Experimental Pharmacology and Physiology*, 27(3), 225-228.
33. Selye H. *The Stress of Life*. 16. Baskı. New York, USA: McGraw-Hill. 1956.
34. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer publishing company.

35. Kehlet H, Holte K. (2001). Effect of post-operative analgesia on surgical outcome. *British Journal of Anaesthesia*, 87:62-72.
36. Mastorakos, G., Pavlatou, M., Diamanti-Kandarakis, E., & Chrousos, G. P. (2005). Exercise and the stress system. *Hormones (Athens)*, 4(2), 73-89.
37. Christmas, T. J., Rode, J., Chapple, C. R., Milroy, E. J. G., & Turner-Warwick, R. T. (1990). Nerve fibre proliferation in interstitial cystitis. *Virchows Archiv A*, 416(5), 447-451.
38. Black, L. V., Ness, T. J., & Robbins, M. T. (2009). Effects of oxytocin and prolactin on stress-induced bladder hypersensitivity in female rats. *The Journal of Pain*, 10(10), 1065-1072.
39. Guyton, A. C., & Hall, J. E. (2006). *Textbook of medical physiology* 11th ed. Philadelphia, Perm: Elsevier Saunders.
40. Ağırbaş, Ö., Kışalı, N. F., & K1Y1C1, F. (2015). Yoğun egzersizle oluşan oksidatif stres ve DNA hasarı üzerine askorbik asidin etkisi. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 13(1), 65-72.
41. Ji, L. L., Leeuwenburgh, C., Leichtweis, S., Gore, M., Fiebig, R., Hollander, J., & Bejma, J. (1998). Oxidative stress and aging: role of exercise and its influences on antioxidant systems. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 854(1), 102-117.
42. Koçyiğit, Y., Aksak, M. C., Atamer, Y., & Aktaş, A. (2011). Futbolcu ve basketbolcularda akut egzersiz ve C vitamini karaciğer enzimleri ve plazma lipid düzeylerine etkisi. *Journal of Clinical and Experimental Investigations*, 2(1), 62-68.
43. Powell, K. E., Paluch, A. E., & Blair, S. N. (2011). Physical activity for health: What kind? How much? How intense? On top of what?. *Annual review of public health*, 32, 349-365.
44. Açıkada C, Ergen E. (1990). *Sporda Beslenme*, Ankara, Büro-Tek Ofset ve Matbaacılık, 154-158
45. Tav, R.Ç. (2008). Diyabetli sıçanlarda koenzim Q10 ve alfa lipoik asit desteklerinin egzersizle oluşan lipid peroksidasyonu

ve antioksidan durum üzerine etkileri (Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Fizyoloji Anabilim Dalı) Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Konya.

46. Sökmen, A. (2008). Vücut geliştirme sporunun kardiyak fonksiyonlar oksidatif stres oluşumu ve antioksidan düzeyleri üzerine etkisi (Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Tıp Fakültesi Kardiyoloji Anabilim Dalı) Uzmanlık Tezi, Sütçü İmam Üniversitesi, Kahramanmaraş.
47. Gül, G. (2007). Tekrarlanan supramaksimal egzersizlerden sonra oksidatif stres ve antioksidan savunma: koenzim Q10'in etkisi (Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Fizyoloji Anabilim Dalı) Doktora Tezi, Selçuk Üniversitesi, Konya.
48. Çelik, A. (2008). Farklı gruplarda aerobik antrenmanın antioksidan parametreler üzerine etkisi (Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü) Doktora Üniversitesi, Ege Üniversitesi, İzmir.
49. Öztürk, N. (2015).Ratlarda farklı dozlardaki egzersizin bazı akut faz proteinleri ve lipid profiline etkileri (Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Biyokimya Anabilim Dalı) Yüksek Lisans Tezi, Adnan Menderes Üniversitesi, Aydın.
50. Günay M, Tamer K, Cicioğlu İ. (2006).Spor Fizyolojisi ve Performans Ölçümü. Ankara, Gazi Kitabevi.
51. . Akgün N. (1996). Egzersiz ve Solunum Sistemi. Egzersiz Fizyolojisi, 3. Baskı. Cilt 1, Ankara, Gökçe Ofset Matbaacılık.
52. Keul J, Doll E, Koppler D. (1972). Oxidative Energy Supply. In: Energy Metabolism of Human Muscle, Jokl E (Editör). Basel, Karger, 17–22.
53. Urso, M. L., & Clarkson, P. M. (2003). Oxidative stress, exercise, and antioxidant supplementation. Toxicology, 189(1-2), 41-54.
54. Ji, L. L. (1999). Antioxidants and oxidative stress in exercise. Proceedings of the Society for experimental Biology and Medicine, 222(3), 283-292.

55. Cooper, C. E., Volllaard, N. B., Choueiri, T., & Wilson, M. T. (2002). Exercise, free radicals and oxidative stress.
56. Volllaard, N. B., Shearman, J. P., & Cooper, C. E. (2005). Exercise-induced oxidative stress. *Sports medicine*, 35(12), 1045-1062.
57. Skinner JS, Corbin CB, Landers DM, Martin PE, Wells CL. (1989). Future Directions in Exercise and Sport Science Research. Champaign, Illipnis, Human Kinetics Book, 151-161.
58. Çevik, C., Günay, M., Tamer, K., Sezen, M. & Onay, M. (1996). Farklı aerobik antrenman programlarının serum enzimler, serum elektrolitler, üre, ürik asit, kreatin, total protein ve fosfor üzerindeki etkileri ve iliĞki düzeylerinin belirlenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimi Dergisi*, 1(2), 37-46.
59. Alpay, C.B. (2007). Elit güreşçilerde kekik çayı yüklemesinin serbest radikal formasyonu ve antioksidan sisteme etkisi (Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı) Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.
60. Kıyıcı, F. (2006). Alp Disiplini Kayakçılarında Sürat Egzersizleri Sonrası Serum Süperoksid Dismutaz, Katalaz ve Malondialdehit Düzeylerinin İncelenmesi (Doctoral dissertation, Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Erzurum 2006: 76).
61. Revan S. (2007). Farklı Dayanıklılık Antrenmanlarının Oksidatif Stres Oluşumu ve Antioksidan Düzeyleri Üzerine Etkisi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Doktora Tezi, Ankara: Gazi Üniversitesi.
62. Bloomer RJ, Goldfarb AH. (2004). Anaerobic exercise and oxidative stress. a review, *Canadian Journal of Applied Physiology*, 29:245-263.
63. Quindry JC, Stone WL, King J, Broeder CE. (2003). The effects of acute exercise on neutrophils and plasma oxidative stress. *Medicine and Science in Sports and Exercise* 35:1139–1145.
64. Kim JD, Yu BP, McCarter RJM, Lee SY, Herlihy, JT. (1996). Exercise and diet modulate cardiac lipid peroxidation and antioxidant defenses. *Free Radical Biology and Medicine*, 20:83-88.

65. Finaud J, Scislowski V, Lac G, Durand D, Vidalin H, Robert A, Filaire E. (2006). Antioxidant status and oxidative stress in professional rugby players: evolution throughout a season. *International Journal of Sports Medicine*, 27: 87-93.
66. Radak Z, Taylor AW, Sasvari M, Ohno H, Horkay B, Furesz J, Gaal D, Kanel T. (2001). Telomerase activity is not altered by regular strenuous exercise in skeletal muscle or by sarcoma in liver of rats. *Redox Report; Communications in Free Radical Research*, 6:99–103.
67. Greathouse, K. L., Samuels, M., DiMarco, N. M., & Criswell, D. S. (2005). Effects of increased dietary fat and exercise on skeletal muscle lipid peroxidation and antioxidant capacity in male rats. *European journal of nutrition*, 44(7), 429-435.
68. Liu J, Yeo HC, Overvik-Douki E, Hagen T, Doniger SJ, Chyu DW, Brooks GA, Ames BN. (2008). Chronically and acutely exercised rats: biomarkers of oxidative stress and endogenous antioxidants. *Journal of Applied Physiology* (Bethesda, Md), 89:21-8.
69. Selçuk M. (2003). Sedanterler ile Kuzey Disiplini Yapan Antrene Bireylerde Programlı Aerobik ve Anaerobik Egzersizlerin Bazı Antioksidan Profiller Üzerine Etkilerinin Araştırılması. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Fizyoloji Anabilim Dalı. Doktora Tezi, Van: Yüzüncü Yıl Üniversitesi.
70. Belviranlı, M., Okudan, N., Kabak, B., Erdoğan, M., Karanfilci, M., & Ada, M. A. (2017). Yüksek irtifa antrenmanının pentatlon sporcularında oksidatif stres ve antioksidan savunma belirteçleri üzerine etkisi. *Genel Tıp Derg*, 27(3), 95-99.
71. Greilberger, J. F., Greilberger, M., & Djukic, R. (2014). Biomarkers Part I: Biomarkers to estimate bioefficacy of dietary/supplemental antioxidants in sport. *Antioxidants in Sport Nutrition*, 247-260.
72. Pingitore, A., Lima, G. P. P., Mastorci, F., Quinones, A., Iervasi, G., & Vassalle, C. (2015). Exercise and oxidative stress: potential effects of antioxidant dietary strategies in sports. *Nutrition*, 31(7-8), 916-922.





# Bölüm 2

## ALTERNATİF KUVVET GELİŞİMİ VE PERFORMANS ÜZERİNE ETKİSİ

*Özgür DİNÇER<sup>1</sup>*

*Serhat ÖZTÜRK<sup>2</sup>*

---

1 DANIŞMAN: Doç. Dr. Özgür DİNÇER

2 ORDU ÜNİVERSİTESİ SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, ORDU-2019





## 1. GİRİŞ

Günlük yaşantımızdaki eylemler ve sportif hareketler, kaslar sayesinde, kimyasal enerjinin mekanik işe dönüşmesiyle, bedensel hareketi meydana getiren kuvveti oluşturmaktadır. (Parpucu, 2009).

Sportif performansı arttırmada ve kas kuvveti geliştirmede kullanılan kuvvet antrenmanları dayanıklılık, hipertrofi ve kas gücü artışı için çok önemli hale gelmiştir. Ayrıca etkili, olarak sağlam ve faydalı antrenmanlar ve egzersizler için kas geriliminin hızı, egzersizin özellikleri, setler arası dinlenmenin uygun verilmesi, set sayısı ve yoğunluğu gibi faktörlerin de dikkate alınması gerektiği vurgulanmaktadır (Salles, 2009).

Kuvvet, genel olarak ifade edilecek olursa birçok spor branşında başarıyı etkileyen en önemli temel öğelerden birisi olduğu bilinmektedir. (Weineck 1988).

Kuvvet: Kuvvet bir kitleyi hareket ettirebilme, bir dirence karşı gelebilme yeteneği olarak tanımlanabilir. Kas kuvvetinin belirlenmesinde; yaş, cinsiyet, vücut kompozisyonu, sinir sistemi gibi faktörler etkilidir (Blimkie 1992).

Kuvvet, sporda başarılı, yüksek performans sergileyebilmek için önemli motorsal özelliklerden biridir. Kuvvet genel olarak bakıldığında bir dirence karşı gelebilme yeteneği ya da uygulanan dirence karşı bir süre dayanma yeteneği olarak tanımlanabilir (Fidelus ve Kocjasz 1965).

Fizyolojik olarak Kuvvet, bir kasın ya da kasların, kas gruplarının bir direnci yenmek amacıyla ürettiği gerilime kas kuvveti denir (Muratlı ve Hindistan 2018).

Spor bilimi açısından incelendiğinde, bir manivela (kaldıraç) gibi düşünülen eklem, kemik ve kas yapılarıyla kuvvet meydana gelir. Ortaya çıkan bu kas kütlesiyle bu kas kütlelerinin birleşimine de kuvvet denebilir (Kale 1993).

Sporda Kuvvet, tüm kasların yarattığı bir direnci (bir cismin ağırlık yönünden direnci, rakibin yarattığı direnç gibi) karşı koymaya ya da yenmeye, alt etmeye yönelik olan etki olduğu söylenebilir. (Hollmann ve Venrath 1966).

Bir başka deyişle kuvvet somut, gözle görülebilen bir motorsal görevi yerine getirmeyi sağlamak (örnek olarak; dumbell'la çalışma, dumbell'ı kaldırma) durumunda organizmanın bilinçli bir şekilde yapmış olduğu hareketin karakteristiksel bir özelliği anlamındadır. Bu kuvvet insanı içeren, insana özgü motorsal bir temel özellik olarak tanımlanabilir. (Adams, Verkhoshansky 1998)5

Genel olarak Kuvvete baktığımızda ise dış kuvvet ile iç kuvvet olarak ikiye ayrıldığını söyleyebiliriz.

Dış Kuvvet: Yer çekiminin Kuvveti, sürtünme veya aşınma kuvvetleri, sporda kullanılan araç gereçlerin hareketlilik kuvveti, rakibin oluşturduğu kuvvet gibi etkiler olduğu bilinmektedir.

İç Kuvvet: Hareketi meydana getiren, ortaya koyan kasların gerilimiyle oluşan, ortaya çıkan işin sebebidir. İnsan hareketlerinin bu iki kuvvet şeklinin karşılıklı olarak etkileşimi ve çalışmasıyla gerçekleştiği bilinmektedir.

Alternatif Kuvvet: Alternatif kuvvet ise son zamanlarda antrenman programlarına dahil olan, geliştirilen ve popülerliğini koruyan birbirinden farklı kuvvet hareketlerinin insanın kendi vücut ağırlığıyla veya çeşitli araç ve cihazlar kullanarak (trx, kettlebell, bosu topu, direnç lastikleri, kinesis, vb.) yaptığı gelişimin çok yönlü olmasını hedefleyen kuvvet türüdür.

Bu seminerin amacı; Kuvvet motorik özelliğinin kapsamı altında olan alternatif kuvvet gelişiminin ne olduğu, özellikleri ve ne gibi faydalarının bulunduğu öğrenilmesini sağlamaktır.

## **2. SPORDA KUVVET TÜRLERİ**

Sporda Kuvvet Türleri: Kuvvetin kendine özgü özelliklerini ortaya koyan, çeşitli sınıflandırmalar yapmıştır. Kuvvetin kavram olarak anlaşılmasına etki eden ve katkı sağlayan dört temel sınıflama konumuzun dâhilindedir.

### **2.1. I. Sınıflama**

#### **2.1.1. Genel Kuvvet**

Kuvvetin bir spor dalına özgü olmaksızın, genel olarak bütün kasların ürettiği ortaya koyduğu kuvvettir (Aktaş 2010). Kuvvetin bu türü, ayrı ayrı kas gruplarının statik (durağan) dinamik (hareketli) maksimum gerilim değerlerini anlattığı bilinmektedir. Enerji potansiyelinin gelişmesiyle, her şeyden önce kas kesitinin büyütülmesine ve dayanıklılığın iyileştirilmesiyle ortaya çıkan, oluşan kuvvettir. Sadece bir spor branşına özgü değil, bütün spor branşlarının kuvvet programlarında yer alan kuvvet programlarının temeli ve bulunan her kas gruplarında olan bir kuvvettir (Fidelus ve Kocjasz 1965). Genel kuvvet spora başlama yıllarında ya da ilk hazırlık evresinde oluşan yüksek bir çabayla, yüksek oranda genel kuvvet geliştirilerek sporda performans artışına gidilebilir (Dündar 1998).

#### **2.1.2. Özgün Kuvvet**

İlgilenilen spor branşına özel veya özgü gerekli olan bir kuvvet türüdür. Farklı spor branşlarında kuvvet antrenmanları sporcuların kendi vücut ağırlıkları ile uygulanmaktadır (Elbasan 2007).

Tüm branşlarda bulunan elit sporcuların hazırlık evresi bitimine doğru dereceli bir şekilde var olan diğer tüm temel motorik özellikler ile branşına özgü özel kuvvetin birleştirilmesi gerekmektedir (Bulca 2000).

Bir spor dalına ait olan özgü, özel kuvvet olduğu bilinmektedir. Bu tür kuvvetin dayandığı iki etken ortaya konmuştur.

1. Spor branşının uygulanmasına doğrudan doğruya aktif olarak iş yaparak katılan kas gruplarının geliştirilmesi.
2. Kuvvetin spor branşına özgü, daha başka bir motorik temel özellikle birleştirilerek geliştirilmesidir. Örneğin; Kuvvet + Sürat (Çabukluk) şeklindeki gelişimdir.

## **2.2. II. Sınıflama**

Harre'ye göre yapılmış kuvvet sınıflandırması Spor branşlarındaki başarıyı sağlayan kuvvet birden fazla sayıda özelliğin ortak bir sonucu ya da özellikler bileşimi olarak karşımıza çıkmaktadır.

### **2.2.1. Maksimal Kuvvet**

Kas sisteminin yavaş kasılmasıyla bilinçli ve isteyerek ürettiği en büyük kuvvet türüdür. Bir diğer deyişle kasın ve kas gruplarının kasıtlı olarak üretebileceği en yüksek kuvvettir. Nöromusküler sistemde harekete dahil olan kasların kasıtlı ve yavaşça kasılmasıyla üretim gösterdiği azami kuvvet olarak tanımlanmaktadır. Maksimal kuvvet, sporcunun bir tekrarda bilinçli ve istemli olarak kaldırabileceği, en yavaş şekilde kasılma göstererek ortaya çıkan en büyük yük değeri olarak gösterilmektedir (Dündar, 2003).

#### **2.2.1.1. Maksimal Kuvveti Etkileyen Faktörler**

Maksimal kuvvette, yaş, cinsiyet, genetik özelliklerle birlikte biyolojik, nöromusküler (sinirsel) ve mekanik faktörler etkili olduğu düşünülmektedir.

Biyolojik faktörler, kas dokusundaki lif tiplerinin (tip I, tip IIA, tip IIB) hızlı kasılan ve yavaş kasılan kas oranı ile kasılabilir elemanların miktarını içermektedir.

Nöromusküler faktörler; Uyarın hızı ve uyarılan motor ünite sayısını, kaslar arası ve kas içi koordinasyonu etkili olduğu düşünülmektedir.

Mekanik faktörler; Kasın boyu, kasılma hızı ve kasılma türünü (eksantrik-konsantrik) kapsamaktadır.

### **2.2.2. Çabuk Kuvvet**

Çabuk kuvvet bir uyarana karşı sinir sisteminin kassal bir tepki için kas ya da kas gruplarını uyarması ve kasın elastik ve kasılabilir elemanlarının en kısa sürede kuvvet üretme yeteneğidir. Sinir Kas sisteminin yüksek oranla çalışması ve kasılım göstermesiyle, üretebildiği en yüksek kuvvet türüdür. Sürat ve Kuvvet özelliklerinin birlikte çalışması esastır. Sporcunun olanaklarına göre, birden fazla sayıda tekrarları sağlayan, maksimalin, %60 - %80'i arasındaki yükler ile geliştirilir. Kas kütlelerinin artışı, kasın gücünü ve kuvvette devamlılığının iyileştirmesine ortam hazırlayan yüklenmelerin birlikteliği ile gerçekleşir (Muratlı, Kalyoncu, ve Şahin, 2007).

#### **2.2.2.1. Çabuk Kuvveti Etkileyen Faktörler**

Genel olarak kuvvet, başlangıç. kuvveti, patlayıcı veya çabuk kuvvet ve elastik kuvvet olarak üç bölümde incelenebilir.

Başlama kuvveti; motorsal bir hareketi başlatmasını gerçekleştirmesi için gerekli olan kaslarda hazır halde bulunan potansiyel güçtür.

Patlayıcı kuvvet; harekete katılan kasların en hızlı şekilde sağlayacağı bir kasılmayla en kısa sürede yüksek kuvvet üretebilme potansiyelidir.

Elastik kuvvet ise; istenilen hareketin tersine yapılan bir hareketle tendonların ve elastik elemanların gerilmesi, prime mover (PM) kasların eksantrik kasılması sağlanarak yaratılan momentum kuvvetinin harekete eklenmesiyle birlikte üretilen kuvvettir.

### 2.2.3. Kuvvette Devamlılık

Maksimal ya da sub-maksimal (maksimal altı) seviyede sürekli ya da aralıklı uyarılarla meydana gelen kas kasılmasıyla üretilen kuvveti sürdürme yeteneğidir. Bu özelliği geliştirmek için yapılan, dinamik olarak planlanan birçok direnç hareketi çalışmalarını yönteminin temel hedefi ve amacı, istemli ve kasıtlı olarak uygulanan düşük hareket hızı ve yoğunluğu ile kas hipertrofinin sağlanmasıdır (Hamzaoğulları, 2009).

Sürekli Kuvvet gerektiren hareketlerde veya çalışmalarda bedenini veya organizmanın yorulmaya karşı koyabilmesi direnmesi yeteneği anlamına geldiği söylenebilir. Bir başka deyişle, Maksimalin %60'ı altındaki yükler ile uzun süre bir direnci yenme kuvvetine denir.

### 2.2.4. Çıkış Kuvveti

İstemli, kasıtlı olarak gerçekleştirilebilen en yüksek değerlere ulaşma yalnız maksimal yükün %90'ı üstünde yapılan çalışmalarla elde edilebilir. Literatürde kas içi koordinasyon (intramüsküler) ile çalışmayı gerçekleştiren etki olarak adlandırılır.

### 2.2.5. Patlayıcı Kuvvet

Maksimal patlayıcı kasılmayı (explosive kontraksiyon) istemli sinir – kas aktivasyon yeteneğindeki uyumu yaratmaktadır.

## 2.3. III. Sınıflama

Bu sınıflamaya iki kuvvet kavramı girmektedir.

### 2.3.1. Mutlak (Absolüt) Kuvvet

Sporcuların mevcut vücut ağırlıklarını önemsemeden uygulayabildiği en yüksek kuvvet çeşidine mutlak kuvvet denir (Sevim 1991).

Bir tekrarda, kişinin kendi kaldıracabileceği en büyük ağırlığı bilmesi antrenmanlardaki yüklenme yoğunluklarını ve serisini belirlemek için mutlak kuvvet açısından yeterli bulunmaktadır. Antrenman programlarının düzenli bir şekilde uygulanması ile birlikte vücut ağırlığıyla beraber paralel olarak mutlak kuvvetin de yükseleceği düşünülmektedir (Bulca 2000).

Tüm kasların veya kas gruplarının istemsiz kasılmasıyla ortaya çıkan kuvvet türüdür. Bu sebepten ötürü ölçülmesi oldukça zor olduğu düşünülmektedir. Ancak elektriksel bir dış uyaranla kayıt edilebilir. (EMG) Mutlak kuvvet; Antre olmamış kişilerde kasıtlı kas kasılmasıyla ortaya çıkan maksimal kuvvetin %30 - %40 daha üzerinde olan bir kuvvet türüdür ve eksantrik kuvvet düzeyinde olduğu bilinmektedir (Heck ve Schul 1997).

### 2.3.2. Bağlı (Rölatif) Kuvvet

Rölatif kuvvet mutlak kuvvet sonucunun sporcunun kendi vücut ağırlığına bölünmesinde çıkan sonuç ile elde edilir. Sporcuların kendi vücut ağırlıklarına karşı koyabilecek şekilde geliştirebildiği düşünülen, mümkün olan en yüksek kuvvet türüdür. Sporcunun kendi vücut ağırlığı ile kas kuvveti arasındaki karşılaştırmalarda rölatif kuvvette oldukça faydalanılmaktadır. Kas kuvveti ile vücut kütlesi arasındaki karşılaştırmada rölatif kuvvet kavramından yararlanılır. Antrenman durumları aynı olan fakat vücut ağırlıkları farklı olan sporcuların salt kuvvetleri farklı olabilir (Heck, 1988). Var olan kiloda maksimal kuvvetin sağlanması rölatif kuvvette oldukça önemlidir (Muratlı 1976).

Kuvvet ile sporcu ağırlığı arasındaki bağlantıyı açıklar. Kas kuvveti ile vücut kütlesi arasındaki karşılaştırmada kullanılır. Bağlı kuvvet antrenmanlarla geliştirilebilir. Burada bahsedilen bağıllık durumu şu şekilde açıklanabilir. Vücut ağırlığının bir kg'ı başına üretilen kuvvet anlamına gelmektedir.

## 2.4.IV. Sınıflama

Bu sınıflamaya kas çalışmasına göre üretilen kuvvet türleri girmektedir.

Önceki sınıflamalardan yola çıkacak olursak yapılan sınıflamaların kuvvet yapısını tam olarak yansıtmadığını söyleyebiliriz. Bu bakımdan dolayı kas çalışma türlerine göre bir sınıflama vermek ve bu sınıflamayı da fizyolojik ölçütler ekleyerek tamamlama gereği duyulmuştur. Bu sınıflamadaki kuvvet türleri Dinamik ve Statik kuvvet olmak üzere ikiye ayrılmaktadır.

### 2.4.1. Dinamik Kuvvet

Aktif olarak, gerilim sağlayan ve iş yapan kasın, bir dirence karşı koyarken ve yenerken kas kesitinde küçülmenin yani kılmanın (konsantrik) kasılmanın veya bir direnç karşısında kas kesitinin uzamasının (eksantrik) kasılma türü ile gerçekleştiği söylenmektedir. İki kas hareketinin veya çalışmasının birlikte gerçekleştirdiği kasılmalara ise oksotonik kasılma denirken oksotonik kasılma da dinamik kuvvet türü içine girmektedir.

### 2.4.2. Statik Kuvvet

Bir dirence karşı koyan kasların, kasılma olsa bile durumunu (boyunu) koruduğu çalışma şekline izometrik kasılma denir ve izometrik kasılma statik kuvveti oluşturur. Eklemlerin direnç karşısında konumunu koruduğu çalışma şeklinde iç ve dış kuvvetler birbirine denktir (Zaciorskij, 1972).

Bu kasılma metodunda kas boyunda değişiklik olmaz bir başka deyişle kuvvetin direnç karşısında durumunu koruması durumudur. Fakat yüksek bir gerilim açığa çıkarılır. Üretilen bu kuvvete statik kuvvet denilmektedir. (Cicioğlu 1995).



### 3. KUVVET ANTRENMANININ YARARLARI

Kuvvet motorik özelliğinin önemi ve yararlarını aşağıdaki maddeler ile açıklayabiliriz.

#### **Prevatif (Koruyucu) Yararları:**

- Kas ve iskelet sisteminin yüklenebilirliğini yükselterek iyileştirir veya korur.
- Günlük hayatımızda, işte ve rekabete dayalı spor yapılırken sakatlık riskini azaltır.
- Vücudumuzdaki kemiklerin, eklemlerin ve kasların güçlenmesini sağlayarak organizmada ortaya çıkabilecek bozukluklardan, vücudumuz korur.

#### **Rehabilitatif (Tedavi Edici) Yararları:**

- Ameliyat ya da sakatlık bitiminde ki tedavide oldukça önemlidir ve tedavi sürecini hızlandırmada büyük rol oynar.
- İskelet sisteminde fazla yapılan ya da yanlış çalışmalarla veya yüklenme ile ortaya çıkan kronik tekrarlanan şikayetlerden kurtulmamız yararlı olduğu bilinmektedir.
- Zorunlu yapılması gereken istirahatlar sonrasında hızlı bir süreçte tekrardan verimliliği, performansı kazanmamıza yardımcı olur.

#### **Performansı Geliştirmedeki Etkisi:**

- Teknik ve taktik becerilerin etkin bir şekilde uygulanmasını sağlar.
- Antrenman yüklenmelerinin uygulanmasında farklı yöntemler için alt yapıyı sağlar.
- Birçok spor branşında diğer motorik özellikler için anlamlı ve önemli bir temel oluşturmaktadır.

### **Beden Formunun Korunmasındaki veya Gelişimindeki Yararları:**

- Kas kütlelerinin hacimsel olarak artması sonucu görünümün beğenilir ve insanı hoşnut eden hale gelmesi insanı motive eder.
- Vücut yağ oranının düşürülmesi ve böylece fazlalık kilolardan sakınma.
- Ağırılık ve vücut kitle indeksinin düzenlenmesini sağlar.

### **Psikolojik etki:**

- Özgüven, kendini tanıma ve iyi hissetme (Muratlı, 2007).

### **Morfolojik Etkiler:**

- Kas hipertrofisi, kasın kuvveti her şeyden önce kesitin kalınlığına bağlıdır. Hettinger'e (1966) göre bir kası 1 cm<sup>2</sup>'si yaklaşık 6 kg ağırlığı kaldırabilmektedir. Buradan yola çıkacak olursak kas kesitini arttırmak, kuvveti arttırma anlamına gelmektedir. Hipertrofi kas kütleindeki artışı ifade etmektedir.
- Ligament ve tendonların kuvvetlerinde artış
- Kemik kütleleri ve yoğunluğunda artış

### **Nöral Etkiler:**

- Motor sinirlerin boşalım sıklığında artış
- Motor ünite verimliliğinde artış

### **Biyokimyasal Etkiler:**

- CP ve ATP konsantrasyonunda artış
- Miyokinaz aktivitesinde artış
- Mitokondria hacim yoğunluğunda azalma

#### 4. KUVVET GELİŞİMİNE ETKİ EDEN FAKTÖRLER

Kuvvete etki eden faktörleri ‘Antrenmana Bağlı Etkenler’ başlığı altında ele alınmış ve incelenmiştir.

- Kuvvet Kazanma ve Kaybı, Kazanılan Süreyle alakalıdır, Genel olarak söylenebiliriz ki, hızlı elde edilmiş bir kuvvet gelişmesi antrenmana ara verilip antrenman aksatıldığında hızlıca gerileme başlar. Buna karşılık yıllarca yapılan çalışmalar sonucu elde edilmiş olan kuvvet, yüksek seviyede ki kuvvet olarak nitelendirilip gayet yavaş bir biçimde kaybolabilir (Adams, Verkhoshansky 1998).

- Kuvvet Artışı Kas Kasılmasının Yüksekliğine Bağlıdır, Maksimum kuvvet için gerçekleştirilen ve elde edilen kasılımlar, maksimal altı (submaksimal) güçle ortaya konan kasılmalara oranla daha hızlı ve daha yüksek bir kuvvet, güç artışı meydana getirir (Groh, 1972). Bunun sebebi olarak ise maksimal çalışmanın organizmada daha kalıcı etki yarattığı söylenebilir (Karl, 1972).

- Kuvvet Gelişimi Kas Kasılmasının Boyutuna Bağlıdır, Performans (verimlilik), antrenman sayısı ile doğrudan doğruya bir gelişim ve üretim göstermezken, buna karşın geniş boyutlu bir antrenmanla, dar boyutlu bir antrenmana oranla daha yüksek bir hızla kuvvet artışı sağlanabilir (Mellerowicz, 1972). 356

- Kuvvet Gelişimi Egzersiz Sıklığına Bağlıdır, İzo-metrik, (kas boyunda uzama veya kısalma görülmeyen) egzersizlerde veya çalışmalarda görülmüştür ki, haftada bir kerelik yapılan egzersiz ile kuvvet çalışması, başlama kuvvetinin %1-4 arasındaki bir artışı sağlamıştır. Kasal gruplara yönelik bakıldığında ilk günkü dinamik (hareketli) egzersizde %56 kuvvet gelişimi sağlanırken, ikinci günde %39 u yedinci günü ise ancak %60 artış sağladığı görülmektedir. (Weineck, 2003).

- Kuvvet Gelişimi Antrenman Sırasına Bağlıdır, Bütün kuvvet antrenman yüklenmeleri veya yöntemleri, kuvvetin

gelişmesini sağlamak ve arttırmak için aynı etkiyi yaratmaz. Bireysel sınır kuvvete ulaşılması için şu sırayla antrenman en önemli etkin düzenlemeyi oluşturmaktadır: Önce izotonik çalışmalar ve daha sonra ise direnç kuvvet antrenmanı ve dinamik sıralı çalışmalar ve sonra izometrik antrenman, en sonunda elektriksel uyarılarla egzersiz yapılmalıdır.

- Kuvvet gelişimi eklem çalışması derecesine bağlıdır, Hettinger, üst kol bölgesi ile alt kol bölgesi arasında kuvvetin maksimal gücüne 80-100 derecelerdeki açılarda erişildiğini ortaya koymuştur. Antrenman açısının seçiminde, sportif bir hareketin başlama pozisyonu (örnek olarak, çıkış yapılırken ki hazır duruşu) önerilir. Raizin squat için halterle birlikte omuzda çömelirken 70 derecedeki egzersiz etkisinin 130 derecedekine göre daha yüksek bulunduğunu açıklamıştır (Hettinger, 1972)

- Kuvvet Gelişimi Dışsal Etkenlere Bağlıdır, Egzersiz etkisini veya antrenman etkisini ve güç gelişimini yaş, cinsiyet ve fiziksel yapı, bedensel durum, bünyesel durum ve sağlık durumu belirlemektedir. Atletik bir vücut türüne sahip olan bir kişi, daha fazla büyük bir toplam kas kapsamına, boyutuna sahip denebilir. Bu da hızlı bir şekilde çalışan, kasılan ve gevşeme gösteren kas liflerinin oluşumunun artması anlamına gelmektedir. Bu bireylerde, kuvvet gelişimi, diğer vücut tiplerine oranla her vakit veya zaman, daha basit ve daha hızlı bir kuvvet gelişimi sağlayacaktır.

Beslenme: Amaca uygun kuvvet kazanımı sağlamak için beslenmenin önemi çok büyüktür. Burada protein alımının miktarı günlük beslenmede önem kazanır. Bu alımın şekli ise şu şekildedir: Vücut ağırlığının kg'ı başına 1,4-2gr/kg, protein, aminoasitlerce zengin maddelerin alınması uygun olacaktır.

Mevsim: Yıl boyunca yapılan antrenmanın etkinliğinde farklılıklar oluşmaktadır. Aynı antrenman yöntemleri ile kış ve yaz ayları arasındaki kuvvet gelişimi birbirine oranla farklılık göstermektedir. Hettinger antrenman için-

deki ve kapsamında ki bu değişikliğin sebebini UV ışınlarına bağladığı bilinmektedir. Bilindiği gibi UV ışınları kuzey yarım kürede maksimal sonuçlarına Temmuz ve Ağustos aylarında erişmektedir. Kuvvet gelişiminin doruk noktası ise Eylül ayında oluşmaktadır. Bu açıklanacak olursa şu şekilde oluşum göstermektedir. UV ışınların etki mekanizması böbreküstü bezlerin aracılığı ile gerçekleştiği kabul edilir. Buradaki erkeklik hormonlarının aktif hale gelişi belirleyici unsurdur. Böyle kuvvet özelliğinin antrene edilebilirliğini arttırır (Kusnecova, 1979).

#### **4.1. Anlık Kuvvete Etki Eden Faktörler**

Motivasyon, Duygusal Gerilim Stres ve Hipnoz

Hettinger'e göre bireyin günlük hayatında kullandığı veya harcadığı otomatik güç (%0-15) ve fizyolojik verim becerisi (%15-35) en fazla orta değerde bir kasıtlı yüklenmeyi gerekli kılmaktadır. Ortalama güç kaynaklarını olaya dahil etmek için (%35-65) belirli düzeyde bir irade kuvveti gerekir ve kuvvet yüksek yorgunluğa sebep olabilir. Son olarak otonom korunan rezervleri (%65-100), ancak ani ve şiddetli heyecan, hipnoz ve farmakolojik (doping vb.) yollarla kullanabiliriz.

Burada tam yorgunluk ve bitkinlik söz konusudur. Hettinger, otonom kullanılan kaynaklar ile ortalama kullanım kaynakları arasındaki eşiği "mobilizasyon eşiği" olarak tanımlar. Bu eşik, uygun antrenmanlar ve motivasyonla yukarı kaydırılabilir. Yani antrenmanlı ya da yüksek motivasyonlu antrenmansız biri, aynı kas kesitine sahip başka birinden daha fazla kuvvet üretebilir. Çünkü antrenmanlı kişilerde daha çok innerve edilmiş motorik birimler devreye sokulur. Bununla hipnoz şartlarındaki antrenmansız bir kişinin maksimal kuvvetinde %30, antrenmanlı bir kişilerde ise %10 kuvvet artışının ortaya çıktığı ifade edilir (Hettinger, 1965).

## 5. KUVVET PERFORMANS ÖLÇÜMLERİ

Kuvvet, güç uygulayabilme ve direnç gösterebilme yeteneğidir. Sporsal aktivitelerde en temel öğelerinden birisi olarak görülmekle beraber aynı zamanda rekreasyonel aktivitelerdeki verimliliğin temelini oluşturmaktadır. Bununla beraber bireyin günlük egzersiz ve çalışmasının etkili ve verimli olarak gerçekleşmesini sağlayarak etkin rol oynamaktadır. Kuvvet, farklı biçimlerde açıkça gösterilebilir.

Kuvvet, test edilen kas gruplarına yönelik olarak, özellik gösterir. Farklı bir söyleyişle, ön kol kuvveti yüksek olan bireyin bel kuvvetinin de mutlaka yüksek gözlenmesi beklenmez ve gereklilik sağlamaz.

Kuvvetin performans yönünden ölçümü, süre gelmiş bir zamandan beri kondisyon testlerinin büyük bir bölümünü oluşturmaktadır. Kuvvet ölçümünün bir diğer yönü de, yapılan ölçüm verilerinin relatif (kaldırılan ağırlık / vücut ağırlığı) yönünden mi yoksa mutlak (kaldırılan toplam ağırlık) yönünden mi analiz edileceği sorunudur. Fiziki, bünyesel kondisyon testleri için relatif kuvvet tercih edilirken, Çoğu spor branşında örneğin, halter gibi yarışmalarda mutlak kuvvet önemli bir etkidir.

### 5.1. Kuvvetin Ölçülmesi

**Ölçüm Araçları:** Dinamometre, Tansiyometre, Manometre, ve son zamanlarda gelişim göstermiş olan Süper Mini Gym, Cybex ve BTE primus.

**Yöntem:** Kas kuvveti, kas veya kas grupları tarafından ortaya konan maksimum güç ya da gerilme, genel olarak bilinen dört yöntemden biri ile ölçümü sağlanmaktadır. Bunlar; tansiyometre, dinamometre, bir maksimum tekrar (1MT) ve en yeni yaklaşımlar olan bilgisayar yardımlı (Cybex, BTE Primus, vs) kuvvet ve iş kapasite ölçümleridir.

### 5.1.1. Kablolu Tansiyometre

Kabloya uygulanan kuvvet arttıkça, kablo ibreye bağlı olan çıkıntıyı aşağı doğru bastırır. Bu durum ibreyi harekete geçirir ve ibre deneğin kuvvet değerini gösterir. Son zamanlarda bu ölçüm elektronik olarak gerçekleştirildiğinden direk lcd ekranlar aracılığıyla analiz sonuçları elde edilir. Bu alet, kas boyunda bir değişiklik olmaksızın statik (izometrik) kasılmalar sırasında kasın çekiş gücünü ölçmeyi sağlar.

### 5.1.2. Dinamometre

Ön kol kuvveti, sırt ve bacak kuvvetinin ölçümünde kullanılmaktadır. Tansiyometre gibi dinamometre de basınç karşısındaki direncin ölçülmesi yöntemine bağlı olarak çalışmaktadır. Dinamometreye dışarıdan bir kuvvet uygulanmasın durumunda çelik kablo gerilim sağlar ve ibre bu gerilime oranla hareket gösterir kuvvet değeri ortaya çıkar.

### 5.1.3. Bir Maksimum Tekrar

Kassal kuvvetinin izotonik yöntem ile ölçülmesinde, 1 maksimal tekrar (1 MT) metodu uygulanır. Bu standart bir ağırlığı kaldırmak için hareket sırasında, bir defada kaldırılan maksimal ağırlık verimliliğidir. 1 MT testi, rastgele bir kas grubundan ya da kas gruplarının (ön el ekstansörleri, ayak fleksörleri veya kollar gibi) performansının ölçülmesi için deneğin maksimal kaldırma değerine yaklaşık, ama daha düşük derecede, uygun bir başlama ağırlığının seçimi ile yapılmaktadır. İlk deneme yapıldıktan sonra, maksimal kaldırma kuvvetine ulaşına dek ağırlık eklenir. Ölçüm gerçekleştirilirken ağırlık arttırılması, genel olarak 5,2 ve 1 kg biçimindedir. 1MT ölçümü genel olarak barbellar veya dambıl kullanılarak performans ölçümü yapılmaktadır.

#### 5.1.4. Bilgisayar Donanımlı, Elektromekaniksel ve İzokinetik Yöntemler

Teknolojinin gelişmesi ve mikroprocessor teknolojinin ortaya çıkması, değişik hareketler sırasında uygulanan kas kuvvetinin doğru ve hızlı bir şekilde ölçülmesine olanak sağlamıştır. Vücudun farklı uzuvlarının, farklı hareket durumlarında kuvvet, ivme ve hızın ölçülebilmesini sağlayan hassas aletleri mümkün kılmıştır. İzokinetik dinamometre, çeşitli bir kuvvet uygulanması durumunda, hız kontrol mekanizması aracılığıyla önceden belirlenmiş hıza ulaşan elektromekanik bir ölçüm aleti olarak bilinmektedir. Bu sabit hıza ulaşılması durumunda, izokinetik yükleme mekanizması, otomatik olarak uygulanması sağlanan güce eşit, karşı bir kuvvet oluşturur. Böylece, aynı maksimum kuvvet, sabit hızda hareketin tüm safhalarında uygulanabilmektedir. (Günay, ve ark, 2018)

### 6. KUVVET ANTRENMANI

Kuvvet antrenmanı ya da güç antrenmanlarında dirençle yapılan yüklenmeler ile kas kuvveti ve çabuk kuvvet gelişmektedir. Kuvvet antrenmanının amacına bağlı olarak, çok sayıda direnç alıştırmaları yöntemi kullanılmaktadır. Kuvvet antrenmanında öncelikli olarak kullanılan yöntemlerden birisi, serbest ağırlıklardır. Serbest ağırlıklar yöntemi, kuvvet ve çabuk kuvveti gelişimi için plyometrik, sağlık topu çalışması ve çeviklik antrenmanı ile birlikte bütünsel olarak kullanılmaktadır. Sporcunun spor branşına uygun olarak gerçekleştirilen çok eklemli kütle geliştirici alıştırmalar (örneğin, koparma, silkme, çekme ve squat gibi), tek eklemli küçük kas gruplarının çalıştırıcı alıştırmalara, büyük kuvvet aktarımı da sağlamaktadır. Kuvvet antrenmanını uygulamak için antrönerler öncelikli olarak aşamalı artan yüklenme ilkesini kullanmalıdırlar. Aşamalı artan yüklenme ilkesi ile yüklenmeler değiştirilerek kasların, antrenman uyarılarına uyum göstermesi sağlanmaktadır (Fleck, 2004).



Kasları güçlendirmek için kuvvet egzersizleri programlı ağırlık antrenmanlarıyla gerçekleştirilir. Bu egzersiz programı, spor dalına özgü gerekli olan özelliklere uyumuyla ve enerji sistemi ve hareket modülleriyle, iş yaptırılan özel kas gruplarıdır. Bu egzersiz çalışmaları, kas gruplarının her vakit normalde uyguladıkları kuvvet ve direncin daha fazla olarak uygulanmasını sağlamaktadır (Şahin, 2008).

Yüklenme büyüklüğü, tekrar sayısı veya seri sayısı ile uygulama şeklinin değiştirilmesi yoluyla maksimum, patlayıcı kuvvet ve kuvvette devamlılık, kuvvetinin gelişimini sağlamaktadır (Weineck, 2011).

### **Piramidal Metot:**

Uygulanan metot ile spor yapan bireyin maksimum kuvveti, patlayıcı kuvveti ve kuvvette devamlılığı geliştirilebilir. Çalışma öncesinde sporcunun maksimal kuvveti saptanır ve yüklenmenin şiddeti bu kuvvetin sonucuna göre ayarlanır. Piramidin üst noktasındaki tekrar sayısına oranla değişkenlik gösteren yüklenme biçimidir. (Örnek olarak: 5-1 tekrara %100-80 yüklenme şiddeti). Statik, İzometrik kuvvet egzersizlerinde ise piramidal egzersizler, gerilim vaktinin saniye olarak belirlenmesi ile uygulanabilmektedir.

### **İstasyon Egzersizleri:**

İstasyon egzersizlerinde, katılan sporcuların sayısına kullanılacak olan aletlerin sayısı özelliğine yönelik değişim gösteren alıştırma türleri süre ve tekrar biçimi metoduyla uygulanmaktadır. Kompleks bir çalışma olduğu bilinen istasyon egzersizi zaman, malzeme ve organizasyon yönünden avantajlara sahip olduğu bilinmektedir. Yapılan araştırma ve çalışmalar sonucunda patlayıcı kuvvete uygun olan istasyon egzersizlerinin kondisyonel özellikler üstüne etkenlik gösterdiğini ortaya koymaktadır. Sporcu-

ların genel ve özgün kuvvet gelişiminde çok etkili olan istasyon egzersizlerinin yararları şu şekilde sıralanabilir;

- Her motorsal özelliğin antrenman amacına uygun olarak gelişim sağlanabilir.
- Özellikle maksimum kuvvet, patlayıcı kuvvet ve kuvvette devamlılık bu yöntemle geliştirilebilir ve düzeltilmesi sağlanabilir.
- Çalışmada çok sayıda sporcu kullanılabilir ve bulunabilir.
- Her şekildeki basit araç ve gereç kullanılabilir ve yararlanılabilir.
- Bireysel yüklenme, hazır durumdaki kuvvet durumuna yönelik düzenlenir.
- İstasyonların ayarlanması kurulumu ve bitimindeki toplanması sorunsuzdur.
- Takımın ve sporcuların kendi kendini denetim imkânı bulunmaktadır.

### **Süre Metodu:**

Yapılmak istenen egzersizde çalışmanın süresi ve dinlenme aralıkları egzersizden önce belirlenmektedir. Sporcu tüm istasyonda belirlenmiş olan vakit doğrultusunda hareketleri en iyi şekilde ve mümkün olduğu kadar süratle beraber tekrarlama gerçekleştirir.

### **Tekrar Metodu:**

Çalışmanın tekrar sayısı yapılacak olan bütün istasyon için önceden belirlenmiştir. Farklı bir istasyona geçiş yapılırken dinlenme verilmez. Bütün istasyonların sonunda tüm sporcular için süreleri analiz edilerek tespitlenir. Egzersiz süresince %10–20 düzelme gerçekleştiğinde, her çalışmanın tekrarlama sayısı yükseltilir ve böylece yüklenme arttırılmış olur.

### **Dalgasal Metot:**

Bu egzersiz metodunda dalgasal olarak artış gösteren ve alçalma sağlayan uygulama süresince yüklenme yoğunluğu sabit kalmaktadır. Örnek olarak 80 kg yüklenme yoğunluğu ile 2+3+4+5+6 sayı değerlerinde hareket uygulanıp ve daha sonrasında 6+5+4+3+2 şeklinde yapılarak dalgasal metot gerçekleştirilir.

### **Seri Metot:**

Özel olarak patlayıcı kuvvet ve kuvvette devamlılık alıştırtma ve egzersizlerinde kullanılabilir. Öncelikli amaç olarak yüklenme ve çalışmaların uygulama sayıları sabit dururken yüklenmenin yoğunluğunun değiştiği metottur.

### **Kas Yapıcı Maksimal Kuvvet Egzersiz Metodu:**

Bu egzersiz metodunda öncelikli olarak, uzun yüklenme sürecinde (fazla tekrar sayısında) düşük ve orta dirençlerle (ağırlıkla) çalışılması sağlanan metottur. Örnek olarak, yüklenme yoğunluğu sporcunun maksimum kuvvetinin %45-60'ı, tekrarlama sayısı 7-12, alıştırma yöntemi ve temposu, akıcı ve yavaş, seri başlangıç düzeyindekiler için 2-4, profesyonel ve elit sporcular için ise 4-6 arasında değişmektedir. Seri aralarında sporcuların egzersiz yoğunluk durumuna yönelik olarak 1 ile 4 dk arasında değişen dinlenmeler verilmektedir.

### **Kas İçi Maksimal Kuvvet Egzersiz Metodu:**

Bu egzersiz modelinin kullanılması spora yeni başlamış olan sporcular için tavsiye edilmez. Bu egzersiz metodu sporcularda üst seviyede ve hızlı kuvvet gelişimi sağlamaktadır. Alıştırmalarda öncelik olarak, yüklenme yoğunluğu fazla, tekrar sayısı düşük, hareketlerin temposu akıcı ve seri sayısı fazla olmaktadır. Dinlenme ise 1 ile 2 dakika arasında verilmektedir.

### **Kombine Maksimal Kuvvet Egzersiz Metodu:**

Bu egzersiz modelinde kas yapımını sağlayan maksimum kuvvet egzersizi ile intramüsküler (kas içi) koordinasyon ve kuvvet egzersizi kombineli bir şekilde uygulanır. İlk olarak kas yapımını sağlayan maksimum kuvvet egzersizi ile başlanıp ve daha sonrasında intramüsküler koordinasyon egzersizine geçilmelidir. Egzersiz kullanımında ise piramidal metottan yararlanılmaktadır.

### **6.1. Kuvvet Antrenman Alıştırmaları**

Asıl birincil alıştırmalar olarak bilinen ve kuvvet geliştirmede en çok kullanılan hareketler; Göğüsten itme, çömelip kalkma, deadlift gibi çok eklemlili hareketlerden oluşur. Bu alıştırmalar birçok kas grubunca yönetilir ve büyük kuvvet üretimi sağlarlar. Amerikan literatüründe bu karakterdeki kaldırırlara (Bench Press, Squad ve Deadlift gibi) ‘Power lifting’ denilmektedir.



*Fotoğraf 1.0*

Power Clean (Omuzlama): Çabuk Kuvveti oluşturmak ve geliştirmek için, olimpik halterle uygulanan harekettir.



*Fotoğraf 1.1*

Dead Lift: Kuvvet ve vücut geliştirmede en temel hareketlerden birisidir. Eğilerek yerden ağırlık kaldırdığımız bir egzersizdir. Kalça kaslarını, sırt kaslarını ve trapezleri yoğun olarak; kolları, bacakları ve bütün core bölgesi kaslarını ise yardımcı olarak çalıştırır.



*Fotoğraf 1.2*

Squat (Çömelip Kalkma): Squat, vücudun en büyük kas grubu olan üst bacak kaslarını, kalçaları ve karın kaslarını çalıştıran çok etkili bir hareketdir. Squat hareketi ayakta başlar. Ayaklar omuz hizasında açıktır. Eller önce iki yanda durur, yere çömelirken ise yukarıda birleşir.



*Fotoğraf 1.3*

Leg Press (Bacaklarla itme): Fotoğraf 1.3 deki Alet kullanılarak yapılan kullanılan, leg press üst bacak ve kalça geliştirme egzersizidir. Varyasyonlarla iç bacak, dış bacak ve kalfar da çalıştırılabilir.



*Fotoğraf 1.4*

Bench Press (Göğüsten itme): Düz bench sehpasına yatarak, bar'ı göğüs hizasından yukarı doğru itmek suretiyle yapılan oldukça etkili bir Göğüs kası (pectoralis major) geliştirme hareketidir.



*Fotoğraf 1.5*

Pull Up (Barfiks): Kendi vücut ağırlığınız ile yapabileceğiniz kuvvet egzersizlerinden birisidir. Özellikle sırtı ve kolları çalıştıran üst ekstremita vücut hareketidir. Bir bar aracılığıyla yapılmaktadır.



*Fotoğraf 1.6*

Push Up (Şınav): Vücudu kollar üzerinde kaldırma hareketi olarak bilinir. Herhangi bir alet gereksiz insanın kendi vücut ağırlığıyla yapılabilen hareket ve açı pozisyon ve durumuna göre üst ekstremitenin omuz, göğüs, biceps ve triceps bölgesini çalıştıran harekettir.

Bu ve buna benzer birçok hareket bulunmaktadır. Bu hareketler temelde vücut geliştirme ve fitness alanlarında kullanırken insanın bireysel kuvvetini geliştirmede oldukça önemlidir. Bilindiği üzere kuvvet birçok spor branşında belirleyici motorik özellik olduğundan geliştirilmesi en çok gereken motorik özelliktir.

## 7. ALTERNATİF KUVVET ANTRENMANI

Bireyin kuvvet antrenmanını en iyi şekilde programlaması için kendine özgü gereksinimlerini ve ilgi alanlarını belirlemesi önemlidir. Sadece başarılı bir sporcunun daha önce kullanmış olduğu bir programı alıp da uygulamak ve sporcunuza uygulatmanız gibi bir hataya düşmemeliyiz.

Kuvvet antrenmanının planlanması sırasında hem spor dalı, hem de vücut geliştirme için tek bir programı alıp kopyalamak ve uygulamak sık yapılan hatalardan biridir.

Buradan yola çıkarak insanlar yeni arayışlar içine girmekte ve sporun sadece kalıplaşmış makinelerle değil de yeni çıkan alternatif kuvvet antrenmanı araç gereçleri ve yöntemleri kullanmaya başlamıştır. Alternatif kuvvet antrenmanı bilinen kuvveti geliştirmeyi hedeflerken kullanılan araç gereçlerin veya yöntemlerin tamamen bireyin kendisinin ilgi alanı veya çalıştıracağı bölgeyi hedeflemektedir. Antrenman programlaması yapılırken farklı kas gruplarının aynı anda hedefe yönelik çalışmasını da amaçlamaktadır.

Örnek Antrenman yöntemlerine bakacak olursak kuvvet karşımıza direnç antrenmanı, kuvvet antrenmanı ve ağırlık antrenmanı olarak çıkmaktadır. Bu terimlerin kısaca açıklaması ise şöyledir.

**Direnç Antrenmanı:** Bu terimlerden en geniş olanıdır. Organizmanın, ‘hareket sırasında bir takım kuvvetlere karşı direnç gösterdiği her tür antrenman’ olarak açıklanmaktadır. Bu tip çalışmalar ise serbest ağırlık kaldırma, bir hidrolik aleti itme veya bir dizi merdiven çıkışı gibi alıştırmaları içerebilir. **Kuvvet Antrenmanı:** Bir çeşit direnç antrenmanıdır. Kuv-



vet antrenmanı organizmanın özellikle kas kuvveti ya da hipertrofisinde (kasın büyümesinde) değişime neden olan bir antrenman tipini açıklamaktadır. Bu çalışmalara serbest ağırlık kaldırma, hidrolik cihaza karşı hareket etme girerken merdiven çıkışını içermez.

**Ağırlık Antrenmanı:** Bir direnç antrenmanı türüdür. Aynı zamanda bir kuvvet antrenmanı türünü de içermektedir. ‘Ağırlık ile desteklenen kuvvete karşı belirli yönlerde hareket ettiren antrenmanı’ ifadesini açıklamaktadır.

### **7.1. Kuvvet Uygulamaları Yöntemleri**

**Vücut Ağırlığı:** Vücudun, organizmanın yer çekimine karşı hareket etmesinden dolayı, vücut ağırlığı direnç antrenmanı olarak kuvveti arttırmak amacı ile kullanılmaktadır. Vücut ağırlığına örnek verecek olursak, şınav, barfiks, kendini çekme ve merdiven çıkma gibi alıştırmaları içermektedir.

**Esnek Bant:** Esnek bantlar gerildiğinde, bir direnç kuvveti oluştururlar. Burada ortaya çıkan bir sorun oluşmaktadır. Bu soru direnç ile vücut üzerinde gerilmeye bağlı olarak aşırı bir zorlanmanın oluşmasıdır (Harman, 1994).

**Küçük Ağırlıklar:** Küçük ağırlıklar olarak sağlık topu, kettle balls (ağır gülle), kum torbası, küçük ağırlıklarla yer çekimine karşı bir direnç kuvveti yaratılmaktadır.

**Ağırlık Makineleri:** Ağırlık makineleri ile bir dirence doğru yer çekimi kuvveti etkinlikleri kullanılarak kuvvetin yönlendirilmesi, çekme ipleri, kablolar ve lastikler aracılığı ile sağlanmaktadır.

**Serbest Ağırlıklar:** Serbest ağırlıklar dambıl ve halter gibi çok iyi direnç sağlayan alıştırmalardandır. Serbest ağırlıklarla yapılan çalışmalardaki hareket uygulamaları, kuvvet geliştirme eğrilerine uygundur (Stone, 1987). Yer çekimi kuvvetinin, direnç kuvvetlerine uygulanmasını da kolaylaştırmaktadır.

**İzometrik:** Bu yöntemde, uygulanan dirençlerde kasılma kuvveti ile direnme kuvvetleri eşit bir düzeyde gelişirler. Örneğin, izometrik kas etkinliklerinde itikleme ile nesnelere karşı direnç sağlanmaktadır.

## 7.2. Alternatif Kuvvet Gelişimi Alıştırmaları

Alternatif kuvvet gelişimi içinde birbirinden farklı birçok araç gereci barındırırken bunların kişinin belirlediği bir sıra devam eden alıştırmalardan oluşmaktadır. Bu alıştırmalar ve yöntemler şunlardır: Trx, crossfit, threaband, kettlebell, reformer, bosuball, direnç lastikleri, yaylar, elastik malzemeler ve fonksiyonel antrenman olarak ele alınabilir.



*Fotoğraf 2.0.*

**Trx:** Kendi vücut ağırlığımızın bir direnç olarak kullanarak antrenman yapmamızı sağlar. Sağlam bir core yapısının gelişmesine yardımcı olur. Kas dayanıklılığını ve kuvveti artırır.



*Fotoğraf 2.1.*

**Threaband:** Dirençli esnek egzersiz bantları olarak bilinmektedir. Organizmanın atletik performansını geliştirmeye yardımcı olmak için tasarlanmış egzersiz ürünüdür.



*Fotoğraf 2.2.*

Reformer: Egzersizler genellikle kasları inşa etmek ve tonlama yapmak için ideal olan geniş bir hareket yelpazesiyle kasları işler, eklemler boyunca kararlılığı artırır. Spora özel bir çapraz eğitim aracı olarak kullanılabilir.



*Fotoğraf 2.3.*

Bosuball: Sağlam ve istikrarlı bir taban ile geniş bir alıştırtma topunun üst yarısına benzer. Bu malzeme ayakta egzersizleri sendeleme olmadan core kuvvetini geliştirmeyi amaçlamaktadır.



*Fotoğraf 2.4.*

**Yaylar:** Bir yay tarafından üretilen kuvvet geri gelen bir kuvvettir. Kuvvet iki noktası birbirinden uzaklaştırıldığında ya da çekildiğinde, orijinal istirahat boyuna geri gelirken ortaya çıkar.



*Fotoğraf 2.5.*

**Elastik Malzemeler:** Elastik bantlar ve dirençler yaya benzer bir geri kuvvet kaynağıdır. Yaylar gibi, elastik bantlar ve tüplerde yay hızına sahiptir. Bu malzemeler uzatıldıklarında direnç artar.



*Fotoğraf 2.6.*

**Kettlebell:** Gövde ve üst ekstremitelerin kuvvetlendirilmesine yönelik son dönemde yaygın olarak kullanılan araçlardır. Kardiyovasküler, kuvvet ve esneklik antrenman-

nını birleştiren balistik antrenmanlar da dahil olmak üzere birçok antrenman türü için kullanılır.

**Fonksiyonel Antrenman:** Fonksiyonel antrenmanların temeli fonksiyonel egzersizlere dayalıdır. Fonksiyonel egzersizler de birden fazla eklem hareketinin gerçekleştiği belli hedeflere uygun egzersizlerdir. Bu hedeflere örnek olarak core kuvvetini geliştirmek, postürü düzeltmek ya da omuz mobilizasyonunu geliştirmekten bahsedilebilir.

**Crossfit:** Fonksiyonel hareketler ile vücut geliştirme çalışmalarının aksine, tüm vücudu ve kas gruplarını dengeli bir şekilde çalıştırır. Kardiyovasküler kapasite, dayanıklılık, iş yapabilme kapasitesi, kuvvet, esneklik, patlayıcı kuvvet, hız, koordinasyon, çeviklik ve denge gibi motorik ve fizyolojik gelişime olanak sağlamaktadır.

## **SONUÇ VE ÖNERİLER**

Temel motor özelliklerden biri olan kuvvet, sinir, kas ve iskelet sistemi hastalıklarının, sakatlık ve yaralanmaların önlenmesinde, sportif aktivitelerde kalitenin yükselmesinde ve performansın artırılmasında etkin rol oynadığı düşünülmektedir. Fiziksel ihtiyaç olarak görülen kuvvet, uygulanan egzersize göre değişkenlik gösterebilir. Yaptığımız aktivitenin hareket hızı, türü ve çeşitliliği merkezi sinir sisteminden gelen uyarılarla doğru orantılı olarak hareket eder. Sinir yoluyla uyarılan kasların kasılma durumu, doğru zamanlama ile aktivasyona geçmesiyle maksimum düzeyde istenilen güç ve kuvvetin üretilmesine neden olabilir. Bununla birlikte geleneksel olarak uygulanan kuvvet çalışmalarının kişide kas ezberi oluşturma olasılığı bulunduğu düşünülmektedir. Bu yüzden standart cihazların yanı sıra alternatif cihaz, araç-gereç ve yöntemlerin geliştirilmesi çok yönlü çalışmalarını destekleyecektir.

Genel ve özel kuvvet gelişimi için kullanılan yöntemlerde; kablolu cihazlar, serbest ağırlıklar, olimpik ağırlıkların takıldığı makineler, asansör sistemli araçlar, bütünlüklü olarak belirlenen tekrar ve sürelerle, şiddet ve sıklıkları ayar-

lanarak uygulanmalıdır. Bu planlama yapılırken, gelişmesi istenen bölge için tekrar ve hareket sayıları belirlendiğinde, yukarıda bahsettiğimiz ezberin oluşmaması ve çok yönlü çeşitliliğin sağlanması açısından her cihazdan kombine olarak hazırlanan antrenman programları daha etkili olabilir.

Alternatif kuvvet yöntemleri olarak özellikle müsabaka döneminde yapılan yüklenmeler düşünüldüğünde şiddet ve sıklık olarak performansın olumsuz etkilenmemesi ve kuvvet özelliğinin ortaya konması için vücut ağırlığını kullandığımız, eklem, tendon ve kasların tümüyle çalışmasına olanak sağlayan trx, thearaband, kettlebell ve yaylı aletler, alternatif kuvvet üretimi için kullanılabilir. Böylece aşırı yük bindiren ve yaralanma ile sakatlanma riskini oluşturabilecek ağır kilolara nazaran bu türde çalışmalar yararlı olabilir.

Kuvvet gelişimine katkı sağlayan başka bir alternatif yöntemde, fonksiyonel olarak birden fazla motorsal özelliğin bir arada çalıştırılabildiği egzersizlerdir. Hiç kuşkusuz en iyi örnek kuvvet-denge ilişkisidir. Denge birçok branşın temel özelliklerinden biridir. Proprioepsion duyları, kas kuvveti, eklem hareket açısı-mobilitesi-stabilitesi, denge için önemlidir. Bu anlamda en fazla kullanılan alternatif yöntem bosu topu ile yapılan egzersizlerdir. Örneğin bosu topu üzerinde yapılan squat hareketinde zeminin hareketli olması eklem dengesi, mobilite ve kas aktivasyonu açısından bütünlüklü olarak dirence karşı koymasına neden olmaktadır. Dolayısıyla hem eklem mobilitesinde hem de kasta gelişimler gözlemlenmektedir. Aynı şekilde hareketi uygularken birde direnç lastiği ile ters tarafa doğru diz yada ayak bileği kısmına direnç uygulanması alternatif kuvvet çalışması olarak bize yarar sağlayabilir.

Sonuç olarak spor yapan ve yeni başlayan bireylerin kuvvet gelişimi açısından egzersizler belirlenirken fonksiyonel olan, aşırı yüklemelerin olmadığı, ek dirençlerin ve çeşitliliğin sağlandığı cihazlar kullanılarak planlama ve programlamaların yapılması hem yaralanma riskini ortadan kaldırılabılır hem de çok yönlü kuvvet gelişimini olumlu etkileyebilir.

## KAYNAKLAR

1. Adams, K. Verkhoshansky, Y. (1998) 'Modernes Krafttraining im Sport', Verlag Bartles und Wernitz KG. Berlin – München – Frankfurt.
2. Aktaş F, 2010. Kuvvet antrenmanının 12-14 yaş grubu erkek tenisçilerin motorik özelliklerine etkisi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
3. Blimkie CJR. Resistance Training During Prand Early Puberty: Efficacy, Trainability, Mechanisms, and Persistence. Can J Sport Sci 1992; 17:14 264-267.
4. Bompa TO, 1998. (Çeviri: Keskin, B. Tuner). Antrenman Kuramı ve Yönetimi. Bağırhan Yayınevi, 5-396. Ankara.
5. Bulca Y. Ritmik Jimnastikte Esnekliğin Geliştirilmesi. Ankara, Jimnastik Federasyonu Dergisi, 2000;1: 13-14..
6. Cicioğlu İ, 1995. Pliometrik antrenmanın 14-15 yaş grubu basketbolcuların dikey sıçraması ile, bazı fiziksel ve fizyolojik parametreleri üzerine etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
7. Dündar, U. (2003). Antrenman Teorisi. Nobel Yayınevi. 3-151. Ankara.
8. Elbasan A. Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Ana Bilim Dalı Spor Eğitimi Bilim Dalı, 'Halk Oyunları Öğretiminde Antrenman Programı Geliştirme' Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. 2007.
9. Fidelus K, Kocjasz J. Biomechanizma Analiza Podstawy, Cwiczenia Ogolnoroz Wojowe W Treningu, 1965; 29.
10. Fleck, S., J. Kraemer, W. J. (2004) 'Designing Resistance Training Programs' Homan Kinetics, second edition
11. Gül M, 2013. Kuvvet ve izometrik kuvvet antrenmanlarının maksimal, optimal ve kuvvette devamlılık üzerine etkisi. Bilim Uzmanlığı Doktora Tezi, Kocaeli Üniversitesi Sağlık Bilimler Enstitüsü, Kocaeli

12. Günay, Mehmet, and Mansur Onay. "Artan direnç egzersizleri ve genel maksimal kuvvet antrenmanlarının kuvvet gelişimi, istirahat nabızı, kan basınçları, aerobik-anaerobik güç ve vücut kompozisyonuna etkileri." *Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi* 4.4 (1999): 21-31.
13. Günay M. Artan Direnç Egzersizleri ile Genel Maksimal Kuvvet Antrenmanlarının Vücut Kompozisyonuna Etkileri. Ankara, Spor Bilimleri Dergisi, Seren Ofset, 1994;1: 26-35.
14. Günay, M., Tamer, Kemal., Cicoğlu, İbrahim., Şıktar, Erdi. (2017) Spor Fizyolojisi ve Performans Ölçüm Testleri Gazi Kitabevi, Ankara
15. Groh, H. (1972) 'Trainierbarkeit des Muskels', Leistungssport 2.
16. Hamzaoğulları, A. (2009). Çabuk Kuvvet Ve Aerobik Çalışmaların Amatör Futbolcuların Kan Lipidleri Üzerine Etkileri. Fırat Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, 11. Elazığ.
17. Harre, D. (1975). *Trainingslehre*. Berlin: Sportverlag.
18. Heck, H. (1988). Energiestoffwechsel und medizinische Leistungsdiagnostik (Metabolic energy supply and medical diagnosis of the performance capacity).
19. Heck, Schul, Zimmer. (1997) 'Sportsmedizin – Basistext' Ruhr Universitate, Bochum
20. Hettinger, T. (1965). Das isometrische Training der Muskelkraft. *Sportarzt u. Sportmed*, 16(1), 66–69.
21. Hettinger, T. (1972) 'İsometrisches Muskeltraining' Thieme, 4. Auflage, Stuttgart.
22. Hollmann, W. Venrath, H. (1966) 'The Cardiopulmonar system and Strength Of Skeletal Muscle During Exercise İn Connection With Different Oxygen Contents İn The Air', Schweiz, Z. Sportmedizin, 14: 27-33.
23. Kale R. Sporda Dayanıklılık, Sağlık Antrenman ve Biyofizyolojik Temeller. İstanbul, Alaş Ofset Ltd, 1993; 39.



24. Karl, H. (1972) 'Das Sportaerztliche Seminer in Davos' Sportarzt u. Sport med. 23.
25. Kusnecova, S., I. (1979) 'Differenzierung der Körpererziehung und Wege zur Erhöhung des Bewegungsvermögens der Kinder im Jüngerer Schualter', Theroie und Praxis der Körperkultur, s:28
26. Mellerowicz, H. (1972) 'Grundlagen von Training und Leistungssteigerung', Sportartz u. Sportmed, s:23
27. Muratlı S. Antrenman ve İstasyon Çalışmaları. Ankara, Pars Matbaası, 1976; 97-111.
28. Muratlı, S., Kalyoncu, O., & Şahin, G. (2007). *Antrenman ve müsabaka*. İstanbul: Ladin Matbaası.
29. Muratlı, S., Hindistan, E. (2018) Sporda Kuvvet Antrenmanı, Spor Yayınevi ve Kitabevi, Ankara
30. Parpucu, T.İ. (2009). Sağlıklı Bireylerde El Bileği Çevre Kas Kuvvetinin Değerlendirilmesinde Dijital El Dinamometresinin Etkinlik Ve Güvenirliğinin Araştırılması. Süleyman Demirel Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Fizik Tedavi Ve Rehabilitasyon Anabilim Dalı, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.
31. Salles, B.F., Simao, R., Miranda, F., Novaes, J.S. (2009). Rest Interval Between Sets İn Strength Training. Sports Med. 39(9). 765-777.
32. Sevim Y. Kondisyon Antrenmanı. Ankara, Gazi Büro Kitabevi, 1. Baskı, 1991; 53-57.
33. Stone, M., H. O'Bryant, H. S. (1987) 'Weight Training: A Scientific Approach', Burgess International Group,
34. Şahin, G. (2008). 17-19 Yaş Grubu Elit Erkek Çim Hokeycilere Uygulanan İki Farklı Kuvvet Antrenman Programının Bazı Fiziksel, Fizyolojik Ve Teknik Özelliklere Etkileri. Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara.
35. Zaciorskij, V. (1972). *Die körperlichen eigenschaften des sportlers*.

36. Weineck E. (1988). Optimales Training Deutschland. 175-179.
37. Weineck, J. (2003) 'Optimales Training' Erlangen 7. Auflage s:59
38. Weineck, J. (2011) 'Futbolda Kondisyon Antrenmanı', Bağırçan, Ankara, s:306 – 312



# Bölüm 3

## KAN AKIŞI SINIRLAMA ANTRENMANLARI (BLOOD FLOW RESTRICTION TRAINING)

*Orkun AKKOÇ<sup>1</sup>*

---

<sup>1</sup> İstanbul Üniversitesi- Cerrahpaşa Spor Bilimleri Fakültesi Hareket Antrenman Anabilim Dalı, E-mail: [orkunakkoc@hotmail.com](mailto:orkunakkoc@hotmail.com)



## **Giriş**

Kan akışı sınırlama antrenmanı (KAS), oklüzyon (occlusion) antrenmanı, Kaatsu antrenmanı adları ile de bilinen ve kan akışını sınırlandırılarak yapılan kuvvet antrenman yöntemidir. Bu antrenman yönteminde amaç, çalışılacak ekstremitelerin proksimaline turnike takarak venöz kan akışını tamamen durdurmak ve arteriyel kan akımını sınırlandırmaktır. (Fahs ve diğ., 2012, Loenneke ve diğ., 2012). KAS antrenman yöntemi 1966 yılında Japon doktor Yoshiaki Sato tarafından standart kuvvet egzersizlerine toleransı düşük olan popülasyonda (Sporatif yaralanması olan sporcular ve sedanterler, astronotlar, bazı rahatsızlıklar ve yaşlılar) kas kütlesini artırma ve rehabilitasyon amacıyla kullanılmaya başlanmıştır. Daha sonra kas kuvveti ve kas hipertrofisinde ciddi artış sağladığı anlaşılmış, spor bilimciler, antrenörler ve performans sporcuları tarafından popülerliği giderek artmaya başlamıştır. Kasta kuvvet ve özellikle hacim artışı için maksimal kuvvetin %75-85 şiddetinde 6-12 tekrar en az 3 set direnç egzersizleri önerilmektedir. (American College of Sports Medicine position stand, 2002). KAS antrenman yöntemi ile maksimal kuvvetin %20-30 şiddetinde 15-30 tekrar en az 3 set yapılan egzersizlerin kas kuvvet ve hacmini klasik hipertrofi (KH) antrenmanı ile benzer ölçüde arttırdığı bulunmuştur (Lowery ve diğ., 2014; Takarada ve diğ., 2000).



Şekil 1. Tıkaçların takılması gereken noktalar ve üst/ alt ekstremiteler için KAS antrenman görüntüsü

### KAS Antrenmanının Fizyolojik Mekanizması

KAS antrenmanı sonucu oluşan kas kuvveti ve kas hacmi artışına birçok fizyolojik değişken neden olmaktadır. Bunlardan başlıca etki mekanizmaları büyüme hormonu ve laktik asit miktarındaki artış, hızlı kasılan kasların uyarımının da artışı, protein sentezi, nitrik oksit sentez-1 (NOS-1) artışı, miyostatin gen ekspresyonunda azalma, ısı şoku proteini (İŞP) artışı, rapamisin protein kompleksinin memeli hedefi (m TOR) bağlı protein sentezi artışıdır (Loenneke ve ark 2010).

### Büyüme Hormonu ve Metabolik Birikim

KAS antrenmanı sonucuna bağlı tam kan laktat, plazma laktat ve kas hücresi laktat üretimi artar (Gentil ve ark. 2006, Kawada ve ark 2007, Takano ve ark. 2005). Bu laktik asit artışı büyüme hormonu salgısını artırır (Takarada ve ark. 2000). Kanıtlar, pH'ın, intramüsküler metaboreseptörler ve grup III ve IV afferent liflerinin aracılık ettiği bir kemoreseptör refleksiyle sempatik sinir aktivitesini uyardığını göstermiştir. (Victor ve Seals, 1989). Sonuç

olarak, bu uyarıların yakın zamanda GH'nin hipofizeal salgılanmasının düzenlenmesinde önemli bir rol oynadığı gösterilmiştir. (Gosselink ve ark. 1998, Victor ve Seals, 1989). Kim 8 haftalık biceps kasına KAS antrenmanının etkisini incelemiş, KAS ve KH grubunda benzer laktik asit artışı bulurken, kontrol grubunda anlamlı değişim bulmamıştır (Kim ve diğ., 2017). Nietzsche bu dururumu KAS antrenmanı sonucunda azalan arter kan akım hızı ile ilişkilendirmiştir (Nietzsche ve ark., 2018). Azalan kan akım hızı laktik asidin kastan kana geçip metabolize olma hızını azaltmakta ve laktik asit birikimini arttırmaktadır (Baikoğlu ve Kaldırımcı, 2019, Baikoğlu ve ark. 2019). Bu artan laktik asit birikimi de BH artışını tetiklemektedir. Kan akışının sınırlanması, daha belirgin bir kas içi asidik ortamına ve bu da IV grup afferentlerin hücreden difüzyonundan önce daha büyük miktarda lokal uyarılmasına neden olarak kas dokusundan daha yavaş laktat difüzyonuna neden olur. BH'daki değişimleri uyaran diğer kas içi metabolitler, grup III ve IV afferentlerdeki adenosin, K<sup>+</sup>, H<sup>+</sup>, hipoksi ve AMP'deki değişikliklere duyarlıdır. Egzersiz sırasında bu metabolitlerin artmasının kalp atım ve tansiyonu yükselten presör refleksini harekete geçirdiği ve bunun da KAS antrenmanını takiben BH'daki artışları ortaya çıkardığı varsayılmaktadır (Pierce ve ark. 2006). BH ile ilgili yapılan çalışmalarda KH antrenmanı yapan grupta BH salınımının arttığına ilişkin yeterli kanıt bulunamazken, KAS antrenmanında bu durumun farklı olabileceği düşünülmüştür. Takarada KAS antrenmanı sonucu BH salınımının antrenman öncesi duruma göre 290 kat arttığını bulmuştur (Takarada ve ark. 2000).

### **Kas Fibril Tipi Katılımı**

Egzersiz sırasında hangi kas lifi tipinin katkı yaptığı egzersiz şiddeti ile ilgilidir. Normal koşullarda ve düşük-orta şiddet egzersizlerde genellikle yavaş kasılan kas lifleri katkı sağlar. Egzersiz şiddeti arttıkça yüksek şiddet-

te egzersizlerde ateşlenen hızlı kasılan kas lifleri devreye girer. KAS antrenmanında kan akışı sınırlandığı için kana giden oksijen miktarı azalır. Azalan bu oksijen miktarı hızlı kasılan motor ünitelerin katılımını artırır (Idstrom ve ark. 1986) Yapılan önceki çalışmalarda hızlı kasılan motor ünitelerin sadece güç ve sürat hareketleri ile ateşlenmediği, oksijensiz ortamında bu motor üniteleri ateşlediği bulunmuştur. Kasların elektriksel aktivitesinin (EMG) incelendiği başka bir çalışmada düşük şiddette KAS antrenmanı ile KH antrenmanının benzer EMG aktivitesi yarattığı bulunmuştur (Takarada ve ark. 2000).

### **Rapamisin Protein Kompleksinin Memeli Hedefi (The Mammalian Target of Rapamycin (mTOR) Pathway)**

Artmış protein sentezi kaslarda hipertrofi yanıtını artırır (Wang ve ark 2006). Ribosomal protein S6 kinase 1 (S6K1) fosforizasyonu önemli bir düzenleyicidir ve protein sentezine neden olur. KAS antrenmanında (S6K1) fosforizasyonunun arttığı gözlemlenmiştir (Fujita ve ark 2007). Diğer yandan başka bir çalışmada hipoksi durumunda etkileşime geçen REDD1 (regulated in development and DNA damage responses) KAS antrenmanlarında artmazken, hypoxia-inducible factor-1 alpha'nın (HIF-1  $\alpha$ ) yükseldiği bulunmuştur. Normalde (HIF-1  $\alpha$ ) mRNA ekspresyonu REDD1 yüksekliği ile ilişkilidir. REDD1 mRNA ekspresyonundaki artışların olmaması, REDD1'in (mTOR) hedefinin inhibisyonu yoluyla protein sentezini azaltmaya çalıştığı için önemli olabilir. (Drummond ve ark. 2008). Buna ek olarak HSPLerin iskelet kası atrofisinin azaltılmasında önemli rol oynayabileceği belirtilmiştir (Kawada ve Ishii, 2005, Loenneke ve ark 2010).

Şu anda bu paradoksu açıklığa kavuşturacak yeterli kanıt bulunmamaktadır. Ancak KAS antrenmanı ile birlikte, HIF-1  $\alpha$  ve REDD1 transkripsiyonunu etkileyen bir faktörde artış olduğu anlaşılabilmektedir.



## Isı Şok Proteinleri (İŞP)

İŞP'ler, ısı, iskemi, hipoksi, serbest radikaller ve protein birikimi gibi stresörler tarafından indüklenir. İŞPlerin kas atrofisini engellemede etkili olduğu görülmüştür (Kawada ve Ishii, 2005). İŞP-72 kasılma aktivitesinin azaldığı dönemlerde atrofi sinyal yollarını inhibe ederek kas yıkımını engellemede önemli rol oynar (Naito ve ark. 2000, Senf ve ark. 2008). İn vivo ortamda yapılan çalışmalarda İŞP 70 seviyesindeki artış promoter activation of atrogin-1, muscle atrophy F-box (MAFbx) and musclespecific RING finger 1 (MuRF1), forkhead box O (Foxo) ve nuclear factor of P + NF-P + aktivitesini kısıtlayarak iskelet kas atrofisini engeller (Dodd ve ark. 2008). Farelerde yapılan KAS antrenmanı sonunda İŞP 72 seviyesinin arttığı bulunmuştur. Kawada and Ishii İŞP 72 de gerçekleşen bu artışın, KAS antrenmanı sonucu artan hipertrofi ve azalan atrofinin nedeni olabileceğini düşünmüşlerdir (Kawada ve Ishii, 2005).

## Nitrik Oksit Sentez-1 (NOS-1)

Nitrik oksit sentez; L-arjinin nitrik oksite (NO) dönüştürülmesinden sorumlu, dokularda kolaylıkla hareket edebilen küçük ve elektriksel olarak nötr bir molekül olan enzimdir (Anderson ve Wozniak, 2004). Nöronal NOS (nNOS), iskelet kası transmembran / distrofin protein kompleksinde bulunur (Reid 1998). İstirahat halinde, nNOS devamlı olarak düşük seviyelerde NO üretir ve bu durum uydu hücrelerin uykusu halinin korunmasını sağlar. Egzersiz kaynaklı bir kasılma sırasında nNOS'un mekanik kesme kuvvetleri ve hücre içi  $Ca^{2+}$  konsantrasyonunda artış nedeni ile aktifleştiği düşünülmektedir (Uematsu ve ark 1995). nNOS'un KAS antrenmanı ile bağlantılı olarak artmasının muhtemel sebebi başka bir kaynakta  $Ca^{2+}$  dalgalanması ve bunun yanısıra reperfüzyon olarak belirtilmiştir (Kawada ve Ishii, 2005). Ander-

son ve arkadaşlarına göre NO üretimindeki bir ani artış, hepatosit büyüme faktörünün (HGF) kas hücre dışı matrisine bağlanmasından sonra salınımını tetiklemekte ve ardından c-MET alıcısı ile uydu hücrelerinde önde gelen lokalizasyonu tetiklemektedir. Bu model, yaralanma veya mekanik esneme sonrası kısa vadeli L-arjinin methylester (L-NAME) tedavisi ardından uydu hücrelerinde görülen inhibisyonu ortaya koyan çeşitli çalışmalarla desteklenmektedir (Anderson ve Wozniak, 2004). Bununla beraber, Kawada ve İshii yaptıkları çalışmada NO seviyesinde bir artışa rastlamazken, sadece nNOS'ta artış saptamıştır (Kawada ve Ishii, 2005). Bunun sebebinin nitrik oksidin kısa yaşam süresi olduğu söylenebilir. Bu çalışmada NO konsantrasyonları, oksidasyon ürünlerine bakılarak indirekt olarak ölçülmüştür. Dolayısıyla, elde edilen değerlerin NO yapım ve yıkımından kaynaklanmış olabileceği; bu yapım ve yıkımın da kan akışının oklüzyonundan etkilenmiş olabileceği söylenebilir.

### **Miyostatin**

Myostatin, kas büyümesinin negatif bir düzenleyicisidir ve bu gen de meydana gelen mutasyonlar insanlarda, sığırlarda ve farelerde kas çoğalmasına neden olur (McPherron ve ark 1997, McPherron, Lee 1997, Schuelke ve ark. 2004). Myostatinsiz farelerde gözlemlenen kas hipertrofisi ve doğum-sonrası kas büyümesi seviyesindeki artış, artan uydu hücre aktivitesiyle ilişkilendirilmiştir. Bu durum Myostatin'in uydu hücre çoğalmasını inhibe ettiğini işaret etmektedir. (Mesires ve Doumit 2002, Grounds ve Yablonka-Reuveni 1993, McCroskery ve ark. 2003). McCroskery ve arkadaşları myostatin ekspresyonunun yetişkin uydu hücrelerinde gerçekleştiği ve Myostatin'in uydu hücrelerinde kendini yenileme ve uyku halini düzenlediği; bu nedenle Myostatin'in yetişkin miyojenezinde rol oynadığı sonucuna varmışlardır (McCroskery ve ark. 2003). Düşük şiddetli KAS ve me-



Tablo 1. KAS Antrenmanlarının Etkileri

Parametreler	Etki (↑↓↔)	Kaynaklar
<b>KAS Antrenmanlarının Mekanizmaları</b>		
Laktat	↑	(Gentil ve ark. 2006)
Büyüme Hormonu	↑	(Abe ve ark. 2006)
Ribosomal S6 kinase 1 (S6K1)	↑	(Fujita ve ark 2007)
Norepinefrin	↑	(Takarada ve ark. 2000)
İnsülin Büyüme Faktörü-1	↑	(Takano ve ark. 2005)
Noradrenalin	↑	(Lida ve ark. 2007)
Muscle-specific ring finger 1 (MuRF1)	↑	(Drummond ve ark. 2008)
Myogenic differentiation 1 (MyoD)	↑	(Drummond ve ark. 2008)
Cyclin-dependent kinase inhibitor 1A	↑	(Drummond ve ark. 2008)
Eukaryotic translation elongation factor 2	↑	(Fujita ve ark 2007)
Myostatin (GDF-8)	↓	(Drummond ve ark. 2008)
<b>KAS Antrenmanlarının Kuvvet Parametrelerine Etkisi</b>		
1 Tekrar Maksimum Kuvvet	↑	(Madarama ve ark. 2008)
İzometrik Kuvvet	↑	(Moore ve ark. 2004)
İzokinetik Kuvvet	↑	(Burgomaster ve ark. 2003)
İzokinetik Kuvvet (Akut)	↔	(Baikoğlu ve ark. 2019)
İzometrik Tork	↑	(Moore ve ark. 2004)
İzokinetik Kuvvet	↑	(Takano ve ark. 2005)
Kas Dayanıklılığı	↑	(Kajiser ve ark. 1990)
Post Aktivasyon Potansiyeli	↑	(Moore ve ark. 2004)
EMG	↑	(Moore ve ark. 2004)
Kasın Enine Kesit Alanı	↑	(Abe ve ark. 2006)
<b>KAS antrenmanının Kas Hasarı Parametrelerine Etkisi</b>		
Kreatin Kinaz	↔	(Takarada ve ark. 2000)
Lipit Peroksit	↔	(Takarada ve ark. 2000)
Myoglobin	↔	(Abe ve ark. 2006)
<b>Kronik KAS Antrenmanlarının Farelerde Etkisi</b>		
Isı Şok Proteinleri 72 (HSP 72)	↑	(Kawada ve Ishii, 2005).
Nitrik Oksit Sentez-1	↑	(Kawada ve Ishii, 2005).
Laktat	↑	(Kawada ve Ishii, 2008).
Kasın Enine Kesit Alanı	↑	(Kawada ve Ishii, 2008).
Myostatin (GDF-8)	↓	(Kawada ve Ishii, 2008).
Kas Fibril Değişimi	Yavaş → Hızlı	(Kawada ve Ishii, 2008).

(Loenneke ve Pujol 2009).

## **Kan Akışı Sınırlandırma Aletleri**

Kan akışını doğru sınırlandırmak kas aktivasyonu, kas yorgunluğu ve istenilen hedefe ulaşmak için önemlidir. Bu nedenle KAS derecesini etkileyen değişkenler doğru ayarlanmalıdır (Fahs ve ark. 2012). Uygulama sırasında dikkat edilecek en önemli nokta venöz kan akışını tamamen kesmek, arteriyel kan akışını sınırlandırmaktır. Ayrıca kişilerin tıkaç taktıktan sonra egzersiz sırasında tıcağa bağlı ağrı yaşamaması da diğer önemli noktadır. Venin kapandığı arterin ise kısıtlandığını görmenin en doğru yolu ultrason ve diğer görüntüleme cihazları ile tıkaçın uygulandığı arter ve venleri görüntülemektir. Ancak bu yöntemin pratik olmaması çeşitli elektronik basınç ayarlar cihazlarının ve diğer pratik yöntemlerin gelişmesine neden olmuştur. KAS antrenmanları için çeşitli ekipmanlar (Tıkaçlar) geliştirilmiştir. Bu tıkaçlar genellikle gaz basıncını kendi ayarlar (Pnömatik) cihazlardır. Kaatsu cihazı en yaygın olarak kullanılan aletlerden biridir. KAS sınırlandırmasını yapan tıkaçın (manşetin) kalınlığı arterin kısıtlanmasında önemlidir (Crenshaw ve ark 1988). Daha geniş manşetlerin ince manşetlere göre arter kan akışını azaltmada daha etkili olduğu bildirilmiştir. Arteriyel tıkanmaya neden olmadan venöz dönüşü tıkamak için manşetin genişliği ve basıncı da diğer önemli etkendir. KAS için yapılan bir çok çalışma da üst vücut için 3-4 cm, alt vücut için 5-6 cm'lik manşetler önerilmektedir (Ishii ve ark. 2005). Uygulanacak basınçta üst vücut için 100-160 mmHg alt vücut için 160-240 mmHg önerilmektedir (Fahs ve ark. 2012).



Şekil 3. Kaatsu KAS Aleti

### Pratik KAS Antrenman Aletleri

KAS antrenmanının uygulama araçlarından Kaatsu cihazı ve diğer pnömatik cihazlar pahalı bir sistemdir ve sayıca fazla popülasyondaki çalışmalar için kullanışlı değildir. Bu nedenle turnike, elastik bant, yarı-elastik kumaş bantlarla kan akışını sınırlandırma gibi daha pratik yöntemler geliştirilmiştir (Lowery ve diğ., 2014). Bu pratik tikaçlarda pnömatik basınçölçer kullanılmamakta, bunun yerine kişilerin kendilerinin uygulanan baskıya puan verdiği basınç skalaları kullanılmaktadır. Basınç skalasında 10 maksimum baskıyı ifade etmekte ve antrenman süresince uygulanacak baskı hissinin 7-8 olarak ayarlanması esasına dayanmaktadır (Wilson ve diğ., 2013). Bu pratik KAS antrenmanı, çeşitli egzersiz tipleri (kuvvet egzersizleri, bisiklet, yürüme, yüzme ve sürat çalışmaları) ile birleştirilerek uygulanabilmektedir.



Şekil 4 Pratik KAS aletleri

### KAS Antrenman Şiddeti ve Antrenman Örnekleri

KAS antrenmanlarında antrenman şiddeti kişinin o kas grubu için 1 seferde kaldırabileceği maksimum ağırlığın %20-50 aralığında uygulanabilmektedir. Ancak yapılan çalışmalarda genellikle maksimum 1 tekrarın %20-30'u şiddetinde tavsiye edilmektedir. Düşük şiddette yapılan egzersizlerin özellikle üst ekstremiteler için daha etkili olduğu bulunmuştur (Takarada ve ark. 2000). Bu antrenmanlar için farklı sayıda ve farklı türde hareketler verilebilir. Ancak yapılan çalışmalarda genellikle ekstremitelerde faydalı olduğu görülmüştür. Bu nedenle özellikle kuvvet gelişimi hedefleniyorsa kol ve bacak hareketleri tercih edilmelidir. Bu bölgelerin dışında sırt, kor ve göğüs bölgesine direkt olarak uygulanmamakta birlikte bu kaslarda etkisi tam olarak kanıtlanamamıştır. KAS antrenmanlarında set sayısı genellikle 3-4'dür. 1 setteki tekrar sayısı 30 veya 15 tekrar olarak planlanır. Dinlenme setler arası 30 saniye – 1 dakika arasında, hareketler arasında ise en az 1 dakika olacak şekilde planlanır.

KAS antrenmanları için tavsiye edilen Set/Tezrar sayısı;

- 1.Set: 30 Tezrar Dinlenme: 30 Saniye - 1 Dakika
- 2.Set: 15 Tezrar Dinlenme: 30 Saniye - 1 Dakika
- 3.Set: 15 Tezrar Dinlenme: 30 Saniye - 1 Dakika
- 4.Set: 15 Tezrar Dinlenme: 30 Saniye - 1 Dakika

KAS antrenmanları için tavsiye edilen egzersiz şiddetleri;

Minimum Şiddet: Maksimal 1 Tekrarda Kaldırılan Ağırlık x 0.2

Maksimum Şiddet: Maksimal 1 Tekrarda Kaldırılan Ağırlık x 0.5

*Tablo 2. Alt ekstremite için antrenman örneği*

Alt Ekstremitte	Set / Tekrar	Dinlenme	Şiddet
<b>Squat</b>	4/30-15-15-15	30 saniye-1 dakika	20 - 50% 1RM
<b>Leg Press</b>	4/30-15-15-15	30 saniye-1 dakika	20 - 50% 1RM
<b>Leg Extension</b>	4/30-15-15-15	30 saniye-1 dakika	20 - 50% 1RM
<b>Leg Curl</b>	4/30-15-15-15	30 saniye-1 dakika	20 - 50% 1RM
<b>Deadlifts</b>	4/30-15-15-15	30 saniye-1 dakika	20 - 50% 1RM
<b>Calve Raises</b>	4/30-15-15-15	30 saniye-1 dakika	20 - 50% 1RM

*Tablo 3. Tablo Üst ekstremite için antrenman örneği*

Üst Ekstremitte	Set / Tekrar	Dinlenme	Şiddet
<b>Bench Press</b>	4/30-15-15-15	30 saniye-1 dakika	20 - 50% 1RM
<b>Barbell Military</b>	4/30-15-15-15	30 saniye-1 dakika	20 - 50% 1RM
<b>Barbell Curl</b>	4/30-15-15-15	30 saniye-1 dakika	20 - 50% 1RM
<b>Barbell Row</b>	4/30-15-15-15	30 saniye-1 dakika	20 - 50% 1RM
<b>Lat Pulldown</b>	4/30-15-15-15	30 saniye-1 dakika	20 - 50% 1RM
<b>Triceps Ext.</b>	4/30-15-15-15	30 saniye-1 dakika	20 - 50% 1RM



## KAYNAKÇA

- Abe T, Kearns C, and Sato Y. (2006). Muscle size and strength are increased following walk training with restricted venous blood flow from the leg muscle, Kaatsu-walk training. *J Appl Physiol*, 100: 1460-1466.
- American College of Sport Medicine (2002). Position stand: progression models in resistance training for healthy adults. *Med Sci Sport Exerc*, 3, 364-380.
- Anderson JE, Wozniak AC. (2004). Satellite cell activation on fibers: modeling events in vivo an invited review. *Can J Physiol Pharmacol*, 82: 300-310
- Baikoglu S, Kaldirimci M. (2019). Effect Of Ischemic Pre-Conditioning On Lactate And Anaerobic Performance. *Acta Medica Mediterranea*, 35(1), 159-164.
- Baikoğlu, S, Kaldırımçı, M Kaşıkçıoğlu, E., Dinçer, Ş., Şahinkaya, T., & Güler, C. (2019). Femoral bölgede yaratılan iskemik önkoşullama sonrası kas kuvvetinde ortaya çıkan değişkenlerin incelenmesi. *por Bilimlerinde Güncel Akademik Çalışmalar*, Eraslan, M. (Ed.), Iype, Cetinje, Montenegro
- Baikoğlu, S., Kaşıkçıoğlu, E., Dinçer, Ş., Şahinkaya, T., & Güler, C. (2019). Analyzing The Relationship Between Anaerobic Performance With Ischemic Preconditioning (Ip) Application. *European Journal of Physical Education and Sport Science*.
- Burgomaster K, Moore D, Schofield L, Phillips S, Sale D, and Gibala M. (2003). Resistance training with vascular occlusion: metabolic adaptations in human muscle. *Med Sci Sports Exerc*, 35: 1203-1208.
- Crenshaw AG, Hargens AR, Gershuni DH, et al. (1988). Wide tourniquet cuffs more effective at lower inflation pressures. *Acta Orthop Scand*, 59(4):447-451.
- Dodd S, Hain B, Judge A. (2008). Hsp70 prevents disuse muscle atrophy in senescent rats. *Biogerontology*.

- Drummond MJ, Fujita S, Takashi A, Dreyer HC, Volpi E, Rasmussen BB. (2008). Human muscle gene expression following resistance exercise and blood flow restriction. *Med Sci Sports Exerc*, 40: 691-698
- Fahs, CA., Loenneke, JP., Rossow, LM., Tiebaud, RS., & Bembem, MG. (2012). Methodological considerations for blood flow restricted resistance exercise. *Journal of Trainology*, 1(1), 14-22.
- Fujita S, Abe T, Drummond MJ, Cadenas JG, Dreyer HC, Sato Y, Volpi E, Rasmussen BB. (2007) Blood flow restriction during low-intensity resistance exercise increases S6K1 phosphorylation and muscle protein synthesis. *J Appl Physiol*, 103:903-910.
- Gentil P, Oliveira E, Bottaro M. (2006). Time under tension and blood lactate response during four different resistance training methods. *J Physiol Anthropol*, 25: 339-344
- Gosselink KL, Grindeland RE, Roy RR, Zhong H, Bigbee AJ, Grossman EJ, Edgerton VR. (1998). Skeletal muscle afferent regulation of bioassayable growth hormone in the rat pituitary. *J Appl Physiol*, 84: 1425-1430
- Grounds MD, Yablonka-Reuveni Z. (1993). Molecular and cell biology of skeletal muscle regeneration. *Mol Cell Biol Hum Dis Ser*, 3: 210-256
- Idstrom JP, Subramanian VH, Chance B, Schersten T, Bylund-Fellenius AC. (1986). Energy metabolism in relation to oxygen supply in contracting rat skeletal muscle. *Fed Proc*, 45: 2937-2941
- Iida H, Kurano M, Takano H, Kubota N, Morita T, Meguro K, Sato Y, Abe T, Yamazaki Y, Uno K, Takenaka K, Hirose K, and Nakajima T. (2007). Hemodynamic and neurohumoral responses to the restriction of femoral blood flow by KAATSU in healthy subjects. *Eur J Appl Physiol*, 100: 275-285.
- Ishii N, Madarame H, Odagiri K, et al. (2005). Circuit training without external load induces hypertrophy in lower-limb muscles when combined with moderate venous occlusion. *Int J KAATSU Training Res*. 1 24-28.

- Kajiser L, Sundberg C, Eiken O, Nygren A, Esbjornsson M, Sylven C, and Jansson E. (1990). Muscle oxidative capacity and work performance after training under local leg ischemia. *J Appl Physiol*, 69: 785-787.
- Kawada S, Ishii N. (2005). Skeletal muscle hypertrophy after chronic restriction of venous blood flow in rats. *Med Sci Sports Exerc*, 37: 1144-1150.
- Kawada S, Ishii N. (2008). Changes in skeletal muscle size, fiber-type composition and capillary supply after chronic venous occlusion in rats. *Acta Physiol Scand*, 192: 541-549.
- Kawada S, Tachi C, Ishii N. (2001). Content and localization of myostatin in mouse skeletal muscles during aging, mechanical unloading and reloading. *J Muscle Res Cell Motil*, 22: 627-633.
- Kim D, Loenneke Jp, Ye X, Bemben Da. (2017). Low-load resistance training with low relative pressure produces muscular changes similar to high-load resistance training. *Muscle Nerve*, 56, E126-E133.
- Loenneke JP, Fahs CA, Rossow LM, Abe T, Bemben MG. (2012). The anabolic benefits of venous blood flow restriction training may be induced by muscle cell swelling. *Med Hypotheses*, 78, 151-154.
- Loenneke, JP., & Pujol, TJ. (2009). The use of occlusion training to produce muscle hypertrophy. *Strength & Conditioning Journal*, 31(3), 77-84.
- Loenneke, JP., Wilson, GJ., & Wilson, JM. (2010). A mechanistic approach to blood flow occlusion. *International journal of sports medicine*, 31(01), 1-4.
- Lowery RP, Joy JM, Loenneke JP, Souza EO, Machado M, Dudeck JE ve diğ. (2014). Practical blood flow restriction training increases muscle hypertrophy during a periodized resistance training programme. *Clin Physiol Funct Imaging*, 34, 317-321.
- Madarame H, Neya M, Ochi E, Nakazato K, Sato Y, and Ishii N. (2008). Cross-transfer effects of resistance training with blood flow restriction. *Med Sci Sports Exerc*, 40: 258-263.

- McCroskery S, Thomas M, Maxwell L, Sharma M, Kambadur R. (2003). Myostatin negatively regulates satellite cell activation and self-renewal. *J Cell Biol*, 162: 1135-1147.
- McPherron AC, Lawler AM, Lee SJ. (1997). Regulation of skeletal muscle mass in mice by a new TGF-beta superfamily member. *Nature*, 387: 83-90.
- McPherron, AC., & Lee, SJ. (1997). Double musculing in cattle due to mutations in the myostatin gene. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 94(23), 12457-12461.
- Mesires, N. T., & Doumit, M. E. (2002). Satellite cell proliferation and differentiation during postnatal growth of porcine skeletal muscle. *American Journal of Physiology-Cell Physiology*, 282(4), C899-C906.
- Moore, DR., Burgomaster, KA., Schofield, LM., Gibala, MJ., Sale, DG., & Phillips, SM. (2004). Neuromuscular adaptations in human muscle following low intensity resistance training with vascular occlusion. *European journal of applied physiology*, 92(4-5), 399-406.
- Naito, H., Powers, SK., Demirel, HA., Sugiura, T., Dodd, SL., & Aoki, J. (2000). Heat stress attenuates skeletal muscle atrophy in hindlimb-unweighted rats. *Journal of Applied Physiology*, 88(1), 359-363.
- Nitzsche N, Schulze R, Weigand F, Hummer N, Schulz H. (2018). Comparison of an Acute Resistance Training on the Lactate Concentration with and without Blood Flow Restriction at Different Loads.
- Pierce, JR., Clark, BC., Ploutz-Snyder, LL., & Kanaley, JA. (2006). Growth hormone and muscle function responses to skeletal muscle ischemia. *Journal of applied physiology*, 101(6), 1588-1595.
- Reid, M. B. (1998). Role of nitric oxide in skeletal muscle: synthesis, distribution and functional importance. *Acta physiologica Scandinavica*, 162(3), 401-409.
- Schuelke M, Wagner KR, Stolz LE, Hubner C, Riebel T, Komen W, Braun T, Tobin JF, Lee SJ. (2004). Myostatin mutation associated with gross muscle hypertrophy in a child. *N Engl J Med*, 350: 2682-2688.

- Senf, SM., Dodd, SL., McClung, JM., & Judge, AR. (2008). Hsp70 overexpression inhibits NF- $\kappa$ B and Foxo3a transcriptional activities and prevents skeletal muscle atrophy. *The FASEB Journal*, 22(11), 3836-3845.
- Takano, H., Morita, T., Iida, H., Asada, K. I., Kato, M., Uno, K., ... & Eto, F. (2005). Hemodynamic and hormonal responses to a short-term low-intensity resistance exercise with the reduction of muscle blood flow. *European journal of applied physiology*, 95(1), 65-73.
- Takarada, Y., Nakamura, Y., Aruga, S., Onda, T., Miyazaki, S., & Ishii, N. (2000). Rapid increase in plasma growth hormone after low-intensity resistance exercise with vascular occlusion. *Journal of applied physiology*, 88(1), 61-65.
- Takarada, Y., Takazawa, H., & Ishii, N. (2000). Applications of vascular occlusions diminish disuse atrophy of knee extensor muscles. *Medicine and science in sports and exercise*, 32(12), 2035-2039.
- Uematsu, Masaaki, et al. (1995). Regulation of endothelial cell nitric oxide synthase mRNA expression by shear stress. *American Journal of Physiology-Cell Physiology*, 269(6), C1371-C1378.
- Victor, RG., & Seals, DR. (1989). Reflex stimulation of sympathetic outflow during rhythmic exercise in humans. *American Journal of Physiology-Heart and Circulatory Physiology*, 257(6), H2017-H2024.
- Wang X, Proud CG. (2006) The mTOR pathway in the control of protein synthesis. *Physiology (Bethesda)*, 21: 362-369.
- Wilson JM, Lowery RP, Joy JM, Loenneke JP, Naimo MA. (2013). Practical blood flow restriction training increases acute determinants of hypertrophy without increasing indices of muscle damage. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 27(11), 3068-3075.





# Bölüm 4

## SPORCULARIN YAŞADIKLARI SOSYAL KAYGI VE YALNIZLIK ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

*Selin BAİKOĞLU<sup>1</sup>*

---

<sup>1</sup> Arş. Gör. Dr., İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa,  
selinbaikoglu@gmail.com





## BİRİNCİ BÖLÜM

### 1.GİRİŞ

Günlük hayatımızda çevremizdeki insanlardan sıklıkla yalnız kalmak istiyorum ya da kendimi yalnız hissediyorum gibi cümleler duymaktayız. İleri düzey teknoloji insanların yaşamlarını kolaylaştırmak gibi olumlu etkilerinin yanında kişileri yalnızlığa itmek gibi olumsuz etkileri de bulunmaktadır. Sosyal iletişim yollarıyla insanlar gerçek olmayan bir çevrede aslında yalnızlığa itilmiş şekilde yaşamaktadırlar. Gün geçtikçe artmakta ve kişilerin yaşamını olumsuz şekilde etkilemektedir. Yalnızlık duygusunun ağır bastığı kişiler kendi yaşam alanını daraltmaya ya da kendi davranışlarını denetim altına alma çabası içerisindeyler. Bu durumu hayatlarına kanalize etmede zorlandıkları ya da başaramadıkların da ise saldırgan ve agresif davranışlarda bulunmaktadır (Cüceloğlu, 1999). Yalnızlık, genellikle bireyin yakın sosyal çevresindeki kişiler ile yakın ilişkiler kurmaktaki yetersizliğine daynamakta (Ernst ve Cacioppo, 1999) ve genellikle kişilerarası ilişkilerle ilgili olumsuz duygularla ilişkilendirilmektedir (Jong-Gierveld, 1987). Ayrıca yalnızlığın sosyal becerilerde yetersizlikle ilişkili olduğu yapılan çalışmalarda ortaya konulmuştur (DiTomasso, 1997).

Yalnızlıkla ilgili yazılı kaynaklara bakıldığında kişide kaygı, öfke, mutsuzluk duygularının oluşmasına sebep olduğu için olumlu olmayan bir deneyim olarak açıklandığı görülmektedir (Ditomasso ve Spinner, 1997). Kişilerin çevresiyle etkileşim içerisinde olması onların sosyal, mesleki ve aile yaşamlarını kolaylaştıran oldukça önemli bir faktördür. Böyle bir etkileşim çerisine giremeyen bireyler genellikle sosyal kaygısı yüksek olan kişilerdir. Sosyal kaygısı yüksek olan kişiler etrafındaki insanların kendilerini değerlendirme içerisinde oldukları inancına sahiptirler ve bu düşünce bazen sürekli bazen yaşadıkları duruma özel olarak kendini gösteren kaygı şeklinde kişide ortaya

çıkmaktadır. Kendisinin başkaları tarafından sürekli olarak izlendiğini ya da değerlendirildiğini düşünen insanlar sosyal çevre içerisine girmekten kaçınmaktadır ve kişilerle sosyal iletişim kurmada davranışsal zorluklar yaşamaktadırlar.

Kişi güvendiği ve bildiği bir ortamda rahattır ve kaygılanacak bir durum yoktur. Sosyal kaygıya sahip bireyler genellikle yabancı olduğu sosyal çevrelere girdiğinde endişe ve korkuya kapılmaktadırlar. Sosyal kaygı, sosyal duruma girmenin veya performans göstermenin bireyin kendisinde oluşturduğu anlamsız korku halidir (Noyes ve diğerleri, 2006: 158) ve doğası gereği sosyal bir varlık olarak dünyaya gelen insan için istenmeyen bir durumdur. Sosyal kaygı birey herhangi bir işle uğraşırken ya da yaparken başka biri tarafından izleniyor muyum korkusu yaşamasıdır. Farklı bir tanımla Hope ve ark. kişinin toplumdaki diğer kişilerle karşılaştığı veya başkaları tarafından olası bir incelemeye maruz kaldığı ya da sosyal yahut performans durumlarında kişide ortaya çıkan belirgin ve süreli korku hali olarak ifade etmişlerdir (Hope et all, 2000). Etrafındaki kişiler tarafından reddedilmekten dolayı sosyal kaygı yaşayan birey çekingenleşmekte, sessizleşmekte ve tepkisizleşmektedir. Sosyal kaygı yaşayan bireylerin akademik yaşamında gerileme, sosyal yaşamında iççekilme ve mesleki yaşamında olumsuzluklar meydana gelmektedir.

Sportif etkinlikler kişilerin farklı sosyal çevreler ile etkileşim içinde bulunması için uygun olanaklar yaratmaktadır. Günümüzde fizyolojik ve fiziksel açıdan sağlıklı olabilmenin yanında sosyalleşme aracı olarak kullanılan sporun, kişinin yaşadığı sosyal kaygı düzeyini azaltabileceği ve kendini yalnız hissetmesini engelleyebilecek bir araç olarak da kullanılabilir. Ayrıca sportif etkinlikler içerisinde kişi kendini ve çevresini daha iyi tanıma, anlama ve algılama olanağı elde etmektedir. Bunlara ek olarak spor ortamında elde edilen başarılar

sporcuda ben başarabilirim düşüncesininde oluşmasına neden olacaktır. Ben başarabilirim diyen bir sporcuda benlik saygısı gelişecek sosyal kaygı ve yalnızlık düzeylerinin azalmasına sebep olabilecektir.

### **1.1. Araştırmanın Amacı**

Sporun birey üzerinde yarattığı tüm etkilerden hareketle çalışmamızın amacını, takım ve bireysel sporlarla ilgilenen sporcuların sosyal fobi ve yalnızlık düzeylerinin çeşitli kişisel değişkenler açısından incelenmesi oluşturmaktadır.

### **1.2. Problem**

1. Sporcuların sosyal fobi ve yalnızlık durumları arasında bir ilişki var mıdır?

### **1.3. Hipotezler**

- H1. Sporcuların yaşadıkları sosyal korku-kaygı ve kaçınma düzeyleri yalnızlık duygusunu arttırmaktadır.
- H2. Sporcularda yaşanan sosyal fobi cinsiyet farklılıkları göstermektedir.
- H3. Sporcularda yaşanan yalnızlık durumu cinsiyet farklılıkları göstermektedir.
- H4. Sosyal fobi ve yalnızlık düzeyi takım ve bireysel sporcular arasında farklılık göstermektedir.
- H5. Sosyal fobinin alt boyutları korku-kaygı ve kaçınma alt boyutları arasında anlamlı düzeyde ilişki görülmektedir.

### **1.4. Araştırmanın Varsayımları**

- 1. Yaptığımız çalışmada sporcuların anket sorularına verdikleri cevaplardan elde edilen bilgilerin gerçeği yansıttığı kabul edilmiştir.
- 2. Ele aldığımız örneklem grubunun, evreni temsil edecek yeteneğe sahip olduğu kabul edilmiştir.

3. Bu araştırmada yazılı kaynaklardan elde edilen bilgiler ile anket sorularına verilen cevaplar doğrultusunda elde edilen verilerin doğru ve yeterli kabul edilmiştir.
4. Yapılan istatistiksel analizler çalışmamıza uygun olarak seçilmiştir.
5. Çalışmamıza katılan tüm deneklerin anket sorularını tam anlamıyla anladıkları ve cevaplandırıdıkları varsayılmıştır.

### **1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları**

1. Araştırmamız İstanbul ilinde takım ve bireysel sporlarda oynamakta olan sporcular ile sınırlandırılmıştır.
2. Araştırmamız da sporcuların yaş aralığı 20-36 olan sporcular ile çalışma yapılmıştır.
3. Araştırmamızda 35 erkek 91 kadın toplam 126 sporcu ile sınırlandırılmıştır.
4. Bu araştırma, anket yöntemi uygulanarak yapılan alan çalışması ile sınırlıdır.

## **İKİNCİ BÖLÜM**

### **2. YÖNTEM**

#### **2.1. Araştırma modeli**

Yaptığımız çalışmamız betimsel bir araştırma modeli olup, ilişkisel tarama yöntemi ile yapılmıştır.

#### **2.2. Araştırma grubu**

Çalışmanın rneklem grubunu tesadüfi örneklem yolu ile belirlenen, İstanbul ilinde haftada en az 3 gün düzenli olarak spor yapan yapan 20-36 yaş aralığında 126 bireysel ve takım sporcusu oluşturmaktadır.

### **2.3. Veri toplama araçları**

Çalışmamızda demografik bilgi formu, sosyal kaygı düzeylerini belirlemek için sosyal kaygı ölçeği ve yaşadıkları yalnızlık durumlarının tespiti içinse yalnızlık ölçeği verilerimizi toplamamızda kullandığımız veri toplama araçlarıdır.

### **2.4. Yalnızlık ölçeği**

1980 yılında Russell ve arkadaşları tarafından geliştirilen yalnızlık ölçeği, bireyin genel yalnızlık durumunu belirlemeye çalışan 5 li likert tipinde değerlendirme ölçeğidir. Ölçek 20 sorudan oluşmaktadır. Ölçeğin 10 maddesi yalnızlık içermeyen geriye kalan 10 maddesinde yalnızlık duygusu içerisinde olan bireyleri belirlemek amacıyla oluşturulmuştur. Ölçekten en düşük 20 puan ve en yüksek 80 puan alınmaktadır. Ölçekten alınan puanın yükselmesi bireylerin yaşadıkları yalnızlık durumunun yükselmesine işaret etmektedir. Ölçeğin Türkçe uyarlanması ve geçerlilik güvenirlik çalışmasını 1989 yılında Demir tarafından yapılmıştır. ölçeğin iç tutarlılığı ile ilgili analizler toplam 72 kişi üzerinde hesaplanmış ve cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı. 96 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin beş hafta ara ile yapılan test tekrar test güvenirlik katsayısı. 94 olarak bulunmuştur.

### **2.5.Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği**

Kişilerin sosyal etkileşim veya performans durumlarında yaşadıkları sosyal kaygı düzeylerini belirlemek amacıyla 1987 yılında Liebowitz ve ark. tarafından geliştirilmiştir. Türkçeye uyarlaması Soykan ve ark. tarafından 2003 yılında yapılmıştır. Ölçek 24 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin 11 maddesi sosyal ilişkiler ile ilgili iken 13 maddesinde performans içeriklidir. Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeğinden en az 48 en fazla ise 192 puan alınmaktadır. Elde edilen puan yükseldikçe yüksek düzeyde kaçınma ve kaygıya işaret etmektedir. Kaçınma puanları sosyal ortam-

larda hissedilen kaygının neticesinde söz konusu ortamdan kaçınma davranışlarını ve sıklığını, kaygı puanları ise bu ortamlarda hissedilen korku ve kaygının şiddet düzeyini bildirmektedir. Ölçeğe ait test tekrar güvenilirlik katsayı puanı  $r = .97$  olarak saptanmıştır.

### **Kişisel Bilgi Formu**

Sporcuların yaş, cinsiyet, spor branşı, sporculuk yaşı ve medeni durumları çalışmamızın demografik özelliklerini oluşturmaktadır.

### **2.6. Ölçekleri Uygulamada Kullanılan İşlem Yolu**

Tesadüfi örneklem yoluyla belirlediğimiz denek grubumuza anketler bizzat araştırmacı tarafından dağıtılmış ve uygulanmıştır. Katılım gösteren sporcuların anlamlandıramadıkları ölçek maddeleri olduğunda araştırmacı tarafından açıklama yapılarak kişiler bilgilendirilmiştir. Çalışma grubunun ölçek maddelerine verdikleri yanıtlar kendileri tarafından işaretlenerek doldurulmuştur.

### **2.7. Verilerin Analizi**

Anketlerin uygulanması sonucunda elde edilen verilerin analizi spss paket programıyla değerlendirilmiştir. Demografik bilgiler ve anket sorularından elde edilen cevaplar çalışmanın değişkenleri olarak kaydedilmiştir. Elde edilen sonuçların değerlendirilmesinde verilerin normal dağılıp, dağılmadığını öğrenmek için basıklık (kurtosis) ve çarpıklık (skewness) değerlerine bakılmıştır. Veriler normal dağılım göstermektedir. Verilerin analizinde demografik bilgiler için frekans analizi yapılmıştır. İki değişkenli veriler için t-testi, ikiden fazla değişken için ise one sample t testi ve korelasyon analizleri kullanılmıştır. Anlamlılık düzeyi  $p < 0,05$  olarak kabul edilmiştir.

## ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

### 3.BULGULAR

Tablo 1. Katılımcılara ait demografik bilgiler

		Frekans	Yüzde
Cinsiyet	Erkek	35	27,8
	Kadın	91	72,2
Spor Branşı	Takım sporu	54	42,9
	Bireysel Spor	72	57,1
Medeni durum	Evli	10	7,9
	Bekar	116	92,1

Tablo 1’de sporcuların %27,8’ inin kadın, %72,2’sinin erkek olduğu, %42’sinin takım sporu oyuncusu, %57,1’in bireysel spor oyuncusu, %7,9’ nun evli ve %92,1’inin bekar olduğu gösterilmektedir.

Tablo 2. Cinsiyete göre yalnızlık ve sosyal fobi alt boyutlarının independent t test sonuçları

	Cinsiyet	N	Ortalama	Standart Sapma	t
Sosyal Fobi Kaygı-Korku	Erkek	35	47,571	12,424	,145
	Kadın	91	51,120	12,085	,153
Sosyal Fobi -Kaçınma	Erkek	35	49,828	10,598	,032
	Kadın	91	55,000	12,434	,022
Yalnızlık	Erkek	35	50,342	6,286	,163
	Kadın	91	48,516	6,633	,155

Tablo 2’de sporcuların cinsiyetlerine göre sosyal fobi ve yalnızlık düzeyleri belirlenmiştir. Kadın ve erkek sporcuların cinsiyetlerine göre korku-kaygı ve kaçınma duygularının alt boyutları ile yaşadıkları yalnızlık durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı farklılığa rastlanmamıştır ( $p < 0.05$ ).

*Tablo 3. Takım yada bireysel spor branşlarına göre yalnızlık ve sosyal fobi alt boyutlarının independent t test sonuçları*

	Spor Branşı	N	Ortalama	Standart Sapma	t
Sosyal Fobi Kaygı-Korku	Takım Sporu	54	50,370	13,577	,852
	Bireysel Spor	72	49,958	11,219	,856
Sosyal Fobi -Kaçınma	Takım Sporu	54	53,518	14,033	,971
	Bireysel Spor	72	53,597	10,597	,973
Yalnızlık	Takım Sporu	54	48,166	5,666	,206
	Bireysel Spor	72	49,666	7,138	,191

Tablo 3'te sporcuların yer aldıkları spor branşına göre sosyal fobi ve yalnızlık düzeyleri belirlenmiştir. Sporcuların yer aldıkları takım ve bireysel sporculara göre korku-kaygı ve kaçınma alt boyutları ile yalnızlık arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılığa rastlanmamıştır ( $p < 0.05$ ).

*Tablo 4. Yalnızlık ve sosyal fobi düzeylerinin korelasyon ilişkisi*

		Yalnızlık	Sosyal Fobi Kaygı-Korku	Sosyal Fobi -Kaçınma
Yalnızlık	Pearson Correlation	1		
	Sig. (2-tailed)			
	N	126		
Sosyal Fobi Kaygı-Korku	Pearson Correlation	,115	1	
	Sig. (2-tailed)	,200		
	N	126	126	
Sosyal Fobi -Kaçınma	Pearson Correlation	,145	,866**	1
	Sig. (2-tailed)	,105	,000	
	N	126	126	126

Sporcuların yalnızlık ve sosyal fobi alt boyutları arasındaki ilişkiyi korelasyon analizi ile incelediğimizde tablo 4'te sosyal korku-kaygı ve kaçınma alt boyutları arasında yüksek ilişki olduğu sonucuna ulaşılmaktadır.



## **DÖRDÜNCÜ BÖLÜM**

### **4.TARTIŞMA**

Takım ve bireysel sporlarla ilgilenen sporcuların sosyal kaygı ve yalnızlık düzeylerinin çeşitli kişisel değişkenler açısından incelenmesi amacıyla yaptığımız çalışma sporcuların anket sorularına verdikleri yanıtlar doğrultusunda elde ettiğimiz bulguların yorumları aşağıda yer almaktadır.

Çalışmaya katılan erkek (n:35) ve kadın (91) sporcuların yaş aralığı 20-36 yıl arasında olmakla birlikte toplam 126 sporcu katılmıştır. Bireysel sporcular %57,1 ve takım sporcuları %42,9 dur. Kadın ve erkek sporcuların sosyal fobi altboyutları ile hissettikleri yalnızlık durumları arasında cinsiyet değişkenine göre istatistiksel bir farklılık elde edilmemiştir. Fakat sosyal fobi alt boyutlarını oluşturan korku-kaygı ve kaçınma alt boyutlarında kadın sporcuların erkek sporculara göre daha yüksek bir sosyal fobiye sahip oldukları görülmektedir. Yazılı kaynakları incelediğimizde çalışma sonucumuzla benzerlik gösteren çalışma sonuçlarının olduğu görülmektedir (Memik ve ark., 2010)

Ayrıca erkek sporcuların hissettikleri yalnızlık duygusu kadın sporculara göre daha yüksek olduğu yapılan analizler sonucunda karşımıza çıkan önemli bir sonuç olmuştur. Altın (2019) çalışmasında spor yapan-yapmayan gençlerin cinsiyet değişkeni ile yalnızlık düzeyleri arasında, kadın öğrencilerin erkek öğrencilere göre puan ortalamasının daha yüksek olmasına rağmen, anlamlı bir fark olmadığını bildirmişlerdir (Altın, 2019).

Spor branşlarına göre incelediğimizde sosyal fobileri ve yalnızlıkları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir değer elde edilmemiştir. Sosyal fobi alt boyutları arasında korku-kaygı ve kaçınma arasında yüksek düzeyde bir ilişki olduğu ortaya çıkmıştır. Analiz sonucuna göre sporcuların sosyal korku-kaygı düzeyleri arttıkça sosyal kaçınma

düzeyleride artmaktadır. Çalışmamızın sonucunu destekler şekilde Öz (2018) futbolcuların sosyal fobi durumlarını incelediği çalışmasında sosyal fobi korku-kaygı ve kaçınma arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulmuştur (Öz, 2018).

Literatüre baktığımızda sporcular üzerinde sosyal fobi ve yalnızlığın birlikte incelendiği çalışmaların sayısı oldukça az görülmektedir. Birsen (2019) yaptığı çalışmasında spor lisesinde okuyan öğrencilerin yaşlarının ilerledikçe kaygı düzeylerinin arttığını, gelir seviyeleri azaldıkça öğrencilerin kendini daha yalnız hissettiğini ve bireysel sporcuların takım sporcularına oranla kendilerini daha yalnız hissettikleri geri bildiriminde bulunmuştur (Birsen, 2019). Bulgan ve ark. (2017) spor bilimlerinde okuyan lisans öğrencilerinin kaygı durumlarını incelemişler ve okudukları sınıf yükseldikçe yaşadıkları kaygı ve korkularının arttığını belirtmişlerdir (Bulgan ve ark., 2017). Uçar (2018) çalışmasında rekreasyon faaliyetlerine katılan bireylerde, yalnızlık ve sosyal anksiyete düzeyinin cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık yaratmadığını fakat kadınların yaşadıkları sosyal anksiyete durumunun erkeklerden daha yüksek olduğu geri bildiriminde bulunmuştur (Uçar, 2018)

Özdemir ve ark. (2011) oryanting sporcularında yalnızlık düzeyleri ile aleksitimi durumlarının ilişkisini araştırdıkları çalışmalarında yalnızlık ile aleksitimi düzeyleri arasında da orta düzeyde, pozitif düzeyde ve anlamlı bir ilişki olduğunu saptamışlardır (Özdemir ve ark., 2011). Çetinkaya ve Honca (2017) spor bilimleri fakültesinde okuyan öğrencilerin yaşadıkları sosyal kaygı düzeylerinin cinsiyet, bölüm ve millilik durumlarına göre farklılık yaratmadığı geri bildiriminde bulunmuşlardır (Çetinkaya ve Honca, 2017). Sonuç olarak bireysel ve takım sporcularının hissettikleri sosyal fobi düzeyleriyle yaşadıkları yalnızlık durumları arasında ilişki olmadığı görülmekte-

dir. Ancak sporcuların sosyal kaygılarının arttıkça sosyal kaçınma duygusunun da arttığı yaptığımız çalışma sonucunda karşımıza çıkan önemli bir bulgudur.

### **Öneriler;**

Yazılı kaynakların incelememiz sonucunda sosyal kaygı ve yalnızlık ilişkisinin birlikte incelendiği çok az sayıda çalışma karşımıza çıkmıştır. Örnek gruplarının büyüklüğünü ve çeşitliliğini (takım ve bireysel olmak üzere farklı spor branşları, cinsiyet değişkeni, millilik durumlarını vb.) arttırarak farklı çalışmaların yapılmasına ihtiyaç olduğu görülmektedir. Antrenörleri ve spor psikologları tarafından sporcuların sosyalliklerinin desteklenecek programların hazırlanması ve sporcuların bu tarz faaliyetler içerisine dahil edilmeleri sosyalliklerinin artmasına yardımcı olacaktır.

## KAYNAKÇA

1. Altan, Y. (2019). Spor yapan ve yapmayan ergenlerin yalnızlık düzeylerinin ve algılanan ebeveyn tutumlarının akademik başarıya etkisi. Yüksek Lisans tezi, Sivas Cumhuriyet Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sivas.
2. Bulgan, Ç., Odabaş, H.İ., Dal, S., Meçu, E. and Aydın, M. (2017). Assessment of state and trait anxiety level of physical education and sports' students before the term final examinations: Example of Haliç University. *Universal Journal of Educational Research*, 5(6), 932-938. Doi: 10.13189/ujer.2017.050604.
3. Çetinkaya, T. Ve Honca, A.A. (2017). Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin sosyal kaygı düzeylerinin farklı değişkenler açısından incelenmesi. *İnönü Üniversitesi beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4(2), 13-16.
4. Demir, A. (1989). U.C.L.A. Yalnızlık Ölçeğinin Geçerlik ve Güvenirliği. *Psikoloji Dergisi*, 7: 14-18.
5. Demirtop, B. (2019). Spor lisesi ve diğer lise öğrencilerinin sosyal kaygı düzeyleri ile yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi, Yüksek Lisans tezi, Sivas Cumhuriyet Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sivas.
6. DiTommaso, E. and Spinner, B. (1997). Social and emotional loneliness: A reexamination of Weiss' typology of loneliness, *Personality and Individual Differences*, 22: 417-427.
7. DiTommaso, E. (1997). Assessing an attachment model of loneliness: The relationship between attachment style, chronic loneliness and coping. Dean Graduate Studies. Unpublished PhD dissertation, The University of New Brunswick, Canada.
8. Hope, D. A. (2000). Managing Social Anxiety: A Cognitive-Behavioral Therapy Approach, America: Therapyworks.
9. Liebowitz M.R. (1987). Social phobia. *Mod Probl Pharmacopsychiatry*, 22, 141- 173.

10. Memik, N., Yıldız, Ö., Tural, Ü. ve Ağaoğlu, B. (2010). Sosyal Fobinin Yaygınlığı: Bir Gözden Geçirme. Kocaeli Üniversitesi, Tıp Fakültesi Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı. Kocaeli.
11. Noyes, J.R. and Rudolf, H.S. (2006). The Anxiety Disorders , Cambridge University Press.
12. Öz, F. (2018). Futbolcuların sosyal fobi düzeyleri, Yüksek lisans tezi, Gaziantep Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Gaziantep.
13. Özdemir, N., Güreş, A. ve Güreş, Ş. (2011). Oryantring sporcularında aleksitimi ve yalnızlık düzeyinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 13(3), 27-34.
14. Russell, D., Cutrona., C.E., Rose, J. and Yurko, K. (1984). Social and emotional loneliness: An exploration of Weiss' s typology of loneliness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46, 313-321
15. Soykan C, Ozguven HD and Gencoz T. (2003). Liebowitz Social Anxiety Scale: the Turkish version. *Psychol Rep*, 93,1059-1069.
16. Uçar, I. (2018). Rekreasyon faaliyetlerine katılan bireylerde yalnızlık ve sosyal anksiyete düzeyinin incelenmesi. Yüksek lisans tezi, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Muğla.





# Bölüm 5

## REKREATİF AKTİVİTELER YAPAN ÇOCUKLARIN AYAK SAĞLIĞININ İNCELENMESİ

*Selin BAİKOĞLU<sup>1</sup>*

*Ayfer PEKER KARATOPRAK<sup>2</sup>*

---

1 Arş. Gör. Dr., İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa,  
selinbaikoglu@gmail.com

2 Dr. Öğr. Üyesi, Kocaeli Üniversitesi, pekayfer@gmail.com





## **BİRİNCİ BÖLÜM**

### **1. GİRİŞ**

Yürüme bozuklukları günümüzde sıkça karşılaştığımız problemlerden biridir. Kişilerin çocukluk dönemlerinden itibaren ayakkabı alışkanlığı, vücut ağırlıkları, genetik yapı, yaş ve spor yapma sıklıkları ayak problemlerinin bununla birlikte yürüme problemlerinin oluşmasına sebep olmaktadır. Genellikle okul öncesi ve ilköğretim çağlarında başlayan ayak deformiteleri ve yürüme bozuklukları yetişkinlikte fark edilmektedir. Çocukta görülen ayak deformitelerin başlangıcı esasında bebeğin anne karnında geçirdiği zamana dayanmaktadır (Volpon, 1994). Kaba motor becerilerinin gelişmesi ile birlikte çocukların bebeklikten sonra gerçekleştirdikleri yürüme hareketi özgürlüklerini kazanmaları adına ilk eylemlerden biridir. Sağlıklı bir nöromusküler gelişim gösteren çocuklarda hızla yürüme becerisi artmakta ve bir süre sonra bağımsız olarak yürümeye başlayabilmektedirler. Temel hareketler dönemini kapsayan 2-7 yaş arasında bağımsız yürümeye başlayan çocuk geniş adımla, diz ve kalça hiperfleksiyonda yürümektedir. 5 yaşına geldiğinde yürüme yeteneğini tamamlayan çocuğun adım uzunluğu ve yürüme hızı artmış olmaktadır ( Sutherland et al, 1997; Cupp et al, 1999).

Gelişiminin ilk evresinde yürüme eylemini sağlıklı şekilde tamamlayan çocuk yaşamının sonraki yıllarında daha kompleks hareketler içeren oyun ve spor branşlarına zorlanmadan başarılı bir performans sergileyebilecektir. Aktif olarak rekreatif aktiviteler içerisinde olan çocuk eğer olması gerektiği gibi noromusküler gelişimini ve kas iskelet gelişimini tamamlamamışsa ayak ve ayak bileği yaralanmaları, postür bozuklukları ve yürüme bozuklukları ortaya çıkacaktır. Gelişim çağındaki çocuklarda tüm bu nedenlere bağlı olarak ortaya çıkan anormal durum ayak biyomekaniğiyle de ilgilidir.

Çocuklarda görülen ayak postür bozuklukları arasında en sık rastlanan şekil bozukluğu düztabanlıktır. Çocuğun ayağına yandan bakıldığında ayağın ortasındaki konkav kemerinin normalden daha fazla yere temas etmesi veya bu oyuğun hiç oluşmaması düztabanlık olarak tanımlanmaktadır. Bunun gibi ayak rahatsızlıklarının tanısının konulabilmesi için yürüme analizinden yararlanılmaktadır (Yalçın ve Özaras, 2001)

### **1.1.Araştırmanın Amacı**

Tüm bu yazılı kaynaklardan edinilen bilgiler doğrultusunda çalışmamızın amacını yaş itibari ile aktif olarak fiziksel faaliyetler içerisinde gelişimi devam etmekte olan 7-14 yaş aralığındaki çocukların yürüme analizlerinin yapılarak patolojik durumlarının belirlendikten sonra uygun tedavilerin planlanması oluşturmaktadır.

## **İKİNCİ BÖLÜM**

### **2.YÜRÜME HAREKETİ VE YÜRÜME ANALİZİ İLE İLGİLİ GENEL BİLGİLER**

#### **2.1.Yürüme Hareketi**

Yürüme bir kişinin belli bir noktadan başka bir noktaya destekli yada desteksiz şekilde yaptığı birbiri ardına devam eden ritmik hareketler zinciridir. Yürüme hareketinin gerçekleşmesi kolay gibi görünsede aslında oldukça karmaşık bir hareketler zinciridir. Yürüebilmek için birçok organ, sistem ve sinirler birlikte çalışmalıdır. Beyin, omurilik, periferik sinirler, kaslar ve eklemler birlikte hareket etmeli ve ayrıca yürüme için gerekli olan kas kasılmanın zamanı ve gücü yeterli olmalıdır (Özaras ve Yalçın, 2002).

Yürümenin temel amacı vücudu belli bir noktadan farklı bir noktaya taşıyabilmektir. Yürüme eylemi, bir yerden bir yere hareket halinde olan iki bacağı birden,

en az birinin her zaman yer ile temas halinde olacak şekilde, destek ve ilerlemek amacıyla kullanılması şeklinde tanımlanmaktadır (Güler, 2000). Yürüme eylemi sırasında gövdenin ağırlığı arkadaki bacadan ön bacağı doğru aktarılmakta ve vücut ağırlık merkezi, destek alanı merkezi ve yer tepki kuvveti vektörü yürüme sırasında devamlı değişmektedir. (Özaras ve Yalçın, 2002; Perry, 1992 ).

## **2.2.Yürüme Analizi**

İnsan ayağı, yürüyüş için destek ve itme temeli olduğu için, ayaktaki işlev bozukluklarını ölçen baropodometrik analizler, postürel değerlendirme açısından oldukça kıymetlidir. Yürüme analizi yürümenin sayısal değerlerinin yorumlanarak tanımlanmasıdır. Yürüme analizi, nöromuskuloskeletal sistem fonksiyonlarının değerlendirilmesi ve sonuçların sayılar ve grafikler ile yorumlanmasıdır (Yalçın ve Özaras, 2001). Yürüme analizi gözlemsel analizden, hareket analizi laboratuvarlarında yapılan 3 boyutlu yürüme analizleri şeklinde farklı yöntemler kullanılarak yapılmaktadır.

## **2.3.Üç Boyutlu Yürüme Analiz Sistemleri**

Yürüyüşün değerlendirilmesi için kullanılan en önemli tekniklerden biridir. Fakat klinik ortamlarda sıklıkla gözlemsel yürüme analizi kullanılmaktadır. Gözlemsel yürüme analizini uygulama kolaylığı, çok zaman almaması ve herhangi bir donanıma ihtiyaç duyulmadığı için daha fazla tercih edilen bir analiz yöntemidir (Whittle, 2007). Bütün bu kullanım kolaylıklarının yanında aynı zamanda dezavantajları da bulunmaktadır. 1 Yapılan analiz kaydı geçicidir. 2 belli bir hızın üstünde olan hareketlerin gözlemlenmesi mümkün değildir. 3 kuvvetle ilgili bilgi edinilme mümkün değilken sadece hareketler gözlenmektedir. 4 yürüme sırasında analizi yapan kişinin deneyim ve tecrübeli olması çok önemlidir (Whittle, 2007).

## ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

### 3. Yöntem

#### 3.1.Araştırma Grubu

Çalışmamız, Kocaeli Üniversitesi Araştırma ve Uygulama Hastanesi Podoloji polikliniğine ayak ağrısı sebebiyle başvuran 7-14 yaş aralığında 15 kız ve 15 erkek olmak üzere toplam 30 ilköğretim öğrencisi ile gerçekleştirildi (yaş ortalamaları  $10,96 \pm 2,10$  yıl; boy ortalaması  $139,36 \pm 18,35$  cm; ağırlık ortalaması  $39,76 \pm 15,03$  kg).

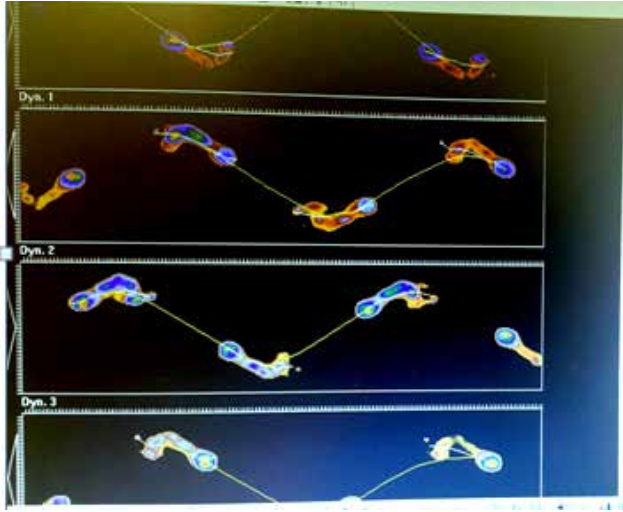
#### 3.2.Veri Toplama Araçları

Katılımcıların genel ayak muayenelerinin ardından yürüme analizleri dinamik baropodometrik yürüme analiz sistemi ile yapıldı. 120 cm uzunluğunda, 40 cm genişliğinde 25.600 çoklu sensörü olan modüler bir elektronik baropodometrik algılama platformu kullanıldı.

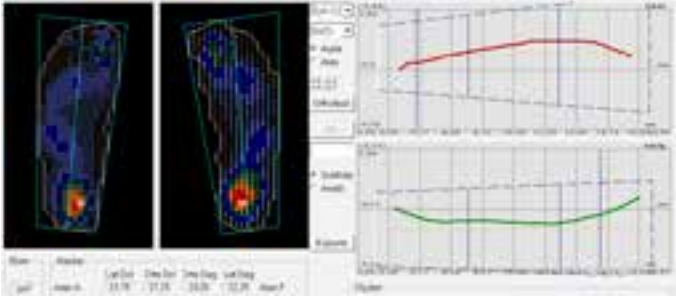


Şekil 1. Baropodometrik Yürüme Analizi Sistemi

Bu çalışmada Verileri analiz etmek ve yorumlamak için Milletrix Yazılımı kullanıldı. Dinamik analiz “Dijitalleştirilmiş Biyometri Görüntü Sistemi” ile kaydedildi.



Şekil 2. Dinamik Analiz



Şekil 3. Dijitalleştirilmiş Biyometri Görüntü Sistemi

### 3.4.Yürüme Analizlerinin Yapılması

Dinamik analiz öncesi baropodometriyi kalibre etmek için, katılımcının platform üzerinde birkaç kez yürümesi sağlandı. Denekler kalibrasyonun ardından 120 cm.lik platformda 2 gidiş 2 dönüş olmak üzere toplan 4 kez yürüme yapıldı (Sbenghe, 2002). Dinamik analiz süresince ön, orta ve arka ayaktaki yük dağılımı, destek alanı merkezi ve vücut ağırlık merkezine yönelik sayısal veriler Miletrix yazılımı tarafından “Biyomekanik Postu-

ral İndeks” ile gösterildi (Streian et al, 2014). Veri toplama fazı deneklerin motor ve bilişsel yetilerine göre 5-10 dakika sürmüştür. Elde edilen veriler bilgisayar ortamında kayıt altına alınarak sonrasında uzman kişilerce analizleri yapılmıştır.

### 3.5. Elde Edilen Verilerin Analizi

Çocuklardan elde edilen muayene bulguları ve baropodometrik yürüme analizi bulguları uzman kişilerce yorumlanarak analizleri yapılmıştır. Yorumlamanın ardından Spss 16 paket programı kullanılarak elde edilen bulguların tablolaştırılması sağlanmıştır.

## DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

### 4. BULGULAR

7-14 yaşları arasında 15 kız, 15 erkek öğrencinin dahil edildiği çalışmamızda yürüme analizi sonucu katılımcıların ön/orta ve arka ayak yük dağılımı bulguları ve ayak sağlığı sorunları değerlendirilmiş ve aşağıda tablolar halinde sunulmuştur

*Tablo 1: Baropodometrik yürüme analizine göre ayak plantar yüzünde yük dağılımı bulguları*

Cinsiyet	Ön ayakta		Orta ayakta		Arka ayakta		Biyomekanik postüral indeks	
	yüksek basınç		yüksek basınç		yüksek basınç		değeri	
	Var	Yok	Var	Yok	Var	Yok	Bozuk	Normal
Kız (N)	13	2	7	8	13	2	4	11
Erkek (N)	8	7	10	5	8	7	4	11
Toplam	21	9	17	13	21	9	8	22

*Tablo 2: Ayak sağlığı sorunları*

Ayak sağlığı sorunları	Cinsiyet		Toplam
	Kız	Erkek	
Pes planus	1	6	7
Pes cavus	2	-	2
Pes planovalgus	10	6	16
Calcanealvalgus	-	3	3
Normal	2	-	2

Tablo 1 ve tablo 2' yi incelediğimizde her iki grupta tespit edilen ayak sağlığı sorunları benzer çıkmıştır. 1 kız öğrencide pes planus (düz taban), 2 kız öğrencide pes cavus (çukur taban), 10 kız öğrencide pesplanovalgus bulguları gözlenmiştir. 6 erkek öğrencide pes planus (düz taban), 6 erkek öğrencide pesplanovalgus, 3 erkek öğrencide kalkanealvalgus bulguları gözlenmiştir.

## **BEŞİNCİ BÖLÜM**

### **5. SONUÇ ve ÖNERİLER**

Ayak problemleri, yürüme fazının her bir adımında bireye rahatsızlık vererek sağlıklı yürümeyi engelleyebildiği gibi çorap ve ayakkabı giyme ya da ayakta durma gibi günlük aktiviteleri de zorlaştırabilmektedir. Çocukluk çağı ayak ağrılarının çok farklı nedenleri olabilmekle birlikte birçoğu doğru ayakkabı ve yürüme analizine dayalı hazırlanan tabanlıkların kullanımı ile giderilebilmektedir. Her ne kadar ayak rahatsızlıklarının pek çoğu çocukluk çağında rahatlıkla düzeltilebilse de yetişkin bir bireyde bahsedilen rahatsızlıklarının giderilmesi kolay olmamakta ve bu da çocukluk döneminde bu rahatsızlıklara ait belirtilerin dikkate alınmaması ya da bazı faktörlerin gözden kaçmasından kaynaklanmaktadır. Araştırmalar, yetişkin bireyler için ayak rahatsızlıklarının çoğunluğunun okul çağında ortaya çıktığını ve belirtilerin bu dönemde oluştuğunu göstermektedir. Bu nedenle, çocukluk döneminde ayağın gelişimi süresince ayağa aşırı yük binmesi, uygun olmayan ayakkabı seçimi ya da ayak bakımına dikkat edilmemesi gibi sağlıklı yürümeyi engelleyen durumlar sonucunda oluşabilecek belirteçlerin bilinmesi ve dikkate alınması, ayak sağlığı açısından (bazı deformite ve bozukluların oluşmaması adına) büyük önem taşımaktadır (Bek, 2010).

Ayak rahatsızlıkları sıklıkla neonatal ve okul öncesi dönemleri arasında görülmekle birlikte ilkökul gibi çok daha ileri dönemlerde fark edilebilmektedir. Gençlerde

ayak problemlerinin daha çok ayak tipi ve ayakkabı alışkanlığı, anatomik, postüral ya da biyomekanik anormallikler, enfeksiyon ve yaralanmalar ile birlikte medikal ve cerrahi girişimlere bağlı oluşan faktörlerden etkilenebildiği belirlenmiştir (Volpon,1994).

Polikliniğimize ortopedi biriminden yönlendirilen ve ayak ağrısı şikâyeti olan 30 çocuk hastamızın 22'sinde pesplanus (düz tabanlık) bulguları gözlenmiş vebahsedilen 22 hastanın 16'sında pesplanus bulgularına calcaneal valgus eşlik etmiştir. Pes planus ayak problemleri arasında en sık karşılaşılan durum olup okul öncesi dönemde ayak gelişimi devam ettiği için tabanlık kullanımı önerilmemektedir. Bununla birlikte, çocuklarda 6-8 yaş aralığında ayağın gelişimini tamamlayamamasına istinaden bahsedilen süreçte normal bir ayak yapısı görünümünden farklı durumlar ile karşılaşılması da normaldir (Bek ve ark, 2001). 5 yaşından itibaren medial longitudinal ark desteği olan tabanlıkların kullanımı ile ağrı semptomları önemli ölçüde azaltılmaktadır.

Geçmişten günümüze kadar ayaktaki anatomik bozuklukların giderilmesi için pek çok yöntem uygulanmıştır. Düzeltici ortopedik botlar, Thomas topuk kamaları, ters Thomas topuk kamaları ya da ayak geometrisine özgü üretilen tabanlıklar ayak şeklinin düzeltilebilmesinde kullanılan ekipmanlara örnek olarak verilebilir. Her ne kadar erken dönemlerde gerçekleştirilen ve kesitsel kontrol grubu bulunmayan çalışmalar sonucunda tabanlık ve botların ayak şeklinin düzeltilebilmesinde faydalı olduğu ortaya konulsa da yapılan prospektif kontrollü çalışmalar ile ayakkabı ve tabanlıkların kullanıldığı ayağın doğal gelişimine katkı sağlamadığı hatta psikolojik anlamda olumsuz etkilerinin olabileceği belirlenmiştir (Mereday, Dolan ve Lusskin, 1972)

Günümüzde ayak rahatsızlıklarının giderilmesine ilişkin Kaliforniya Üniversitesi biyomekanik laboratuvarı bünyesinde University of California Biomechanics Labo-



ratory (UCBL) olarak bilinen ve ayak pronasyonu, talonavikular ve navikulokuneiform çökmeleri önleyici, ayak tabanı destekli infra malleoler bir ekipman geliştirilmiştir. UCBL, orta ve ön ayak ile kalkaneusa düzeltici kuvvetler uygulanması ve böylece ayak topuğunun nötral pozisyonda sabitlenmesini sağlamaktadır. Mereday, 2 yıllık bir süreyle UCBL kullanan hastaların ayak rahatsızlıklarına ilişkin şikayetlerinin sonlandığını ve yürüyüşlerinin düzeltilmiş olduğunu bildirmiştir (Bleck EE ve Berzins). Bleck ise bu çalışmaya benzer bir şekilde Helfet topuk kaması ile UCBL ortezini kullanan hastaları karşılaştırmış ve sonuç olarak talusun zemin ile yaptığı açısı  $45^0$  den daha büyük olan hastalarda UCBL ortezinin daha faydalı olduğunu belirlemiştir (Theologis, Gordon ve Benson,1994). Theologis, ayakta meydana gelen şekil bozuklukları için daha ekonomik tedavi imkanı sunmasından dolayı topukluk kullanımını önermiştir . Aharanson ise topuk kaması bulunan pes planuslu çocuk hastalarda tedavi öncesi ve sonrası ayak- yer basınç değişimini inceleyerek kalkaneovalgus deformitesi ve ayak- yer basınç değişiminin topuk medialinde bulunan kama vasıtasıyla düzeltilebildiğini belirlemiştir (Şenaran, 2006).

Ayak rahatsızlığı bulunan pes planuslu çocuklarda uygulanan çalışmalar sonucunda çocukluk dönemi ayak-kabı kullanımının ayaktaki şekil bozukluklarına bir etkisinin olmadığı tespit edilmiştir. Aynı şekilde Bleck, yaptığı bir çalışmada 5 yıl süreyle ortopedik ayakkabı kullanımının topuk valgusuna olumlu bir katkı sağlamadığını bildirmiştir (Gould ve ark, 1989). Yine bahsedilen konuyla ilgili gerçekleştirilen en önemli karşılaştırılmalı prospektif çalışma Wenger tarafından yayınlanmıştır. Wenger bu çalışmada Pes planus rahatsızlığı bulunan çocukları: doğal seyir, ortopedik ayakkabı, Helfet topukluğu ve UCBL ortezi kullanan grup olarak 4'e ayırmış ve 3 yıl süren çalışma sonucunda radyolojik ve klinik olarak doğal seyir grubu ile diğer 3 grup arasında bir fark bulunmadığını

bildirmiştir. Böylece kısa süreli ortez kullanımına ilişkin Pes planusu bulunan ayağın doğal seyrine olumlu bir katkı sağlanmadığı ortaya konmuştur. Öte yandan, Gould, 3 yaşında çocuklar üzerinde gerçekleştirdiği bir çalışmasında kullanılan ayakkabı çeşidinden bağımsız olarak tüm çocuklarda medial arkın hızla geliştiğini bildirmiştir (Viegas, 2003). Ayrıca, çocuklarda medial longitudinal arkın ilk 10 yaş içerisinde kendiliğinden geliştiği bilinmektedir.

Sonuç olarak, Pes planusu bulunan çocukların doğal seyri ile ilgili uzun dönem gerçekleştirilen kontrollü bir çalışma bulunmamakla birlikte tedavi edilmeyen çocukların prognozunun iyi olduğu tespit edilmiştir. Medial arkı gelişmeyen çocuklarda belirli dönemlerde tabanlık ve ayakkabı kullanımının bu gelişime olumlu katkı sağlandığı belirlenmiştir. Ancak bahsedilen konu ile ilgili uzun dönem katkılarını bildiren bir bilgi bulunmamaktadır. Uzun dönemde artan ve hareketi kısıtlayan profilaktik uygulanmış cerrahi ve konservatif tedavilere dair prospektif bir çalışma bulunmadığı tespit edilmiştir (Şenaran, 2006).

Çalışmamızda ayakta ağrı şikayetiyle başvuran otuz çocuk hastaya baropodometrik yürüme analizleri yapılarak, ayak plantar yüzündeki yük dağılımı değerlendirilmiş ve yük dağılımını dengeleyen ayağa özel tabanlıklar üretilmiştir. Üretilen tabanlıkların çocuğun günlük tercihine uygun sağlıklı ayakkabılarla kullanımı sağlanarak özel bir ortez kullanımından psikolojik olarak olumsuz etkilenmesi önlenmiştir. Tüm hastalarımızın ayak ağrısı 1. ayın sonunda azalmış, üçüncü ayın sonunda önemli ölçüde giderilmiştir. Baropodometrik yürüme analizleriyle üretilen ayağa özel tabanlıkların medial arkın doğal seyrini katkısını inceleyen kontrollü çalışmalar planlanabilir.

## KAYNAKÇA

1. Bek, N., Bayar, B., Kavlak, Y., Uygur, F., Koca, B. (2001). 3-7 Yaş arası 600 çocukta footprint yöntemiyle ayağın değerlendirilmesi, III. Uluslararası Katılımlı Ulusal Protez Ortez Kongresi, Kongre Kitabı, Ankara, ss.112.
2. Bek, N. (2010). Çocukluklarda ayak gelişimini ve deformite oluşumunu etkileyen faktörler, *Ankara Üniversitesi Dikimevi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu Dergisi*, 9(1), 25-30.
3. Bleck, E.E. and Berzins, U.J. (1977). Conservative management of pes valgus with plantar flexed talus, flexible. *Clin Orthop Relat Res*, 122, 85-94.
4. Cupp, T., Oeffinger, D., Tylkowski C. and Augsburg, S. (1999). Age- related kinetic changes in normal pediatrics. *J Pediatr Orthop*, 19, 475-478.
5. Gage, J.R. (2009). The identification and treatment of gait problems in cerebral palsy. 2nd ed. London: Mac Keith Press.
6. Gould, N., Moreland, M., Alvarez, R., Trevino, S. and Fenwick, J. (1989). Development of the child's arch. *Foot Ankle*, 9(5), 241-245.
7. Güler, C.H. (2000). Yürüyüş Analizi: Temel Kavramlar ve Uygulamalar. M. Beyazova, Y. 8.Gökçe Kutsal (ed.). *Fiziksel Tıp ve Rehabilitasyon Cilt 1.* (s. 401-426). Ankara: Güneş Kitabevi.
9. Mereday, C., Dolan, C.M. and Lusskin, R. (1972). Evaluation of the University of California Biomechanics Laboratory shoe insert in "flexible" pes planus. *Clin Orthop Relat Res*, 82, 45-58.
10. Özaras N. ve Yalçın S. (2002). Normal yürüme ve yürüme analizi- Derleme. *Türkiye Fiziksel Tıp ve Rehabilitasyon Dergisi*, 48(3).
11. Perry, J. (1992). *Gait Analysis Normal and Pathological Function*. Thorofare, New Jersey: Slack.

12. Sbenghe, T. (2002). Movement science, Ed. Medicală, Bucuresti.
13. Streian, F., Argesanu V., Kulcsar, R.M. Borozan, I.S., Jula, M. and Niculescu, C.T. (2014). Human body posture before and after maxillofacial surgery. *procedia engineering*, 69, 508-511. DOI: 10.1016/j.proeng.2014.03.019.
14. Şenaran, H. (2006). Çocuklarda pes planus tanımı, doğal seyri ve tedavi seçenekleri, *TOTBİD (Türk Ortopedi ve Travmatoloji Birliği Derneği) Dergisi*, 5(2), 27-33.
15. Sutherland, D.H., Olshen, R., Cooper, L. and Woo, S.L. (1997). The development mature gait. *Gait & Posture*, 6,163-70.
16. Theologis, T.N., Gordon, C. and Benson, M.K. (1994). Heel seats and shoe wear. *J Pediatr Orthop*, 14(6), 760-762.
17. Viegas, G.V. (2003). Reconstruction of the pediatric flexible planovalgus foot by using an Evans calcaneal osteotomy and augmentative medial split tibialis anterior tendon transfer. *J Foot Ankle Surg*, 42(4):199-207
18. Yalçın, S. ve Özaras, N. (2001). *Yürüme Analizi*. İstanbul: Avrupa Matbaacılık.
19. Volpon, J.B., (1994). Footprint analysis during the growth period. *J. Pediatr Orthop*, 14, 83–88.
20. Whittle, M. (2007). *Gait Analysis: an Introduction* (4.bs.). Edinburgh: Butterworth-Heinemann



# Bölüm 6

## SPOR ÖRGÜTLERİNDE MOBBİNG

*Murat TURĞUT<sup>1</sup>*

---

<sup>1</sup> Dr.Öğr.Üyesi, Kastamonu Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yükseko-  
kulu, KASTAMONU mturgut@gmail.com



## Giriş

### Mobbing Kavramı

Mobbing Latince ‘‘Mobile Vulgus’’ yani kararsız kalabalık sözcüklerinden türemiş olan, İngilizce’de bir yerde toplanmak, saldırmak, ve rahatsız etmek gibi anlamları bulunan ‘‘Mob’’ fiilinden türemiştir (Hoel et. al., 2002, Zimmermanling, 2016;). Türkçe ’de ise Mobbinge karşılığı olarak ‘‘Bezdiri’’ kelimesi kullanılmaktadır (tdk, 2016). Mobbing kavramı ilk olarak 19. yüzyılda biyologlar tarafından, yuvalarını korumak için saldırgan kuşların etrafında uçarak onları rahatsız etmeye çalışan kuşlar için kullanılmıştır (Davis and Arkin, 2012). Çalışma yönetimi alanında ise ‘‘**Mobbing**’’ kavramı ilk olarak 1980’li yıllarda İsviçreli psikolog H. Leymann tarafından kullanılmıştır (Tınaz, 2006). Mobbing en basit anlamıyla duygusal bir taciz ve saldırı türüdür (Namic, 2009). Daha kapsamlı bir tanımla; Mobbing, çalışma ortamında sistematik bir şekilde bir ya da birkaç kişi tarafından, çoğunlukla bir kişiye uygulanan etik olmayan düşmanca davranışlardır (Tambur, 2015).

Mobbing davranışları şu şekilde değerlendirilebilir (Branch, 2013; Divincová, 2014) ;

- Aşğılama
- Alaycılık
- Dışlama
- Aşırı Eleştiri
- Aşırı İş Yüğü
- Önemli Bilgilerden Yoksun Bırakma
- Çok Basit Görevler Verme
- Cinsel taciz
- Özel Hayata Müdahale
- Dedikodu

Bu davranışların yasal olarak mobbing olarak değerlendirilmesi için ise 6 ay süreyle süre ile düzenli olarak devam etmesi ya da kasıtlı olarak yıldırmaya yönelik olması gerekliliği mevcuttur (Leymann, 2006; Cusacki, 2000).

### **Mobbing Nedenleri**

Bilim insanları konuyla ilgili araştırmalarında, ilk önce bu nedenleri mobbing yapan bireyler merkezli incelemiş olsalar da aslında bu durumun tek taraflı incelemeyeceği ve bu durumun yönetsel bir problem olduğu düşüncesinde hemfikir olmuşlardır (Ertürk, 2013).

Bu nedenler temel olarak 3 farklı başlık altında incelenmiştir (Zapf, 1999);

- Örgütsel Nedenler
- Uygulayan Kişiler
- Kurbanlar

Örgütlerde Mobbinge maruz kalması muhtemel bazı kişilik yapılarının bulunduğundan söz edilebilir (Henshaw, 2013);

- Yalnız Bireyler,
- Farklı Kişiliğe Sahip Olan Bireyler,
- Başarılı Bireyler,
- Fiziksel Olarak Farklı Olan Bireyler,
- İşe Yeni Girmiş Bireyler.

Mobbingci bireyler farklı davranışları ile tanımlanabilmeleri mümkün olabilir (Tezcan ve ark. 2009);

- Narsist Mobbingciler
- Hiddetli Mobbingciler
- İki Yüzlü Mobbinciler
- Eleştirici Mobbingler
- Dalkavuk Mobbingciler



### Mobbing Etkileri (Bireysel)

Mobbing davranışı birçok psikolojik ve fizyolojik hastalığa sebep olma potansiyeline sahiptir (Aziri & İbrizi, 2015; Constantinescu,2014 );

- Uykusuzluk
- Yorgunluk Hissi
- Konsantrasyon Problemi
- Özgüven Eksikliği
- Suçluluk Duygusu
- İş Doyumunda Azalma
- İş Kalitesinde Azalma
- Tükenmişlik Hissi
- Yüksek İşten Ayrılma İsteği
- Alkol ve Sigara Bağımlılığı
- İntihar ve Cinayet

Mobbing bireysel bir süreç olsa da dolaylı yünden toplumu yozlaştıran bir hastalık olarak tanımlanabilir (Duffy and Sperry, 2012). Mobbing uygulamalarının bireysel olumsuz etkilerinin yanı sıra örgüt üzerinde de zarar verici etkileri bulunmaktadır (Javed, 2015; Temizel, 2013);

- Olumsuz Örgüt İklimi
- Güvensizlik Ortamı
- Örgütsel Bağlılığın Azalması
- Motivasyonda Düşüş Nedeniyle Verimin Azalması
- Hastalık İzinlerinin Artması
- Kalifiye Çalışanın İşten Ayrılması
- Yasal Süreç Maliyetleri
- Müşteri Şikayetlerinde Artış
- Kurumun İmajının Zedelenmesi

## **Örgütlerde Mobbing Türleri**

Mobbing süreci içerisinde Mobbing yapan ve Mobbinge maruz kalan bireylerin varlığından söz edildiğinde, bu bireylerin örgüt içerisindeki konumu ve bu kişilerin ilişkileri üç farklı şekilde sınıflandırılır (Paunkovic, et. Al. 2013; Brudnik, 2014);

- Yukarıdan Aşağıya Mobbing
- Yatay Mobbing
- Dikey Mobbing

Yukarıdan Aşağıya Mobbing; Hiyerarşik yapıda Mobbing yapan birey, maruz kalan bireye göre daha üst konumdadır. Genellikle mesleki pozisyondan yararlanarak yapılır. Ayrıca mobbingin en çok görülen şeklidir.

### ***Yatay Mobbing***

Mobbing yapan ve mobbinge maruz kalan kişilerin örgüt içerisindeki konumları eşdeğer veya yakın ise bu tür mobbingten bahsedilir. Özellikle işe yeni girmiş bireyler bu tür mobbinge maruz kalabilirler. Genellikle geleneksel yapıdaki örgütlerde görülür.

### ***Dikey Mobbing***

Bu tür bir mobbing genellikle, yöneticinin yeterliliğinin ve adalet duygusunun astlar tarafından tartışılır duruma gelindiğinde ortaya çıkar. Diğer mobbing türlerinin aksine bu tür mobbing de mobbing yapan bireylerin sayısı birden fazla olabilmektedir.

## **Mobbing ve Çatışma**

Mobbing ve çatışma kavramları birbirinden farklı kavramlardır. Bu fark olayların içeriği ile ilgili değil olayların sıklığı, süresi ve etkileri bakımından ortaya çıkmaktadır. Çatışma kavramı iki veya daha fazla kişinin arasında düşünce, değer ve duygulardaki **kötü niyetli olmayan** farklılıklar olarak tanımlanmıştır (Sunay, 2016).

## **Mobbing ve Ekonomi**

Mobbing uygulamalarının sosyal ve psikolojik etkilerinin yanı sıra ekonomik etkileri de mevcuttur (Tümer, 2014);

- Birleşik Krallık Sağlık ve Güvenlik Bakanlığına göre yıllık maliyet 4 milyar sterlidir.
- İsveç'te yapılan çalışmaya göre kişi başına düşen yıllık maliyet 30 bin-100 bin dolar arasındadır.
- Almanya'da ise yıllık toplam 13 milyar Avro olduğu düşünülmektedir

## **Mobbing ve Liderlik**

Örgütlerde liderlerin dönüştürücü ve katılımcı liderlik davranışları sergilediklerinde mobbing uygulamalarının azaldığı (Daşçı, 2015), Liderlerin laissez-faire liderlik davranışlarını sergilediklerinde ise mobbing davranışlarının arttığı görülmektedir (Cemaloğlu, 2007).

## **Spor Örgütlerinde Mobbing**

- Yönetici Mobbingi
- Antrenör Mobbingi
- Taraftar Mobbingi
- Medya Mobbingi
- Sporcu Mobbingi

Spor örgütleri içinde mobbing olayları sıklıkla yaşanmakta fakat bu durum mobbing kavramı içerisinde değerlendirilmemektedir. Özellikle profesyonel sporcuların olduğu spor örgütlerinde yüksek kazançların olması sebebiyle mobbing faaliyetlerin normal bir durummuş gibi algılandığı görülmektedir. Mobbing uygulamalarının hem bireysel hem de örgütsel zararları göz önüne alındığında bu durumun spor örgütleri için önemi ortaya çıkmış olacaktır. Bunun yanı sıra mobbing tanımlanmasında 6 ay

gibi bir süre belirtilmiş ve düzenli yıldırma davranışlarından bahsedilmiştir. Mobbing kavramının spor örgütleri içerisinde tekrar değerlendirilmesi gerektiği düşünülmektedir. Bu durumun sebebi, spor örgütleri içerisinde 6 aylık bir sürenin sporcular ve çalışanlar için çok yüksek bir süre olduğu görüşünün sor kamuoyunca kabul görmesidir.

### **Mobbingle Başa Çıkma**

Bireysel olarak mobbing ile başa çıkma yöntemleri şu şekilde belirtilmiştir (Callahan, 2011);

- Duygusal Davranmayın
- Kendinizi Suçlamayın
- İşinizi En İyi Şekilde Yapmaya Çalışın
- Profesyonel Yardım Alın
- Kendinizi Geliştirmeyi Bırakmayın
- Sağlıklı Kalın
- Mobbing Davranışlarını Not Edin
- Mobbingcilerin Değişeceğini Düşünmeyin

Yönetimsel açıdan mobbingle başa çıkma yöntemleri şu şekilde belirtilmiştir (Mulder, et.al, 2016);

- Yönetimsel Adalet
- İşyeri Davranışlarını Standart Hale Getirmek
- Saygı Merkezli Bir Sosyal Ortam Yaratmak
- Raporlama Sistemi Kurmak
- Güvenilir Çalışma Ortamı Yaratmak

Çalışma ve Sosyal İşler Bakanlığının birçok STK ile birlikte hazırladığı ve 2014 yılında yayınladığı “*İşyerinde Psikolojik Taciz (Mobbing) Bilgilendirme Rehberi*” önemli bir kaynak olarak görülmektedir (Tümer, 2014).

### **6098 sayılı Türk Borçlar Kanunu**

1. İşyerlerinde psikolojik taciz ifadesi mevzuatımıza ilk defa Türk Borçlar Kanunu ile girmiştir. Söz konusu Kanunun “İşçinin kişiliğinin korunması” başlıklı 417’nci maddesi altında düzenlenmiştir.
2. Maddenin birinci fıkrasında, işverenin işçinin kişiliğini koruması, kişiliğine saygı göstermesi, sağlığını gözetmesi, işyerinde ahlâka uygun bir düzenin gerçekleşmesini sağlama yükümlülüğü öngörülmektedir.

**4857 sayılı iş Kanununda** psikolojik tacize tam olarak yer verilmese de kanunun 5. maddesinde “Eşit Davranma İlkesi” ortaya konulmuştur (mevzuat.gov.tr, 2016).

**657 sayılı Devlet memurları kanununun** 8. ve 10 maddelerinde ise “İş Birliği” ve “Hakkaniyet” kavramları ön plana çıkarılmıştır (mevzuat.gov.tr, 2016).

## KAYNAKÇA

1. Aziri, B., & Idrizi, D. (2015). Mobbing In The Workplace: Cause And Consequences. *Proceeding Book*, 259.
2. Branch, S., Ramsay, S., & Barker, M. (2013). Workplace Bullying, Mobbing And General Harassment: A Review. *International Journal Of Management Reviews*,15(3), 280-299.
3. Brudnik-dąbrowska, M. (2014). Mobbing In A Workplace Setting. *Journal Of Health Sciences*, 4(13).
4. Branch, S., Ramsay, S., & Barker, M. (2013). Workplace bullying, mobbing and general harassment: A review. *International Journal of Management Reviews*, 15(3), 280-299.
5. Callahan, M. (2011) 10 Tips for Dealing with Bullies at Work [http://www.huffingtonpost.com/dr-michelle-callahan/work-bullies\\_b\\_833977.html](http://www.huffingtonpost.com/dr-michelle-callahan/work-bullies_b_833977.html)
6. Cemaloğlu, N. (2007). Okul Yöneticilerinin Liderlik Stilleri İle Yıldırma Arasındaki İlişki. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33(33).
7. Cusacki, S. (2000). Workplace Bullying: Icebergs In Sight, Soundings Needed. *The Lancet*, 356(9248), 2118
8. Constantinescu, V. (2014). Mobbing: Psychological Terror In The Workplace. *International Scientific Committee*, 497.
9. Davis, J., & Arkin, R. (2012, September). Mobbing behavior and deceit and its role in bio-inspired autonomous robotic agents. In *International Conference on Swarm Intelligence* (pp. 276-283). Springer Berlin Heidelberg.
10. Daşçı, E., & Cemaloğlu, N. (2015). İlköğretim Kurumu Yöneticilerinin Liderlik Tarzlari İle Öğretmenlerin Yaşadıkları Yıldırma (Mobbing) Arasındaki İlişki. *Adıyaman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 2015(19), 129-166
11. Divincová A., Bernadeta Siváková (2014) mobbing At Workplace AND ITS IMPACT ON EMPLOYEE PERFORMANCE Human Resources Management & Ergonomics Volume VIII 2/2014

12. Ertürk, A. (2013). Yıldırma Davranışları, Nedenleri Ve Sonuçları (Mobbing Behaviors, Causes And Results)..... Doi Number: 10.14686/201312023. *Bartın Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2(1), 146-169.
13. Henshaw, S.(2013) Bullying At Work: Workplace Mobbing Is On The Rise
14. Hoel, H., Einarsen, S., & Cooper, C. L. (2002). Organisational effects of bullying HELGE HOEL, STÅLE EINARSEN AND CA RY L. COOPER. In *Bullying and Emotional Abuse in the Workplace* (pp. 163-180). CRC Press.
15. Leymann, H. (1996). The Content And Development Of Mobbing At Work. *European Journal Of Work And Organizational Psychology*, 5(2), 165-184.
16. Maureen P. Duffy, Len Sperry - 2012 -Mobbing: Causes, Consequences, And Solutions Oxford Universty Press
17. Mulder, R., Bos, A. E., Pouwelse, M., & Van Dam, K. (2016). Workplace Mobbing: How The Victim's Coping Behavior Influences Bystander
18. Namie, G., & Namie, R. (2009). US Workplace Bullying: Some Basic Considerations And Consultation Interventions. *Consulting Psychology Journal: Practice And Research*, 61(3), 202.
19. [Http://Www.Mevzuat.Gov.Tr/Mevzuatmetin/1.5.657.Pdf](http://Www.Mevzuat.Gov.Tr/Mevzuatmetin/1.5.657.Pdf)
20. [http://www.tdk.gov.tr/index.php?option=com\\_gts&arama=gts&kelime=bezdiri&guid=TDK.GTS.53526b73594429.83818278](http://www.tdk.gov.tr/index.php?option=com_gts&arama=gts&kelime=bezdiri&guid=TDK.GTS.53526b73594429.83818278)
21. Sunay, H. (2016) Spor Yönetimi Gazi Kitapevi. S. 145-149
22. Tambur, M. (2015) Workplace Bullying In Estonian Organizations: The Prevalence And Causes International Conference Of Scientific Paper Afases 2014 Brasov, 22-24 May 2014 Mobbing: Psychological Terror In The Workplace
23. Temizel, Y. (2013). Mobbing ve Türk Hukuk Sistemindeki Yeri. *Adalet Dergisi*, 45, 188-223

24. Tezcan, P., Bayram, F. ve Ergin, H. (2009). İşyerinde Mobbingci ve Kurban Tiplerleri, [Http://Www. Msxslabs. Org](http://www.msxslabs.org), (Erişim Tarihi:06.02.2010).
25. Tınaz, P. (2006). İşyerinde Psikolojik Taciz (Mobbing). Çalışma Ve Toplum, 4(11), 13-28
26. Tümer, E., Ö. (2014) İşyerlerinde Psikolojik Taciz (Mobbing) Bilgilendirme Rehberi. Çalışma Sosyal Güvenlik Bakanlığı
27. Zapf, D. (1999). Organizational, Work Group Related and Personal Causes Of Mobbing / Bullying At Work. International Journal Of Manpower, 20, 70-85
28. Zikic, S., Paunkovic, J., & Cvetkovic, A. (2013). The Organizational Structure Affects The Occurrence Of Mobbing. Megatrend University, Advances In Fiscal, Political And Law Science, Zajecar, Serbia, (S 233).
29. Zimmerling, R. (2016) Bringing In The Birds [Http://Www. Bsc-eoc.Org/Download/Bwcfa05.Pdf](http://www.bsc-eoc.org/download/Bwcfa05.pdf)





# Bölüm 7

## SPOR YÖNETİMİNDE HALKLA İLİŞKİLER

*Ahmet ATALAY<sup>1</sup>*

---

<sup>1</sup> Doç. Dr. Ahmet ATALAY. Ardahan Üniversitesi, Beden Eğitimi Spor  
Yüksekokulu, Ardahan, TÜRKİYE. [ahmetatalay@ardahan.edu.tr](mailto:ahmetatalay@ardahan.edu.tr)



## Kavramsal Olarak Halkla İlişkiler

Endüstri çağında işletme ve tüketici arasındaki temas oldukça yoğundur. Bu temasın yoğunluğu ile kar oranları arasında yoğun bir ilişki vardır. Rekabet halindeki ticaret ağında güçlü bir konum el etmeyi hedefleyen işletmeler şeffaf ve hedef kitleleri ile iletişim halinde olmayı yeğlemektedirler. Hedef kitleye kendini doğru bir şekilde anlatmak, bu kitlenin hafızasında kalıcı bir yer edinmek işletmelerin rekabet ortamında kalıcı hale gelebilmelerinde son derece belirleyicidir. Çünkü hedef kitlenin ne istediğini bilmek ve işletmenin ne verebileceğini aktarmak bu işletmelerin rekabette bir adım öne çıkmasını sağlamaktadır. Yakın geçmişte üretici ve tüketici etkileşimi neredeyse yok denecek kadar az iken bugün tüketici kitle tüm üretim süreçlerine dâhil edilmekte ve beklentilerine uygun çıktılar elde edebilmektedir.

İşletmeler canlı ve dinamik organizasyonlardır. Gelişim ve değişim doğalarında vardır. Bu gelişim ve değişimi hedef kitleye aktarabildiklerinde ise kalıcı olabilmektedirler. Günümüzde kalıcı olabilmenin yolu ise iletişimden geçmektedir. İşletmeler ve hedef gruplar arasındaki iletişim ise halkla ilişkiler faaliyetleri ve bu faaliyetleri yürüten birimler aracılığıyla sağlanmaktadır. Halkla ilişkiler son yıllarda, işletmelerin çağdaş yönetim anlayışlarında biri olarak uyguladığı bir yönetim sürecidir. Maksimum fayda ya da kar amacı ile yüksek iletişim politikalarının merkezinde halkla ilişkiler bulunmaktadır. Bu duruma bağlı olarak halkla ilişkiler, faaliyet ve birim olarak gerek kamu gerekse de özel sektörde gittikçe yaygınlaşmaktadır (Akpınar, 2017).

Halkla ilişkiler, organizasyon ile ilgili çevreler arasında karşılıklı iletişimi, anlayışı, kabulü ve işbirliğini sağlayıp sürdürmeye yardımcı farklı bir yönetim işlevi ve iki yönlü iletişim sürecidir (İmamoğlu ve Ekenci, 2014: 203). Bir başka tanımda ise halkla ilişkiler; özel ya da tüzel kişilerin belirtilmiş kitleler ile dürüst ve sağlam bağlar kurup geliştirerek onları olumlu inanç ve eylemlere yönelmesi,

tepkileri değerlendirerek tutumlarına yön vermesi, böylece karşılıklı yarar sağlayan ilişkiler sürdürme yolundaki planlı çabalar olarak ifade edilmiştir (Asna, 2006: 17).

Halkla ilişkiler oluşumunun içinde iki uç vardır. Bir tarafta işletmeler diğer tarafta ise bu işletmelerin ilişki kurmak istediği hedef gruplar mevcuttur (Asna, 2006: 19). İşletmeler karşılıklı etkileşimin sürdürülmesi için iletişim kanallarını açık tutarak hedef gruplara kendini anlatmayı sürdürmek istemektedir. Bu sayede karşılıklı anlayış ve kabulü hedefleyerek sektördeki faaliyetlerinde kalıcı olmayı hedeflemektedir. Nitekim işletmeler açısından halkla ilişkiler, işletmenin hizmet verdiği hedef kitlenin güven, sempati ve desteğini elde etmeyi ve bunu sürdürmeyi hedefleyen yönetsel bir girişim olarak algılanabilir (Çağlar, 2006: 28). Bu süreci iletişim, ikna ve algı yönetimi olarak yorumlamak da yanlış olmayacaktır (Sezgi ve Ateş, 2014). Diğer tarafta ise hedef gruplar günümüzde ilgi, alaka ve ihtiyaçlarını işletmelere ulaştırarak ürün, mal veya hizmet üretiminde belirleyici olabilmektedirler. Üretim sürecine dahil olan hedef kitle kendi memnuniyetini aslında bir nevi garantiye almayı amaçlamaktadır. Ayrıca iletişim kanalları ile taleplerinin ne derece dikkate alındığına göre işletmeleri tercih etme noktasında da alternatifler oluşturabilmektedirler. Halka ilişkiler faaliyetlerinin temel amacı da bu iki taraf arasında sağlıklı bir iletişimin kurulmasıdır (Doğan ve Uludağ, 2015).

Halkla ilişkiler kavram olarak tanımlanırken karşılıklı iletişimin, anlayışın ve kabulün varlığı söz konusudur. Çünkü işletmeler ikna yolu ile hedef kitlenin etkilenmesini amaçlarken, hedef kitle de güvenilir ilişkiler kurarak maksimum faydaya ulaşma çabası içindedir. Öyle ki hedef kitlenin ikna olacağı ve kabul edebileceği duyurum faaliyetleri işletmelerin güvenilirliğini belirlemektedir (Stephenson, 1960: 45).

Karşılıklı iletişim ve etkileşim halkla ilişkiler faaliyetlerinin genel çerçevesini çizen anahtar kelimelerdir. İşletmelerin kendilerini anlatabilmeleri ve hedef kitle tarafından

kabul edilmeleri ile halkla ilişkiler arasında kuvvetli bir bağ vardır. Bu bağın önemi ve işletmeler açısından hakla ilişkilerin ne anlama geldiğini Sabuncuoğlu (2010) aşağıda yer alan ifadeler ile özetlemektedir (Sabuncuoğlu, 2010: 47):

- Halkla ilişkiler bir yönetim işlevidir,
- Bir iletişim olgusudur,
- Kamuoyunu etkileme ve yönlendirme sürecidir,
- Planlı ve düzenli bir çalışma evresidir,
- Sosyal sorumluluk içeren etkinliklerdir,
- Kurumun toplumla bütünleşmesidir,
- Kurumsal imajın oluşması ve gelişmesidir.

Her şeyden önce halkla ilişkiler bir yönetim işlevidir. İşletmelerin idari süreçlerindeki en önemli adımlardan birisi olarak düşünülebilir. Bir noktada aslında yönetimin vitrini olarak ifade edilebilir. İşletmelerin yönetsel sürecinin hedef kitleye ulaştırılmasını sağlayan önemli bir basamaktır. Dolayısıyla dikkate değer bir iletişim olgusudur. İşletmeler ile hedef kitle arasında diyalogu sağlayan bir araçtır. Bu araç, kitle veya kamuoyunun bilgilendirilmesi, etkilenmesi ve yönlendirilmesini sağlamayı hedefler. Bu hedefe ulaşmak ise planlı ve düzenli bir çalışma neticesinde gerçekleştirilebilir. Bununla birlikte işletmeler bugün salt kar odaklı değil, aynı zamanda sosyal örgütlerdir. Bu bağlamda halkla ilişkiler, sosyal sorumluluk etkinlikleri ile toplumda pozitif bir kurumsal imajın oluşturulması ve geliştirilmesine aracılık etmektedir.

### **Halkla İlişkilerde Temel İlkeler**

İşletmelerin bir yönetim süreci olarak halkla ilişkiler faaliyetlerini yürütürken izledikleri adımlar ve bağlı oldukları ilkeler mevcuttur. Bu ilkeleri şu şekilde sıralamak mümkündür:

- **Yineleme**

Halkla ilişkilerde etkili ilkelerden biri de önemli mesajların birçok kez yinelenmesidir. Böylece mesajla sık sık karşılaşan hedefin verilen mesajı bir daha unutmayacak biçimde belleğine yerleştirilmesi sağlanabilir (Asna, 2006: 119).

- **Sabırlı Çalışmak**

Halkla ilişkiler planlı ve programlı bir çalışma istemektedir. Kamuoyunda etkinlik yaratmak ve toplumun güvenini kazanmak için iyi bir halkla ilişkiler kurulabilmesi de zaman ve sabırlı çalışmaya bağlı olduğu söylenebilir (Sabuncuoğlu, 2010: 54).

- **İki Yönlü İlişki**

Bir yandan bilinçli halkla ilişkiler kampanyası ile kamuoyuna gerekli ve yeterli bilgiler sunarak onun ilgi ve desteği kazanılırken, öte yandan halkın işletmelerden beklentileri, istek ve tepkileri anlaşılmasına çalışılmaktadır (Göksel, 2016: 9).

- **Doğru Bilgi**

Halkla ilişkilerde amaç, bir işletmeyi olmak istediği gibi değil olduğu gibi tanıtmaktır. Bu bakımdan gerçek olmayan, yanlış ve eksik bilgiler vermek toplumda olumsuz etki yaratabilmektedir (Göksel, 20106: 10).

- **Yaygın Sorumluluk**

Halkla ilişkiler çalışmaları kurumda görev alan birkaç halkla ilişkiler uygulayıcısının yapacağı bir çalışma değil, işletmenin en üst makamında görev yapan kişiden tabanda çalışan işçisine kadar herkesin sorumluluğunda olduğu bilinmektedir (Göksel, 20106: 10).

- **Açıklık**

İşletmeye ilişkin bilgiler, örgütsel yapısı, finansal ve ekonomik gücü, ürünleri, kurumun sosyal içerikli çalışmaları olduğu gibi halka tanıtılması gerekmektedir (Göksel, 20106: 10)

## **Halkla İlişkilerin Temel Amaçları**

Tüm yönetsel işlevlerde olduğu gibi halkla ilişkiler de işletmeler açısından önemli faaliyetler yürütür. Bu faaliyetler de genel itibari ile yukarıda da ifade edildiği üzere işletme ve hedef kitle ile iki yönlü bir iletişim sağlamayı hedeflemektedir. Bu sayede işletmeler kamuoyunda bilinir ve tanınır hale gelmektedir. Halkla ilişkilerde genel amaç iletişimi sağlamaktır. Ancak mevcut literatür incelendiğinde kar amacı güden veya gütmeyen tüm işletmelerde halkla ilişkilerin amaçlarının iki temel başlık altında şekillendiği, bunların da işletme ve toplumsal amaçlar şeklinde ortaya çıktığı söylenebilir (Türk ve Şahım, 2010: 75).

### **İşletme Açısından Halkla İlişkilerin Amaçları**

İşletme açısından bakıldığında halkla ilişkilerin temel amacının bilgilendirme, anlaşılma ve buna bağlı olarak da hedef kitlenin inandırılması ve kalıcılığının sağlanmasıdır. Bununla birlikte kar amacı güden işletmelerin ekonomik göstergeleri dikkate alan çalışmaları da söz konusu olabilir. Ancak sadece ticari kaygılar belirleyici değildir elbette. İşletme açısından halkla ilişkilerin temel amaçları şu şekilde özetlenebilir:

- Özel girişimciliği aşılama,
- İşletmeyi koruma,
- Finansal güçlenme,
- Saygınlık sağlama,
- Satış arttırma,
- İş gören bulma,
- İlişkilerini geliştirmektir (Bilgin, 2010: 64).

### **Toplumsal Açısından Halkla İlişkilerin Amaçları**

Toplumsal açıdan halkla ilişkilerin amaçlarına göz atarken, hedef kitle, kamuoyu veya toplumun tamamının sağlıklı bilgi alması, bilgilenebilmesi ve bilinçlenmesi amaçlanmaktadır. Bu sayede işletme ile hedef kitle arasındaki

iletişim köprüsü olabildiğince güçlendirilir ve işletmeler ile kamuoyu arasındaki bilgi alışverişi sağlıklı bir şekilde gerçekleştirilir. Buna göre halkla ilişkilerin toplumsal açıdan amaçları şu şekilde özetlenebilir.

- Halkı aydınlatmak,
- Halkın yönetimle olan ilişkilerinde işlerini kolaylaştırmak,
- Halkla işbirliğine girilerek hizmetlerin daha çabuk ve kolay görülmesini sağlamak,
- Halkın dilek, istek, tavsiye, telkin ve şikâyetlerini dinlemek,
- Aksaklıkların giderilmesi için çalışmalar yapmak olarak belirtilmektedir (Sabuncuoğlu, 2010: 61).

Gerek işletme açısından gerekse de toplumsal açıdan halkla ilişkiler maksimum fayda ve karın ortaya çıkmasına aracılık etmektedir. İşletme açısından değerlendirildiğinde, ekonomik amaçlar ön planda olmakla birlikte, işletmelerin saygınlığının ve konumlarının korunması hedeflenmektedir. Bununla birlikte ortaklıkların geliştirilmesi, istihdam imkânlarının kamuoyuna aktarılması da diğer hedefler olarak karşımıza çıkmaktadır.

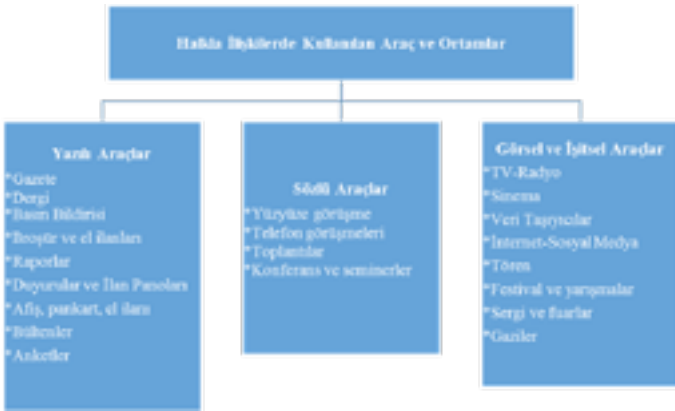
Halkla ilişkilerin toplumsal açıdan amaçları değerlendirildiğinde ise, hedef kitle veya kamuoyunun bilgilendirilmesi, istek, ihtiyaç ve taleplerinin belirlenmesi ön plana çıkmaktadır. Bu sayede ortaya çıkan eksiklik ve aksaklıkların çözümünün kolaylaştırılması da beklenmektedir. Bir diğer nokta ise hedef kitle ile yönetim arasındaki köprünün kuvvetlendirilmesi ve bu şekilde işletmenin sektörde öne çıkması ve kalıcılığının sağlanması planlanmaktadır.

### **Halkla İlişkilerde Kullanılan Araç ve Ortamlar**

Günümüzde işletmeler, halkla ilişkiler faaliyetlerini yürütürken birçok farklı araç ve ortamdan faydalanabilmektedir. Bugün bilgi toplumu diye tarif edilen kamu-



yunda insanların daha sağlıklı bir şekilde bilgiye ulaşabilmesi işletmeler açısından da oldukça önemlidir. Yukarıda da ifade edildiği üzere işletme ve hedef kitle arasındaki köprünün oluşturulabilmesi için halkla ilişkiler faaliyetlerinin çok geniş bir tabanda ve birden fazla iletişim aracı ile yürütülmesi oldukça elzemdir. Bu bağlamda halkla ilişkiler faaliyetleri için kullanılan araç ve ortamlar aşağıda yer alan şekilde görselleştirilerek sunulmuştur (Kazancı, 1980: 51; Göksel, 2016: 11; Asna, 2006: 139).



Şekil 1: Halkla İlişkilerde Kullanılan Araç ve Ortamlar

Bilgi ve iletişim teknolojilerinin gelişimi, işletmelere halkla ilişkiler faaliyetlerini daha geniş bir platformda sunma imkânını da beraberinde getirmiştir. Günümüzde yazılı, sözlü, görsel ve işitsel iletişim araçları, halkla ilişkiler faaliyetlerinin etki ve yayılma alanını genişletmekte ve daha büyük hedef kitlelerini etkilemektedir. İşletmeler de bu iletişim araçlarındaki gelişimin farkında olup, daha etkili kullanma yollarını aramaktadırlar. Zira kalıcı olabilmeleri, ilgili çevreleri daha fazla etkileyebilmeleri bu araçları ne derece verimli kullanabildikleri ile doğru orantılıdır.

## Spor Yönetiminde Halkla İlişkiler

Dünyada aynı anda en çok tüketilen ürünün futbol özelinde spor olduğuna dikkat çeker Simon Kuper (Kuper, 2014: 17). Yaklaşık sekiz milyarlık dünya nüfusunun neredeyse tamamına yakınının doğrudan ya da dolaylı olarak sporla ilişkisi vardır. Böylesine büyük bir alıcı kitlesine sahip olan başka bir ürünün olmadığını söylemek yanlış olmayacaktır. Üstelik insanların spor kulüpleri ve organizasyonlarına olan ilgisi de gün be gün artmakta, kulüpleri, sporcuları ve organizasyonları yakından takip etmektedirler. Bu küresel ölçekli kitlesel ilginin sıcak ve güncel tutulması, sürekli bilgi akışının sağlanması ve iletişim ağının güçlendirilmesi önemli olduğu kadar zordur da. Bu sebeple, hedef kitlenin ilgi, alaka, beğeni, beklenti ve isteklerine cevap verilmesi; sporun içindeki oluşumların da kendilerini hedefe kitleye anlatabilmeleri için etkili ve karşılıklı bir iletişim ağı gerekmektedir.

Spor ürün, hizmet ya da malları üreten işletmelerden büyük organizasyonlara, profesyonel spor kulüplerinden amatör etkinliklere kadar tüm spor endüstrisinin hedef kitleler ile iletişimi küresel ticaret ağında bir zorunluluğa dönüşmüştür. Bu yüzden ekonomik göstergelerin yön verdiği günümüz sporunda kulüp ve organizasyonların iletişimi, yönetsel bir araç olarak gördüğü bir dönemdeyiz. Bu iletişimi sağlık ve etkili bir şekilde yürütebilmek için özellikle spor kulüpleri profesyonel birimler oluşturmaktadır. İletişim odaklı bu birimlerin başında da halkla ilişkiler gelmektedir. Spor özelinde işletme yönetiminde veya örgütsel yapı içerisinde yer alan halkla ilişkiler, bağımsız ve önemli bir amaca hizmet eden bir birim olarak algılanmakta ve diğer yönetim birimleri ile yakın ilişkiler içerisinde çalışmaktadır. Tengilimoğlu ve Öztürk (2004: 34), halkla ilişkiler birimlerinin iletişim odaklı bir yapılanma olduğuna dikkat çekerken hem üst yönetim birimler hem de diğer idari birimler ile dirsek temasını artırdığını ifade etmektedir.

Sporun gerek kulüp gerekse de organizasyon bazında canlı ve sosyal bir dokusu vardır. İster profesyonel olsun ister amatör, sporun merkezinde insan unsuru bulunmaktadır. Toplumdan, kültürden ve birçok sosyal kurumdan etkilenen bir alandır spor. Dolayısıyla iletişimin bir kat daha önemli olduğu bir mecradan bahsetmekteyiz. Ayrıca her ne kadar endüstriyelleyen spordan bahsediyor olsak da sporda, diğer ticari işletmelerde olduğu gibi salt ekonomik kaygı veya amaçlar yoktur. Ekonomik hedefler ile birlikte, özellikle spor kulüpleri birer sivil toplum kuruluşu görevi de üstlenmektedir. Spor kulüplerinin katılımı ile düzenlenen organizasyonlar da, sadece bir rekabet ortamı değil aynı zamanda sosyal ve kültürel paylaşım ve etkileşim platformlarıdır. Yani spor sosyolojik bir olgu, toplumsal bir kurumdur. Büyük halk kitleleri arasında yaygın bir paylaşım ağıdır. Bu sebeple halkla ilişkiler, iletişimin sağlanması ve taraflar arasındaki bağın güçlendirilmesi noktasında spor kulüpleri ve organizasyonlarında oldukça önemli ve öne çıkan bir birimdir.

Genel olarak halkla ilişkilerin amacı, halk ile kurum ve kuruluşlar arasında olumlu bir ilişki kurmak, bu ilişkiyi koruyup geliştirmek, halkın kurum ve kuruluşlara olan güven ve desteğini tesis etmektir (Gülsünler, 2008: 74). Spor sektörü içerisinde ise halkla ilişkiler, örgüt ve çevresi arasında olumlu ilişkiler yaratma ve sürdürme çabasıdır. Bir örgütün halkla ilişkiler biriminin görevi önceden tasarlanmış bir imajı tutundurmak için yapılacak faaliyetleri belirlemek, uygulamak, koordinasyonu sağlamak ve denetlemektir (Kırdar, 2006: 48). Katırcı (2015: 29), halkla ilişkilerin spor endüstrisi dâhil neredeyse tüm iş alanlarının yapı taşlarından birisi olduğunu ifade ederken; sporda halkla ilişkilerin, sporla ilgili kurum ve kuruluşların hem iç hem de dış çevreler ile kurdukları iletişimde ve ilişkide köprü görevi gördüğünü belirtmektedir. Genel olarak spor yönetiminde halkla ilişkiler, spor kulüpleri ve organizasyonları ile taraftar kitleleri arasındaki iki yönlü iletişimi

sağlamak, kulüp ve taraftar arasındaki bağı desteklemek, yeni taraftar gruplarına ulaşarak kulüplerin ekonomik ve toplumsal kimliklerini güçlendirmek için planlanan faaliyetler olarak tanımlanabilir. Halkla ilişkiler faaliyetlerini yürütürken sportif hedef ve amaçlar ortaya koyan örgütlerin hedef kitlesinin çok daha geniş ve çeşitli olduğunu belirtmek gerekmektedir. Spor kulüpleri ve organizasyonlarının geniş ve çeşitli kitleler ile iletişim kurması ve bu iletişimi koruyup güçlendirmesi doğru ve planlı halkla ilişkiler faaliyetleri ile mümkün görünmektedir.

Özellikle 1960 ve sonrasında sporla ilgili işletmelerin, sportif eşya üreten firmaların, kitle iletişim araçlarının, spor alanlarının, stadyumların, sporcuların, profesyonel ve amatör liglerin spor alanı içerisinde büyümesi, sporu sadece bir endüstri haline getirmekle kalmamış endüstri içinde sektörel büyümeyi de oluşturmuştur (Katırcı ve Argan, 2008: 65). Bu büyüme ve gelişim aynı zamanda sporu diğer sektörler ile ilişkili hale getirmiştir. Öyle ki spor sektörü sadece spor malzemelerini, işletmeleri ve tüketicilerini içermemektedir. Bununla birlikte alışveriş merkezleri, gıda, sağlık, ulaşım ve konaklama gibi sektörlerdeki işletmeleri de kapsar hale gelmiştir (Shilbury vd. 2014: 119). Dolayısıyla spor sektörü genel açıdan bakıldığında tüketicilere spor, eğlence, serbest zaman organizasyonları ve bunlarla ilintili ürün, mal ve hizmetler sunmaktadır (Basım ve Argan, 2009: 63). Sporun bu sektörel özelliklerini ısrarla vurgulamamızın sebebi, halkla ilişkiler genel anlamda işletmeler için oldukça önemli iken spor sektöründeki işletmeler nezdinde aslında çok daha önemli olmasıdır. Sporun hem kendi içinde dinamik bir sektör olması hem de diğer sektörler ile yakından ve geçirgen bir ilişkiye sahip olması halka ilişkileri spor endüstrisinde son derece işlevsel bir yönetim fonksiyonu haline getirmiştir. Bu bağlamda dünyadaki en popüler ve en hızlı büyüyen sektörlerin başında gelen sporun, hedef kitleleri etkilemesi, taraflar arasındaki iletişimi sürekli canlı ve güncel tut-

ması fonksiyonel ve etkili halkla ilişkiler faaliyetleri ile mümkün görünmektedir.

Günümüzde birçok spor kulübünde halkla ilişkiler departmanı bulunmakta ve bu departmanlar kulüplerin menfaatleri doğrultusunda çalışmalar yapmaktadır (Çelik, 2016). Kulüp menfaati temelde hedef kitleye (taraf-tara) ulaşmayı ve karşılıklı iletişimi kapsarken, bu iletişimden her iki tarafın faydalanması şeklinde özetlenebilir. Yani spor kulüplerinin hedef kitleler tarafından anlaşılması, desteklenmesi ekonomik ve sosyal açıdan katılımlarının sağlanması şeklinde yorumlanabilir. Hedef kitle, taraftar veya müşteri, hangi isimle olursa olsun, bu grupların kulüpler tarafından sunulan hizmetlerden nasıl yararlanacağına cevabını halkla ilişkiler faaliyetleri vermektedir. Halkla ilişkiler faaliyetleri, aslında spor kulüplerini hedef kitleye göre konumlandırmaktadır. Çünkü bugün spor kulüplerinin hem borsaya açık şirketler olmaları hem de milyonlarca taraftara sahip olmaları güçlü halkla ilişkiler pratiklerine ihtiyaç duyduğu anlamına gelmektedir (Yıldırım, 2017). Biraz daha açmak gerekirse, yukarıda da ifade edildiği üzere spor kulüpleri hem birer ticari örgüt, hem de büyük sivil toplum kuruluşlarıdır. Dolayısıyla halkla ilişkiler faaliyetlerinin iki yönlü planlanması gerekmektedir. Ekonomik göstergelere olumlu katkılar sağlayacak faaliyetler organize edilirken bu faaliyetlerin, kulüplerin ticari imajlarına olumlu etki etmesi beklenmektedir. Diğer ticari işletmelerde olduğu gibi spor kulüp ve organizasyonlarının ekonomik yapı ve hacimlerini büyütmeyi hedefleyecek, sporun endüstriyel kimliğine hizmet edecek ve yeni ekonomik kaynaklar ve tüketici gruplar oluşturacak halkla ilişkiler faaliyetleri planlanmaktadır. Diğer taraftan ise kitlesel ilginin çekilmesi ve sosyolojik vurguların güçlendirilmesi ile temsil gücü yüksek bir sivil toplum kuruluşu imajının tasarlanması kaçınılmazdır.

Gerek ticari kimliği gerekse de sivil toplum kuruluşu misyonu ile öne çıkan spor kulüpleri ve organizasyonları

ekonomik ve sosyal girdi çıktı dengesi için halkla ilişkiler faaliyetlerine gereken önemi vermektedir. Zira bu kulüp ve organizasyonlar hem ekonomik gelir kalemlerini artırabilmek hem de kitlesel olarak daha büyük ve sadık kitleler tarafından desteklenebilmek (Katırcı ve Uztuğ, 2009), için iletişim faaliyetleri kapsamında halkla ilişkiler faaliyetlerini yürütmekte ve geliştirmektedir. Nitekim sporda halkla ilişkiler aracılığıyla spor organizasyonları ile hedef kitle arasında arzulan ilişkilerin oluşturulması amaçlanmaktadır (Katırcı, 2015: 41). Bu sayede ise hedef kitle ile (tarafarlar) ekonomik ve sosyolojik bağlar sürekli canlı tutulur ve güçlendirilir. Kulüpler tarafından ticari faaliyetler çeşitlendirilerek ekonomik girdilerin artırılması hedeflenir. Aynı zamanda geniş taraftar kitlelerinin ilgi, alaka, güven ve desteği kazanılarak kulüp ve organizasyonların toplumsal işlevleri her zaman güncel tutulur. Zira Kırdar (2006: 56), halkla ilişkilerin spor kulüp ve organizasyonları ile çeşitli halka grupları arasında ilişkiler (ekonomik ve sosyal) kurmayı genişletmeyi hedeflediğini altını çizmektedir.

Yukarıda da ifade edildiği üzere spor, sektör olarak geniş bir mecradır ve kendi içerisinde ve dışında ilişki kurduğu birçok kişi ve kurum bulunmaktadır. Canlı ve sosyal dokusu ile de bu kişi ve kurumlar ile karşılıklı bir ilişki sürecindedir. Sporcusundan taraftarına medyadan, sponsorlara kadar birçok sportif unsur spor sektörünün iletişim ve etkileşim kapsamını oluşturmaktadır. spor kulüp ve organizasyonlarının halkla ilişkiler faaliyetleri içerisinde ilişki kurduğu kişi ve kurumlar aşağıda yer alan şekilde görselleştirilerek sunulmuştur (Göksel, 2016: 103):



Şekil 2: Spor Kulüplerinin İlişki Kurduğu Kişi ve Kurumlar

Spor sektöründe çok geniş bir ilişki ağının varlığından söz etmek yanlış olmayacaktır. Taraftarlar, sporcular, takımlar, medya ve sponsorlar bu ağın baş aktörlerindedir. Dolayısıyla bu aktörler arasındaki iletişim ve etkileşim güçlü halkla ilişkiler pratiklerini elzem kılmaktadır. Katırcı ve Uztuğ (2009), spor kulüplerinin, kurumsal yönetimin temel gereksinimlerinden birisi olarak iç ve dış çevrelerdeki tüm unsurları kapsayan bir ilişki ağı geliştirdiğini ifade ederken bu ilişkiyi çağdaş yönetim anlayışları ile yönettiğinin altını çizmektedir (Katırcı ve Uztuğ, 2009). Çağdaş yönetim anlayışı veya yaklaşımlarından biri olan halkla ilişkiler günümüzde spor kulüpleri tarafından yoğun bir şekilde kullanılmaktadır. Çünkü halkla ilişkiler faaliyetleri hem kulüp içi hem de kulüp dışı çevrelerle kurulan iletişim açısından önemli bir noktayı temsil etmektedir (Yetim ve Cengiz, 2010: 38). Bunun için özel-

likle spor kulüpleri, kulübün ekonomik ve sportif politikalarını belirlerken ve bu politikaları taraftarlarına sunarken halkla ilişkiler birimlerini düzenli ve planlı bir şekilde çalıştırmaktadır (Bayar, 2014: 70). Zira halkla ilişkiler faaliyetleri, spor kulüplerinin ürünlerinin bilinirliği ve tanınırlığını artırarak taraftar kitlelerini bilgilendirip etki altına almayı hedeflemektedir (Theaker, 2006: 82).

Kurumsallaşma ve örgüt kültürü endüstriyel rekabet ortamında en önemli gereksinimlerden birisidir. Spor kulüpleri ve organizasyonları da kurumsallaşma zorunluluğu içerisinde örgütsel yapılarında halkla ilişkiler birimlerini konumlandırmaktadırlar. Aksi halde beynelmilel faaliyetler ile halkla ilişkilerden beklenen faydanın sağlanması söz konusu olamaz. Bu zorunluluk karşısında halkla ilişkilerin çağdaş yönetim yaklaşımlarından birisi olarak algılanması ve örgütsel yapı içerisinde yer alması kaçınılmazdır. Nitekim halkla ilişkilerin bağımsız ve profesyonel bir birim olarak kulüplerin kurumsal yapıları içerisinde yer alması son yıllarda kulüplerin titizlikle üzerinde durduğu bir konudur. Spor kulüplerinin kurumsal şeması ve örgütsel yapısı ve bu yapı içerisinde yer alan halkla ilişkiler biriminin yeri aşağıdaki görsel yer almaktadır (Göksel, 2016: 35):



Şekil 3: Spor Kulüplerinin Örgütsel Yapısı İçerisinde Halkla İlişkilerin Yeri



Yukarıda yer alan görselden de anlaşılacağı üzere halkla ilişkiler, kulüplerin işleyişine ivme kazandırması, yine kulüplerin ekonomik ve sosyal var oluş sebeplerine kaynak ve yeni hedef kitleler oluşturması beklenen bağımsız, profesyonel iletişim birimleridir. Bu iletişim birimlerinin spor sektörü özelinde amaçları genel olarak şu şekilde sıralanmaktadır (Göksel, 2015: 67):

- Kulüplerin halkla ilişkiler stratejilerini belirlemek,
- Basın medya ilişkilerini yürütmek,
- Reklam ajansları ile ilişkileri yürütmek,
- Kurum kültürü ve kimliğini oluşturmak,
- Kulüp imajı oluşturmak,
- Dış çevre ile ilişkileri yürütmek,
- Sponsorluk ve sosyal sorumluluk çalışmalarını yürütmek.

Spor sektörü özelinde bu amaçların yerine getirilmesinde halkla ilişkiler birimleri günümüzde titizlikle çalışmakta ve kulüpler de bu konuya eğilmektedir. Özellikle dış çevre ile iletişim sağlanarak sosyal sorumluluk projeleri hayata geçirilmektedir. Örneğin ülkemizin önde gelen spor kulüplerinden Fenerbahçe, hem ülke içinde hem de ülke dışında sosyal sorumluluk projeleri gerçekleştirmektedir. Bu projeler kapsamında Fenerbahçe Ülker oyuncularıyla sahaya çıkan engelli çocuklar, sezon boyunca yürütülecek derslerde hem basketbolla yakından tanışma hem de basketbol yoluyla çeşitli hayat becerileri edinebilme fırsatı elde etmektedir ([www.fenerbahce.org/fbmobile/detay.asp?ContentID=33065](http://www.fenerbahce.org/fbmobile/detay.asp?ContentID=33065)).

Yine Fenerbahçe Spor Kulübü Derneği, Amerika Birleşik Devletleri'nde "Çağdaş Yaşamı Destekleme, Türk Eğitim Vakfı ve TED ile ortaklaşa düzenlediği "Haydi Onu Okula Gönder" adlı Türkiye'deki kız çocuklarını okutmaya yönelik yardım kampanyasına" destek olarak bir sivil toplum kuruluşu olarak sosyal içerikli halkla ilişkiler faaliyet-

leri yürütmektedir (<https://www.fenerbahce.org/fbmobile/detay.asp?ContentID=42122>).

Ülkemizdeki birçok spor kulübü de buna benzer sosyal sorumluluk projeleri hazırlamakta ya da mevcut projeler ortak olmaktadır. Bu sayede spor kulüplerinin kurumsal imajlarına katkı sağlanmakta, ülke içi ve dışında kulübün ve hizmetlerinin bilinirliğini ve tanınırlığını artırılmaktadır. Diğer taraftan ise ticari bir yapısının olması sebebi ile kulüplerdeki halkla ilişkiler birimleri, medya ve sponsorluk çalışmaları ile kulüplerin ticari beklentilerine cevaplar aramakta, ekonomik girdi kaynaklarının artırılmasına yönelik faaliyetler organize etmektedir.

Örneğin etkili bir halkla ilişkiler süreci gerektiren sponsorluk olgusu üzerinden bir örnekleme yapılacak olursak:

Türkiye profesyonel futbol ligi Süper Lig 2017-2018 sezonunda önceki döneme kıyasla sponsorluk oranında %30 artış gerçekleşmiştir. 2017-2018 sezonuna bakıldığında, Türkiye Futbol Federasyonu'nun kendi sponsorları hariç, Süper Lig'de 189 sponsor marka bulunmaktadır. Bir markanın birden fazla kulübe sponsor olabilmesi dolayısıyla toplam sponsorluk sayısı ise 264'e ulaşmış durumda. Geçen sezon Süper Lig'de toplam 146 markanın 224 sponsorluğu vardı. Bu sayılar, geçen sezona oranla sponsor sayısında %30'a yakın, toplam sponsorluk sayısında da %20'ye yakın bir artışı göstermektedir. Ekonomik göstergeler ile ifade etmek gerekirse, Beşiktaş spor kulübünün 2017-18 sezonu toplam sponsorluk geliri, 17,5 milyon dolar, Galatasaray spor kulübünün 14,5 milyon dolar, Fenerbahçe spor kulübünün ise 12 milyon dolar civarındadır (<https://pazarlamasyon.com/markalarin-futbol-dunyasindaki-sponsorluk-yarisi/>).

Bu rakamlar Avrupa kulüpleri ve organizasyonları ile karşılaştırıldığında elbette çok daha fazla değildir. Ancak Türk sporunun marka değerinin artırılmasına yönelik halkla ilişkiler faaliyetleri ile zaman içerisinde kulüplerin sponsorluk hacimlerinin büyüyeceğini söylemek yanlış olmayacaktır.

Halkla ilişkiler faaliyetlerinin ekonomik ve sosyolojik etkileri ortadadır. Zira spor kulüplerinin örgütsel yapıları içerisinde yer alan halkla ilişkiler biriminin sağlıklı bir şekilde çalışması kulüplerin yukarıda yer alan ekonomik ve toplumsal başarılarını doğrudan etkilemektedir. Bu süreçte izlenilecek yol ve gerçekleştirilecek faaliyetler titizlikle planlanmalıdır. Bunun için Davis (1994: 81), halkla ilişkiler faaliyetlerinin spor sektöründe başarılı olabilmesi için izlenmesi gereken dört temel adımdan bahsetmekte ve bu adımları şu şekilde sıralamaktadır:

1. Adım: Durum değerlendirmesi yapmak.
2. Adım: Duruma uygun halkla ilişkiler planları geliştirmek.
3. Adım: İç ve dış çevreye bu planları başarılı bir şekilde aktarabilmek.
4. Adım: bu planları değerlendirerek güncelleyerek geliştirebilmek.

Spor kulübünün mevcut sektörel koşullar içerisindeki ekonomik, sportif ve toplumsal yapısının doğru bir şekilde saptanması birinci adım olarak oldukça önemlidir. Ekonomi diline göre bir fizibilite çalışması olarak da yorumlanabilir. Spor kulüplerinin artı ve eksi yönleri tespit edilerek izlenecek yolların araştırılması ve kulübe en uygun tercihlerin yapılması şeklinde de özetlenebilir. Kulübün kendi pozisyonu, iç ve dış çevreler tarafından algılanış biçimi belirlenerek ekonomik ve sportif rekabet ortamındaki konumlandırmanın ilk adımı olarak da ifade edilebilir.

İkinci adımda, yapılan durum tespitine göre halkla ilişkiler planlamaları yapılarak hangi faaliyetlerin gerçekleştirileceği gözden geçirilir ve uygulamaya konulur. Bu faaliyetlerin hedef grupları belirlenerek spesifik halkla ilişkiler stratejileri geliştirilebilir.

Üçüncü adımda, belirlenene halkla ilişkiler faaliyetlerinin durum faaliyetleri gerçekleştirilir. Özellikle iç ve

dış çevre içerisinde faaliyetlerin ne zaman, nasıl, nerede ve kiminle gerçekleştirileceği; faaliyetlerin içerikleri, yararlanıcı gruplar vb. bilgilendirme çalışmaları ile iç ve dış çevrenin haberdar edilmesi amaçlanır.

Dördüncü ve son adımda ise, gelişen ve değişen zaman ve koşullara uygun bir şekilde halkla ilişkiler faaliyet ve planların güncelleştirilmesi, değiştirilmesi ve geliştirilmesi hedeflenebilir.

Halkla ilişkiler faaliyetlerinin belirlenen amaçlara (ekonomik ve toplumsal) ulaşabilmesi için spor kulüp ve organizasyonlarının izlemesi gereken yol ve adımlar literatürde yukarıda ifade edildiği üzere tarif edilmiştir. Hedef ve amaçlar doğrultusunda izlenen adımların etkin ve verimli olabilmesinde, bugün özellikle spor kulüpleri çok farklı halkla ilişkiler ortam ve araçlarından faydalanmaktadır. Bilgi çağının gerekliliği olarak spor kulüpleri ve hedef kitleler arasındaki iletişimin eksiksiz ve devamlı sağlanabilmesinde bu ortam ve araçlar oldukça önemlidir. Bu öneme binaen spor kulüpleri ve organizasyonları günümüz iletişim araçlarından yoğun bir şekilde istifade etmektedir. Zira hedef kitlelerin özellikle spor kulüplerini ve bu kulüplerden haberleri sıkı bir şekilde takip ettiğini de söylemek yanlış olmayacaktır. Bu bağlamda spor kulüplerinin halkla ilişkiler faaliyetleri için kullandıkları ortam ve araçlar aşağıdaki tabloda sunulmuştur (Katırcı, 2015: 74):

Tablo 1: Sporda Halkla İlişkiler Faaliyetleri İçin Kullanılan Ortam ve Araçlar

Kurum İçi	Kurum Dışı	Online
<b>Sözlü Ortam ve Araçlar</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Toplantı</li> <li>• Danışma Birimleri</li> <li>• Kurum İçi Departman Ziyaretleri</li> <li>• İş Gören Ailelerine Yönelik Etkinlikler</li> </ul>	<b>Basılı Araçlar</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gazete</li> <li>• Dergi</li> <li>• Kitap</li> <li>• El Kitabı</li> <li>• Broşür</li> <li>• Bülten</li> <li>• Yıllık Rapor</li> <li>• Mektup</li> <li>• Afiş</li> <li>• Rozet, Pul ve Damgalar</li> </ul>	<b>Online Araçlar</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Basın bültenleri</li> <li>• E-bültenler</li> <li>• Postcastler</li> <li>• Vodcastler</li> <li>• Webinarlar</li> <li>• Sosyal medyalar</li> <li>• Arama motoru</li> <li>• Optimizasyon</li> </ul>
<b>Yazılı Ortam ve Araçlar</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Süreli yayınlar</li> <li>• Mektuplar</li> <li>• Pankartlar</li> <li>• Afişler</li> <li>• Broşürler</li> <li>• Yazılı diğer yayınlar</li> </ul>	<b>Görsel ve İşitsel Araçlar</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Radyo</li> <li>• Televizyon</li> <li>• Sinema</li> <li>• Web sayfaları</li> <li>• Grafikler</li> <li>• Fotoğraflar</li> <li>• Ses ve görüntü dosyaları</li> </ul>	
<b>Diğer Ortam ve Araçlar</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Eğitsel faaliyetler</li> <li>• Sosyal faaliyetler</li> <li>• Duyuru panoları</li> <li>• Intranet</li> <li>• Kapalı devre radyo ve televizyon</li> <li>• Extranet</li> </ul>	<b>Organizasyon Faaliyetleri</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Toplantılar</li> <li>• Sergiler</li> <li>• Fuarlar</li> <li>• Festivaller</li> <li>• Yarışmalar</li> <li>• Açılış ve Yıldönümü Törenleri</li> </ul>	

“Kurum içi halkla ilişkiler ortam ve araçları çalışanların kurum vizyonu ve değerlerini içselleştirmelerini sağlamak amacıyla kullanılır. Kurumun temel paydaşları arasında yer alan çalışanların bilgilendirilmesi, kurumsal karar ve uygulamalara ilişkin öneri ve eleştirilerin öğrenilmesinde kurumsal halkla ilişkiler ortam ve araçları hayati önem taşır. Toplantılar, kurum içi ziyaretler, sosyal faaliyetler, süreli yayınlar, duyurular gibi birçok farklı ortam ve araç kurum içi halkla ilişkiler faaliyetle-

*rinde kullanılır. Günümüz şartlarının değişip, rekabet ortamının artmasından dolayı, kurumlar rakipleri arasında farklılıklarını göstermek amacıyla tüm hedef kitlelerinin ihtiyaç ve beklentilerini iyi saptamak ve buna uygun yanıtlar vermek durumundadırlar. Bu anlamda kurum dışı halkla ilişkilerin hedef kitlesi çok geniş bir halkayı oluşturur Kurum dışı halkla ilişkiler ortam ve araçları basılı, görsel, görsel-işitsel ve organizasyon faaliyetleri gibi çeşitli başlıklar altında toplanabilir. Online halkla ilişkiler bir kurumun farkındalığını ve görünürliğini oluşturmak ve/ya da arttırmak, imaj ve marka güvenilirliğini yaratmak ve korumak ve krizleri çözmek amacıyla internet aracılığıyla hedef kitle ile kurulan çift yönlü bir iletişimdir.”. (Katırcı, 2015: 53).*

Günümüzde online halkla ilişkiler araçlarının başında sosyal medya platformları gelmektedir. Dünyada her alanda kullanımı yaygınlaşan sosyal medya araçları spor sektörü içerisinde de kabul görmüş, hem kulüpler hem de taraftarlar tarafından benimsenmiştir. Çünkü insanlar bilgi sahibi olduklarında veya bilgiye kolay bir şekilde ulaşabildiklerinde ürün, hizmet ya da mala ilişkin pozitif bir tavır sergilemektedir. Bilmek veya bilgiye ulaşabilmek insanların tavır ve davranışlarını doğrudan etkilemektedir. Bugün en büyük ve etkili bilgi kaynaklarının başında sosyal medya platformları (Twitter, Instagram, Facebook vb.) gelmektedir. Sosyal medya siyasetten ekonomiye, kültür sanattan spora kadar birçok alanda önemli bir etkiye sahip olmuştur. Sosyal medyanın bu gelişimi karşısında spor kulüp ve organizasyonları da gerekli adımları atarak hem bireysel hem de kurumsal anlamda sosyal medya hesapları oluşturmuşlardır. Dolayısıyla bu sosyal medya hesapları özellikle spor kulüpleri için öne çıkan halkla ilişkiler aracı olmuştur. Gerek Türkiye’de gerekse de dünyada hemen hemen tüm spor kulüpleri sosyal medya hesaplarından halkla ilişkiler faaliyetlerini yürütmektedir. Bu kulüpler, maç günü bilgilendirmeleri, sporcu röportajları, ürün ve

hizmetler ile ilgili içerikler hazırlayarak mevcut kitleye ulaşmayı ve yeni kitleler edinmeyi hedeflemektedirler.

Göksel ve Serarslan (2015) spor kulüplerinin geleceksel halkla ilişkiler faaliyetlerine ek olarak günümüzde internet ortamını etkili bir şekilde kullandığını belirtirken, özellikle sosyal medya platformlarını yoğun bir şekilde tercih ettiğine dikkat çekmektedir. Bu ilginin sebebi ise spor sektöründe spor kulüplerinin taraftarları ile özdeşleşebileceği ayrıcalıklı bir iletişim aracı olarak görülmesidir. Örneğin Real Madrid, Barcelona, Manchester United gibi dünya çapında taraftarı, alıcısı olan global spor kulüpleri sosyal medyayı yoğun bir şekilde kullanmakta ve taraftarları ile devamlı birlikte ve iletişim halinde olabilmektedirler (Parlar, 2015). Spor kulüplerinin bir halkla ilişkiler aracı olarak sosyal medya kullanımını daha iyi anlayabilmek amacıyla hem Türkiye’den hem de dünyadan bazı spor kulüplerinin sosyal medya hesaplarının takipçi sayıları aşağıdaki tabloda görselleştirilerek sunulmuştur:

*Tablo 2: Spor Kulüplerinin Sosyal Medya Hesapları ve Takipçi Sayıları*

Spor Kulüpleri	Twitter (Milyon)	Instagram (Milyon)	Facebook (Milyon)	Toplam (Milyon)
<b>Fenerbahçe</b>	6.5	3.9	9.4	19.8
<b>Galatasaray</b>	8.4	5.8	12.6	26.8
<b>Beşiktaş</b>	3.7	2.5	5.9	12.1
<b>Trabzonspor</b>	1.6	429 Bin	934 Bin	3.1
<b>Real Madrid</b>	31	68.4	109	208.4
<b>Barcelona</b>	29	65.2	103	197.2
<b>Manchester United</b>	18	26.2	73	117.2
<b>Bayern München</b>	7.2	15.2	50	72.4

*Not: Spor kulüplerinin sosyal medya hesaplarının takipçi sayılarına kendi resmi kulüp sayfalarından 05.02.2019 tarihinde ulaşılmıştır.*

Avrupa’nın çeşitli spor kulüplerinin sosyal medya platformunu bir halkla ilişkiler aracı olarak Türkiye’deki kulüplere göre çok daha etkili kullandığı ve kulüplerin resmi hesaplarının takipçi sayılarının da ülkemizdekine oran-

la çok daha fazla olduğu görülmektedir. Küresel spor pazarında dünyanın her yerinden insana ulaşmayı hedefleyen spor kulüpleri, sosyal medya hesapları oluşturmakta ve kulüp ve organizasyonlara yönelik içerikler hazırlamaktadır. Bu sayede daha fazla taraftara ve tüketici kitlesine ulaşmayı hedeflemektedirler. Sosyal medyanın etki alanından yararlanmaya çalışan spor kulüp ve organizasyonları edindikleri sosyal medya hesapları ile yeni pazarlara girebilmekte ve yeni hedef gruplara erişebilmektedirler.

## **SPOR YÖNETİMİNDE HALKLA İLİŞKİLER**

### **BÖLÜM ÖZETİ**

Spor kulüp ve organizasyonları ekonomik açıdan ticari bir kimliğe sahip olurken toplumsal açıdan ise birer sivil toplum kuruluşudur. Dolayısıyla sporda halkla ilişkilerin iki yönlü çalışması esastır. Bir yandan gelir getirici halka ilişkiler faaliyetleri planlanırken diğer taraftan kulüplerin toplumsal misyonunu hedef gruplara aktarabilmesi beklenmekte ve geri bildirim kanalı olarak bir işlev sergilemesi hedeflenmektedir. Ticari kimliği ile spor, saha dışı ekonomik göstergeler ile anlam kazanmaktadır. Bu bağlamda reklam ve pazarlama faaliyetlerinin halkla ilişkiler ile desteklenmesi kaçınılmazdır. Sosyal sorumluluk, toplumsal duyarlılık ve sivil katılımın özendirilmesi ise yine halkla ilişkiler faaliyetlerinin bir sivil toplum kuruluşu olarak spor kulüplerinin işleyişine önemli katkılar sunması söz konusudur.

Ekonomik ve toplumsal kimliklerinin gerektirdiklerini yerine getirebilmek adına özellikle spor kulüpleri bünyesinde halkla ilişkiler departmanları oluşturulmuştur. Kurumsallaşma ile birlikte spor kulüpleri, halkla ilişkilerin profesyonel bir şekilde planlanması ve yürütülmesi noktasında titizlik göstermektedir. Yönetsel yapı içerisinde halkla ilişkiler departmanları kulüplerin ticari ve sos-



yal faaliyetlerini destekleyici içerikler oluşturmakta ve kulüplerin bir nevi örgütsel vitrini olarak algılanmaktadır. Bilhassa mevcut kitlelere ulaşmak ve yeni hedef gruplar ile temas kurabilmek için halkla ilişkiler departmanları oldukça yoğun ve etkili bir şekilde çalışmaktadır.

Spor kulüp ve organizasyonları hem iç hem de dış paydaşları ile sıkı bir ilişki içerisinde. Sponsorlardan taraftarlara, diğer kulüplerden medyaya kadar geniş bir yelpazede yoğun bir dirsek teması mevcuttur. Sahadaki sportif performanstan, borsadaki ekonomik işlem hacmine kadar tüm faaliyet alanlarında ilişki kurulan spor sektörünün asli unsurları bulunmaktadır. Halkla ilişkiler departmanları bu ilişkilerin ticari ve toplumsal açıdan verimli olmasını sağlarken iki yönlü iletişime de aracılık etmektedir. Bahse konu olan spor sektörünün tüm unsurlarının etkileşimi de yine halkla ilişkiler faaliyetleri ile mümkün görünmektedir.

Halkla ilişkiler faaliyetleri kulüp ve organizasyonlar tarafından yürütülürken belirli bir plan doğrultusunda ve sistematik bir şekilde organize edilmektedir. Çünkü sporda halkla ilişkilerin ekonomik ve toplumsal amaçlar edindiğini söylemek yanlış olmayacaktır. Zira kulüplerin medya ile ilişkileri, bir kurum kültürü ve imajının oluşturulması, dış çevreler ile ilişkilerin yürütülmesi ve sosyal sorumluluk projelerinin sağlıklı bir şekilde gerçekleştirilmesi halkla ilişkilerin temel amaçları arasında öne çıkmaktadır. Bu amaçlara ulaşabilmek adına halkla ilişkiler departmanları nitelikli içerikler hazırlayarak kulüp ve organizasyonlar ile hedef kitleler arasındaki iletişimi sağlamaktadır.

Spor kulüp ve organizasyonları tarafından yürütülen halkla ilişkiler faaliyetleri yukarıda ifade edilen amaçlarına ulaşabilmek için çok geniş bir yelpazede farklı halkla ilişkiler ortam ve araçlarından faydalanmaktadır. Klasik olarak yazılı, görsel ve işitsel yayın organları halkla ilişkiler araçlarının başında gelmektedir. Bununla birlikte

günümüzde en yaygın halkla ilişkiler araçlarının başında internet ortamı ve elbette sosyal medya platformları gelmektedir. Sosyal medyanın etki gücünden yararlanan spor kulüpleri edindikleri sosyal medya hesapları ile ticari ve toplumsal içerikli halkla ilişkiler faaliyetleri yürütmektedir. Küresel ölçekte bir pazar olan sporun, sosyal medya ile birlikte ulaşmadığı nokta kalmamış ve spor kulüpleri de yeni pazarlarda yeni hedef kitlelere sosyal medya aracılığı ile yürütülen halkla ilişkiler faaliyetleri ile erişebilmiştir.

## KAYNAKÇA

- Akpınar, E.N. (2017). Hastane halkla ilişkiler biriminin mobbing üretme potansiyeli: Nitel bir analiz. *The Journal of International Lingual Social and Educational Science*, 3(1), 44-54.
- Asna, A. (2006). *Kuramda ve Uygulamada Halkla İlişkiler*. İstanbul: Pozitif Yayınları.
- Basım, N. ve Argan, N. (2009). *Spor Yönetimi*. Ankara: Detay Yayınları.
- Bayar, C. (2014). *Profesyonel Futbol Kulüplerinde Yürütülen Halkla İlişkiler Faaliyetlerinin Taraftar Memnuniyeti Üzerine Etkisi*. Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Bilgin, L. (2010). *Halkla İlişkiler Olumlu İlişkiler Yaratmak*. İstanbul: Kum Saati Yayınları.
- Çağlar, N.G. (2006). *Üniversite Kütüphanelerinde Halkla İlişkiler ve Başkent Üniversitesi Kütüphanesi*. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Çelik, O. (2016). Sporda internet pazarlama faaliyetlerinin incelenmesi: Türkiye ve İngiltere ulusal futbol liglerinin kıyaslanması. *Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 13(2), 77-91.
- Davis, K.A. (1994). *Sport Management: Successful Private Sector Business Strategies*. Madison Wis: Brown and Benchmark Publication.
- Doğan, Ö. & Uludağ, A. (2015). Sağlık çalışanlarının halkla ilişkilere bakışı: Selçuk Üniversitesi Tıp Fakültesi örneği. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 34, 41-51.
- Göksel, A.G. (2015). *Spor Kulüplerinde Halkla İlişkiler: Stratejik Kurumsal İletişim Aracı Olarak Yeni Medya*. Doktora Tezi. Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Göksel, A.G. (2016). *Spor Kulüplerimde Stratejik İletişim Aracı Olarak Yeni Medya*. Saarbrücken, Almanya: Türkiye Alim kitapları.

Göksel, A.G. ve Serarslan, M.Z. (2015). Public relations n sport clubs: New media as a strategic coorparate communication instrument. *Interntional Journal of Phsical Education Sport and Health*, 2(2), 275-283.

Gülsünler, M.E. (2008). *Halka İlişkiler Eğitimi*. Konya: Tablet Kitabevi.

<https://pazarlamasyon.com/markalarin-futbol-dunyasindaki-sponsorluk-yarisi/>

<https://www.fenerbahce.org/fbmobile/detay.asp?ContentID=33065>

<https://www.fenerbahce.org/fbmobile/detay.asp?ContentID=42122>

İmamoğlu, A.F. & Ekenci, G. (2014). *Spor Örgütleri İçin İşletme Yönetimi*. Ankara: Berikan Yayınevi.

Katırcı, H. (2015). *Sporda Halkla İlişkiler ve Medyanın Rolü. Sever, S. (Edit). İçinde: Spor ve Medya İlişkisi*. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayınları, Yayın No: 2656.

Katırcı, H. ve Argan, M. (2008). *Spor Pazarlaması*. Ankara: Nobel Yayınları.

Katırcı, H. ve Uztuğ, F. (2009). Spor kulüplerinde iletişim yönetimi: Türkiye profesyonel futbol liglerinde yer alan spor kulüplerinin iletişim uygulamalarına ilişkin araştırma. *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 9(1), 149-168.

Kazancı, M. (1980). *Halkla İlişkiler*. Ankara: Ankara Üniversitesi Siyasal Bilgiler Fakültesi Yayınlar. Yayın No: 459.

Kırdar, Y. (2006). *Kurumsallaşan Spor Kulüplerinde Pazarlama İletişimi Faaliyetlerinin Spor Pazarlaması Sürecinde Kurum İmajı Üzerine Etkisi: Fenerbahçe Spor Kulübünde Bir Uygulama Örneği*. Doktora Tezi. Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.

- Kuper, S. (2014). *Futbol Asla Sadece Futbol Değildir*. İstanbul: İthaki Yayınları.
- Parlar, M.F. Futbolda Bir Halkla İlişkiler Faaliyeti olarak Sosyal Medya Kullanımı. Erişim Tarihi: 05.02.2019. <https://fatihmehmetparlar.blogspot.com/2015/01/futbolda-bir-halkla-iliskiler-faaliyeti.html>
- Sabuncuoğlu, Z. (2010). *İşletmelerde Halkla İlişkiler*. Bursa: Alfa Yayınları.
- Sezgi, D. & Ateş, S. (2014). Halkla ilişkiler yöneticileri ve duygusal zeka. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 7(33), 855-871.
- Shilbury, D., Westerbeek, H., Quick, S., Funk, D. & Karg, A. (2014). *Strategic Sport Marketing*. Crows Nest: A6U Academic.
- Stephenson, H. (1960). *Public Relations Practice. Hand Book of Public Relations*. New York: Mc Graw Hill.
- Tengilimoğlu, D. ve Öztürk, Y. (2004). *İşletmelerde Halkla İlişkiler*. Ankara: Seçkin Yayınları.
- Theaker, A. (2006). *Halkla İlişkilerin El Kitabı*. (Çev: Yaz, M.). İstanbul: Mediacat Yayınları.
- Türk, K. ve Şahim, T.Z. (2010). *Halkla İlişkilerde Amaçlar*. Ekici, K.M. & Oyur, E. (Edit). İçinde: Halkla İlişkiler. Ankara: Savaş Yayınevi.
- Yetim, A. ve Cengiz, R. (2010). *İletişim ve Spor*. Ankara: Berikan Yayınları.
- Yıldırım, A. (2017). Dijital spor iletişimi bağlamında Türkiye milli takımında yaşanan krizin sosyal medyada yansımaları. *Yeni medya Elektronik Dergisi*, 1(1), 110-118.





# Bölüm 8

## İRİSİN VE EGZERSİZ

*Murat OZAN<sup>1</sup>*

---

<sup>1</sup> Dr. Arş. Gör., Atatürk Üniversitesi Kazım Kazımkarabekir Eğitim Fakültesi. Beden Eğitimi Ve Spor Bölümü





## **GİRİŞ**

Egzersiz veya fiziksel aktivite vücut organ ve sistemlerinin sağlamlık seviyelerinin korunması veya artırılması için önemli ve vazgeçilmez bir faktördür. Artan fiziksel aktivite veya yapılan düzenli egzersizin özellikle vücudun kalp, akciğer, iskelet kas ve metabolik sistemler üzerine pozitif yönde düzenleyici etkileri yapılan çalışmalarda gösterilmiştir (Kujala, 2009, Warburton ve ark. 2006 ).

Egzersiz kan glukozu ve lipid seviyeleriyle birlikte kardiyovasküler fonksiyonun geliştirilmesi yoluyla sayısız metabolik hastalığın önlenmesinde ve tedavisinde anahtar eleman olarak düşünülmektedir (Huh ve ark. 2015). Egzersiz, sağlıklı yaşamın temel ilkelerinden biridir ve iskelet kaslarının zindeliğini artırarak yaşam kalitesini iyileştirmektedir (Kell, Bell ve Quinney, 2001).

İskelet kası vücudun en büyük organıdır ve daha çok postür ve hareket sırasındaki mekanik rolleri ile karakterizedir (Polyzos ve ark. 2015). İskelet kası endokrin organ olarak, çeşitli doku ve organların koordinasyonunda ve aynı zamanda insan homeostazisinde rol oynayan miyokinler olarak bilinen sitokin salgılar. Enerji metabolizması ve kas yenileme kapasitesi ile ilgili olan miyokinler, akut ya da düzenli egzersizlerle aktif kaslara destek sağlamakta (Esfahani, ve ark. 2015) ve düzenli fiziksel aktivite ile birlikte bireyleri metabolik hastalıklardan korumaktadır (Aslan ve Yardımcı, 2017).

Endokrin sistemin egzersizle birlikte başlıca görevi kardiyovasküler sistemleri ve metabolizmayı düzenlemektir. Egzersizde başlıca endokrin bezler hipofiz, tiroid, hipotalamus, paratroid, adrenal bezler ve gonadlardır. Bunların yanında ise kalp, karaciğer, böbrek, yağ dokusu ve gastrointestinal sistemde birtakım hormonlar salgılanmaktadır (Koz, 2016). Hücrel reaksiyonlar faaliyetlerini yürütmek için endokrin hormonlara ihtiyaç duyarlar. Endok-

rin hormonlar bezler veya özelleşmiş hücreler tarafından kana salgılanır ve vücudun başka bir bölgesindeki hücrelerin fonksiyonlarını etkiler. Dolaşım sistemi sayesinde endokrin hormonlar vücuttaki bütün hücrelere taşınırlar ve reseptörlerine bağlanarak çeşitli hücresel reaksiyonları başlatırlar (Küçük, 2018).

İrisin, adını ANTİK Yunan mitolojisinde tanrıların tanrısı Zeus'un gökyüzünden yeryüzüne haber taşıma görevi verdiği tanrıça İRİS'ten alır. Boström ve ark. tarafından 2012 yılında keşfedilen 12 kDa ağırlığında 112 aminoasitlik peptid yapısında bulunan ve enerji metabolizmasında görev alan termojenik bir hormondur. İrisin, fare ve insanın iskelet kaslarından FNDC5 olarak adlandırılan membran proteininin proteolizi sonucu dolaşıma katılır. (Bostrom ve ark. 2012).

İrisin, ilk olarak iskelet kasında keşfedilmiş bir miyokindir. Araştırmalar sonucunda pek çok dokuda sentezlenip salındığı görülmüş olup ana kaynağının iskelet kası ve yağ dokusu olduğu belirtilmektedir (Aydın 2014).

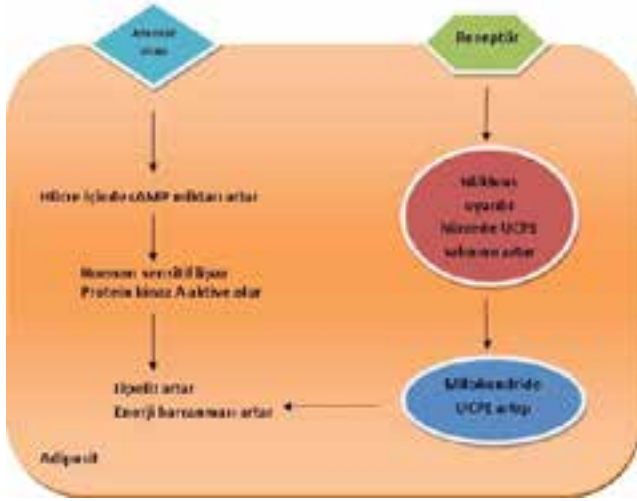
İrisin sentezleyen başlıca dokular	İdrat kası
	Yağ dokusu
	Kıy dokusu
	İntralümenal epitel
	Böbrek
	Midein kıy
	Sırt kasları
	Opil kası
	Deri
	Perforatör kasları
	Rakım
	Talimatör kasları
	Elrisin kasları
	Mide
Teslimat	
İki	

Şekil 1: irisin sentezleyen dokular (İnci ve Aypak 2016)

Egzersiz süresince kasın hızlı kasılmasıyla fizyolojik olarak kas değişikliğe uğrar ve doğal olarak adaptasyon gelişir. Kasta gerçekleşen adaptasyonlardan biri de pe-

roksizom proliferator aktivasyonlu reseptör gama koaktivatör (PGC1- $\alpha$ ) reseptörünün aktive olmasıdır . Kas dokuda egzersizin yararlı etkilerini stimüle eden önemli bir mediyatör olan PGC1- $\alpha$ , egzersiz ile aktifleşerek FNDC5 gen ekspresyonunu artırır. FNDC5 proteini, eşleşme bozucu (uncoupling) protein-1 (UCP-1) mRNA'yı 7-1500 kez arttırmaktadır. Artan UCP-1, ATP sentezini engellemekte ve ısı oluşumunu sağlamakta ve böylelikle enerji harcamasına neden olmaktadır ( Bostrom ve ark. 2012).

İrisin hücre içinde iki farklı şekilde hareket ederek enerji harcanmasını aktifleştirir ve ısı oluşumunu artırır. Birincisi; irisin; reseptörüne bağlandığı anda adenilat siklaz aktivasyonu ile cAMP artışına sebep olur. Hücre içinde artan cAMP hormon-duyarlı lipaz ve protein kinaz A aktivasyonu sağlar. Bu enzimlerin aktivasyonu sonucu hücrelerde lipoliz ve enerji harcaması artar . İkincisi mekanizma ise; irisinin hücrelerin nükleusunu bilinmedik bir yol ile uyarması ve UCP-1 ekspresyonunu artırmasıdır. Mitokondrilerin yüzeyinde artan UCP-1 pompaları elektron transfer sisteminde ATP salınımını azaltır, böylece enerji harcaması artar. Bu durum insülin direnci olanlarda ve obez bireylerde glikoz/yağ metabolizması yönünden enerji harcamasını arttıran bir durumdur ( Xi-ong ve ark. 2015).



Şekil 2: İrisinin hücre içerisindeki etkileri : ( Xiong ve ark. 2015, İnci ve Aypak 2016 ).

İrisinin en iyi bilinen etkisi beyaz yağ dokuda kahverengileşmeyi artırarak termogenezisi artırması bunun sonucunda da kilo kontrolüne katkı sağlamasıdır (Polyzos ve ark. 2015). Kahverengi yağ dokusu, kalp ve iskelet kası gibi mitokondrinin yoğun olduğu ve oksidatif metabolizmanın aktif olduğu dokularda bulunmaktadır (Puigserver ve ark., 1999). Kahverengi yağ dokusunun farelerde obezite ve diyabete karşı etkiler gösterdiği, aynı etkilerle insanlarda kilo kaybı oluşturduğu belirtilmiştir (Qian vd., 2013). İrisin hormonu enerji harcamasını arttırarak egzersize benzer etkiler “metabolizmayı iyileştirme, kardivasküler sağlık ve bilişsel fonksiyonlarda iyileşme gibi” oluşturur. Ayrıca enerji dengesi için iskelet kası ve diğer dokular arasındaki birçok kompleks etkileşimde anahtar rol oynar (Polyzos ve ark. 2015). Kilo kaybı ve kan glukoz seviyesine etkisinden dolayı İrisin hormonu, obezite ve diyabet tedavisinde gelecek vadeden bir sinyal molekülü olarak düşünülmektedir (Şahin ve Altay 2018).

İrisine atfedilen ilk rol, beyaz yağ dokusunun kahverengi haline dönüşmesini sağlama yeteneğiydi ancak son

zamanlarda irisinin kemik kütlelerinin kontrolünde, hatta kahverengileştirme tepkisini indüklemek için gerekli olana kıyasla daha düşük konsantrasyonda bile merkezi bir role sahip olduğu gösterilmiştir. Etkili bir yük taşıyan iskeletin geliştirilmesi için fiziksel egzersizin nasıl önemli olduğunu göz önüne aldığımızda, bu miyokini egzersiz ile sağlıklı kemik arasındaki pozitif korelasyondan sorumlu moleküllerden biri olarak görebiliriz (Colaiani, ve Grano, 2015).

.Metabolik hastalıklarda önemli bir rol oynayan irisin obezite ve tip II diyabet gibi obeziteye bağlı hastalıklarla savaş için de yeni bir hedef olmuştur ( Lee ve ark.2014, Chen ve ark. 2015). Kronik egzersize yanıt olarak fareler ve insanlarda dolaşımdaki irisin düzeyinin arttığı, farelere irisin verilmesi sonucunda enerji harcamasının da arttığı tespit edilmiştir ( Bostrom ve ark. 2012, Barra ve ark. 2010 ). İrisin seviyesinin VKİ, yağ kütlesi ve kas kütlesi ile pozitif ilişkili olduğu, obezite ve tip 2 diyabetli hastalarda azaldığı bildirilmektedir (Moreno ve ark. 2013).

Potansiyel biyokimyasal etkileri ile ilgili olarak, irisin yağ dokusunun kahverengileşmesine ve böylelikle termogeneze neden olmaktadır. Beyaz yağ dokusu esas olarak trigliseritler ve yağ asitlerinden (esas olarak insülin direncinden sorumlu) oluşmaktadır. İrisin beyaz yağ dokusunun kahverengi yağ dokusuna dönüştürülmesine ve böylece insülin direncinin azalmasına ve glikoz homeostazının düzelmesine neden olmaktadır. Geliştirilmiş glikoz homeostazı sayesinde kilo kaybı ve antidiyabetik tedavi ile anti-obezite tedavisinde yararlı olacağı düşünülmektedir (Mahajan ve Patra 2013).

İrisinin aşırı ekspresyonu, yüksek yağ ile beslenen farelerde toplam vücut enerji harcamasını artırır, az miktarda kilo kaybı oluşturur ve glikoz intoleransını artırır (Bostrom ve ark. 2012). Yaş ve iskelet kütlesi, dolaşımdaki irisin seviyesinin birincil yordayıcısıdır; genç erkek atletler orta yaşlı obez kadınlardan daha fazla irisin seviyesine sahiptir (Huh ve ark. 2012)

Crujeiras ve ark. (2014), diyet müdahalesi ile oluşan kilo kaybının ( $\% -6,1 \pm 0,195$ ), irisin seviyelerinde belirgin bir düşüşe neden olduğunu ( $\%15$ ), kaybedilen kilo geri alındığında ise, irisin seviyelerinin başlangıç düzeyine döndüğünü göstermişlerdir. Ayrıca bu çalışmaların çoğu, dolaşımdaki irisin seviyeleri ile vücut ağırlığı, yağ kütlesi ve bel/kalça oranı arasında pozitif bir ilişki olduğunu göstermektedir. Normal kilolu ve obez bireylerde, irisin seviyelerinin yağ ve kas doku ile korelasyonu farklılık göstermektedir. Normal vücut ağırlığına sahip bireylerde, dolaşımdaki irisin seviyesinin büyük bölümü kas hücrelerinden kaynaklanırken, obez bireylerde yağ dokusundan salgılanan irisin miktarı, toplam yağ kütlesindeki artış nedeniyle kas dokudan daha yüksek olabilir. Huh ve ark.'nın yaptığı çalışmada (2014), vücut ağırlığı kaybı ile dolaşımdaki irisin miktarının azaldığı, bunun nedeninin kas kütlesindeki azalma olabileceği belirtilmiştir.

Kontrol, yüksek karbonhidrat, yüksek yağ ve yüksek proteinli diyet uygulanan fareler dört gruba ayrılmış ve 60 gün süresince diyet uygulanmıştır. Sonucunda yüksek karbonhidratlı ve yüksek yağlı diyetle beslenen farelerde, FNDC5'in azaldığı görülmüş ayrıca iskelet kasında irisin düzeyinin de anlamlı derecede azaldığı belirlenmiştir. Yüksek proteinle beslenen grupta, FNDC5 ve irisin seviyeleri korunmuş ayrıca kahverengi adipoz dokunun arttığı belirtilmiştir ( De Macedo ve ark. 2017). Osella ve ark. (2017), Akdeniz diyet uygulamasında özellikle meyve-sebze ağırlıklı diyetlerde irisinin arttığı, hayvansal besinlerin ağırlıklı olarak yer aldığı diyetlerde ise azaldığı vurgulanmaktadır

Farklı bir çalışmada ise sağlıklı beslenme anketi puanı ve akdeniz diyet puanı ile dolaşım CRP ve irisin düzeyleri arasındaki ilişki araştırılmıştır. Sonuçta, irisinin beslenme durumundan etkilenmediği ortaya konmuştur (Park ve ark. 2014).

İrisin hormonu ve egzersiz ilişkisi incelendiğinde egzersiz türünün, şiddetinin, süresinin, sporcuların vücut kompozisyonu, spor yaşı ve performans düzeylerinin, uygulanan beslenme programlarının irisin düzeylerine etki ettiği anlaşılmaktadır.

Daskalopoulou ve ark. (2014), farklı şiddette yapılan egzersiz sırasında artan metabolik ihtiyaca göre irisinin seviyesinin artışında değişkenlik olduğunu belirtmişlerdir. Egzersiz tipine bağlı olarak irisin seviyesindeki artışların farklılık gösterdiği, direnç egzersizlerinde irisin seviyesindeki artışın dayanıklılık egzersizine göre anlamlı oranda daha yüksek olduğu bildirilmiştir (Tsuchiya ve ark. 2015). Kurdiova ve ark. (2014) irisin seviyesindeki artışın akut veya kronik egzersizle alakalı olmadığını, fakat kas kitlesi ile alakalı olduğunu ileri sürmüşlerdir.

Ellefsen ve ark. (2014), antrenmansız kadınlarda 12 haftalık şiddetli direnç antrenmanının ((8 hareket, 3 set, haftada 3 gün iskelet kasında FNDC5 düzeyini veya dolayısıyla irisin düzeylerini etkilemediğini göstermiştir. Bu bulguların aksine, fazla kilolu ve obez bireylere 8 hafta süresince (5 gün/hafta, 60 dk/gün) aerobik veya direnç egzersiz programı uygulanan bir araştırmada, irisin seviyeleri, yalnızca direnç antrenmanı yapan grupta anlamlı olarak yükselmiştir. Ayrıca irisin ve kas kütleindeki değişim arasında ise pozitif, irisin ve yağ kütleindeki değişim arasında ise negatif ilişki ortaya konmuştur ( Kim ve ark. 2016).

Sedanter bireylere MaxVO<sub>2</sub>'nin %70'inde 45 dk uygulanan bisiklet ergometre egzersizi sonrası irisin seviyesinin akut egzersizden hemen sonra en üst seviyeye ulaştığı görülürken, daha sonraki 2 saatlik dinlenme süresince plazma irisin seviyesi azaldığı tespit edilmiştir (Norheim ve ark. 2014). Akut egzersizde, cinsiyetin irisin yanıtı üzerine etkisinin araştırıldığı bir çalışmada, dinlenik irisin düzeyleri hem obez hem de normal kilolu kadınlarda ve erkeklerde benzer bulunmuştur. Akut egzersiz sonrası ise

obezlerde değil ancak normal kilolu kadınlarda irisin seviyesinin arttığı, erkeklerde ise anlamlı değişiklik olmadığı belirtilmiştir. Ayrıca aynı çalışmada, obezlerde akut egzersize irisin yanıtının azaldığı da ortaya konmuştur (Zügel ve ark. 2016).

Wrann ve ark. (2013), egzersiz sonucu salgılanan irisin hormonu ile yine egzersiz ile düzenlenen beyin deri nörotropik faktör (BDNF) ile ilişkisini araştırmışlar, nöronal FNDC5 gen ekspresyonunun PGC-1 $\alpha$  tarafından regüle edildiğini bildirmişlerdir. Bu çalışmada beyinde BDNF ekspresyonu ile birlikte PGC-1 $\alpha$  ve FNDC5 ekspresyonunun en önemli aracısının egzersiz olduğu gösterilmiştir.

Egzersizin irisin hormon düzeyinin artmasında büyük etkisinin olduğunu söyleyen araştırmalarda uygulanan egzersiz türüne, şiddetine, denek grubunun yaş ve vücut kompozisyon özelliklerine göre irisin düzeyinde farklılaşmaların olduğu belirtilmektedir. Bunun yanı sıra egzersizin irisin düzeyini etkilemediği ya da irisin düzeyini azaltıcı etkisinin olduğunu belirten çalışmalar da mevcuttur (Şekil 3.).

Kaynaklar	Denekler	Egzersiz Türü	Örnek	Ana Bulgular	
Boström vd. (2012)	Sağlıklı yetişkin (n=10)	10 hafta dayanıklılık egzersizi	Plazma ve kas biyopsisi	İrisin düzeyinde egzersiz sonrası iki kat artış	↑
Huh ve ark. (2012)	Sağlıklı yetişkin erkek (n=15)	8 hafta kronik ve akut egzersizi	Plazma	Kronik egzersiz sonrasında irisin düzeyinde bir değişiklik yok ancak akut egzersizden hemen sonra önemli bir artış	→↑
Timmons ve ark. (2012)	Sağlıklı yetişkin erkek (n=24)	6 hafta bisiklet egzersizi	İskelet kası biyopsisi	Egzersiz sonrası FNDC5 mRNA düzeyinde değişiklik yok	→
Timmons ve ark. (2012) Diğer egzersiz grubu	Sağlıklı yetişkin erkek (n=43)	6 hafta direnç egzersizi	İskelet kası biyopsisi	İrisin düzeyinde herhangi bir değişiklik yok	→



Timmons ve ark. (2012) Diğer egzersiz grubu	Sağlıklı yaşlı ve genç erkek (n=20)	6 hafta dayanıklılık egzersizi	İskelet kası biyopsisi	Yaşlı olan bireylerde FNDC5 mRNA'sında %30'luk bir artış belirlenirken genç bireylerde değişiklik yok	↑ →
Hecksteden ve ark. (2013)	Sağlıklı erişkin bireyler ve kontrol grubu	26 hafta dayanıklılık egzersizi	Serum	İrisin düzeyinde herhangi bir değişiklik yok	→
Blüher ve ark. (2014)	Obez genç (n=15)	12 aylık egzersiz+diyet	Plazma	İrisin düzeyinde % 12'lik artış	↑
Khalafı ve ark. (2016)	Diabetik sıçan (deney+kontrol)	Yüksek ve düşük yoğunluklu egzersiz	Plazma	Kontrol grubuna göre irisin düzeylerinde artış.	↑
Benedini ve ark. (2017)	Atlet ve kontrol (n=70)	Düzenli yapılan atletizm antrenmanları	Plazma	İrisin düzeyinde herhangi bir değişiklik yok	→
Arıkan ve ark. (2018)	Kadın ve erkek elit tekvandocular ve sedanter bireyler (n=27)	Düzenli yapılan yapılan tekvando antrenmanları	Plazma	Antrenmanların ve cinsiyetin irisin düzeyine etkisi yok	→
Arıkan (2018)	Elit tekvandocular (n=13)	120 dakikalık taekwonda egzersizi	Plazma	Akut egzersizin ve cinsiyetin irisin düzeyine etkisi yok	→
Küçük (2018)	Klasman hakem ve sedanter bireyler (n=44)	16 haftalık aerobik ve anaerobik egzersiz	Plazma	Antrenmanlara bağlı olarak irisin düzeyinde artış	↑
Ozan (2018)	Elit boksörler (n:30)	4 haftalık 3 farklı treadmill koşu dayanıklılık egzersizi	Plazma	Her üç grupta da 3. Hafta sonunda irisin düzeyinde artış	↑
Kabasakalis vd. (2019)	Kadın ve erkek yüzücü (n=32)	Serbest stil yüzme egzersizi	Plazma	Akut egzersizin irisin düzeyine etkisi yok fakat cinsiyetler arası fark var	→
Jozkow vd. (2019)	Maraton koşucu erkek (n=28)	Maraton koşusu	Plazma	Maraton koşusundan hemen sonra irisin düzeyinde düşüş	↓

Şekil 3.Farklı egzersizlerin irisin düzeyine etkisi (Arıkan ve Akın 2019).

## SONUÇ ve ÖNERİLER

İrisinin salınımının obezlerde, farklı yaş gruplarındaki sedanter bireylerde, elit veya amatör sporcularda kas kitlesinin değişimi ve uygulanan egzersiz modeli ve beslenme alışkanlıklarından kaynaklanan faktörlere bağlı olarak değişiklik gösterdiği düşünülmektedir. Literatürdeki

çalışmalar ister akut ister kronik olsun uygulanan egzersiz modellerine bağlı olarak irisin düzeylerinin salınımının birbiri ile tutarlı olmadığını göstermektedir. Farklı biyokimyasal analizlerin de irisin düzeylerini etkileyen diğer bir etmen olduğu yapılan çalışma sonuçlarından ortaya çıkmaktadır.

Egzersizle birlikte irisin gibi miyokinlerin yeteri düzeyde bilinmesi ve işlevselliğinin ortaya çıkarılması sportif performansın geliştirilmesine katkı sağlayacağı gibi aynı zamanda spor bilimlerinde farklı egzersiz ve şiddetteki antrenman modellerinde irisin hormonu üzerine yapılacak çalışmalar hormonun etki mekanizmalarının anlaşılmasında yeni ufuklar açacaktır.

İrisin hem yağ hem de kas dokudan salgılanan bir molekül olduğundan, katılımcı profili obez olsa dahi, vücut yağ oranından etkilendiği, bazı obez bireylerde irisin direnci gelişim ihtimali olduğu, dolayısıyla özellikle vücut yağ oranı yüksek olan obez katılımcı gruplarında veya kas oranı yüksek olan sporcu gruplarında, yağ ve kas dokudan salgılanan irisin düzeylerinin değişebileceği düşünülmektedir (Keskin 2019).

Egzersizle birlikte beslenme alışkanlıklarının irisin düzeylerine etkisini inceleyen çalışmaların artmasının da irisin hormonun etki mekanizmasının daha iyi anlaşılabilmesine yardımcı olacağı düşünülebilir. Nitekim, Ko ve ark. 2016, De Macedo ve ark. 2017, Osella ve ark. 2017, çalışmaları beslenme alışkanlıklarının irisin düzeyini etkileyebileceğini göstermiştir.

Sonuç olarak irisin hormonu, sportif performansın geliştirilmesinde, obezite ve diyabet hastalığı ile mücadelede bilim insanlarına katkı sağlayacak bir hormon olarak kabul edilmektedir.

## KAYNAKLAR

1. Kujala, U. M. (2009). Evidence on the effects of exercise therapy in the treatment of chronic disease. *British journal of sports medicine*, 43(8), 550-555.
2. Warburton, D. E., Nicol, C. W., & Bredin, S. S. (2006). Health benefits of physical activity: the evidence. *Cmaj*, 174(6), 801-809.
3. Huh, J. Y., Siopi, A., Mougios, V., Park, K. H., & Mantzoros, C. S. (2015). Irisin in response to exercise in humans with and without metabolic syndrome. *The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism*, 100(3), E453-E457..
4. Kell, R.T., Bell, G. ve Quinney, A. (2001). Musculo skeletal fitness, health out comes and quality of life. *Sports Medicine*, 12, 863-73.
5. Esfahani, M., Baranchi, M., & Goodarzi, M. T. (2016). Irisin and Metabolic Disorders. *Avicenna J Med Biochem*, 4(1).
6. Polyzos, S. A., Mathew, H., & Mantzoros, C. S. (2015). Irisin: a true, circulating hormone. *Metabolism-Clinical and Experimental*, 64(12), 1611-1618
7. Aslan, N. N., & Yardımcı, H. Obezite Üzerine Etkili Yeni Bir Hormon: İrisin. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 6(3), 176-183.
8. Mitat, K. O. Z. (2016). Egzersizin Endokrin Sistem Üzerine Etkileri ve Hormonal Regülasyonlar. *Türkiye Klinikleri J Physiother Rehabil-Special Topics*, 2(1), 48-56.
9. Küçük, H. (2018). Aerobik ve anaerobik kapasitenin serum irisin, leptin, ghrelin seviyelerine etkisi. Yayımlanmamış Doktora Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Samsun.
10. Boström, P., Wu, J., Jedrychowski, M. P., Korde, A., Ye, L., Lo, J. C., ... & Kajimura, S. (2012). A PGC1- $\alpha$ -dependent myokine that drives brown-fat-like development of white fat and thermogenesis. *Nature*, 481(7382), 463.

11. Aydin, S. (2014). Three new players in energy regulation: preptin, adropin and irisin. *Peptides*, 56, 94-110.
12. İnci, A., & Aypak, S. Ü. (2016). İrisin ve Metabolik Etkileri. *Türkiye Klinikleri Endokrinoloji Dergisi*, 11(1), 15-21.
13. Xiong, X. Q., Chen, D., Sun, H. J., Ding, L., Wang, J. J., Chen, Q., & Gao, X. Y. (2015). FNDC5 overexpression and irisin ameliorate glucose/lipid metabolic derangements and enhance lipolysis in obesity. *Biochimica et Biophysica Acta (BBA)-Molecular Basis of Disease*, 1852(9), 1867-1875.
14. Puigserver, P., Adelmant, G., Wu, Z., Fan, M., Xu, J., O'malley, B., & Spiegelman, B. M. (1999). Activation of PPAR $\gamma$  coactivator-1 through transcription factor docking. *Science*, 286(5443), 1368-1371.
15. Qian, S. W., Tang, Y., Li, X., Liu, Y., Zhang, Y. Y., Huang, H. Y., ... & Liu, Y. (2013). BMP4-mediated brown fat-like changes in white adipose tissue alter glucose and energy homeostasis. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 110(9), E798-E807.
16. Şahin, E., & Altay, D. U. (2018). Yeni Tanı Almış Metformin Kullanan Tip 2 Diyabetes Mellituslu Hastalarda Serum İrisin Seviyelerinin İncelenmesi. *Dicle Tıp Dergisi*, 45(1), 43-49.
17. Colaianni, G., & Grano, M. (2015). Role of Irisin on the bone–muscle functional unit. *BoneKEY reports*, 4.
18. Lee, P., Linderman, J. D., Smith, S., Brychta, R. J., Wang, J., Idelson, C., & Kebebew, E. (2014). Irisin and FGF21 are cold-induced endocrine activators of brown fat function in humans. *Cell metabolism*, 19(2), 302-309.
19. Chen JQ, Huang YY, Gusdon AM, Qu S. Irisin- a new molecular marker and target in metabolic disorder. *Lipids Health Dis*. 2015 Jan 14;14:2
20. Barra, N. G., Reid, S., MacKenzie, R., Werstuck, G., Trigatti, B. L., Richards, C., & Ashkar, A. A. (2010). Interleukin-15 contributes to the regulation of murine adipose tissue and human adipocytes. *Obesity*, 18(8), 1601-1607.

21. Moreno-Navarrete, J. M., Ortega, F., Serrano, M., Guerra, E., Pardo, G., Tinahones, F., & Fernández-Real, J. M. (2013). Irisin is expressed and produced by human muscle and adipose tissue in association with obesity and insulin resistance. *The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism*, 98(4), E769-E778.
22. Mahajan, R. D., & Patra, S. K. (2013). Irisin, a novel myokine responsible for exercise induced browning of white adipose tissue. *Indian journal of clinical biochemistry: IJCB*, 28(1), 102-103.
23. Huh, J. Y., Panagiotou, G., Mougios, V., Brinkoetter, M., Vamvini, M. T., Schneider, B. E., & Mantzoros, C. S. (2012). FNDC5 and irisin in humans: I. Predictors of circulating concentrations in serum and plasma and II. mRNA expression and circulating concentrations in response to weight loss and exercise. *Metabolism*, 61(12), 1725-1738.
24. Crujeiras, A. B., Zulet, M. A., Lopez-Legarrea, P., de la Iglesia, R., Pardo, M., Carreira, M. C., & Casanueva, F. F. (2014). Association between circulating irisin levels and the promotion of insulin resistance during the weight maintenance period after a dietary weight-lowering program in obese patients. *Metabolism*, 63(4), 520-531.
25. Huh, J. Y., Dincer, F., Mesfum, E., & Mantzoros, C. S. (2014). Irisin stimulates muscle growth-related genes and regulates adipocyte differentiation and metabolism in humans. *International Journal of Obesity*, 38(12), 1538.
26. De Macêdo, S. M., Lelis, D. D. F., Mendes, K. L., Fraga, C. A. D. C., Brandi, I. V., Feltenberger, J. D., ... & Santos, S. H. D. S. (2017). Effects of dietary macronutrient composition on FNDC5 and irisin in mice skeletal muscle. *Metabolic syndrome and related disorders*, 15(4), 161-169..
27. Osella, A., Colaianni, G., Correale, M., Pesole, P., Bruno, I., Buongiorno, C., & Giannelli, G. (2018). Irisin Serum Levels in Metabolic Syndrome Patients Treated with Three Different Diets: A Post-Hoc Analysis from a Randomized Controlled Clinical Trial. *Nutrients*, 10(7), 844.

28. Park, K. H., Zaichenko, L., Peter, P., Davis, C. R., Crowell, J. A., & Mantzoros, C. S. (2014). Diet quality is associated with circulating C-reactive protein but not irisin levels in humans. *Metabolism*, 63(2), 233-241.
29. Daskalopoulou, S. S., Cooke, A. B., Gomez, Y. H., Mutter, A. F., Filippaios, A., Mesfum, E. T., & Mantzoros, C. S. (2014). Plasma irisin levels progressively increase in response to increasing exercise workloads in young, healthy, active subjects. *European journal of endocrinology*, 171(3), 343-352.
30. Tsuchiya, Y., Ando, D., Takamatsu, K., & Goto, K. (2015). Resistance exercise induces a greater irisin response than endurance exercise. *Metabolism*, 64(9), 1042-1050.
31. Kurdiova, T., Balaz, M., Vician, M., Maderova, D., Vlcek, M., Valkovic, L., & Jelok, I. (2014). Effects of obesity, diabetes and exercise on *Fndc5* gene expression and irisin release in human skeletal muscle and adipose tissue: in vivo and in vitro studies. *The Journal of physiology*, 592(5), 1091-1107.
32. Ellefsen, S., Vikmoen, O., Slettaløkken, G., Whist, J. E., Nygård, H., Hollan, I., & Rønnestad, B. R. (2014). Irisin and FND5: effects of 12-week strength training, and relations to muscle phenotype and body mass composition in untrained women. *European journal of applied physiology*, 114(9), 1875-1888.
33. Kim, H. J., Lee, H. J., So, B., Son, J. S., Yoon, D., & Song, W. (2016). Effect of aerobic training and resistance training on circulating irisin level and their association with change of body composition in overweight/obese adults: a pilot study. *Physiological research*, 65(2), 271.
34. Norheim, F., Langleite, T. M., Hjorth, M., Holen, T., Kielland, A., Stadheim, H. K., ... & Drevon, C. A. (2014). The effects of acute and chronic exercise on PGC-1 $\alpha$ , irisin and browning of subcutaneous adipose tissue in humans. *The FEBS journal*, 281(3), 739-749.
35. Zügel, M., Qiu, S., Laszlo, R., Bosnyak, E., Weigt, C., Müller, D., ... & Schumann, U. (2016). The role of sex, adiposity, and gonadectomy in the regulation of irisin secretion. *Endocrine*, 54(1), 101-110.

36. Huh, J. Y., Dincer, F., Mesfum, E., & Mantzoros, C. S. (2014). Irisin stimulates muscle growth-related genes and regulates adipocyte differentiation and metabolism in humans. *International Journal of Obesity*, 38(12), 1538.
37. Wrann, C. D., White, J. P., Salogiannis, J., Laznik-Bogoslavski, D., Wu, J., Ma, D., & Spiegelman, B. M. (2013). Exercise induces hippocampal BDNF through a PGC-1 $\alpha$ /FNDC5 pathway. *Cell metabolism*, 18(5), 649-659.
38. Timmons, J. A., Baar, K., Davidsen, P. K., & Atherton, P. J. (2012). Is irisin a human exercise gene?. *Nature*, 488(7413), E9.
39. Hecksteden, A., Wegmann, M., Steffen, A., Kraushaar, J., Morsch, A., Ruppenthal, S., & Meyer, T. (2013). Irisin and exercise training in humans—results from a randomized controlled training trial. *BMC medicine*, 11(1), 235.
40. Blüher, S., Panagiotou, G., Petroff, D., Markert, J., Wagner, A., Klemm, T., & Mantzoros, C. S. (2014). Effects of a 1-year exercise and lifestyle intervention on irisin, adipokines, and inflammatory markers in obese children. *Obesity*, 22(7), 1701-1708.
41. Khalafi, M., Shabkhiz, F., Alamdari, K. A., & Bakhtiyari, A. (2016). Irisin Response to Two Types of Exercise Training in Type 2 Diabetic Male Rats. *Arak Medical University Journal (AMUJ)*, 19(111), 37-45.
42. Benedini, S., Dozio, E., Invernizzi, P. L., Vianello, E., Banfi, G., Terruzzi, I., ... & Corsi Romanelli, M. M. (2017). Irisin: a potential link between physical exercise and metabolism—an observational study in differently trained subjects, from elite athletes to sedentary people. *Journal of diabetes research*, 2017.
43. Arıkan, Ş., Revan, S., Balcı, Ş. S., Şahin, M., & Serpek, B. (2018). Effect of Training and Gender on Plasma Irisin, Leptin, and Insulin Levels. *International Journal of Applied Exercise Physiology*, 7(2), 1-8.
44. Arıkan, Ş. (2018). The effect of acute exercise and gender on the levels of irisin in elite athletes. *Physical education of students*, 22(6), 304-307.

45. Ozan, M. (2019). Farklı treadmill koşu protokollerinin bazı fiziksel ve fizyolojik parametreler üzerine etkisi. Gazi Kitabevi, 1. Baskı. Ankara.
46. Kabasakalis, A., Nikolaidis, S., Tsalis, G., Christoulas, K., & Mougios, V. (2019). Effects of sprint interval exercise dose and sex on circulating irisin and redox status markers in adolescent swimmers. *Journal of sports sciences*, 37(7), 827-832.
47. Józków, P., Koźlenia, D., Zawadzka, K., Konefał, M., Chmura, P., Młynarska, K., ... & Daroszewski, J. (2019). Effects of running a marathon on irisin concentration in men aged over 50. *The Journal of Physiological Sciences*, 69(1), 79-84.
48. Arıkan, Ş., & Akın G, (2019). İrisin ve Egzersiz. *Türk Spor Bilimleri Dergisi*, 2(2), 106-114.
49. Keskin N. F. (2019). İnsülin Direnci Olan Obez Erkeklerde Diyet ve Egzersizin İrisin ile Lipasin Üzerine Etkisi (Master's thesis, Sağlık Bilimleri Enstitüsü).
50. Ko, B. J., Park, K. H., Shin, S., Zaichenko, L., Davis, C. R., Crowell, J. A., ... & Mantzoros, C. S. (2016). Diet quality and diet patterns in relation to circulating cardiometabolic biomarkers. *Clinical nutrition*, 35(2), 484-490.





# Bölüm 9

## YÜZME ÇIKIŞ TEKNİKLERİ

*Duygu AKSOY<sup>1</sup>*

---

<sup>1</sup> Dr. Öğretim Üyesi, Tekirdağ Namık Kemal Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu, Tekirdağ



## GİRİŞ

Yüzme, kişinin su içerisinde belirli mesafeyi yol alması amacı ile yaptığı hareketlerin bütünüdür. Sporcular, belirli bir mesafeyi en az sürede tamamlamayı amaçlamaktadırlar (Güler,2000).

Yüzme yarışlarında, performans başarısının belirlenmesinde çeşitli faktörler vardır. Bu faktörler; aerobik ve anaerobik kapasite, teknik, fiziksel uygunluk seviyesi, psikolojik özellikler ve antropometrik gibi özellikler olarak bildirilmiştir (Sammound ve ark., 2018).

Yüzme yarışmalarında, başarılı olmak için sportif performans için teknik becerilerin geliştirilmesi gerekmektedir. Yarışma başarısını etkileyen iki farklı unsur vardır. Birincisi, yüzme çıkışları, ikincisi ise yüzme performansıdır. Yüzücünün, çıkışta harcadığı süre, yüzmede harcadığı süreden çok daha azdır. Sporcunun çıkış tekniği başarısı, yarışmada daha iyi bir performansı elde etmesini etkilemektedir (Blanksby, Nicholson ve Elliot, 2002). Sporcuların yarışma sonuçları arasındaki farklar milisaneye büyüklüğünde olduğundan dolayı çıkışın sonuç üzerindeki etkisi büyüktür. Sonuç olarak, yüzücüler sürekli olarak rekabet avantajı elde etmenin yollarını bulmaya çalışmaktadır ve yüzme yarışlarında en hızlı başlangıç zamanını elde etmeye çalışmaktadır.

Yüzme yarışlarında, çoğunlukla bir yüzücünün performansını yansıtabileceği en önemli unsurlar; çıkış, kulaç atma ve dönüşü harcadığı zamanla belirlenmektedir (Guimaraes ve Hay, 2010). Çıkış, yüzme yarış süresinin yaklaşık dörtte birini oluşturabilmektedir (Okuno ve ark., S. Slawson ve ark., 2010). Kısa mesafeli yüzme yarışlarındaki performans, çıkış performansı ile büyük ölçüde bağlantılıdır (Lyttle ve Benjanuvatra, 2005).

50 metre yüzme yarışlarında toplam sürenin yaklaşık %10 unu ve 100 metre yüzme yarışlarında toplam sürenin yaklaşık %5 ini oluşturduğu belirtilmiştir. Ayrıca, geliştiri-

rilmiş bir çıkış tekniği yarış sürelerini en az 0,1 sn azaltmaktadır. Bu nedenle, kısa mesafe yarışlarında daha hızlı bir çıkış tekniği önemlidir (Maglischo,2003).

Budapeşte'deki 2017 Dünya Yüzme Şampiyonalarında, 50 metre serbest stil final yarışlarında 21 saniye içinde gerçekleşmiş ve yüzücüler arasındaki performans farkları milisaniyeler ile belirlenmiştir. Bu sonuçlar ise, çıkış aşamasındaki beceriyi ortaya koymaktadır (Cossor, 2011).

Farklı çıkış tekniklerinin, elit yüzücüler arasında bile farklılık yarattığını özetleyen çalışma bulunmaktadır (J Vantorre, 2010). Araştırmacılar, yüzücülerin kullandıkları en popüler tekniklerin; Grab Çıkış (*Grab-Start*), *Track Çıkış* (*Track-Start*) ve *Kick Çıkış* (*Kick-Start*) teknikler olduğunu öne sürmüşlerdir. 2009 yılından sonra, *Track çıkış*'in bir varyasyonu olan *Kick çıkış*, en son çıkış tekniği olarak kabul edilmiştir (Taladriz Blanco, 2017).

## 1- Grab Çıkış Tekniği

Grab çıkış tekniği 1960 yılında Eric Hanauer tarafından tanıtılmış (Maglischo, 2003) ve yüzücüler arasında popüler olmuştur.

Grab çıkış tekniği, yüzücü ellerini çıkış bloğunun ön kenarında ve ayaklarının dışında veya içinde olacak şekilde kavramar ve ayaklar yaklaşık omuz genişliğinde açık olmalıdır (Şekil 1), (Bowers ve Cavanagh, 1975)

Grab çıkış tekniğinde, dizler ortalama olarak 30° - 40° bükülü olmalı ve dirsekler çok az bükülü olmalıdır. Çıkış bloğunun üzerinde bulunan yüzücünün başı aşağıda ve çıkış bloğunun hemen altındaki suya bakıyor olmalıdır. Yüzücüler, dizleri çok az bükerek vücudun ağırlık merkezini ileriye kaydırabilirler (Maglischo,2003),

Yüzücüler, çıkış sinyaliyle beraber elleriyle platformu geriye itmeli. Eller bloğu bıraktığında, vücudun suya girmesi gereken yeri gösterir konuma gelene kadar kollar

ileriye doğru uzama yapar ve bir yarım daire çizer (Maglischo,2003), . Çıkış bloğunu en son terk eden ayaklar olur (Miller, Allen ve Pein, 2003). Çıkış bloğunun üst kenarından ayaklardan kalçaya çıkış açısı ortalama 30° - 40° olmalıdır (Maglischo,2003). Bu açı, hidrodinamik bir suya giriş için yüzücülere yay benzeri bir uçuş sağlar (Maglischo,2003) .



*Şekil 1; Grab Çıkış Tekniği*

Grab çıkış tekniği, 3 bölümde incelenebilir. Birincisi, başlangıç sinyalinden çıkış bloğundan atlayana kadar olan zamandır ve bu bölüme blok zaman denir. İkincisi, yüzücünün havada harcadığı zamandır ve dalış zamanı olarak tanımlanır. Üçüncü olarak ise suya ilk temas olan zaman olarak tanımlanmıştır (Guimaraes ve Hay, 1985). Blok zamanı, teknik antrenmanlarla geliştirilebilmektedir. Buna bağlı olarak da, yüzücünün suda geçireceği zaman kısalmır. Bu yüzden yüzücünün müsabaka performansını arttırdığı kabul edilmektedir (Slawson ve ark., 2011)

Yüzücülerin çıkış sürecinde havada genellikle 0,30 – 0,40 s arasında kaldığını ve suya girmeden önce çıkış

bloğundan ileriye doğru 3 – 4 m yol kat ettiklerini bildirmişlerdir (Lewis, 1980).

Grab çıkış tekniğinin bütün çıkış tekniklerinin içinden en hızlısı olarak düşünüldüğünü ve sıklıkla tercih edildiğini bildirmiştir (Blanksby, Nicholson ve Elliot, 2002; Lyttle ve Benjanuvatra, 2005).

Vilas-Boas, Cruz, Sousa ve ark., (2003) yaptıkları çalışmada grab-çıkış tekniği ile track çıkış tekniğini karşılaştırmışlardır. Grab çıkış tekniğinin, daha hızlı blok süresi, daha yüksek itme-kuvveti, daha fazla uçuş mesafesi ve daha kısa süzülme süresi olduğunu bildirmişlerdir.

## 2- Track Çıkış Tekniği

1973 yılında Fitzgerald tarafından tanıtılmış ve yüzme yarışmalarında track çıkış tarzı çıkış tekniğini kullanmaya çalıştı (Fitzgerald,1973).

Grab çıkış tekniği ile track çıkış tekniği arasındaki farklar; hazırlık pozisyonu ve çıkış açısı olarak tanımlanmıştır (Şekil 2). Track çıkış tekniğinde, bir ayağın diğerinden gerisindedir (Maglischo,2003). Track çıkış tekniğinde ayak ve el yerleşimleri, yüzücülerin suya giriş açısını da değiştirmektedir (Pearson, 1998). Track çıkış tekniğinde yüzücü sagittal düzlemde daha geniş bir destek tabanına sahiptir (Breed, 2000).

Yüzücü, çıkış sinyalini beklerken ayağının birini öne koyar. Diğer ayağı ise çıkış bloğunun arka kenarına yakın yerleştirir. Track çıkış tekniğinde, yüzücünün iki ayak arasındaki mesafe yaklaşık olarak 16-22 inçlik bir pozisyonda durur.

Eller, çıkış bloğunun ön kenarını kavrar. Arka bacak bükülür. Yüzücü, kollarıyla aynı anda öne doğru uzatarak ve ön bacağını düzelterek, kafasını kollarının arasına alır. (Miller ve ark.,2003).

Çıkış sinyali verildiğinde, yüzücüler vücudu suya doğru harekete geçmek için çıkış bloğu yukarıya ve geriye doğru

çeker. Sonra, ellerini bırakarak ve bir yarım daire çizerek ellerini ileriye fırlatırlar. Önce arkadaki bacakla çıkış bloğunun arkasını iterek, sonra önde bulunan bacağı uzatarak vücudu öne doğru ivme kazandırmalıdır. Çıkış bloğunu önce arkadaki ayak terk eder, sonra önceki ayak onu takip etmelidir (Maglischo,2003), . Öndeki ayak, başlangıç bloğundan ayrılan son gövde parçası olmalıdır (Miller ve ark., 2003).

Fitzgerald, track çıkış tekniği kullanan yüzücülerin suya grab çıkış tekniği kullanan yüzücülerden daha kısa sürede girdiğini bildirmiştir. Ayrıca, tüm sporcular için track çıkış tekniğini tavsiye etmektedir (Fitzgerald, 1973).



Şekil 2; Track Çıkış Tekniği

Yüzücüler, Sydney Olimpiyatlarından itibaren track çıkış tekniği daha sık kullanmaya başlamışlardır (Blanksby, Nicholson ve Elliott, 2002).

Çeşitli çalışmalarda, track çıkışın grab çıkıştan daha hızlı bir blok süresine sahip olduğu bulunmuştur (Shin & Groppe, 1986). Yüzücüler, *track-start* da ağırlık merkez-

lerini, *grab çıkış* da mümkün olandan daha fazla ileriye doğru kaydırabilirler ve böylece blok-çıkış aşamasında hareket etmesi için daha kısa bir mesafeye sahip olabilirler (Blanksby, Nicholson ve Elliott, 2002).

Son yıllarda da track çıkış tekniğinin değişik varyasyonu olan arka ağırlık merkezli track çıkış (rear-weighted/slingshot) tekniği de kullanılmaya başlanmıştır (Rutemiller,1995).

Arka ağırlıklı merkezli track çıkış (rear-weighted/slingshot) tekniğinin, yüzücünün başlangıç anında ağırlık merkezini arka ayağına kaydırması olarak açıklamıştır (Şekil 3). Yüzücü çıkış bloğunda arkaya doğru gerilip, atlama anında, elleriyle çıkış bloğundan kendini ileri iter ve daha güçlü bir dalış için bacaklarıyla itiş gerçekleştirir. (Rutemiller, 1995)



Şekil 3; Arka Ağırlıklı Merkezli Track Çıkış



Vilas - Boas vd. (28), arka ağırlıklı merkezli track tekniğinin, yüzücülerin ağırlıkları arka ayak üzerinde olduğunda bloğu daha yavaş terk ettiğini ileri sürmüşlerdir. Fakat bu teknikte yüzücüler suya girerlerken daha hızlılardır ve bu da onların ağırlıklarını öne vererek çıkan yüzücüleri yakalamalarını sağlamaktadır.

### 3- Kick Çıkış Tekniği

FINA, 2008 yılında çıkış platformu yüzeyinin arkasında ayarlanabilir eğimli bir ayak takoz desteği ekleyerek bir yeni çıkış bloğu uygulanması önerisini kabul etmiştir. Ayak desteği takozu ile *kick çıkış (kick start)* adı verilen yeni bir çıkış tekniğinin geliştirilmesine olanak sağlamıştır (Şekil 4).

Omega firmasının geliştirdiği OSB11 çıkış bloğu ile uygulanan track çıkış tekniği arka ayak takoz desteği ile uygulanmaya başlanmıştır. Eski çıkış bloklar ile OSB11 arasındaki en temel fark; yüzücülerin track çıkış tekniğini uygularken ayaklarını koymalarını sağlayabilecekleri arkadan 30° eğimli bir takozun olmasıdır. Bu takoz, 35 mm aralıklarla beş konumda hareket ettirilebilen bir mekanizmadır. Bu özellik, farklı boy uzunluklarındaki sporcuların arka ayak açılarını kendilerine göre ayarlamasını sağlamaktadır (Pişkintaş, 2016).

2008 Pekin Olimpiyatları'ndan sonra tüm uluslararası yarışmalarda, bir yeni çıkış bloğu olan OSB11 uygulaması getirilmiştir (Honda ve ark., 2010). Yeni çıkış bloğu, uluslararası yarışmalarda ilk olarak Yeni Delhi'deki 2010 İngiliz Uluslar Topluluğu – (*Commonwealth*) oyunlarında kullanılmıştır (Slawson ve ark., 2013).

Günümüzde hemen hemen tüm uluslararası yarışmalarda OSB11'ler resmi çıkış bloğu olarak kullanılmakta ve kick çıkış tercih edilen çıkış tekniği olarak uygulanmaktadır.



*Şekil 4; Kick Çıkış Tekniği*

Yapılan bir çalışmada, track çıkış ve kick çıkış teknikleri arasındaki farklar incelenmiştir. Kick çıkış tekniğinin, 0-5m ve 0-7,5 m performanslarının önemli ölçüde daha hızlı olduğu bildirilmiştir. Ayrıca, kick çıkış tekniği için daha yüksek yatay kalkış hızı ve daha yüksek bir yatay kuvvete sahip olduğu bildirilmiştir (Honda ve ark., 2010;

Başka bir çalışmada, yüzücülerin kick çıkış tekniğinde pozisyonlarına ve bloktan ayrılmadan önce ağırlık merkezi pozisyonunu değiştirerek blok evresine bakmışlardır. Kick çıkış tekniğinin, suya giriş performansları açısından için en iyi çıkış tekniği olduğunu bulmuşlardır (Honda ve ark., 2012).

Murrell ve Dragunas (2013), Kick çıkış tekniğini grab çıkış tekniği ile karşılaştırmışlar ve kick çıkış tekniğinin, tüm durumlarda 2 metreye kadar daha hızlı olduğunu bulmuşlardır.

### **Teşekkür**

Bu çalışmada, Tekirdağ Namık Kemal Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencimiz Ali Saygıvar büyük özveri ile modellik yapmıştır. Katkılarından dolayı teşekkür ederim.

## KAYNAKLAR

- Blanksby, B., Nicholson, L., Elliott, B. (2002). Biomechanical analysis of the grab, track and handles swimming start: an intervention study. *Sports Biomechanics*, 1(1), 11-24.
- Bowers, J.E., Cavanagh, P. R. (1975). A biomechanical comparison of the grab and conventional sprint starts in competitive swimming. In L. Lewillie and J.P. Clary (eds.) *Swimming II*, Baltimore: University Park Press.
- Breed, R., & McElroy, G. K. (2000). A biomechanical comparison of the grab, swing and track starts in swimming. *Journal of Human Movement Studies*, 39, 277-293.
- Cossor, J., Slawson, S., Shillabeer, B., Conway, P., West, A. (2011). Are land tests a good predictor of swim start performance? *Portuguese Journal of Sport Sciences*, 11(2), 183-186.
- Fitzgerald, J. (1973) The track start in swimming. *Swimming Technique*, 10, 89-94.
- Guimaraes, A. C. S., Hay, J. G. (2010). A mechanical analysis of the grab starting technique in swimming. *International Journal of Sport Biomechanics*, 1(1).
- Güler Ç. (2000). 9-18 yaş grubu müsabık yüzücülerde eklem hareket genişliğinin ve antropometrik parametrelerinin yüzme performansı ile ilişkisi ve bunu temel alan yeni bir esneklik programının düzenlenmesi. M.Ü. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, İstanbul.
- Honda, K., Sinclair, P., Mason, B., Pease, D. (2012). The effect of starting position on elite swim start performance using an angled kick plate. 30th Annual Conference of Biomechanics in Sports, Melbourne, ACU.166-168
- Honda, K.E., Sinclair, P.J., Masoni, B.R, Pease, D.L. (2010). A biomechanical comparison of elite swimmers start performance using the traditional track start and the new kick start. XIth International Symposium for Biomechanics and Medicine in Swimming 11: 94-96.

- Lewis, S. (1980). Comparison of five swimming starting techniques. *Swimming Technique*, 16 (4), 66-69.
- Lyttle, A., Benjanuvatra, N. (2005). Start Right—A biomechanical review of dive start performance. *Zugriff Am*<sup>[1]</sup><sub>SEP</sub>
- Maglischo, E. W. (1993). *Swimming Faster: A Comprehensive Guide to the Science of Swimming*. Mayfield Publishing Company.
- Maglischo, E.W. (2003) *Swimming Fastest*. Champaign Ill.: Human Kinetics.
- Mason, B., Alcock, A., Fowlie, J. (2007). A kinetic analysis and recommendations for elite swimmers performing the spring start. *International Society of Biomechanics in Sports*. Volume: 25th Annual Conference.
- Miller, M., Allen, D., Pein, R. (2003). A Kinetic and Kinematic Comparison of the Grab And Track Starts In Swimming. IXth World Symposium on Biomechanics and Medicine in Swimming, Saint Etienne: University of Saint Etienne. 231-235.
- Murrell, D., Dragunas, A. (2013). A comparison of two swimming start techniques from the Omega OSB11 starting block. *Western Undergraduate Research Journal: Health and Natural Sciences*, 3(1), 1-6.
- Okuno, K., Ikuta, Y., Wakayoshi, K., Nomura, T., Takagi, H., Ito, S., Ogita, F., Ohgi, Y., Tachi, M., Miyashita, M. (2003). Stroke characteristics of world class male swimmers in free style events of the 9th Fina World Swimming Championships 2001. IXth World Symposium on Biomechanics and Medicine in Swimming. University of Saint-Etienne. 157-162
- Pearson, C. T., McElroy, G. K., Blitvich, J. D., Subic, A., Blanksby, B. (1998). A comparison of the swimming start using traditional and modified starting blocks. *Journal of Human Movement Studies*, 34, 49-66.
- Pişkintaş, B. (2016). Alt ekstremite ekstansör kas kuvvetinin elit yüzücülerde çıkış performansına etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

- Rutemiller, B. (1995). Taper basic: Fine tuning starts and turns. *Swimming Technique*, February-April, pp 14-18.
- Sammoudi S., Nevill. A.M., Negra, Y., Bouguezzi, R., Chaabene, H., Hachana, Y. (2018). 100-m breaststroke swimming performance in youth swimmers: The predictive value of anthropometrics. *Pediatric Exercise Science*, 30:393-401.
- Shin, I. S., Groppe, J. L. (1986). A comparison of the grab start and track start as utilized by competitive swimmers. In D. L. Landers (Ed.), *Sport and elite performers* (pp. 171-175). Champaign: Human Kinetics.
- Slawson, S. E., Conway, P. P., Cosser, J., Chakravorti, N., West, A. A. (2013). The categorisation of swimming start performance with reference to force generation on the main block and footst components of the Omega OSB11 start blocks. *Journal of Sport Sciences*, 31(5), 468-478.
- Slawson, S. E., Conway, P. P., Cossor, J., Chakravorti, N., Le-Sage, T., West, A. A. (2011). The effect of start block configuration and swimmer kinematics on starting performance in elite swimmers using the Omega OSB11 block. *Procedia Engineering*, 13, 141-147.
- Taladriz Blanco, S., Blanca, D. L. F. C., Arellano Colomina, R. (2017). Ventral swimming starts, changes and recent evolution: A systematic review. *Retos Nuevas Tendencias En Educación Física Deporte Y Recreación*, 32, 279-288.
- Vantorre, J., Seifert, L., Fernandes, R. J., Boas, J. P., Chollet, D. (2010). Kinematical profiling of the front crawl start. *International Journal of Sports Medicine*, 31(1), 16.
- Vantorre, J., Seifert, L., Fernandes, R. J., Vilas-Boas, J. P., Chollet, D. (2010). Biomechanical Influence of start technique preference for elite track starters in front crawl! *Open Sports Sciences Journal*, 3(1), 137-139.
- Vilas-Boas, J. P., Cruz, M. J., Sousa, F., Conceicao, F., R.J., F., Carcalho, J. (2003). Biomechanical analysis of ventral swimming starts: Comparison of the grab start with two track start techniques. IXth World Symposium on Biomechanics and Medicine in Swimming, Saint Etienne: University of Saint Etienne. 249-255





# Bölüm 10

## SINIF ÖĞRETMENLİĞİNDEN BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ÖĞRETMENLİĞİNE GEÇİŞ YAPAN ÖĞRETMENLERİN ALAN DEĞİŞİKLİĞİNE İLİŞKİN DENEYİMLERİ

*Tolga ESKİ<sup>1</sup>*

---

<sup>1</sup> Dr. Öğr. Üyesi, Kastamonu Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Kastamonu





## 1.GİRİŞ

İnsanoğlu var olduğu sürece birçok değişimle karşılaşmış ve elde ettiği tüm bilgi ve değerleri kullanarak varlığını günümüze devam ettirmiştir. Bu durum ister planlı olsun, ister plansız uzun süren bir eğitim süreci ile gerçekleşmiştir. Dolayısıyla insanoğlu yeryüzündeki varlığını sürekli yenileme içinde olduğu eğitim kurumuna borçludur (Demirel ve Kaya, 2013). Eğitim, bir dizi dinamik gereklilikleri olan etkinliklerden oluşan bir süreçtir. Bir taraftan, çağın gerektirdiği bilgi ve becerileri insanlara aktarırken, diğer taraftan da içinde bulunduğu toplumdaki, bilimsel gelişmelerden ve çevresel faktörlerden etkilenmektedir (Çelik, 2009).

2018 – 2019 yılında ülkemizde örgün eğitim temel alınarak altmışbeşbinin üzerinde okul, onsekizmilyona yakın öğrenci ve bir milyon üzerinde öğretmen eğitim – öğretim süreci içerisinde yer almaktadır. Dolayısıyla yaklaşık ondoz milyona kişinin içerisinde bulunduğu bir süreçte farklı şekilde sınıflandırılmış birçok sorunun olması normaldir. Bu durum zaman zaman eğitim sisteminde de değişiklikler yapılmasını gerekli kılmaktadır. Ancak, Akyüz (2003) bu değişikliklerin yapılabilmesinin zamanında çok iyi planlanmış, istikrarlı bir yetiştirme ve istihdam planlaması yapılmasını ve buna bağlı olarak uygulamaya konulmasını gerekliliğinden bahsetmiştir (Akt: Gökyer, 2014).

Öğretmen atamaları siyasi beklentiler, ekonomik sebepler, bazen de alandan mezun kişi sayısı ile ilişkili birçok farklı nedene bağlı olarak gerçekleşmektedir (Özoğlu, 2010). Bu durum beraberinde birçok sorunu beraberinde getirmektedir. Oysaki, eğitim sisteminin ve uygulamalarının değiştirilmesi gerekli görülen ihtiyaçlar doğrultusunda gerçekleştirilmelidir. Bu değişiklikler yapılacak olan bilimsel çalışmalar ve bunların değerlendirilmesi sonucunda gerek ülke ekonomisi, gerek öğretmen istihdamı, gerek ise eğitim faaliyetlerinin çağdaşlaşma süreci doğrultusunda planlanarak yapılmalıdır.

Öğretmenlik mesleğinin yeterlik alanı, öğretmenin mesleğini yerine getireceği hizmet alanı ile ilgili gereken bilgi ve beceriyi kazanması olarak tanımlanabilir (Celep, 2004). Nitelikli öğretmen yetiştirilebilmesi ve alanın gerektirdiği bilgi, beceri, tutum ve davranışlarının kazanılması, öğretmen yetiştirme programının, genel yetenek, genel kültür, eğitim bilimleri, alan bilgisi ve öğretmenlik meslek bilgisi boyutlarına sahip olunmasını gerektirir (Çelikten, Şanal ve Yeni, 2005).

Günümüz eğitim sistemleri incelendiğinde öğretmenlik, özel alan bilgisi, meslek bilgisi ve genel kültür gerektiren bir meslektir. Diğer meslekler gibi öğretmenlik mesleği de sahip olunması gereken yükümlülükler ve yeterlilikler gerektiren bir meslektir. Öğretmenlik mesleği; bilgi ve beceri gibi bilişsel alan yeterlilikleri gerektirmesinin yanı sıra tutum ve davranış gibi duyuşsal alan yeterlikleri de gerektirir. Araştırma sonuçları, öğretmen adaylarının meslekle ilgili değer ve tutum kazanmalarının en az bilgi kadar gerekli olduğunu göstermektedir (Girgin ve ark., 2010). Öğrenciler, öğretmenler ve öğretim elemanları ile yapılan çalışmalardan hareketle beden eğitimi öğretmenleri için önerilen niteliklerden bazıları; mesleki bilgi ve becerilerde yeterli olma, kendini kontrol etme, ders işlerken sportmen olma, iyi bir görüntüye sahip olma, öğrencileri her konuda anlama, insani ilişkilerde iyi olma, eleştiriye açık olma, sabırlı olma, espri anlayışına sahip olma, kendine güveni olma, iyi görgüye ve alışkanlıklara sahip olma, spor yapmaya istek uyandırma, ders işlerken bütün öğrencilerle ilgilenme, özgür düşüncüyü geliştirme ve bunu teşvik etme, öğrenci performansını değerlendirirken objektif davranma, dersi ilginç hale getirme, iyi bir disiplin anlayışına sahip olma, öğrenci görüşlerine açık olma, doğaçlama (kendiliğinden konu veya espri yaratma) yeteneğine sahip olma, geniş bakış açısına sahip olma, ders işlerken öğrenci ilgi ve isteklerine yer verme, becerileri iyi yapanları ödüllendirme, öğrencilerin derse yeterince ka-

tılımlarını sağlama, öğrenci düzeyine uygun ders işlemedir (Demirhan ve diğ., 2001; Friedman, 1983). Öğretmen bu yeterliliklere ne kadar sahip ya da sahip olduklarına inanıyorsa ders başarısı da o kadar artmaktadır. Öğretmenlerden beklenen bazı roller mevcuttur ve bu rolleri gerçekleştirebilmeleri mesleklerini sevmeye, saygı duymaya ve benimsemeye özelliklerini kapsayan tutumlarıdır (Baykara Pehlivan, 2008). Öğretmenlerin mesleğe karşı olumlu tutumlarının oluşturulabilmesi için mesleki gelişimlerini sağlayan eğitim dönemlerinde hazırlık iyi yapılmalı, daha sonra oluşturulacak hizmet içi eğitimlerle öğretmenlerin meslekleri ile ilgili alan bilgisine sahip olmalarına hem de mesleğin benimsenmesine yönelik çalışmalar yapılmalıdır (Ersözlü ve ark., 2014).

Eğitim sisteminde yapılan bazı değişiklikler nedeniyle bazı alanlarda gerçekleştirilen öğretmen atamalarında öncesinde bahsedilen koşullar uygulanmamaktadır. Sınıf öğretmenliğinden branş öğretmenliğine geçiş yapılması beraberinde birçok sorunu da yanında getirmiş oldu. 6287 sayılı İlköğretim ve Eğitim Kanunu ile Bazı Kanunlarda Değişiklik Yapılmasına Dair Kanunla, İlköğretim; dört yıl süreli ve zorunlu ilkokul ile dört yıl süreli ve zorunlu ortaokuldan oluşan bir Milli Eğitim ve Öğretim Kurumu olarak tanımlanmıştır. 2012-2013 eğitim – öğretim yılından itibaren uygulamaya geçen bu eğitim modeli birçok sorunu da beraberinde getirmiştir. Bu sorunların başında ise norm fazlası duruma düşen sınıf öğretmenlerinin istihdamı başı çekmektedir. Bu sorunu çözebilmek adına, Milli Eğitim Bakanlığı tarafından 21.09.2012 tarihinde 2012 yılı İl İçerisinde Alan Değişikliği Kılavuzu yayınlanmıştır. Kılavuzda “Başvuruda Bulunabilecekler” başlıklı 2.2. maddesinde “Talim ve Terbiye Kurumunun 07/07/2009 tarihli ve 80 sayılı Kararı ile 12/09/2012 tarihli ve 5110 sayılı mütalaası doğrultusunda 2012 yılına mahsus olmak üzere koşulları sağlayacak doğrultuda öğretmenlere alan değişikliği ile geçiş yapma hakkı tanınmıştır. Bu kanun deği-

şikliği ile birlikte, 2012- 2013 eğitim – öğretim yılı başından itibaren 41945 sınıf öğretmeni alan değiştirmiş, 4.270 sınıf öğretmeni beden eğitimi ve spor öğretmenliğine geçiş yapmıştır (Eskicumalı ve ark., 2014). Alan yazın incelendiğinde sınırlı sayıda çalışma yapılmış, bu çalışmalarda alan değişikliği yapan sınıf öğretmenlerinin görüşleri alınarak sorunlar tespit edilmeye çalışılmış ve çözüm önerileri üretilmiştir (Özer ve ark., 2013; Gökyer, 2014; Eskicumalı ve ark., 2014; Korkmaz ve Serin, 2014; Ersözlü ve ark., 2014).

Öğretmenlerin fakültelerden mezun oldukları alanlar dışında görev aldıklarında henüz bir deneyim sahibi olmadıkları için zorluklarla ve sorunlarla karşılaşmaları kaçınılmazdır. Dolayısıyla bu süreç içerisinde beden eğitimi öğretmenliğine geçiş yapan sınıf öğretmenlerin ne tür deneyimlerle karşılaştıkları ve bu durum karşısında nasıl bir davranış gösterdikleri, yaşadıkları zorluklar var ise nasıl üstesinden geldiklerinin araştırılması bu çalışmanın amacını oluşturmaktadır.

## 2.YÖNTEM

### Çalışma Deseni

2012-2013 eğitim – öğretim yılında sınıf öğretmenliğinden beden eğitimi ve spor öğretmenliğine geçiş yapan öğretmenlerin bransa yönelik deneyimlerini belirlemek ve bu durum doğrultusunda karşılaştıkları sorunları ve çözüm yollarını ortaya koymayı amaçlayan bu çalışmada, nitel araştırma yöntemi kullanılmış ve durum çalışması şeklinde tasarlanmıştır. Nitel araştırma, görüşme ve doküman analizi gibi nitel veri toplama yöntemlerinin kullanıldığı, algıların ve olayların doğal ortamda gerçekçi ve bütüncül bir biçimde ortaya konmasına yönelik nitel bir sürecin izlendiği araştırma olarak tanımlanmaktadır (Yıldırım ve Şimşek, 2018). Durum çalışmasının amacı ise, gerçek yaşam olaylarının bütünsel ve anlamlı özelliklerini araştırmaya ve ortaya çıkarmaya yardımcı olmaktadır (Creswell, 2015). Yin'e (1984) göre durum çalışması güncel bir olgu-

yu gerçek yaşam çerçevesi içinde çalışan, olgu ve içinde bulunduğu içerik arasındaki sınırların kesin hatlarıyla belirlenmediği ve birden fazla kanıt veya veri kaynağının mevcut olduğu durumlarda kullanılan görgül bir araştırma yöntemi şeklinde tanımlanmaktadır (Akt. Yıldırım ve Şimşek, 2018). Bu çalışmada da araştırmaya katılan alan değiştiren öğretmenlerin gerçek yaşam içerisindeki deneyimleri ilişkin derinlemesine görüşmeler yaparak branşa yönelik deneyimlerini belirlemek ve bu durum doğrultusunda karşılaştıkları sorunları ve çözüm yollarını ortaya koymaya çalışılmıştır.

### **Çalışma Grubu**

Araştırma kapsamında Kastamonu il merkezinde farklı okullarda görev yapan, sınıf öğretmenliğinden beden eğitimi ve spor öğretmenliğine geçiş yapan 6 öğretmen ile 2018 – 2019 eğitim – öğretim yılında görüşmeler yapılmıştır. Katılımcı öğretmenlerin seçilmesinde kolay ulaşılabilir durum örnekleme ve ölçüt örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Yıldırım ve Şimşek'e (2018) göre, nitel araştırmalarda yaygın olarak kullanılan kolay ulaşılabilir durum örnekleme, araştırmaya hız ve pratiklik kazandırır. Ölçüt örneklemede ise temel anlayış, önceden belirlenmiş bir dizi ölçüte göre bütün durumların çalışılmasıdır. Bu bağlamda, katılımcı öğretmenlerin en az 5 yıl aktif olarak görev yapıyor olmaları (idari görevinin olmaması), beden eğitimi ve spor branşı ile ilgili herhangi bir hizmet içi eğitime katılmamış olması ölçüt olarak alınmıştır.

### **Veri Toplama Aracının Hazırlanması**

Katılımcıların alan değişikliğine yönelik deneyimlerini detaylı bir şekilde ortaya koymak ve bireysel olarak derinlemesine bilgi elde etmek amacıyla görüşme tekniği uygulanmıştır. Görüşme esnasında formda hazırlanan son-dalar ile daha derinlemesine veriler açığa çıkarılmaya çalışılmıştır. Görüşme öncesinde görüşülen kişiye çalışmanın

amacı, içeriği ile ilgili bilgiler verilmiş, gönüllü katılım formu imzalatılmış, gizlilik konusunda kodlama kullanılacağı ifade edilmiş, bu sayede soruların içten ve samimi olarak cevaplanması sağlanmıştır. Katılımcı öğretmenlerden görüşmelerin ses kaydının yapılabilmesi için izin istenmiş, öğretmen görüşmeleri ses kaydına alınmıştır. Her bir doküman 1'den 6'ya kadar numaralandırılmıştır. Alıntılarda yer verilmek üzere katılımcı öğretmenlerin cevapları Ö1, Ö2, Ö3... şeklinde kodlanarak verilmiştir. Görüşmeler yaklaşık 25 – 30 dakika sürmüştür. Görüşmelerde 2 uzman görüşü alınarak hazırlanan, 7 sorudan oluşan yarı yapılandırılmış görüşme formu kullanılmıştır. Görülme Formunda yer alan sorular şu şekildedir:

- 1- Genel olarak alan değişikliğiyle ilgili düşünceleriniz nelerdir?
- 2- Alan değişikliği yapmanızın sebepleri nelerdir? Açıklar mısınız?
- 3-Beden eğitimi öğretmenliğine ilk başladığınızda karşılaştığınız sorunlar nelerdir ve nasıl üstesinden geldiniz?
- 4-Beden eğitimi ve spor öğretmenliği alanının sınıf öğretmenliği alanına göre avantaj ve dezavantajları nelerdir?
- 5- Üniversitede almış olduğunuz beden eğitimi dersinin yeterliliği hakkında ne düşünüyorsunuz?
- 6- Beden eğitimi alanında kendinizi geliştirmek için neler yapıyorsunuz?
- 7- Alan değişikliği yaptığımız dönem ile içinde bulunduğumuz durumu değerlendirir misiniz?

### **Verilerin Analizi ve Yorumlanması**

Elde edilen veriler içerik analizi ile belirli kategoriler altında bir araya getirilmiş, okuyucunun anlayabileceği şekilde düzenlenmiştir. İçerik analizinin temel amacı, elde edilen verilerden yola çıkarak ilgili verileri açıklaya-

çak kavram ve ilişkilere ortaya çıkarmaktır. İçerik analizinde dört aşaması bulunmaktadır. Bu aşamalar sırasıyla; verilerin kodlanması, kategori (temaların) bulunması, kodların ve kategorilerin düzenlenmesi, bulguların tanımlanması ve yorumlanması şeklindedir (Yıldırım ve Şimşek, 2018). Analizde sırası ile ses kayıtları ve görüşme formlarının bilgisayara aktarılması sağlanmıştır. Verilerin çalışma soruları ve amaçları kapsamında kodlanması yapılmıştır. Daha sonra kategoriler oluşturularak düzenlemeler yapılmıştır. Düzenlemeler sonrası araştırmacılar tarafından yorumlar ve doğrudan alıntılar kararlaştırılmıştır. Yapılan analiz sonucunda ortaya çıkan 4 kategori bulgular bölümünde ayrıntılı bir şekilde incelenmiştir.

### 3.BULGULAR

Sınıf öğretmenliğinden beden eğitimi ve spor öğretmenliğine geçiş yapan öğretmenlerin alan değişikliğine ilişkin deneyimlerini belirlemek amacıyla yapılan bu çalışma kapsamında yarı yapılandırılmış görüşmeler ile 6 öğretmene 7 açık uçlu soru yöneltilmiştir. Görüşmeler neticesinde elde edilen veriler 4 kategori altında değerlendirilmiş, elde edilen kategoriler ve kodlar bu bölümde sunulmuştur.

#### 1. Kategori: Geçiş Nedenleri

Öğretmenlerin geçiş nedenlerini belirlemeye yönelik ikinci soruya verilen yanıtlar değerlendirilmeye alınmış, bu yanıtlardan yola çıkarak geçiş nedenlerine ilişkin kodlar Tablo 1’de sunulmuştur.

Tablo 1. Geçiş Nedenleri

Kategori	Kodlar
Geçiş Nedenleri	Uygun bir branş Serbest Kıyafet Beden Eğitimi ve Sporu Sevme (4) Daha Etkin ve Aktif Çalışma Farklı Ortam Sporla Uğraşmak Sporda iyi olduğunu düşünmek Aktif Spor Yapmak (2) Kolay Olması

Tablo 1 incelendiğinde öğretmenlerin geçiş nedenleri kategorisine ilişkin verdikleri cevaplar görülmektedir. Öğretmenlerin verdikleri cevaplar “Uygun bir branş”, “Serbest Kıyafet”, “Daha Etkin ve Aktif Çalışma”, “Farklı Ortam”, “Sporla Uğraşmak”, “Sporda İyi Olduğunu düşünmek”, “Kolay Olması”, “Beden Eğitimi ve Sporu Sevme (f=4)”, “Aktif Spor Yapmak (f=2)” olmak üzere kodlanmıştır. Aşağıda öğretmenlerin “Geçiş Nedenleri” kategorisine yönelik görüşleri aktarılmıştır.

**Ö2.** Alan değişikliği yapmamın sebebi beden eğitimi ni sevmem ve bu branşta daha etkin ve aktif çalışmalar yapıyor olmasıdır. Sınıf öğretmenliğinde kapalı bir ortamda ders yapılıyorken beden eğitiminde farklı ortamlarda etkinlikler yapılabilir.

**Ö3.** Politika gereği böyle bir hak tanındı. Alaylı olarak sporla uğraştığım için ve beden eğitimi öğretmenliğini sevdiğim için alan değişikliği yaptım.

**Ö4.** Yıllardır beden eğitimi okumak istediğimden dolayı bu alanda iyi olduğumu düşündüğüm için ve aktif olarak sporla uğraştığım için alan değişikliği yaptım.

## 2. Kategori: Eğitim Ortamı

Öğretmenlerin eğitim ortamları ile ilgili deneyimlerini belirlemeye yönelik dördüncü soruya verilen yanıtlar değerlendirilmeye alınmış, bu yanıtlardan yola çıkarak eğitim ortamına ilişkin kodlar Tablo 2’te sunulmuştur.

Tablo 2. Eğitim Ortamı

Kategori	Kodlar
Eğitim Ortamı	Yorucu (3) Özverili Aktif (3) Çalışma Alanının Geniş Olması (2) Materyal Eksikliği (3) Hava Koşulları (2) Sosyal (3) Zevkli bir branş Karşılık Görme (2) Öğrencilerin Dersi Sevmesi



Tablo 2 incelendiğinde öğretmenlerin eğitim ortamı kategorisine ilişkin verdikleri cevaplar görülmektedir. Öğretmenlerin eğitim ortamı kategorisine ilişkin verdikleri cevaplar “Aktif (f=3)”, “Sosyal (f=3)”, “Materyal Eksikliği (f=3)”, “Zor ve Yorucu (f=3)”, “Özverili”, “Çalışma Alanının Genişliği (f=2)”, “Hava Koşulları (f=2)”, “Zevkli”, “Öğrencilerin Dersi Sevmesi” olmak üzere kodlanmıştır. Aşağıda öğretmenlerin “Eğitim Ortamı” kategorisine yönelik görüşleri aktarılmıştır.

**Ö1.** Eğer görevi layıkıyla yapmaya çalışırsan sınıf öğretmenliğine göre daha zor branş.

**Ö2.** Beden eğitimi öğretmenliği daha aktif ve sosyal ilişkileri daha fazla olan bir branş.

**Ö3.** Beden eğitimi öğretmenliği çalışma alanının daha geniş olması açısından daha avantajlı bence.

**Ö4.** Beden eğitiminin dezavantajı kötü hava koşullarında aktif ders yapmak zorunda kalmamız.

**Ö5.** Beden eğitiminin sınıf öğretmenliğine göre dezavantajları çok fazla. Yani daha çok yorucu, daha sosyal ve sürekli hareket halindesiniz. Yağmurda bile dışarda olabiliyorsunuz.

### 3. Kategori: Eğitim Yetersizliği

Öğretmenlerin eğitim yetersizlikleri ile ilgili deneyimlerini belirlemeye yönelik beşinci soruya verilen yanıtlar değerlendirilmeye alınmış, bu yanıtlardan yola çıkarak eğitim yetersizliğine ilişkin kodlar Tablo 3’de sunulmuştur.

Tablo 3. Eğitim Yetersizliği

Kategori	Kodlar
Eğitim Yetersizliği	Yeterli (2) Yetersiz(4) Bilgi Eksikliği (2)

Tablo 3 incelendiğinde öğretmenlerin eğitim yetersizliği kategorisine ilişkin verdikleri cevaplar görülmektedir. Öğretmenlerin eğitim yetersizliği kategorisine ilişkin verdikleri cevaplar “Yeterli Olmadığımı Düşünüyorum (f=3)”, “Yeterli Olduğunu Düşünüyorum (f=2)”, “Bilgi Eksikliği (f=2)” olmak üzere kodlanmıştır. Aşağıda öğretmenlerin “Eğitim Yetersizliği” kategorisine yönelik görüşleri aktarılmıştır.

**Ö1.** Yeterli olduğunu düşünüyorum. Eksikliklerimizi de gidermeye çalışıyoruz.

**Ö2.** Üniversitede aldığım beden eğitimi dersinin bençe yeterli olmadığını düşünüyorum.

**Ö3.** O dönemdeki aldığımız dersler tam olarak yeterli değildi. Bireysel sporlarla ilgili daha fazla imkânlar sunulsaydı daha iyi olabilirdi.

**Ö4.** Yeterli değildi. Kendimi bireysel olarak geliştirdim.

**Ö5.** Ben iyi aldığımıza inanıyorum. Şuanda da öyle midir bilemiyorum ama bizim dönemimizde iyiydi.

**Ö6.** Kesinlikle yeterli değildi. Bizim o dönem gördüğümüz çeşitli branşlar ile ilgili hentbol, futbol, jimnastik gibi derslerimiz oldu. Onun dışında spor fizyolojisi anatomi ve buna benzer derslerimiz olmadı.

#### 4. Kategori: Gelişim Çabaları

Öğretmenlerin gelişim çabaları ile ilgili deneyimlerini belirlemeye yönelik beşinci soruya verilen yanıtlar değerlendirilmeye alınmış, bu yanıtlardan yola çıkarak gelişim çabalarına ilişkin kodlar Tablo 4’de sunulmuştur.

Tablo 4. Gelişim Çabaları

Kategori	Kodlar
Gelişim Çabaları	Beden Eğitimi Öğretmenlerinden Destek (4) Kaynak İncelemesi (4) İnternet (3) Antrenörler Dergiler ve Makaleler (2) Müsabaka Takibi Resim ve Videolar Arşivi

Tablo 4 incelendiğinde öğretmenlerin gelişim çabaları kategorisine ilişkin verdikleri cevaplar görülmektedir. Öğretmenlerin gelişim çabaları kategorisine ilişkin verdikleri cevaplar “Beden Eğitimi Öğretmenlerinden Destek (f=3)”, “Kaynak İncelemesi (f=4)”, “İnternet(f=3)”, “Dergiler ve Makaleler (f=4)”, “Antrenörler”, “Müsabaka Takibi”, “Resim ve Video Arşivi”, olmak üzere kodlanmıştır. Aşağıda öğretmenlerin “Gelişim Çabaları” kategorisine yönelik görüşleri aktarılmıştır.

**Ö1.** Hiçbir sorunla karşılaşmadım. Eksik hissettiğim sorunları işini iyi yapan sorumluluk sahibi beden eğitimi öğretmenlerine sorarak, inceleyerek öğrendim ve üstesinden geldim. Kendimi geliştirmek için diğer arkadaşlarımla sürekli iletişim halindeyim. Yenilikleri takip edip derslerde uygulamaya çalışıyorum.

**Ö2.** Beden eğitimine ilk başladığımda karşılaştığım sorunlar sportif aktiviteler konusunda oldu. Bu sorunları aşmak için diğer beden eğitimi öğretmenlerinden ve yetkili kişilerden yardım aldım. Kendimi geliştirmek için tecrübeli beden eğitimi öğretmenlerinden ve çeşitli kaynaklardan yararlanmaya çalışıyorum.

**Ö3.** Beden eğitimi alanına geçtiğim zaman spor branşlarıyla ilgili kendimi eksik hissettiğim alanlarda internetten veya antrenörlerden bilgiler aldım ve kendimi geliştirmeye çalıştım.

**Ö4.** Alanımla ilgili kitaplar, dergiler okudum. İnternetten araştırmalar yapıp meslektaşarımdan yardım aldım.

**Ö5.** Sürekli takip etmeye çalışıyorum. Maçları takip etmeye çalışıyorum; kulüp, okul müsabakaları gibi. Makaleler okumaya çalışıyorum.

#### 4.TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu çalışmanın amacı, sınıf öğretmenliğinden beden eğitimi ve spor öğretmenliğine geçiş yapan öğretmenlerin alan değişikliğine ilişkin deneyimlerinin incelenmesidir.

Elde edilen verilere göre alan değiştiren sınıf öğretmenlerinin daha öncesinde beden eğitimi öğretmenliğine ve spora karşı bir ilgilerinin olduğu, spor yapmayı sevmeleri, daha önce sporla uğraşmış olmaları ve böyle bir hak tanındığında da bunu değerlendirmek istedikleri sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca Ersözlü ve ark. (2014) yapmış oldukları çalışmada tayinlerde öncelikli olabilme, norm kadro fazlası olmama, prestij sağlama, ders yükünden kurtulma gibi nedenlerle öğretmenlerin alan değişikliği yaptıklarını belirtmişlerdir.

Gökyer (2014)'in alan değişikliği yapan öğretmenlerle yapmış olduğu çalışmada benzer sonuçlar elde edilmiş ve öğretmenlerin alan değişikliği yapmalarının kesinlikle doğru olmadığını, birkaç saatlik dersle alınan yan alanlara geçen öğretmenlerin eğitimde kalitesizliğe neden olacaklarını ifade etmiştir. Korkmaz ve Serin (2014) yapmış oldukları benzer bir çalışmada öğretmenlerin yarısından fazlasının eş durumu nedeni ile zorunluluktan alan değiştirdiklerini ifade etmişlerdir. İsteyerek alan değiştiren öğretmenler ise geçiş yaptıkları alanda daha mutlu ve huzurlu olacaklarını düşündükleri için yaptıklarını ifade etmişlerdir. Eskicumalı ve ark. (2014) yapmış olduğu çalışmada da öğretmenlerin öncelikli olarak eş durumu ve tayin olanaklarını göz önünde bulundurdıkları, sınıf öğretmenliğinin yorucu ve yoğun olduğunu, yeni alanlarının ise daha esnek çalışma saatleri olduğunu ve ilgi duydukları alan olmasından dolayı geçiş yaptıklarını belirtmişlerdir.

Beden eğitimi ve spor öğretmenliğine geçen öğretmenler genel olarak alan değişikliği ile ilgili olarak, her öğretmen eğitimin aldığı alanda çalışması gerektiğini ifade etmişler ve doğru bulmadıklarını dile getirmişlerdir.

Öğretmenler alan değiştirdikten sonra eğitim ortamı ile ilgili düşüncelerini daha sosyal ve aktif bir ortam olduğunu, buna bağlı olarak da yorucu bir ortam olduğunu ifade etmişlerdir. Çalışma ortamının geniş olduğunu düşün-

meleri eğitim ortamı ile ilgili ifadelerde yer alırken branşı tercih etmelerinin sebepleri olarak da öne çıkmaktadır. Aynı zamanda bazı öğretmenler derslerde materyal eksikliği yaşadıklarını, köy okullarında bunun daha fazla olduğunu söylemişlerdir. Yine derslerin çoğunlukla sınıf dışında işleniyor olmasına bağlı olarak hava koşullarının derslerini olumsuz etkilediklerini ifade etmişlerdir. Eskicumalı ve ark. (2014) yapmış oldukları çalışmada öğretmenlerin %10.5 gibi bir oranının okullardaki fiziki altyapı yetersizliğinin giderilmesi yönünde olduğu ifade edilmiştir.

Alan değiştirdikleri süreçte bazı katılımcılar eğitim ortamı ile ilgili olarak sorunla karşılaşmadıklarını ifade ederken bazıları ise sorunlar olduğunu ifade etmişlerdir. Bu sorunları aşmak için alan mezunu beden eğitimi öğretmenlerine danışarak üstesinden geldiklerini ifade etmişlerdir. Diğer karşılaşılan sorunların ise spor kıyafeti ve malzeme eksikliği gibi genel sorunlar oldukları söylenmiştir.

Katılımcılar “Eğitim Yetersizliği” kategorisi altında kendilerini değerlendirdiklerinde çoğunluk olarak üniversite eğitiminde görmüş oldukları sporla ilişkili derslerin yeterli olmadıklarını ifade etmiş, bir kısmı ise o dönemde yeterli eğitim aldıklarını ifade etmiştir. Ancak alana özgü fizyoloji, anatomi gibi derslerin programda yer almadığını ifade etmişlerdir. Gökyer’in (2014) yaptığı çalışmada öğretmenlerin çoğunluğunun kendilerini yeterli gördüğü sonucuna ulaşılmıştır. Ancak alınan eğitimin sorgulandığı benzer çalışmalarda yeterli eğitim alınmadığı ifade etmişler, özellikle de alan bilgisi eksikliği, iletişim problemleri ve teknik bilgileri gibi kişisel ve mesleki açıdan yetersizliklerinin olduklarını söylemişlerdir (Ersözlü ve ark. 2014; Korkmaz ve Serin, 2013; Özer, 2013).

Bu çalışmada öğretmenlerin “Gelişim Çabaları” kategorisi altında ise alan mezunu öğretmenler ve antrenörler ile iletişim içerisinde olduklarını ve meslektaşlarında faydalandıklarını, kitap, dergi, makale gibi yazılı kaynaklar-

dan ve internetten yenilikleri takip ederek ve yine müsabakaları seyrederek gördüklerini uygulamaya çalıştıklarını ifade etmişlerdir. Alan yazın incelendiğinde öğretmenlerin çoğunluğunun hizmet içi eğitime katılmadıkları görülmüştür. Dolayısıyla çoğu öğretmen karşılaşılan sorunlara karşı nasıl bir tutum sergileyecekleri konusunda yetersiz kalmaktadırlar. Öğretmenler kendi kişisel ve mesleki gelişimlerini sağlayabilmek adına internet, video, kitap, bilimsel çalışmalar gibi yazılı kaynaklardan faydalandıklarını ifade etmişler, ayrıca alan mezunu beden eğitimi öğretmeni, antrenörler gibi kaynak kişilerden yardım aldıklarını ifade etmişlerdir (Ersözlü ve ark. 2014; Korkmaz ve Serin, 2013; Özer, 2013).

Sonuç olarak bu araştırmada alan değişikliği yaparak alan değiştiren öğretmenlerin değişiklik sonrası deneyimleri tespit edilmeye çalışılmıştır. Belirli bir süre sınıf öğretmenliği yaptıktan sonra yeni bir alana geçen öğretmenlerin alana dair farklı sorunlarla ve deneyimlerinin olmadığı durumlarla karşılaştıkları gözlenmektedir.

Öğretmenler geçiş yapma nedenlerini kendilerine verilen hak doğrultusunda değerlendirdiklerini, eğitim ortamlarında farklı durumlarla karşılaştıklarını, genel olarak eğitimlerinin yeterli olmadığını ve bu sürecin iyileştirilebilmesi için hizmet içi eğitimlerin düzenlenmesi gerekliliğini ifade etmişlerdir. Şuan ki içinde buldukları mevcut durumu değerlendirip beden eğitimi ve spor öğretmenliği branşında mutlu olduklarını ve beklentilerinin karşılandıklarını söylemişlerdir.

Öğretmenlerin alan değişikliği konusuyla ilgili olarak, bu tür uygulamalara karar veren yöneticilerin verdikleri kararların etkileme alanına ve derecesini de göz önünde bulundurarak aldıkları kararların ne kadar doğru olup olmadığı hakkında geribildirim almaları onların daha sonra alacakları kararların daha etkili ve verimli olmasına etki edecektir. Öğretmenin alana özgü herhangi bir konu-

yu öğrencilerine doğru ve farklı yollarla sunabilmeleri için o alanda yeterli olmaları gerekmektedir. Bu duruma bağlı olarak öğretmenlerin alan bilgisine sahip olmamaktan kaynaklanan mesleki sorunlar, öğrencinin kademe seviyesinin farklı olmasından kaynaklanan sınıf yönetimi ve iletişim sorunları ile okul yönetimindeki işleyiş farklılıklarından kaynaklanan sorunlar temel sorunlar arasında yer almıştır. Öğretmendeki bilgi eksikliği, öğrencilerin öğrenmesinde olumsuz bir etkiye sahiptir. Dolayısıyla kendi alanı olan ve öğrenimini beden eğitimi üzerine okuyan öğretmene göre geçiş yapan öğretmenlerin yeterlilikleri tartışma konusu olmuştur. Bunun nedeni olarak genel eğitim – öğretimin niteliğinin düşmesi endişesi içinde olmalarından kaynaklanmaktadır. Branş öğretmenleri 2012-2013 yılında yapılan bu değişikliğe karşı çıkmışlar ve insan gücünü mezun oldukları alanda istihdam etmek ve verimli bir biçimde kullanmak yerine daha az yeterli oldukları alanlara atamak için alınan yanlış bir karar olduğunu ifade etmişlerdir. Beden eğitimi bölümüne özel yetenek sınavı ile girildiği unutulmamalıdır. Yapılan bu yanlışın daha kötüye gitmemesi için en azından mecburu hizmet içi eğitim verilmesi ve bu sayede eksik hissedilen hususların giderilerek eğitim niteliğinin artacağını vurgulamak gerekir.

## **5.ÖNERİLER**

Elde edilen sonuçlar doğrultusunda; alan bilgilerini artırmaya yönelik seminer ve hizmet içi eğitimler verilmelidir. Alan değiştiren öğretmenlere okul deneyimi ve öğretmenlik uygulaması derslerinde olduğu gibi deneyimli alan öğretmenleri tarafından rehberlik yapabilecek öğretmenler tayin edilebilir. Eğitim – öğretim faaliyetlerinin halen etkilenmesi veya öğretmenlerin mevcut durumlarından memnun olmamaları durumunda eski alanlarına geçiş imkânı sağlanmalıdır.

## KAYNAKÇA

- Akyüz, Y. (2003). Osmanlıdan Günümüze Öğretmen İstihdam İlke ve Politikalarına Eleştirel Bir Bakış (Ulusal Tebliğler) Öğretmen Yetiştirme ve İstihdamı Sempozyumu
- Baykara Pehlivan, K. (2008). Sınıf öğretmeni adaylarının sosyo-kültürel özellikleri ve öğretmenlik mesleğine yönelik tutumları üzerine bir çalışma. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 4 (2), 151-168.
- Celep, C., (2004). Meslek Olarak Öğretmenlik. Ankara: Anı Yayıncılık.
- Creswell, J. W. (2015). Nitel Araştırma Yöntemleri. M. Bütün ve S. B. Demir (Çev.Ed.). Ankara: Siyasal.
- Çelikten, M., Şanal, M. & Yeni, Y. (2005). Öğretmenlik mesleği ve özellikleri. *Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 19 (2), 207-237.
- Demirel, Ö. & Kaya, Z. (2013). Eğitim Bilimine Giriş (8. Baskı). Ankara: Pegem Akademi.
- Demirhan G., Açıkada C. & Altay, F. (2001). Students perceptions of physical education teacher qualities. *Journal of the International Council for Health, Physical Education, Recreation, Sport and Dance*, 37 (3), 16-18.
- Ergün, M. (2009). Eğitimle İlgili Yasal Düzenlemeler. V. Çelik (Ed.), Türk Eğitim Sistemi ve Okul Yönetimi. (s. 17 - 47) Ankara Pegem Akademi.
- Ersözlü, Z. N., Maviş, F. Ö., Özel, Ö. & Kürşadoğlu, A. E. (2014). Alan değişikliği yapan sınıf öğretmenlerinin geçtikleri alanla ilgili uyum sorunları ve çözüm önerileri. *Journal of Educational Policy Analysis*, 3(1), 8-23.
- Eskicumalı, A., Demirtaş, Z., Gür Erdoğan, D., & Arslan, S. (2014). Sınıf öğretmenliğinden branş öğretmenliğine geçiş sürecinin getirdiği sorunlar: Sakarya örneği. *Akademik Bakış Uluslararası Hakemli Sosyal Bilimler Dergisi*, Mart – Nisan (42).



- Friedman, E. D. (1983). The pupils image of the physical education teacher and suggestions for changing attitudes in teacher training. *International Journal of Physical Education*, 20 (2),15-18
- Girgin, G., Özyılmaz Akamca, G., Ellez, M. A. & Oğuz, E. (2010). Okul öncesi öğretmen adaylarının öğretmenlik mesleğine yönelik tutumları, mesleki benlik saygıları ve mesleki yeterlik inançları. *Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28, 1 – 15.
- Gökyer, N. (2014). 2012 Yılında alan değişikliği yapan öğretmenlerin yeni alanlarına ve uygulamaya ilişkin görüşleri. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 22 (3), 1187 – 1208.
- Korkmaz, İ., & Serin, M. K. (2014). Branş değiştiren sınıf öğretmenlerinin yeni durumlarına ilişkin görüşleri. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 22 (2), 497-514.
- Özoğlu, M. (2010). Türkiye’de Öğretmen Yetiştirme Sisteminin Sorunları. Ankara: Siyaset, Ekonomi ve Toplum Araştırmaları Vakfı Yayınları, No: 17.
- Yıldırım, A. & Şimşek, H. (2018). Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri (11. Baskı). Ankara: Seçkin Yayıncılık.





# Bölüm 11

## LİDERLİK

*Mehmet Şirin GÜLER<sup>1</sup>*

---

<sup>1</sup> Dr.Öğrt.Üyesi, Kafkas Üniversitesi



## GİRİŞ

Globalleşen dünyada işletmelerin varlıklarını devam ettirebilmeleri için sürekli meydana gelen değişimler, gerek işletmecileri, gerekse bilim insanlarını liderlik kavramının üzerinde düşünmeye ve çalışmaya itmiştir. Bu yüzden dolayı akla ilk gelen liderlik nedir sorusudur?

Liderlik, belirli kişisel veya grup amaçlarını gerçekleştirmek üzere bir kişi tarafından faaliyetleri etkilemesi ve yönlendirmesi süreci olarak tanımlanabilir. Günümüzde liderlik tanımı ile birlikte liderliğin farklı yönleri de ortaya çıkmıştır. Liderlik bazen doğuştan varolan kişilik özelliği, bazen belli bir makamın insana getirmiş olduğu statü, bazen de bir davranış türü olarak boy göstermiştir.

Lider, işletme içerisinde sergilemiş olduğu tutum ve davranışları grup üyeleri tarafından izlenen kişi olarak tanımlamakta mümkündür. Liderlik olgusunun ortaya çıkmasında gücün önemli bir faktör olduğu düşünülürse, liderlik belirli hedef ve amaçlara ulaşmak için sahip olunan gücü kullanma süreci olarak tanımlanabilir. Liderin bir başka tanımlaması ise, çalışanlarını hedeflenen amaçlar doğrultusunda başarılı olmaya yönelten, onların çalışmalarını düzenleyen ve denetleyen, oluşabilecek kriz anında çözüm üretebilen kişi şeklinde olabilir.

Liderlik tanımı süreç ve özellik olmak üzere iki farklı açıdan da yapılmaktadır. Süreç açısından liderliğin tanımı: Amaçları başarmaya yönelik çalışanları yönlendiren ve düzenleyen kişidir. Özellik açısından ise, liderin çalışanları başarılı bir şekilde yönlendirebilmesi için karakteristik özelliğe de sahip olması şeklinde de tanımlanabilir.

Liderlik ile ilgili yapılan bir başka tanım ise, kişinin görevinin dışında oluşabilecek herhangi bir risk karşısında yeni alternatifleri değerlendirerek bunları sunmak ve çalışanlara bu alternatifleri adapte edebilme gücüdür.

Liderliğin tanımıyla birlikte ortaya çıkan bir başka konu ise, liderlik kavramının önemidir. Bireyler yalnız

başına gerçekleştiremeyeceği arzu ve ihtiyaçlarını karşılamaya çalışırken belirli bir gruba ihtiyaç duymanın yanı sıra, bu grubun hedeflenen amaçlara en kısa sürede ulaşması adına donanımlı kişiler tarafından yönlendirmesine de ihtiyaç duyulmaktadır. Birey, hedeflenen amaçlar doğrultusunda yol alırken yanında bir kişiye ihtiyaç duyma gereksiniminden kaçınmayacağı gibi riski üstlenebilen bireylerle birlikte olmayı hedefleyecektir. İşte tamda bu kısımda lider kavramı ortaya çıkmaktadır. Bulunduğu örgütün amaçlarına ulaşmada yol olan, mevcut stratejilere göre planlar yapan kişilere lider adı verilmiştir. Grup üyesinden biri olan lider, ikna ve etkileme gücüne sahip bireylerdir.

Bilgi toplumuna doğru hızlı adımlarla ilerlenen günümüzde, sürekli her alanda yaşanan değişime ayak uydurabilmek ve örgüt üyelerinin bu değişime karşı ilgisini çekebilmek, bunun birlikte direnenlere baskı ve güç kullanmadan ikna edebilmek çok önemli bir yetenektir.

Liderin oluşturduğu bir önemli husus ise, işletmenin amaçları doğrultusuna uygun, gerekli donanıma sahip ve vizyonu olan kişilerden oluşan bir grup oluşturmastır. Böylelikle hedeflenen amaçlara en kısa sürede ulaşmaktadır.

Çalışma, iki ana bölümünden oluşmaktadır. Birinci bölümde liderlik konuları, ikinci bölümde liderlik teorileri ele alınmıştır.

## **1. LİDERLİK VE LİDERLİK ÖZELLİKLER**

### **1.1 Liderlik Tanımı**

Liderlik kavramı, ilk olarak 14. yüzyıl'da dünya literatürüne girmiş olmasına rağmen son iki yüzyılda daha fazla ön plana çıkmıştır. 1950'den günümüze kadar yapılmış olan liderlik araştırmalarıyla birlikte birçok tanıma ulaşılmıştır (Yalınkılıç, 2010: 1). Bu tanımlar bazıları şu şekilde sıralabilir:

Liderlik, belirli bir amaçta ulaşmak için kişileri motive ederek amaçta odaklayıp davranış ve hareketlerini etkileme gücüdür. Ayrıca bazı düşünürler liderliği belirsizliği azaltma olarak tanımlamışlardır (Işık, 2014: 3).

Liderlik tanımı süreç ve özellikler olmak üzere iki farklı açıdan yapılmaktadır. Süreç açısından liderliğin tanımı: Amaçları başarmaya yönelik çalışanları yönlendiren ve düzenleyen kişidir. Özellik açısından ise, liderin çalışanları başarılı bir şekilde yönlendirebilmesi için karakteristik özelliğe de sahip olması şeklinde de tanımlanabilir (Özkalp, Kirel, 2011: 309).

Liderlik, kişinin görevinin dışında oluşabilecek herhangi bir risk karşısında yeni alternatifleri değerlendirerek bunları sunmak ve çalışanlara bu alternatifleri adapte edebilme gücüdür (Tahaoglu, Gedikoğlu, 2009: 276).

Liderlik, örgütün hedefini ön plana taşıyan ve bu hedefler doğrultusunda önderlik eden aynı zamanda çalışanları etkisi altına alma eylemidir (Akat, 1994: 217).

Bir grup insanı bir araya getirerek, kişilerin yetenek ve becerilerine göre harekete geçirme sürecine liderlik denir. (Zel, 2001: 91).

Liderlik, tüm çalışanları bir çatı altında toplayabilen ve herkes de aynı hisleri uyandırabilen güce denilmektedir. (Ertürk, 2000: 151).

Liderlik vasfına sahip olan, çalışanları ile iletişim sağlayabilen ve onların ihtiyaçlarını karşılayabilecek düzeyde olma gücüdür. (Yalçın, 2016: 10).

Liderlik ile ilgili bir başka bir tanım ise, tek bir amaç doğrultusunda insanları bir araya getirerek bu kişileri kuvvetlendirip harekete geçirebilme yeteneğidir. (Koçel, 2003: 583).

Liderlik vasfına sahip olan kişi için birtakım karakteristik özelliklere sahip olması yeterli değildir, ikna edebil-

me ve yönetebilme özelliğine sahip olmalıdır. Liderlik özelliklerinden biride kazanma arzusudur. Lider ne kadar azimli ve arzulu olursa çalışanlarda bir o kadar amaçlara ulaşmak için istekli olurlar. Bazen sadece kazanmak yetmez, önemli olan her konuda kazançlı çıkmaktır. ( Demirtaş, 1997: 10).

Liderlik geniş bir kapsama sahip olduğu için görüldüğü üzere bir çok tanım yapılmaktadır, sunulan tanımlar ise sadece bir kısmını oluşturmaktadır.

## **1.2 LİDER VE YÖNETİCİ ARASINDAKİ FARK**

Yönetici ve liderlik kavramları arasında benzerlik ve farklılıklar bulunmaktadır. Her iki kavramda insanların belli hedeflere yöneltilmesi ile ilgilidir. Bu yönlendirmeler yapılırken belirli bir güç kullanılmaktadır. Lider ve yönetici çalıştıkları grup ile yakın ilişkililer içerisinde. Bu iki kavram arasında benzerlikler kadar farklılıklarda bulunmaktadır, Yönetici, organizasyonun mevcut koşullar içerisinde en iyi sonucu üretmesi için çalışmaktadır. Lider ise organizasyonda mevcut olan koşulların yanı sıra yeni bir vizyon oluşturmaktadır. Bu yüzden liderlikte değişim çok önemlidir. Lider kendi isteklerini zorla yaptırmak yerine bu istekleri çalışanlarında benimsemesini sağlayan kişidir. Yönetici ise liderin tam tersi olarak çalışanlara kendi istediklerini yaptırmaktadır. Yöneticinin yönetsel kademesi ne olursa olsun küçük ve önemsiz işleri de yapan kişilerdir. Kısacası yönetici her işi doğru yapar, lider ise doğru olan işte bulunur. (Yalınkılıç, 2010: 3).

## **1.3 LİDERLİK ÖZELLİKLERİ**

Bir topluma ya da gruba liderlik yapabilmek için bazı özelliklere sahip olmak gerekir. Bir liderde olması gereken en önemli özellikleri şu şekilde sıralayabiliriz:

### **1.3.1 Kişisel Özellikler**

Kişilik ve karakter sadece liderlik için değil en küçük meslek birimi içinde önemli bir kavramdır. Bu yüzden ilk



olarak kişilik kavramını kısaca bir tanımlayalım:

Kişilik, kalıtım ve sosyal çevrenin etkisiyle oluşan bireyin kendine ait öznel ve nesnel yanlarıyla diğer kişilerden ayıran zihinsel ve psikolojik özelliklerin tümüdür (Gürsoy, 2005: 12).

Liderler ilk etapta çalışanlarını kişilikleri ile etkilemektedir. Bir bireyi diğer bireylerden ayıran en önemli özellik kişisel özelliktir, bu özelliğin en önemli faktörü ise iletişimdir. İletişim yeteneğine sahip olan bireyler girdikleri her toplumu etkileyerek liderlik düzeyine ulaşırlar. Bir liderde olması gereken kişilik özelliklerinden bazıları şunlardır:

- **Yaratıcılık:** İşletmenin amaçlarına ulaşabilmesi için bölüm ve işlevler arasındaki ilişkiyi canlı tutarak yeni fikirler geliştirme özelliğidir.

- **Empati Yeteneği:** İletişimde bulunduğunuz kişinin fikir ve duygularını anlayarak ona göre tavır sergileyebilme yeteneğidir.

- **Dışadönüklük:** Bir bireyin girdiği her toplumda uyum sağlayabilme özelliğidir. Bu kişilerin en önemli yeteneği iletişimin iyi olmasıdır.

- **Sistematik düşünme:** Sorunlar, olaylar ve veriler arasındaki ilişkileri görebilme yeteneğidir.

- **Kararlı olma:** Kişinin kendisine ait düşünceleri ve fikirlerini sunarak bu düşüncelerin arkasında durabilme yeteneğidir.

- **Sorumluluk sahibi olma:** Bireyin toplum içerisinde görevlerini yerine getirebilme özelliğidir (Yalınkılıç, 2010: 6-8).

### 1.3.2 Fiziksel Özellikler

Fiziksel özellik olarak adlandırılan boy, kilo, cinsiyet, vücut ağırlığı gibi görsel olarak algılanan ve ölçümlere dayanan özelliklerin günümüzde pek fazla başarıyı etkileme-

se de yinede dış görünüş ve göze hitap konusu açısından önemli bir kavramdır.

Cinsiyet açısından bakıldığında liderlik vasfına göre, erkeklerin kadınlara oranla daha fazla bu vasma sahip oldukları görülmektedir. Çünkü erkeklere küçük yaştan itibaren babalık ve sorumluluk alma bilinci aşılanmaktadır.

Yaş açısından bakıldığında ise erkelerin deneyim açısından en yaşlı kişinin diğerlerine nazaran daha iyi liderlik yapabileceği söylenebilir iken kadınların ise en genç olanın diğerlerine göre liderlik yapabileceği savunulmuştur.

Dış görünüş ve liderlik arasında zayıf bir yön olsa da, toplum içerisinde belirli bir saygınlık görmesi açısından önemlidir. Liderlik yapan bir kişinin dış görünüşü ne kadar hoş ve göze hitap ederse o kadar toplum içerisinde liderliği benimsenmiş olur (Işık, 2014: 18).

### 1.3.3 Zihinsel Özellikler

Liderlikte zihinsel özellikler, kişisel ve fiziksel özelliğe göre daha fazla önem taşınmaktadır. Zihinsel özellik ile liderlik arasında doğru bir orantı bulunmaktadır. Lider sistematik düşünebilen, sorunlar karşısında çözüm üretebilen, alternatif fikirleri bulundurabilen ve izlemesi gereken politikaları belirleyip bu politikaları uygulayabilen bir beceriye sahip olmalıdır. Aynı zamanda organizasyon yapısını oluşturarak bu yapı içerisindeki herkesin birlik ve beraberlik içinde olmasını sağlayabilen biri olmalıdır.

Lider işletmeyi daha üst noktalara getirebilmesi için daima yenilikçi fikirlere sahip olması gerekir. Aynı sektör içerisindeki rakiplerini ekarte edebilmek için işletmenin iyi bir koordinasyon içerisinde çalışmasını sağlamalıdır. Bunların gerçekleştirebilmesi içinde güçlü bir zeka yapısına sahip olması gerekmektedir (Bayram, 2013: 10).

### 1.3.4 Genel Özellikler

Liderlik özelliklerini birçok açıdan elle alınabileceğini yukarıdaki başlıklarla gösterilmiştir. Genel olarak bakıldığında liderin işlevlerini aşağıdaki şekilde sıralayabiliriz:

**1. Uzlaştırma:** Organizasyon içerisinde çalışanlar arasında herhangi bir çatışma olmadan işlerin yürütülmesi liderin otoritesi ile doğrudan orantılıdır. Çalışanların arasında çıkabilecek olan çatışmaların önlenmesi için liderin bütün çalışanlarını tek bir fikir üzerinde toplaması gerekir. Bu yüzden liderin insanları etkileyebilme gücünün olması gerekmektedir. Liderler statüleri gereği bazen çalışanları ile doğrudan değil arabulucularıyla iletişimi sağlayabilirler. Aynı zamanda çıkabilecek herhangi bir sorun karşısında kendileri bir çözüm bulmayabilirler. Liderler için önemli olan verilecek kararların en kısa sürede hayata geçirilmesidir.

**2. Öneride Bulunma:** İyi bir liderin fikir ve düşüncelerini çalışanlarına emir şekline başvurulmadan aktarması gerekir. Böylelikle çalışanların itibarını koruyarak fikirlere katılmasını sağlayabilmelidir.

**3. Amaçların Belirlenmesi:** Bir işletmenin amaçları otomatik olarak saptanmaz, bu amaçların lider tarafından belirlenmesi gerekir. Bu yüzden liderin en doğru yollara başvurarak amacını belirleyip bu amaç doğrultusunda herkesin uyum içerisinde çalışmasını sağlayabilmelidir.

**4. Güven Sağlama:** Herhangi bir sorun karşısında liderin sakin ve iyimser bir tavır takılması çalışan elemanların güven duymasını sağlar, aksi takdirde organizasyon içerisindeki çalışanların lidere karşı güvenleri kolaylıkla sarsılabilir. Lider, ister iyi, ister kötü olsun çalışanlar belirli bir süreden sonra liderin tutum ve davranışlarını aynen uygularlar.

**5. Temsil Etme:** Lider, işletmenin dışarıya karşı en önemli simgesi olarak görünür. İşletme dışında kalanların, işletme hakkında bilgiye ulaşmak için liderin bıraktığı izlenimlere bakarlar. Eğer iyi bir izlenim bırakılmışsa organizasyon hakkında da iyi bir sonuca varırlar, aksi takdirde kötü bir izlenim organizasyonun tamamını kapsar.

**6. İlham Verme:** Lider kendisine bağlı elemanların yaptıkları işleri önemseyerek çalışanların önemli hisset-

melerini sağlarsa, işletmenin belirlemiş olduğu amaçları kolaylıkla benimsemelerini ve bu amaçları gerçekleştirmek için önemli bir çaba sağlamalarına yardımcı olurlar.

**7. Övme:** İşletme içerisindeki çalışanların, işletmenin amaçlarını kendi amaçları gibi benimseyebilmesi için motivasyon çok önemlidir. Bu motivasyonu sağlayabilmek için liderin çalışanlara sevgi ve saygı çerçevesi içerisinde yaptıkları işleri önemseyerek daima daha iyisini yapabileceği konusunda motivasyon ederse daha iyi işler çıkarmasını sağlar (Demirtaş, 1997: 11-13).

## 1.4 LİDERİN GÜÇ KAYNAKLARI

Liderler grup üzerindeki etkilerini sürdürebilmeleri için bazı güçlere sahip olmak ve bu güçleri uygulamak zorundadırlar. Bu güçler lider tarafından belirlenen maddi ya da manevi özellikler olabilir. Bu özellikler yaptırım güçleri olarak bilinmekte ve bunlar olmadan, liderlerin önceden belirlemiş olduğu amaçlar doğrultusunda grup üyelerini bir araya getirmekte oldukça zorlanacaklardır.

Daha önceki bilgilere bakılınca lider için güç kavramının ne kadar önemli olduğu anlaşılmaktadır. Bir kişinin diğer kişilerin üzerindeki etkisi ile farklı davranmasını sağlayabiliyorsa bu o kişinin diğerleri üzerinde etkili bir güce sahip olduğunu göstermektedir. Böylelikle bir kişinin güçlü ya da güçsüz olduğunu anlayabilmek için diğer kişilerle ilişkisine dikkat edilmelidir. Liderin güç kaynakları şu şekilde sıralanabiliriz (Kolenoglu, 2017: 6).

### 1.4.1 Zorlayıcı Güç

Zorlayıcı güç, liderin herhangi bir sorun karşısında çalışanlarına bir takım cezaların verilmesiyle ilgilidir. Daha doğrusu liderin belirlemiş olduğu çizginin dışına çıkılması karşısında çalışanlarına ceza tehdidi ile etkilemesidir. Başkalarının korkmasına neden olan şey bir başkasının güç kaynağı olabilir. Yani lider herhangi bir çalışanını korktuğu ya da çekindiği şeyden yararlanarak istediğini yaptırabilir.

Zorlayıcı gücün ne derece etkin olduğunu anlamak için, cezanın türüne, verilme nedenine ve istenilen davranış ölçülerine bakılmaktadır. Zorlayıcı güce örnek verecek olursak bunlar; maaş kesintisi, fiziki güç kullanma, ikramiye kesme, işten kovma gibi olumsuz ödülleri söyleyebiliriz (Nigmetullina, 2011: 42).

#### **1.4.2 Yasal Güç**

Yasal güç, liderlerin etkili iletişim kurarak çalışanların davranışları üzerinde söz sahibi olmasını ikna etme gücüyle çalışanlar tarafından izin verilmesi ile ilgili bir kavramdır. Yasal güç bir başka ifadeyle merkezi otoriter anlamına gelmektedir. Liderin çalışanlarına verdiği sorumlulukların yerine getirmesi konusunda çalışanların sorumluluklarını ve görevlerini eksiksiz yerine getirmekle yükümlüdürler. Çalışanlar tarafından liderin gücü kabul ediliyorsa liderin kendisinden alt kademelerde bulunanlardan istekte bulunması hakkını doğurmaktadır.

Diğer bir ifade ile yasal güç, liderde var olması gereken fakat zorlayıcı olmayan bir güç olarak da ifade edilebilir. Lider tarafından verilen görev ve sorumluluklar, çalışanın düşünce ve duyguları önemsemeden yaptırıldığında çalışanların kendini değersiz hissetmesine ve iş üzerindeki motivasyonun düşmesine neden olmaktadır (Yalçın, 2016: 20).

Başka bir ifade ile yasal güç, örgüt yapısından kaynaklanan ve lidere örgüt içerisinde verilmiş olan statüsünden dolayı oluşan bir güçtür. Bu yüzden lider ve çalışan arasındaki ilişki örgüt tarafından ast-üst ilişkisi olarak adlandırılmıştır. Astlar görevi gereği, üst kademelerden gelen istekleri yerine getirmek ile yükümlüdürler ( Bayram, 2013: 5).

#### **1.4.3 Ödüllendirme Güç**

Ödüllendirme güç, liderin daha önceden belirlemiş olduğu amaçları çalışanlarının da benimsemesi ve bu amaçlar doğrultusunda çalışmalarını sağlamaya yönelik yapılan ödüllendirmeleri ifade etmektedir. Liderin çalıştığı

gruba ödülleri sağlaması aslında çalışanları kontrol etme yeteneğinden kaynaklanmaktadır. Böylelikle liderin çalışanlar üzerindeki etkisi artıkça yani kontrol gücü artıkça, ödüllendirme gücünde o oranda artacaktır. (Alkın, 2006: 33).

Liderler genellikle çalışanlarına sunmuş olduğu ödüllerin gücünden yararlanarak astlarının yetenekleri doğrultusunda görev ve sorumluluklarını değerlendirirler. Liderler, çalışanlarının işe istekli olarak eğilim göstermeleri için ödüllendirme yöntemini kullanırlar. Ödül anlayışı her çalışan için farklı anlamlar ifade edebilmektedir. Bazı kişiler için ödül kariyer olarak ifade ederken, bazı kişiler için ise yaşam standartlarının artması anlamına gelmektedir. Bu yüzden ödül gücü; ücret artışı, prim gibi maddi ödüllerin yanı sıra terfi ve övgü gibi manevi ödüllerde olabilir.

İnsanlar için en önemli olan, fakat sıkça kullanılmayan güç kaynağı ödüdür. Bu gücünün sıkça kullanılmama nedeni, ödüllendirmeye dayalı güç temellini oluşturmak, yetkiye dayalı yani yasal güç temelini oluşturmaktan daha zordur. Lider çalışanlarına karşı ödüllendirme yöntemini kullanmıyorsa, bu gücünü kullanmadığı anlamına gelmektedir. Bu ise liderin astlarının üzerindeki etkinliğine zarar vermektedir. Bu yüzden lider çalışanlarına karşı güç kullanırken bu gibi durumları göz önünde bulundurması gerekmektedir (Tutar, 2008: 14).

#### 1.4.4 Karizmatik Güç

Karizmatik kavramı bilindiği üzere çekici anlamına gelmektedir. Bir kişinin sahip olduğu karizmatik özellik, başkalarının etkilenmesinde büyük bir rol oynamaktadır. Karizmatik lider bu özellikleri ile, başkalarını kendi amaçları doğrultusunda yönlendirebilen kişidir. Karizmatik lider izleyicilerinde yani takipçilerinde büyük bir hayranlık bıraktığı için onları yüksek performansa sevk ederler.

Karizmatik gücü sağlamak aslında oldukça zor bir durumdur. Çünkü bu güçte çalışanlar liderlerini olağanüstü yeteneklere sahip olduğunu ve çıkabilecek her zorluk

karşısında baş edebileceğine inanırlar. Çalışanlar liderlerinde bu özellikleri görmediği zaman çalışma isteğini de kendilerinde göremeyeceklerdir bu da hem liderin, hem de işletmenin amacına ulaşamayacağı anlamına gelmektedir (Kurtuluş, 2009: 60-61).

Çalışanların liderlerini tam anlamıyla tanımaları ve sevmelerine dayanan güçtür. Çalışanların liderini sevmesi demek onun tarafından gelen görev ve sorumlulukların isteyerek yerine getirilmesi demektir. Çalışanlar liderlerini iyi tanırsa, neyi amaçladığını ve çalışanlarından ne istediğini kolayca anlayıp o işe yönelmesini sağlamaktadır. İşte bu yüzden karizmatik güç liderde bulunması gereken bir güçtür.

Güç kullanımı bazı araştırmalar, sadece cezalandırıcı güç ya da ödüllendirici güç olarak ikiye ayırmışlardır. Sürekli cezalandıran ya da sürekli ödüllendiren güç amaçlara ulaşma konusunda tek başına faydalı olamayabilirler. Bu yüzden karizmatik liderin özelliği bu iki gücüde dengede tutmaktır (Hamarat, 2010: 18).

### **1.4.5 Uzmanlık Güç**

Uzmanlık gücü kavramı, liderin kendisinde barındırdığı bilgilendirme ve deneyimle alakalıdır. Burada çalışanların zihinlerinde çizdikleri ve canlandırdıkları imaj önemli yer tutmaktadır. Çalışanlar liderlerinin bilgi ve deneyimlere sahip olduğunu, aynı zamanda oluşacak bir sorun karşısında bu özellikleri ile oluşan bütün sorunları ortadan kaldıracığına inanmalıdırlar. Böylelikle organizasyon içerisinde kendilerini güvende hissedip rahatça verilen sorumluluklarını yerine getirmelerine yardımcı olurlar.

Lider bilgi birikimi ve deneyimlerle her bir farklı olay karşısında sunduğu fikirleri ile çalışanlarını etkileyebilmektedir. Böylelikle lider saygınlığını çalışanlara zorlayıcı güç ile değil üzerlerinde bıraktıkları hayranlık hissiyle oluşturabilirler. Her lider çalışanları üzerinde algı oluşturmanın zorunlu olduğunu bilirler. Çünkü vasıf olarak

düşük olan bir liderin grubuna öncülük etmesi beklenemez (Yalçın, 2016: 21-22).

Uzmanlık gücü bilgi, teknik beceri ve deneyime sahip olan kişilerin olmayan kişilere karşı sağladığı üstlük olarak açıklanabilir. Liderin çalışanlar üzerinde oluşturduğu otorite ise kurumsallaşmış güç olarak bilinmektedir. Başka bir ifade ile otorite, yasal destek olarak tanımlanabilmektedir (Alkın, 2006: 34).

## 2.1 LİDERLİK TEORİLERİ

Liderlik kavramı ile ilgili eski çağdan günümüze kadar birçok teori ortaya konulmuştur. İlk zamanlarda liderliğin bireysel özellikleri sonucu ortaya çıktığını savunsalar da daha sonra liderliğin sadece bireysel özelliklerden oluşmadığını anlamışlardır. Liderlik için sadece nitelik değil aynı zamanda önderin tavırlarının da önemli olduğu ortaya koymuşlardır (Canbolat, 2016: 18).

Liderlikle ilgili birçok araştırma yapılmış ve sürekli yeni fikirler ortaya konulmuştur. 1950’li yılına kadar liderliğin doğuştan geldiğini ve özelliklerin kalıtsal olduğu düşüncesi hakim olurken, 1950 ve 1970 yılları arasında, liderin davranışlarından kaynaklandığını savunan davranışsal liderlik kuramları, 1970-1980 yılları arasında ise liderliğin doğuştan değil sonradan kazanılan özelliklerle de olabileceği düşüncesi hakim olmuştur. Liderlik ile ilgili teoriler aşağıdaki gibi sıralanabilmektedir (Kinter, 2016: 11).

### 2.1.1 Özellik Teorileri

Özellik teorisi, liderlik kavramı ile ilgili olarak ortaya atılan ilk teoridir. Bu teoride en önemli şey liderin özellikleridir. Liderin grup üyelerinden farklı bir özelliğe sahip olmasından dolayı ihtiyacı karşılayabilen, gözlemleyebilen, kendisine güvenebilen ve çalışanlarına ön ayak olabilen kişilerdir.

Daft’a (2000) göre; özellik teorisi, liderleri lider yapan ve diğer insanlardan ayıran kişisel, fiziksel ya da dü-



şünsel özelliklerdir. Russel (1996) ise özellik teorisinin lidere doğuştan geldiğini ve sonradan kazanılmayacağı bir özellik olduğu görüşünü savunmuştur.

Geçmişten günümüze kadar liderin özellikleri konusunda birçok araştırmalar yapılmış ve bu araştırmalar sonucunda belirli kavramlara ulaşılmıştır. Böylelikle özellik teorisinin liderde bulunan; **fiziksel özellik, düşünsel özellik, duygusal özellik ve sosyal özellik** gibi alt dallardan oluştuğu belirtilmiştir.

Özellikler Teorisi ile ilgili olumlu görüşler ortaya konulurken aynı zamanda bu teoriyi eleştirenlerde olmuştur. Yapılan eleştirilerde liderlik özelliklerinin soyut kavramlardan oluşması, bundan dolayı ölçülebilecek kavramların yapıma güçlüğü doğması ve bu özelliklerin farklı şekillerde algılanması olmuştur. Bu gibi eleştirilerden dolayı liderin sahip olduğu özellikler yerine, liderin davranışsal özelliklerini araştırmaya başlamışlardır. Araştırmalar sonucunda liderliğin aslında kişisel özelliklerden fazla etkilemediği ortaya konulurken, liderlik için asıl etkenin davranışsal özellik olduğu düşüncesine varılmıştır (Pazarbaş, 2012: 22-23).

Bir başka kaynağa göre; özellikler teorisinin, 20. yüzyılın başlarında ortaya çıkan büyük adam kavramına dayanmaktadır. Büyük adam kuramı, araştırmacıların yüksek kademedeki kişilerin hayatlarını, kişilik özelliklerini ve davranışlarını araştırarak ortaya koyduğu bir kuramdır. 1930 ve 1940 yılları arasında yapılan psikolojik testlerin gelişmesi ile özellik kuramı hakkında yapılan her araştırma bu teoriye büyük bir ivme kazandırmıştır. Yapılan testlerde özellik kuramının doğuştan geldiğini ve sonradan kazanılmayacağını ortaya koymuştur (Gezici, 2007: 7).

### 2.1.2 Davranışsal Liderlik Teorileri

Özellik kuramını eleştiren araştırmacılar, liderlik vasfının kişiye ait olan nitelik ve kişisel özelliklerle olmayacağını, liderin organizasyon içerisindeki işlerini yerine

getirirken sergilediği davranışa bağlı olduğunu söylemişlerdir. Davranışlar, kişilik özelliklerine göre daha kolay gözlemlenebilir ve tanımlanabilir olduğundan, araştırmacılar bu yeni teoriyi kullanmaya başlamışlardır. Davranışsal teoride; Lider nedir? Lideri diğer insanlardan ayıran özellikleri nelerdir? yerine, Lider ne yapar? sorusuna cevap vermek için araştırmalarını geliştirmeye başlamışlardır. Bu teorinin asıl amacı, liderin organizasyon içerisinde ne ve nasıl yapılacağını incelemektir. Davranışsal teoride, önemli unsurlardan biride izleyicidir. Bu teoride lider ve izleyici arasındaki davranışsal ilişki araştırılmıştır.

Liderlerin davranışları incelenirken araştırmacılar birçok terim ortaya çıkarmış fakat iki terim üzerinde yoğunlaşmışlardır. Bunlardan biri işgörene yönelik, diğeri ise işe yönelik lider terimlerdir. işe yönelik lider genellikle işin teknik ve işleyişine dikkat ederek üretimi arttırmaya bakarken, işgörene yönelik lider ise iş esnasında çalışanın sergilemiş olduğu davranış, istek ve azme bakarlar. İşe yönelik liderler, çalışanları bir makine gibi gördükleri için daha baskıcı, kuralcı ve sıkı denetime tabi tutarlar. İşgörene yönelik liderler ise çalışanlarının yaratıcı fikirlere sahip olduğunu varsayarak bu fikirlerin ortaya çıkmasına yardımcı olurlar. Bu lider için önemli olan çalışanların verimliliğini artırma ve karşılıklı fikir alışverişine yöneltmektir. Liderin asıl amacı çalışanlarına güven sağlayarak, hem işletmenin amacını, hem de çalışanların amacını birbirine uydurmaktır. İşte bu noktada davranışsal kuramı devreye girmektedir. Davranışsal kuram için birçok çalışma yapılmış, bu çalışmalardan bazıları şunlardır (Baykal, 1994: 23-24):

### 2.1.2.1 Ohio State Liderlik Çalışmaları

Davranışsal liderlik teorisinin gelişip ilerlemesine katkıda bulunan ve diğer araştırmalara da alt yapı oluşturan Ohio State Üniversitesi liderlik çalışması II. Dünya Savaşının bittiği yıllarda başlamıştır. Bu teori için psi-

koloji, sosyoloji ve ekonomi bölümünden araştırmacılar toplanarak liderin davranışsal özelliklerini tanımlamak için (Leader Behaviour Description Questionnaire LBDQ) adlı anketi yapmışlardır. Bu anketi üst düzey yöneticilere, öğretmenlere, öğrencilere, okul müdürlerine, üniversite hocalarına, askeri memurlara, sivil gruplara ve hava kuvvetleri komutanları bombalama timleri üzerinde uygulamışlardır.

Ohio State Üniversitesi ilk süreçte, liderlerin sergilemiş oldukları davranışlardan oluşan dokuz kategoriden, 1800 tanım oluşturulmuş ve oluşturulan bu tanımlardan iki genel liderlik tarzı bulunmuştur. Bu iki liderlik anlayışından biri **“yapıyı harekete geçirme”** diğeri ise **“bireyi önemseme”** olarak sıralanmıştır.

Yapıyı harekete geçirme, lider işletmenin amaçlarını tanımlayıp şekillendirdikten sonra çalışanlarını bu belirlenen amaçlar doğrultusunda harekete geçirmesi olarak tanımlanmıştır. Yapıyı harekete geçirme kavramına göre, liderin amaçlarına ulaşırken sergilemiş olduğu tutum ve davranışları başarıyı yakalamasında etkili olacağını savunmuştur. Bu liderlik tarzına göre lider, grup faaliyetlerini yönetme, grup planlaması yapma, çalışanları ile iletişime geçebilme ve aynı zamanda yeni fikirler sunabilme gibi yeteneklere sahip olması gerekmektedir.

Bireyi önemseme ise, lider ve çalışanları arasındaki ilişkiden doğan güven karşılığında liderin astlarının fikir ve görüşlerini önemseyerek saygı duyması olarak ifade edilmektedir. Böylelikle işletme içerisinde karşılıklı güven oluşmasına ve kişilerarası yardım ve dayanışmanın güçlenmesine katkıda bulunur.

Ohio State Üniversitesi yapmış olduğu araştırmalar sonucunda liderlik tarzlarının aslında iki değil dört unsurdan oluştuğunu ortaya koymuştur (Alkın, 2006: 57-58).

Şekil-1: Ohio Üniversitesi Liderlik Araştırmaları Sonucunda Elde Edilen Dört Liderlik Tarzı

### BİREYE İLĞİ

Yoğun İlgi Düşük Yapıyı Harekete Geçirme -1-	Yoğun İlgi Yüksek Yapıyı Harekete Geçirme -2-
Az İlgi Düşük Yapıyı Harekete Geçirme -3-	Az İlgi Yüksek Yapıyı Harekete Geçirme -4-

### \_ YAPIYI HAREKETE GEÇİRME +

(Kaynak: Arthur Bedelan, (1989): *Organizational Behavior*, Orlando: The Dreyden Press. S:430)

#### 2.1.2.2 Likert'in Sistem 4 Modeli

Rensis Likert Michigan araştırmaları sonucunda liderliği dört temel tipe ayırmıştır. Likert bu araştırmasında liderlik tiplerini birden dörde kadar numaralandırarak isimlendirmiştir. Oluşan bu grupların her birinde varsayım ve davranış özellikleri bulunmaktadır. Likert'in dört temel liderlik tipleri ve özellikleri aşağıdaki tabloda verilmektedir (Tutar, 2008: 26).

Şekil-2: Likert'in Sistem 4 Modeli

Önderlik Değişkeni	Sistem 1 (İstismarcı Otokratik)	Sistem 2 (Yardımsöver Otokratik)	Sistem 3 (Katılımcı)	Sistem 4 (Demokratik)
1.Astlara olan güven	Astlara güvenmez.	Astlara güveni vardır.	Astlara güveni var ama tam değildir.	Tüm konularda tam güven vardır.
2.Astların serbestliği	Astlar fikirlerini söylemekten çekinirler.	Astlar kendilerini fazla serbest hissetmez.	Astlar kendilerini serbest hisseder.	Astlar tamıyla serbest hisseder.
3.Üstün astlarla olan ilişkisi	İş ile ilgili sorunların çözümünde astların fikirleri nadiren alınır.	Azda olsa astlarının fikirlerini sorar.	Genel olarak astların fikrini alır ve onları kullanmaya çalışır.	Her zaman astların fikrini alır, onları kullanır.

(Kaynak: Burak Tutar, (2008): *Liderlik Tarzının İşgören Performansı Üzerindeki Etkisi ve Bir Uygulama*, S:27)

**Sistem 1 (İstismarcı Otokratik):** Bu sisteme göre, lider herhangi bir konu hakkında astlarının fikirlerini nadir olarak almakta ve bu konularla ilgili kararları yine kendi düşünceleri doğrultusunda uygulamaktadır. Bu sistemde kararlar kumanda zinciri vasıtasıyla astlarına iletmektedir. Yani liderler bu aşamada astlarıyla doğrudan iletişime geçmezler.

**Sistem 2 (Yardımsever Otokratik):** Örgütün amaçlarının belirlenmesi ve bu amaçlar doğrultusunda alınacak önemli kararların lider tarafından belirlenmesine rağmen, bazı kararlarda belirli sınırlandırmalar getirilerek alt kademede çalışanlara göçertilmektedir. Astları harekete geçirmek için hem ödüllendirme hem de cezalandırma yöntemi kullanmaktadırlar.

**Sistem 3 (Katılımcı):** Örgüt içerisinde hedeflerin ve kararların alınması büyük ölçüde lider tarafından gerçekleştirilmektedir. Üstlerin özel teknik konularla ilgili kararların astlar tarafından verilmesine müsaade edilmektedir. Bu sistemde iletişim aşağıdan yukarıya, yukarıdan aşağıya doğru çift yönde ilerlemektedir.

**Sistem 4 (Demokratik):** Hedeflerin ve kararların alınması, koordineli bir biçimde örgüt içerisinde usulüne uygun dağıtılmaktadır. Örgüt içerisinde iletişim bu sistemde, hiyerarşik olarak sadece aşağıdan yukarıya ya da yukarıda aşağıya değil aynı zamanda da yanlara doğru ilerlemektedir.

Likert araştırmasının sonunda oluşan aşamaların en verimsizinin sistem 3 ve sistem 4 olduğunu, en verimsizleri ise sistem 1 ve sistem 2 olduğu sonucuna varmıştır (Bayram, 2013):

### 2.1.2.3 Mc Gregor'un X ve Y Teorisi

Önemli teorisyenlerden biri olan Mc Gregor liderlik ile ilgili teorisini alfabetik olarak Teori X ve Teori Y şeklinde isimlendirerek kabul gördürmüştür. Bu teorileri kısaca açıklayacak olursak lider tiplerinden biri olan X te-

orisinde, çalışanlar temelde temel oldukları için otokratik liderler tarafından bu çalışanlar zorlamalıdır ya da korkutulmalıdır düşüncesine sahiptir. Y teorisinde ise çalışanlar, lider tarafından desteklenen ve kendilerine verilen fırsatları değerlendirmek için çok çalışır ve yaratıcı fikirler sunarlar.

X teorisinde, insanlar pasif, işe karşı isteksiz, sorumluluklardan kaçınan ve yaptıklarının yakın takiple incelenmesine fırsat veren kişilerdir. Bu teori içerisinde bulunan kişilerin kendilerinden başka kimseyi düşünmedikleri, değişime ayak uydurmadıkları ve aynı zamanda çok zeki olmadıklarını savunmaktadır. Böylelikle X teorisine inan liderler çalışanlarına güvenmemekte ve onları iş konusunda zorlayarak, verilen sorumlukları yerine getirip getirmediklerini yakın takiple incelemektedirler. X teorisindeki liderler sert bir yapı takınarak çalışanlar üzerinde sık sık korku, transaksiyonel ödül ve ceza yönteminde oldukça yeteneklidirler. Böyle bir ortamda korku, güvensizlik ve itaatsizlik yer almaktadır (Hamarat, 2010: 31-32).

Y teorisinde bulunan insanlar ise, sorumluluk sahibi, çalışmayı seven, yeni fikirlere sahip olan ve kendi kendini yöneten kişilerden oluşmaktadır. Buradaki insanlar kendilerine verilen görev ve sorumlulukları yerine getirdikleri için yönetici tarafından yakın takibe ihtiyaç duyulmaz. Y teorisine insancıl yaklaşıma dayanmaktadır. Yani bu yaklaşımda, insanda var olan potansiyelini ortaya koymasına için gereken ortamın oluşturulması esasına dayanmaktadır. Bu teorideki yöneticiler astları üzerinde baskı kurmak yerine, onları motive ederek iyi işler çıkarmalarında yardımcı olurlar. Böyle bir ortamda ise üste itaat, saygı ve güven yer almaktadır (Baykal, 1994: 33).

#### **2.1.2.4 Blake ve Mouton'un Yönetim Tarzı Matris Modeli**

Texas Üniversitesinin öğretim üyeleri olan Blake ve Mouton tarafından 1985'de ortaya konulan bir teoridir. Bu teori, kendinde önceki araştırmalardan yararlanarak yönetim tarzını matris yapısı oluşturarak ele edilmiştir.

Ortaya konulan bu teori örgüt yapısını geliştirme ile ilgili eğitim programlarında kullanılmakta ve liderin ağırlık verdiği davranışları iki unsur üzerinden ele alınmaktadır. Bunlardan biri üretime yönelik olma diğeri ise, kişilerarası ilişkiye yönelik olma şeklindedir. Matris yapıda gösterilen bu teori, ilgilerin derecesini belirlemek için 1'den 9'a kadar numaralar ile seviyeler oluşturulmuştur. 1 ilginin en düşük olduğu, 9 ise ilginin en yüksek olduğu seviyedir. Bu dereceler yatay ve dikey eksenlere yerleştirilerek ortaya beş ayrı liderlik tarzı oluşturulmuştur. (Yalınkılıç, 2010: 3).

*Şekil-3: Blake ve Mouton'un Yönetim Tarzı Matrisi Modeli*

1.9									9.9
KLÜP LİDER					EKİP LİDER				
				5.5 ÖRGÜT LİDER					
ETKİLİ OLMAYAN LİDER					YETKİ LİDER				
1.1									9.1
	1	2	3	4	5	6	7	8	9

(KAYNAK: Recep Yalınkılıç, (2010): *İşletmelerdeki Liderlik Anlayışı ve Yöneticilerin Liderlik Özellikleri ve Davranışı Üzerine Bir Araştırma*, S:33)

**1.1 Etkili Olmayan Lider:** Lider çalışanlarını kendi haline bırakmıştır. Bu düzeyde ilgi en düşük seviyededir. Lider konumunu korumak için gerekli olan minimum işi gerçekleştirmektedir. Lider işine gereken özeni göstermemek de ve sorumluluk almamaktadır.

**9.1 Yetki Lider:** Bu seviyede lider göreviyle en üst seviyede ilgilenmektedir. Görevi yerine getirirken güç, yetki ve denetimden yararlanmaktadır. Lider işgörenleri bir robot görmekte ve sürekli onları denetlemektedir. Verimliliği artırmak liderin en büyük amacıdır.

**1.9 Klüp Lider:** Lider için çalışanlarına verdiği değer çok önemli iken, üretimin artması en alt düzeyde önemli-

dir. Liderin amacı örgüt içerisinde astlarıyla olan olumlu ilişkilerini artırmaktır. Lider saygı, sevgi ve güven ortamının oluşması için çabalamaktadır.

**5.5 Örgüt Lider:** Lider için önemli olan örgütün varolduğu mevcut yapıyı korumak ve devam ettirmektir. Lider bu aşamada üretimin artmasına önem verirken diğer yandan da çalışanlarla orta derecede ilgilenmektedir. Liderin asıl amacı üretimi ve çalışanların verimliliği artırırken kendi yerini sağlamlaştırmasıdır.

**9.9 Yetki Lider:** Liderin, hem üretime hem de çalışanlarına olan ilgisinin en yüksek olduğu aşamadır. Lider örgüt içerisinde çalışanlarla güçlü bir işbirliği oluşturmakta ve işle ilgili çalışanlarının fikirlerin de almaktadır.

Sonuç olarak bu liderlik tarzı yapılan diğer araştırmalardan farklı olan yanlarını ortaya koymuştur. Yapılan araştırmalara göre, bu liderlik tarzını kullanan işletmelerin olumlu sonuçlar aldığı ve kullanmaya devam ettikleri ortaya çıkmıştır (Pazarbaş, 2012: 30-31).

## 2.1.3 DURUMSAL LİDERLİK TEORİLERİ

### 2.1.3.1 Durumsal Lider Etkililiği Modeli

Durumsal liderlik yaklaşımı olarakta bilinen model, **“tüm örgütlerde tek bir liderlik tipinin ya da davranışının olmadığı”** fikrini savunmaktadır. Nasıl her toplum kendine ait tutum ve davranışları var ise, durumsal liderlik modeline göre de, farklı örgütlerin, farklı liderlik tipleri bulunmaktadır. Liderin özellikleri, bulunduğu grup yapısına göre şekil almaktadır.

Durumsal liderlik modeline göre, bir grupta lider olan biri diğer grupta liderlik vasfına sahip olamayabilir. Çünkü her örgüt kendini yansıtan, yapısına uygun olan özellikler istemektedir.

Liderliğin etkinliğini oluşturan unsurlar; hedefin niteliği, grup içerisindeki kişilerin kabiliyetleri ve beklentileri,



işletmenin özellikleri, liderin oluşturmuş olduğu bilgi ve deneyimler vb. etkenlerdir. Bu modele göre en iyi lider, davranışlarını örgütün yapısına ve örgüt içerisindeki bireylerin kişilik özelliklerine göre ayarlayabilen lider olduğunu savunmaktadır (Aytekin, 2014: 37-38).

### **2.1.3.2 Vroom -Yetton Normatif Liderlik Kavramı**

Model, Victor Vroom ve Philip Yetton tarafından ortaya atıldıktan sonra Vroom ve Arthur G.Jago tarafından yaygınlaştırılmaya başlanan bu model, liderin karar verme süreçlerini ele almıştır. Bu modelde önemli olan durumlar için, lider ile çalışanların ortak katılımından oluşan veya ilişkilerinden ortaya çıkan sonuçların bu durumlar için önem arz ettiğini savunmaktadır. Model için önemli olan bir başka şey ise, astların verdiği kararların daha iyi sonuçlar doğuracağıdır. Genel olarak bakıldığında bu modelde, astların vermiş olduğu kararlara saygı duyarak ve cesaretlendirerek katılımın sağlanmasına yardımcı olmaktır (Nigmatullina, 2011: 68).

Bu model normatiftir. Bilginin hangi kaynaktan geldiğini ve çalışanların kişilik yapılarının ne olduğu gibi sorulara cevap vermektedir. Karar verme aşamasında birçok kural bulunmaktadır. Otokratik liderlikten, demokratik liderliğe doğru ilerleyen beş liderlik şekli bulunmaktadır. Bu beş liderlik şekillerinden hangisinin seçilmesi gerektiği konusunda karar verir. Karar verme süreci karmaşık bir yapıya sahip olduğu için, astların bu durumda nasıl tutum ve davranış sergilediğine bakılmaktadır. Yukarıda belirtilen beş liderlik şekli şunlardır:

Lider hali hazırda bulunan bilgiler doğrultusunda görüş bildirir.

Lider çalışanlarının görüşüne bakıp, kararları kendi alır.

Lider astlar ile birebir görüşüp düşüncelerini aldıktan sonra kararı kendi alır.

Lider ortaya çıkan problemi grup üyeleri ile konuşur, konuşulanları toparlayıp kararı kendi alır.

Lider üyeleri ile oluşan problemi konuşur, üyelerle birlikte ortak bir karar alır

(Canbolat, 2016: 42-43).

### 2.1.3.3 Yol-Amaç Teorisi

Bu teori 1970’li yıllarda Martin Evans ve Robert House’un araştırmaları sonucunda ortaya çıkarılan bir teori olup, liderlerin sahip olması gereken vasıflarından çok liderin tutum ve davranışları üzerinde vurgu yapmışlardır. Robert House tarafından ortaya konulan ve öğrencileri tarafından geliştirilen bu teoride liderlerin çalışanlar üzerinde etkili oldukları yönünde fikir sunmuşlardır. Bu fikirlere göre, lider çalışanın iş tatminini, işteki motivasyonunu ve performansını etkileyecek düzeyde olduğunu öne sürmüşlerdir. Bu teori, çalışanların işletmenin amaçları doğrultusunda hareket etmelerinin ve istenilen şekilde davranış sergilemelerinin karşılığında layık görüldüğü ödüllere ilgilenebilir (Yalçın, 2016: 34-35).

Bu teori durumsallık yaklaşımı ile motivasyon teorisinin birleşiminden oluşmaktadır. Yol-amaç teorisi 3 tarz liderlik davranışı olduğunu öne sürmüşlerdir. Bu liderlik davranışları şu şekilde sıralanabilmektedir:

**1. Yönlendirici Liderlik Tarzı:** Yönlendirici aynı zamanda emredici tip olarak da bilinen bu liderlik davranışı ‘patron eğilimli’ bir davranış tarzıdır. Bu liderlik türünün özelliği yapılacak işlerin lider tarafından belirlenmesi ve işlerin başarılı olması için çalışanların izleyecekleri yolun lider tarafından belirlenmesi olarak görülebilir. Bu tarz genellikle bürokratik ve otoritenin olduğu yerlerde görülmektedir. Tüm kararlar lider tarafından alınır, çalışanlar ise bu kararları uygular. Çalışanlar liderlerin vermiş olduğu kararlar doğrultusunda hareket ederlerse ikili arasında olumlu bir ilişki oluşmaktadır.

**2. Destekleyici Liderlik Tarzı:** Bu liderlik tarzı, alınacak kararları çalışanlarıyla paylaşma eğilimine sahiptir. Bu nedenle amaç ve hedeflerin belirlenmesinde, iş bölümünün oluşturulmasında ve iş komutlarının belirlenmesinde lider çalışanlarından aldığı fikir ve düşünceler doğrultusunda onları işe yönlendirmeye özen göstermektedirler. Yapılan araştırmaların sonucunda destekleyici liderliğin oluşması için yapılan işten tatmin olma ve yapılan işlerden başarılı sonuçlar alınması ile doğru orantılıdır.

**3. Katılımcı Liderlik Tarzı:** Katılımcı liderler kendisine verilen yetkileri en az kullanan, çalışanları sıkmayan ve her çalışanın bulunduğu kaynaklar dahilinde, iş ile ilgili plan ve programlarını yapmalarına fırsat sunan liderlik tarzıdır. Karizmatik liderin oluşması ortama bağlıdır. Bu lider, mevcut olan durumları modern bir yapıda sunması karşılığında başarılı olmaktadır (Tutar, 2008: 37-39).

## 2.1.4 LİDERLİK MODELERİ

### 2.1.4.1 Karizmatik Liderlik

Bu liderlik modeli ilk kez Weber tarafından ortaya konulan “karizma” kavramı etkinin, otoritenin yapısından veya gelenekten öteye gidemediğini, çalışanlar tarafından liderlerde hususi özellikler bulunduğuna dair anlayışına dayanırıldığı bir modeldir. Bu anlayıştan dolayı karizmatik lider, kendisinde varolan yaratıcı özellikleri sayesinde çalışanlarını kendi eksenleri doğrultusunda davranmaya itebilen liderdir.

Karizmatik liderlerin özellikleri şu şekilde sıralanabilir:

Liderin kendisine duyduğu saygı ve güven

Kendi yeteneğine ve doğru karar verme kabiliyetine tam güven

Amaç ve hedefleri iyi bir gelecek doğrultusunda belirleyebilen

Vizyona duyulan tam inanç

Büyük risk altına girebilme cesareti

Hedeflenen amaçlara ulaşabilmek için gerekli durumlarda kendini feda edebilme cesareti

İdeal değişimlere ayak uydurabilme (Kolenoglu, 2017:12).

Bir başka ifade ile karizma kişinin sahip olduğu çekiciliği ile ilgilidir. Karizma ne anlama geldiği tam olarak açıklanamayan, varoluşu somut kanıtlarla belirlenemeyen ancak kişiyi yinede karizmatik yapan özelliklerin var olduğu düşünülen bir kavramdır. Karizmatik özellikleri olduğu düşünülen insanlara karşı her zaman ayrı bir sempati duyulmaktadır. İşletmeler genellikle üst düzey yönetim kademeleri için bu tür özelliklere sahip insanların olmasını isterler.

Karizma kelimesi eski Yunan uygarlığından bu zamana gelmiş bir kavramdır. Eski Yunanca’ da lütfedilen bir kabiliyet anlamına gelmektedir. Karizmatik lider denilince akla ilk gelen kişiler; Napoleon Bonaparte, Winston Churchill, Adolf Hitler, Mahatma Gandhi gibi ulusların hayatında önemli değişimlere yol açmış devlet adamları ve komutanlar akla gelmektedir. Bu konuda İslam devletleri için en önemli lider hiç şüphesiz HZ. Muhammed (s.a.v) ve Türk milleti denilince akla ilk gelen liderden ise Türkiye Cumhuriyetinin kurucusu Mustafa Kemal Atatürk“tür (Durmuş, 2014: 20).

Karizmatik liderlerin ile ilgili yapılan araştırmalarda, bu liderlerden bir kısmının olumlu, bir kısmının ise olumsuz davranışlar sergilediği görünmüştür.. Bazı liderler kriz dönemlerinde kurtarıcı bir kahraman olduğu gibi bazıları ise bunun tam tersi olarak çalışanlarını zor durumlara sokmaktadır. Bu durum bazı yazarlar tarafından “karizmanın karanlık tarafı” olarak isimlendirilmektedir. Bu müspet karizma ile menfi karizma arasındaki farkı tanımlayabilmek günümüzde hala yönelim bilimi açısından bir güçlük-tür. Örnek verecek olursak, Atatürk olumlu bir karizmatik lider olurken; Hitler ise olumsuz bir karizmatik lider olarak tanımlanabilir. Karizmatik liderler bunların yanı sıra kendilerine tam bir güven olmasını isterler. Bu esnasında

olumsuz liderler de çalışanlarına kendini adanması ideolojilerden önce gelirken, olumlu liderlerde ideolojiler daha önce gelmektedir (Gezici, 2007: 27).

#### 2.1.4.2 Dönüştürücü Liderlik

Dönüştürücü liderlik, liderlik kavramları arasında göreceli olarak yeni sayılmaktadır. Bu liderlik modeli; korumak, önder olmak ve değişim üzerinde yoğunlaşmıştır. Bu anlayışa göre, rutin ve normal görevler haricinde bir yöneticinin daha fazla ne yapabileceğinin belirlenmesidir. Bazen lider örgütlerdeki varolan kültürün tanımlanması, çalışma gruplarının oluşturulması gibi önemli konuları yönetir ve çalışanları harekete geçirir.

Burns dönüştürücü liderliği, liderin ve çalışanların motivasyon ve performans konularında birbirlerini tamamladıkları süreç olarak bilinmektedir. Dönüştürücü lider, her zaman düşünce olarak daha insancıl olma fikrine sahiptir. Bu liderler çalışanlarına karşı daha saygılı olduğu gibidir, nefret, hırs vb. gibi duygulardan da uzak durmaktadır. Dönüştürücü liderler sadece çalışanları tarafında değil üstleri tarafından da bu tutum ve davranışlarıyla etkilerler. Bass ise, dönüştürücü liderliğin karizmatik liderlikteki özellikleri ve aynı zamanda üste belirtilen özellikleri hepsini kapsadığını öne sürmüştür. Ona göre karizma, dönüştürücü liderlik için gerekli olduğunu ancak tek başına yeterli bir olgu olmadığını belirtmiştir (Alkın, 2006: 42-43).

Liderlik ile ilgili ilk araştırmalar yapılırken ortaya karizmatik ve dönüştürücü liderlik tartışmaları çıkmıştır. 1970 yılında ortaya atılan bu tartışma konusu günümüzde tekrardan canlılığını korumaya başlamıştır. Yapılan araştırmaların sonunda her iki liderlik modelinin de **Vizyonel Liderlik** kavramına önemli katkıları olduğu ortaya çıkmıştır. Dönüşümsel liderlik durumsal önderliğin bir boyutu olarak kabul edilmektedir. Dönüştürücü liderlikte konunun bir önemi yoktur ve çalışanların ödül için birbirlerinin üstüne basarak yükselmeleri gibi bir ortam oluşturmamaktadır (Pazarbaş, 2012: 64).

### 2.1.4.3 Etik Liderlik

Etiğin amacı, insanların ahlaki boyutundaki kararları alırken, kendi iradeleriyle ve başkasının yönlendirmesine ihtiyaç duymadan tek başlarına bu kararları alabileceğini belirtmektedir. Bu anlayışla sahip olan bireyler, hem toplum tarafından düşüncelerine saygı duyulurken hem de başka birey tarafından örnek alınarak, takdir edilmektedir.

Etik liderlik, güçlü bir örgüt kültürüne sahiptir. Etik olan lider, örgütün amaçlarını ve hedeflerini belirleyip, gerçekleştirmeye çalışırken her yolu denemez. Çünkü etik olan lider etik değerlerine önem vermektedir. Ayrıca bu liderin vicdanı sorumluluk duygusu gelişmiştir. Etik değerlere uymanın sadece liderin görevinin olmadığını, tüm örgütün hata tüm toplumun uyması gereken bir değer olduğu düşüncesi bulunmaktadır (Kurtuluş, 2009: 65-66).

### 2.1.4.4 Otokratik (Emir Verici) Liderlik

Otokratik liderlik tarzı, görev odaklı olup, statüsünün getirmiş olduğu otoriteyi kullanarak kararları tek başına almaktadır. Otokratik liderlik de emir-komuta zinciri yoktur. Çünkü lider otoritelerini ve sorumluluklarını kimseye devretmezler ve çalışanların karar verme sürecinde düşüncelerini sormazlar. Bu tarz liderin bulunduğu örgütlerde karar verme süreci hızlıdır fakat güven ortamı oluşturulmadığı için birlik ve beraberlik duygusu da gelişmemektedir.

Otokratik liderlik modeli genelde bürokrasinin ve gelenekçi yönetim anlayışının hakim olduğu örgütlerde görünmektedir. Otokratik liderler, astlarından her zaman kendilerine tam itaat beklerler. Otokratik lider, belirlenen hedef ve amaçlara ulaşmak için çalışanların gereksinim ve ihtiyaçlarını görmezden gelir. Çünkü bu tür lider için önemli olan tek şey işlerin hedeflenen şekilde ilerlemesidir. İş dağılımı, işe uygunluk derecesine ve çalışanın o işi isteme düzeyine bakılmadan yapılmaktadır. Bu da işe gitme hevesinin yok olmasına ve performansın düşmesi-

ne neden olmaktadır. Otokratik lider modelinde, kararlar aniden alınmakta ve yenilik hareketleri hemen engellenmektedir. Bu yüzden çalışanlar işi benimsememekte ve işi umursamamaktadırlar (Bayram, 2013: 34).

Otokratik liderlerin hakim olduğu örgütlerde çalışanların daha saldırgan, lidere daha fazla itaat ve kendi meşguliyetlerinin işin önünde geldiği yapılan araştırmalar sonucu ortaya çıkmıştır. Bu örgütlerde lider ortamı terk ettiği zaman çalışanlar işi önemsememektedir. Bu cümleden de anlaşılacağı gibi çalışanların üzerinde lider baskısı bulunmaktadır.

Otokratik liderin en belirgin özellikler aşağıdaki şekilde sıralanabilmektedir:

**Soru sorulmaz;** Lider belirli kurallar oluşturur ve çalışanlarının soru sormadan bu kurallara itaat etmesini ister.

**ilgi güçtür;** Lider donanımlı bilgiye sahip olmanın büyük bir güç olduğuna inanmaktadır. Bu sebepten işle ilgili gerekli bilgileri kendinde tutar ve ihtiyaç duymadığı takdirde kimseyle paylaşmaz.

**Hata yoktur;** Lider her çalışanından yüksek kalitede performans bekler. Hatalar olmasını istemezler. Hatalar olursa bunun karşılığında ya işten çıkartılır ya da daha başka cezalarla verilir (Hamarat, 2010: 53-54).

#### 2.1.4.5 Stratejik Liderlik

Stratejik liderlik, değişimi özümsemek, değişime ayak uydurmak ve değişimlere uygun stratejisi kurmak adına çalışanları ile iyi ilişkiler kurabilme durumudur. Bu liderlik türüne göre, gelecek yıllara ait stratejik plan yapabilme, şeffaf bir biçim sergileme, örgüt için güzel bir yarın oluşturma, bunları yapmak için kişilerle birlik ve beraberlik içinde çalışma yeteneği şeklinde sıralanabilmektedir. Hızlı gelişen günümüz şartlarına göre yönetim ile ilgili stratejik planlar yapabilme gücüne sahip liderlere ihtiyaç duyulmaktadır. Stratejik liderlikte yapılan planlamalardan sorumlu olan kişi liderdir. Bu kişiler stratejik liderlik vasfına sahip olmalı yöne-

timi etkin bir şekilde yürütebilmek için de çalışanların katılımını sağlamalıdır. Yani karar aşamasında çalışanlarında fikir ve düşüncelerine başvurulmalıdır. Böylelikle çalışanların işe gitme hevesi ve performans düzeyi artacaktır.

Chicago Üniversitesinden Edward Wrapp'a göre , stratejik lider özellikleri aşağıdaki şekilde sıralanmaktadır:

İyi politikacı bir olma

Uzmanlık ve deneyime sahip olma

Dakik ve enerjik olma

Donanımlı bilgiye sahip olma (Canbolat, 2016: 66-67).

Günümüzde düşünme ve uygulama kavramları stratejik liderliğin oluşmasına katkı sağlamaktadır. Bu liderlik türünün oluşması için bu iki özelliğe sahip olmalıdır. stratejik liderlik için özentili olması gerekmektedir. Bu liderlik modelinde liderin, çok iyi önseziye sahip olması gerekir. Stratejik liderler; bilgi ve deneyime sahip olan çalışanların bu özelliklerini ortaya çıkartacak vasıfta olmak zorundadır. Günümüzde bulunan karmaşık ve belirsiz çevrede liderler stratejik vizyona gereksinim duyarlar. Stratejik vizyon, örgütün gelecekte kendini daha üst düzeye çıkarmak için ne yapmak istediği kapsamı içerisinde, çevrenin dikkatlice incelenmesidir. stratejik liderler örgüt için oldukça faydalıdır. Çünkü gelecek ile ilgili bir planı olduğundan ilerleyen zamanlar daha berrak ve daha nettir (Alkın, 2006: 41-42).

Şekil 4: Stratejik Liderlik Uygulamaları

20.Yüzyıldaki Uygulamalar	21.Yüzyıldaki Uygulamalar
Çalışanların gelişimine yardımcı olundu	Daima gelişime katkı sağlandı
Yerel düşünüldü	Global düşünüldü
Sonuca odaklanıldı	Sonuç ve sürece odaklanıldı
Yaratıcılığa önem verildi	Yaratıcılığı serbest bırakıldı
Çevresel değişim istenmedi	Çevresel değişim önceden tahmin edildi
Saygı istendi	Saygıyı kazanmak için çabalar
Otorite ile yönetildi	İyi ilişkiler kurarak yönetildi

Kaynak: (Besler, 2004: 19)



#### 2.1.4.6 Hizmetkar Lider

Hizmetkâr liderlik kavramı, ilk kez Greenleaf'in (1977) "Doğuya Yolculuk" adlı makalesinde yer verdiği, "Lider bir hizmetkârdır" ifadesi ile gündeme gelmiştir. Greenleaf'e göre lider, her şeyden önce bir hizmetkârdır. Bu liderlik yaklaşımının ana düşüncesi, hizmet etmek olmalıdır. Bu tip liderler, hizmet ve liderlik özelliklerini birleştirerek örgüte hizmet ederler. Greenleaf yine aynı eserinde; büyük lider olabilmek için bazı özelliklere sahip olması gerektiğini de vurgulamıştır. Bu özellikler;

Atılğan olma

Karşındakini dinleme ve anlama

Hayal etme

Yanlış bir karar karşısında geri çekilme

Kabullenme ve empati kurma

Farkındalık oluşturma

Takım oluşturma

Greenleaf'e göre hizmetkâr lider olabilmek için en önemli faktörlerden biride, fedakâr olmak ve kişisel çıkarları gözetmemektir. Bu liderlik yaklaşımının gayesi toplumun, örgüt içersinde çalışanların, müşterilerin gereksinimlerini anlamak ve karşılamaktır. Planlar ve hedefler daha sonra gelmektedir. Çünkü gereksinimleri karşılanan bireyler işle-rinde daha başarılı olmaktadır (Durmuş, 2014: 26-27).

Spears göre, "hizmetkâr lider, bütüncül bir yaklaşımla diğer insanlara hizmet veren, onları çalışmaya isteklendiren, organizasyonda toplu halde karar verme gücü oluşturan kişi" şeklinde tanımlamıştır. Aslında bu konu derinlemesine incelendiğinde, hizmetkâr liderin pozitif yönde değişim oluşturabilmesi için vizyona sahip olması gerekmektedir. Bu noktada hizmetkâr liderlerin vizyonlarını yerine getire-bilmesi için çalışanlarına odaklanarak onların gereksinim-

lerine cevap vererek motivasyonun sağlanmasıdır. Hizmetkâr liderler çalışanlarının gelişimleriyle ilgilenirken, hem onların örgüte bağlılıklarını artırırılar hem de performansın yükselmesine katkı sağlarlar.

Bu liderlik türü emreden ve emirlerinin yerine getirmesi için baskı uygulayan bir liderlik türü değil, çalışanlarının düşüncesine saygı duyan ve birbirlerini çok iyi anlayan, mükemmel iletişim kuran, insanların ve çalışanlarının gelişimine katkıda bulunan, onlara hizmet eden liderler haline dönüşümüdür. Buna bağlı olarak hizmetkâr liderlik günümüzde de önemini korumakta ve birçok lider tarafından kabul görmektedir (Işık, 2014: 50-51).

#### **2.1.4.7. Otantik Liderlik**

Otantiklik kavramının temeli, insanın kendi kişisel özelliklerini bilmesi, kabul etmesi ve kendine karşı daima net-doğru olabilmesi dayanmaktadır. Otantik liderlik, 1970'lerin sonlarında insanların hayatına girmeye başlamış ve pozitif liderlik çalışmaları için önemli bir dönüm noktası olmuştur. George (2003), liderlik ve özellikleri hakkında yapmış olduğu çalışmaların sonucunda liderliğin, otantiklikle başlayıp, otantik bittiğini savunmakta ve otantik liderliği, "kendi olmak" şeklinde değerlendirmektedir. Shamir ve Eliam (2005), otantik liderliğin birçok çalışmalarında, değerleri ve inançları olan, bu konu hakkında gerekli bilgi donanımına sahip olan ve kendine ait düşünceye sahip olan kişi olarak tanımlamaktadır.

Otantik liderler, etik ve ahlaki değerlere önem veren, kendine ait yeteneklerin ve becerilerin farkında olan, kendine güveni olan, iyimser ve sorun çözen kişilerdir. Otantik liderin çalışanlarını etkilemedeki en önemli silahı güvendir. Bu tip liderler güçlü ve zayıf yönlerini iyi bilmektedirler. Bu nedenle, ikili ilişkilerinde duygularını ve düşüncelerini karşı tarafa aktarırken dürüst, net ve istekli olamaya özen göstermektedirler (Kinter, 2016: 39-40).

Otantik liderlerin en önemli özellikleri; gelecek merkezli olması, değişim ve yeniliklere açık olmasıdır. Bu tarz liderler kendileri gibi hizmet etmeyi seven, merhamet ve tutku gibi özelliklere sahip olan, kişiliğinden hiç bir zaman ödün vermeyen ve kendi çıkarları yerine toplumun çıkarlarını düşünen bireylerle çalışmak istemektedir (Canbolat, 2016: 71).

Otantik liderlik tarzı, örgüt ve insanlar için iyi çıktılar elde etme ve bu çıktılar doğrultusunda yatırımları artırma yönündeki çabalarıyla günümüzde hızla artan bir imaja sahip olmaktadır. Sonuç olarak otantik liderler; çalışanlar tarafından etik ve ahlaki kimseler olarak görülen, çalışanları ile karşılıklı sevgi ve saygı ilişkiler içerisinde olan, sahip olduğu bilgileri paylaşan, en zor durumda bile umudunu kaybetmeyen, iyimser, esnek, net, ahlaki/etik bir geleceğe odaklanmış, hem çalışanların hem kendisinin geliştirmeye önem veren kişilerdir. Otantik liderin bu ılımlı tutum ve davranışları örgüt içerisindeki çalışma şeklini de doğrudan etkilemektedir. Bununla birlikte, otantik liderin olumlu tutum ve davranışı karşısında çalışanlarda aynı düzeyde tutum ve davranış sergilemektedirler (Durmuş, 2014: 25-26).

## KAYNAKÇA

- Yalınkılıç, Recep (2010), **İşletmelerde Liderlik Anlayışı ve Yöneticilerin Liderlik Özellikleri ve Davranışı Üzerine Bir Araştırma**, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Işık, Naim (2014), **Liderlik Yaklaşımları ve Hizmetkar Liderliğin İşgörenlerin Organizasyonel Bağlılıklarına Etkileri**, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Bahçeşehir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Özkalp, Enver ve Çiğdem Kirel (1996), **Örgütsel Davranış**, Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Eğitim Sağlık ve Bilimsel Araştırma Vakfı Yayınları.
- Akat, İlder (1994), **İşletme Yönetimi**, Beta Basım Yayınevi, İstanbul.
- Tahaoglu, Filiz ve Gedikoğlu, Tokay (2009), “İlköğretim Okulu Müdürlerinin Liderlik Rollerini”, **Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi**, 15, 58.
- Yalçın, Sevdâ (2016), **Liderlik Olgusu Bağlamında İlişkisel (Dönüşümcü) Liderlik Kavramı**, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Ertürk, Mümin (2000), **İşletmelerde Yönetim ve Organizasyon**, 3. Baskı, Beta Basım Yayın Dağıtım, İstanbul.
- Koçel, Tamer (2003), **İşletme Yöneticiliği**, 9. Baskı, Beta Yayınları, İstanbul.
- Demirtaş, Salih (1997), **Liderlik Teorileri ve Karizmatik Liderlik**, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Gürsoy, Ali (2005), **Liderlikte Duygusal Zeka (Liderlik Özellikleri ile Duygusal Zekalı Lidere Ulaşılması) Türk Silahlı Kuvvetlerinden Örnek Bir Uygulama**, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Bayram, Şeyma (2013), **Liderlik Kavramı ve Liderlik Türlerinin İnovasyon Üzerindeki Etkileri**, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gebze Yüksek Teknoloji Enstitüsü Sosyal Bilimler Enstitüsü.

- Kolenoğlu, Şeyma (2017), **Yöneticilerin Liderlik Özelliklerinin Çalışanların İşe Sarılma ve Motivasyon Üzerindeki Etkisi: Trabzon Vodafone Mağazaları Örneği**, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Avrasya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü
- Nigmetullina, Kórkem (2011), **Uluslararası Zincir Otel İşletmelerinde Liderlik ve Yöneticilerin Liderlik Yönelimleri: İstanbul (Türkiye) ve Almatı (Kazakistan) Şehirlerindeki Aynı Zincire Ait Otel İşletmelerinde Bir Araştırma**, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Alkın, M. Cengiz (2006), **Liderlik Özellik ve Davranışlarının Belirlenmesi ve Konuyla İlgili Olarak Yapılan Bir Araştırma**, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Tutar, Burak (2008), **Liderlik Tarzının İşgören Performansı Üzerindeki Etkisi ve Bir Uygulama**, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Afyon Kocatepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Kurtuluş, Yaşar İbrahim (2009), **Kriz Yönetiminde Liderlik ve Liderlik Özelliklerinin Değerlendirmesine Yönelik Bir Araştırma**, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Kocaeli Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Hamarat, Murat (2010), **Liderlik ve Liderlik Davranışı: Polis Okulunda Bir Araştırma**, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Canbolat, Serhat Gókhán (2016), **Yöneticilerin Liderlik Tarzlarına İlişkin Çalışan Alguları, Cedaş Grup Şirketleri Örneği (Çorumgaz, Sürmeligaz Kargaz)**, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hitit Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Kinter, Oğuzhan (2016), **Örtük Lider Kuramı Çerçevesinde Güç Mesafesi ile Dönüşümcü ve Etkileşimci Liderlik İlişkisi**, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

- Pazarbaşı, Murat (2012), **Liderlik ve Otorite: Lise Öğrencilerinin Liderlik ve Otorite Algısı Üzerinde Bir Araştırma**, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Gezici, Ali (2007), **Yöneticilerin Liderlik Stillерinin Çalışanların İş Tatmini Üzerindeki Etkileri: Özel Eğitim Kurumlarında Öğretimsel Liderlik ve Bir Uygulama**, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Baykal, Dilek (1994), **Örgütlerde Liderlik ve İşçi Sendikaları Yöneticilerinin Liderlik Tarzına İlişkin Bir Araştırma**, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Aytekin, Namık Kemal (2010), **İşletmelerdeki Liderlik Yaklaşımı ile Türk Silahlı Kuvvetlerindeki Liderlik Yaklaşımlarının Karşılaştırılması**, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Afyon Kocatepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Durmuş, Adem (2014), **Güncel Liderlik Yaklaşımları, Duygusal Zeka, Yöneticilerin liderlik Tarzları ve Duygusal Zeka İlişkinin Belirlenmesine Yönelik Bir Araştırma**, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.



# Bölüm 13

## LİDERLİK VE SPOR

*Mehmet YILDIRIM<sup>1</sup>*

*Sema USLU<sup>2</sup>*

---

1 Doçent Doktor, Yozgat Bozok Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, [mehmet2682@hotmail.com](mailto:mehmet2682@hotmail.com)

2 Yüksek Lisans Öğrencisi, Yozgat Bozok Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, [semauslu\\_@hotmail.com](mailto:semauslu_@hotmail.com)





## GİRİŞ

İnsanın var olmasıyla birlikte hayatta kalabilmeleri ve doğayla mücadele etmeleri için bireysel çabayla birlikte beraber ortak çabayla bunu gerçekleştirmeleri gerekmektedir. Örgüt içerisinde yapılacak işlerin kimlerin yapacağına veya neler yapılacağına birisinin karar vermesi gerekmektedir. Bunu yapacak kişi lider veya yöneticidir (Gökçe, 2005). İnsanın var olduğu zamandan günümüze kadar geçen süresince toplumların sosyal yapısında ve en küçük insan gruplarında kişisel özellikleriyle insanları etkileyenler diğer bireylerden bir adım öne çıkmışlardır. Bu bireyler yüzyıllar boyu etkileşim içinde oldukları toplumları belli hedefler etrafında toplayıp başarıya götürmüşlerdir. Zaman geçtikçe özellikleriyle farklı konumda bulunan kişilere “Lider” denilmeye başlamıştır (Özsarı, 2010).

Lideri ortaya çıkaran genellikle çevre olmaktadır. Liderin kişisel özellikleri de ancak belirli durum ya da grup ona ihtiyaç duyduğu zaman önemli olmaktadır. Bu noktada, değişik durumlar ve ihtiyaçlar farklı liderlik davranışlarının ortaya çıkmasına neden olmuştur. Ancak bir liderin davranışları belirli yer ve zamanda iyi olarak nitelendirilebileceği gibi, başka yer ve zamanda kötü olarak değerlendirilebilir. Bu durum da farklı liderlik tip ve davranışlarının ortaya çıkma sebeplerindedir (Yurt, 2009).

Liderlik köklü bir kavramdır. Liderlik davranışından en az iki insanın grup oluşturduğundan her yerde söz edilebilir (Yücel, 2011). Bu yüzden birçok tanıma sahiptir. Araştırmacılar, liderin tanımını onların sahip olduğu bireysel bakış açıları ve kendi ilgi alanlarına göre tanımlamaktadırlar (Temel, 2010). Son yıllarda ise liderlikle ilgili her geçen gün gündeme gelen yeni bazı kavramlaştırmalara bağlı olarak (etik liderlik, ahlaki liderlik, moral liderlik, kültürel liderlik, vizyoner liderlik, öğretim liderliği vb.) sürekli yeni liderlik tanımları yapılmaktadır (Çeyiz, 2007). Bu yüzden birçok lider tanımı vardır. Bunlardan bazıları şöyledir:

Liderlik kelime anlamı olarak “gitmek, bir yerden bir yere seyahat etmek” demektir. Liderlik yolculuğa ilk başlayan diğer insanlara ne yönde gitmeleri gerektiği hakkında bilgi veren kişidir (Üstün, 2004). İnsanlar giderek çeşitlenen istek ve ihtiyaçlarını karşılamak için formel veya informal bir şekilde bir gruba üye olma arzusu içindedirler. Bu grupların bir takım amaç, hedef ve beklentileri vardır. Amaç ve hedeflerin gerçekleştirilebilmesi için grubun yönlendirilmesi gerekmektedir. Bu yönlendirme işini yapan kişi liderdir (Ardıç, 1997). Lider, örgütün amaçları doğrultusunda yaşamasını, gelişmesini sağlamada yaratıcı, başlatıcı rol oynayan bireydir (Turan, 2001). Liderler, bir amaca ulaşmak için içinde bulunduğu grubu yönlendiren ve amaca ulaşma sürecinde karşılaşılan krizlerle baş edebilen, güçlü, güvenilir, adil ve mücadeleci bir kişiliğe sahip olan, grup menfaatlerini kendinden önde gören, benlik değil, bizlik düşünce tarzını benimsemiş önder kişilerdir (Yurt, 2009).

Liderlik üzerine yapılan araştırmalar çeşitli teori ve yaklaşımları da beraberinde getirmiştir. Bu yaklaşımlar sırasıyla: Özellikler teorisi, davranışsal teoriler, durumsal teoriler, modern liderlik yaklaşımları şeklindedir. Modern liderlik yaklaşımı, liderliği karizmatik, dönüşümsel ve yönetsel olmak üzere üç bölümde incelemektedir. Karizmatik liderlik, takipçileri üzerinde duygusal yönden büyük bir etki ve hayranlığa sahip olan lider tipidir. Dönüşümsel lider ise; değişim ihtiyacının belirginleştiği dönemlerde ortaya çıkarak örgütü yeniden yapılandırmakta; yönetsel liderlik ise diğerlerine nazaran yöneticiye daha yakın bir kavram olup, çalışanlarla yöneticiler arasındaki iş ilişkisine odaklanmaktadır (Başoğlu, 2006).

Tarihin akışına liderler ve onların kararları yön vermiştir. İnsanların hayatları bu kavram etrafında şekillenmiştir. Liderlik yöneticilik anlayışının bittiği yerde başlar. Liderin çalışanlarına ortak bir ilham kaynağı vermesi ve gruptaki bireyleri motive etmesi gerekmektedir (Üstün, 2004). Lider, gruptaki kişilerin hedefleri için onları yönlendiren, amaca

ulaşmaktaki amaçlarını destekleyen, onlara yol gösteren ve devamlılığı sağlayan kişidir (Gökçe, 2005).

Liderlik, sportif anlamda düşünüldüğünde büyük bir önem kazanmaktadır. Zira; temel her unsuruyla insan odaklı bir faaliyet olan sporda bu unsurların sevk ve idaresi de oldukça karmaşık ve zordur. Bu karmaşık durumu yönetmek ve zorluklarla başa çıkabilmek için tanımların ortaya koyduğu liderlik özelliklerinden daha da farklı bir takım özelliklere ihtiyaç duymaktadır. Spor örgütlerindeki liderlerin etkili olabilmesi için, hem görev merkezli, hem de insan merkezli niteliklere sahip olmaları gerekmektedir (Kurudirek, 2011).

Spor; bireylerin fiziksel, zihinsel, duygusal ve sosyal yönden gelişmelerini sağlayan, bilgi, beceri ve liderlik yeteneklerini geliştiren, boş zamanları değerlendiren ve bireyleri günlük sorunlardan uzaklaştıran ve stres atmalarını sağlayan bir bilimdir (Sunay, 1999). Spor, günümüzde sözcük anlamının çok daha ötesinde anlamlar taşıyan bir toplumsal olgudur. Gerek bireysel, gerekse takım sporlarında tek bir amaç öne vardır: Kazanmak. Sporda başarılı olabilmek için sadece iyi sporculara sahip olmak yeterli değildir. Yeteneğe sahip, iyi sporcuları yönlendirecek, sahip oldukları özellikleri ortaya çıkarmalarına yardımcı olacak liderlere ihtiyaç duyulmaktadır (Toklu, 2010). Araştırmalara göre sporcular veya spora ilgi duyan diğer pek çok kişi için takımın başarıya ulaşmasında, takım ruhunun oluşturulmasında veya amaçlanan hedefe ulaşmak için liderin büyük katkısı vardır (Özsarı, 2010).

Sporun yapısını iyi bilen, spor potansiyelini değerlendiren, sorunlara çözüm arayan yöneticiler sporu sağlam temellere oturtabilirler. Buna göre spor yöneticilerinin liderlik özelliklerine sahip olması gerekmektedir (Gökçe, 2005).

Bu araştırmada, liderlik özelliklerinin bazı değişkenlere göre incelenmesine yönelik bir çalışma yapılması amaçlanmıştır.

## Liderlik ve Spor Üzerine Yapılan Araştırmalar

Liderlik özelliklerinin bazı değişkenlere göre değişip değişmemesi üzerine yapılan araştırmaların sonucunda elde edilen veriler doğrultusunda;

Kak'ın (2018) Elazığ ilinde farklı spor branşlarındaki profesyonel takımlarda görev yapan antrenörlerin liderlik tarzlarını belirlemek üzere yapmış olduğu çalışmada, yaş, cinsiyet (erkekler lehine), medeni hal (evlilerin lehine), eğitim durumu, spor branşı ve spor yılı değişkenleri ve liderlik tarzları ölçek puanları arasında anlamlı farklılaşmalar görülmüştür ( $p < 0.05$ ).

Çelikdağ'ın (2018) Erzurum ilinde beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin duygusal zeka düzeyleri ile liderlik özellikleri arasındaki ilişkiyi incelemek üzere yapmış olduğu çalışmada, cinsiyet ve medeni durum değişkenlerinin liderlik ölçeğinden ve alt boyutlarından aldıkları puanlar arasında anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Anlamlı farklılık olmamasına rağmen, erkeklerin kadınlara göre insana yönelik liderlik, dönüşümsel liderlik ve karizmatik liderlik alt boyutları puan ortalamalarının daha yüksek olduğu sonucu gözlenmiştir. Ayrıca evli Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin liderlik ölçeği ve alt boyutlarında toplam puanlarının bekar Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinden yüksek olduğu sonucu da gözlenmiştir. Yüksek lisans/doktora mezunu olan katılımcıların toplam puanlarının lisans mezunu olan katılımcıların toplam puanlarından yüksek seviyede olduğu tespit edilmiştir. Aylık gelir düzeyi 4001 TL ve üzeri olanların liderlik alt boyutlarından; insana yönelik liderlik, yapıya yönelik liderlik ve dönüşümsel liderlik toplam puanlarının aylık gelir düzeyi 4000 TL ve altı olanlardan yüksek olduğu, karizmatik liderlik boyutunda ise aylık gelir düzeyi 4000 TL ve altı olanların aldıkları toplam puanların aylık gelir düzeyi 4001 TL ve üzeri olanlardan daha yüksek olduğu sonucu gözlemlenmiştir. Spor yapan öğretmenlerin spor

yapmayanlara göre ve bireysel sporla ilgilenenlerin takım sporu ile ilgilenenlere göre toplam puanlarından yüksek olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların mesleki deneyim süreleri, haftalık spor yapma süreleri ve yaşları arttıkça liderlik özellikleri puan ortalamalarının da yükseldiği görülmüştür ( $p<0.05$ ).

Alemdar'ın (2018) Sakarya ilinde amatör futbolcuların antrenörlerde bulunmasını istedikleri liderlik tarzlarının belirlenmesi ve örgütsel özdeşleşme ilişkisi üzerine yapmış olduğu çalışmada, lise ve öncesi eğitim alan futbolcuların otokratik davranış algısı lise sonrasında eğitim alan futbolculardan daha yüksek ortalamaya sahip olduğu ve aylık geliri yüksek olanların otokratik davranış boyutlarının da yüksek olduğu görülmüştür ( $p<0.05$ ). Yaş, futbol oynama süresi, futbol oynanan mevki değişkenleri ile liderlik davranışları ölçeği alt boyutları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir ( $p>0,05$ ).

Öz'ün (2018) Adana ilinde Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürlüğü yöneticilerinin liderlik stilleri ve çalışanlarının örgütsel bağlılıkları arasındaki ilişkiyi incelemek üzere yapmış olduğu çalışmada, iş gören odaklı liderlik ( $U=1321,500$ ;  $p<0,05$ ) alt boyutlarına ait puan ortalamalarının 1501-2500 TL arasında gelire sahip olanlar lehine anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmüştür. İlk-orta-okul ve lise dengi eğitim düzeyine sahip olanların lisans düzeyinde eğitime sahip olanlara göre üretim odaklı ve iş gören odaklı liderlik algılarının anlamlı düzeyde yüksek olduğu tespit edilmiştir ( $p<0.05$ ). Cinsiyet, yaş, mesleki kıdem, kurumda çalışma süresi değişkenlerine göre liderlik tarzları ölçeği alt boyutları puan ortalamalarının anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmüştür ( $p>0,05$ ).

Öztürk Karataş'ın (2017) Malatya'da beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin liderlik yönelimleri ve öz güven davranışlarını incelemek üzere yapmış olduğu araştırmada, spor yöneticiliği bölümü öğrencilerinin in-

san kaynaklı liderlik puan ortalamalarının diğer bölümü öğrencilerinden daha yüksek olduğu görülmüştür. 7-9 yıl arası spor geçmişi olan bireylerin yapısal liderlik puan ortalamaları diğer grupların puan ortalamalarına göre ve 13 yıl ve üzeri spor geçmişi olan bireylerin politik liderlik puan ortalamalarının diğer gruplardan istatistiksel olarak daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Takım sporuyla uğraşan öğrencilerin liderlik yönelimlerinin bireysel sporlarla uğraşan öğrencilerden istatistiksel olarak daha yüksek olduğu görülmüştür ( $p<.05$ ). Cinsiyet, sınıf, yaş değişkenlerine göre katılımcıların liderlik yönelimleri puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farka rastlanmamıştır.

Timurkaan'ın (2016) Malatya ilinde futbol antrenörlüğü yapan bireylerin liderlik tarzlarının belirlemek üzere yaptığı çalışmada, Yaş, medeni durum, eğitim durumu, meslekte çalışma süresi, profesyonel antrenörlük yapma durumu ve antrenörlük lisanslarını aldıkları eğitim kurumu türlerine göre liderlik tarzı olarak otokratik liderlik tarzını sergiledikleri görülmektedir. Futbol antrenörlerinin lisans türlerine göre A antrenörlük lisansına sahip antrenörlerin durumsal liderlik tarzını sergiledikleri görülürken, B ve C antrenörlük lisansına sahip antrenörlerin otokratik liderlik tarzını sergiledikleri görülmektedir. İstatistiki açıdan ise bu değişkenlere yönelik yapılan analizler sonucunda anlamlı bir fark görülmemiştir.

Bektaş'ın (2014) İstanbul Büyük Şehir Belediyesi Spor A.Ş.'de çalışan antrenörlerin liderlik tutum davranışlarını incelemek üzere yaptığı araştırmada, katılımcıların yaşlarına göre liderlik tutumlarının 31-40 yaş arası antrenörlerin 21-30 yaş arası antrenörlere göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu belirlenmiştir ( $p<0.05$ ). Görev süresi yüksek olan antrenörlerin az olanlara göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu bulunmuştur ( $p<0.05$ ). Ön lisans ve lisansüstü mezunu antrenörlerin liderlik tutumlarındaki farklılaşma, lisans mezunu antrenörlerden anlamlı oranda

daha yüksek bulunmuştur ( $p<0.05$ ). Milli düzeyde antrenörlük yapan antrenörlerin tutum puanları profesyonel düzeyde antrenörlük yapan antrenörlerden anlamlı oranda daha yüksek bulunmuştur ( $p<0.05$ ). Cinsiyet, geçmişteki sporculuk düzeyleri ve branş değişkenlerine göre liderlik tutumları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar tespit edilememiştir.

Başoğlu'nun (2006) İstanbul ilinde askeri liselerde eğitim-öğretim gören takım sporu yapan, bireysel spor yapan ve spor yapmayan öğrencilerin liderlik özellikleri üzerine yapmış olduğu çalışmada, karizmatik, yönetsel ve dönüşümsel liderlik faktörleri ile askeri okul sırasında spor durumu değişkeni arasında gruplar arası farklılıkların istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Yaş, gelir seviyesi, anne-baba eğitim seviyesi, spora teşvik eden destekçi ve yakın çevrede lisanslı sporcu durumu değişkenlerinin liderlik tipini belirlemede önemli olmadığı tespit edilmiştir.

Gökçe'nin (2005) İzmir'de spor yönetiminin farklı boyutlarında yer alan spor yöneticilerinin liderlik tiplerini araştırmaya yönelik yaptığı çalışmada, spor yöneticilerinin yaşları arttıkça, görevci liderlik boyutlarının da arttığı tespit edilmiştir. Bununla birlikte spor yöneticilerinin görev yılları ile görevci liderlik boyut arasında anlamlı ancak negatif bir ilişki olduğu saptanmıştır ( $p<0.05$ ). Spor yöneticilerinin cinsiyet, öğrenim durumu ve gelir düzeyleri ile ilişkili liderlik boyutu arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığı saptanmıştır ( $p>0.05$ ).

Kurudirek'in (2011) Erzurum ilinde spor yöneticiliği ile beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümü öğrencilerinin eğitim seviyelerinin liderlik düzeylerine etkisini incelemek üzere yapmış olduğu çalışmada, katılımcıların üniversitelere göre liderlik modellerinin karşılaştırılmasında bürokratik liderlik modelinde istatistiksel olarak anlamlı farklılıklara rastlanırken ( $P<0,05$ ), destekleyici liderlik modelinde anlamlı farklılığa rastlanmamıştır ( $P>0,05$ ). Katılımcıların sınıflarına ve bölümlerine ilişkin liderlik modellerinin kar-

şılaştırılmasında her iki bölümde de destekleyici liderlik alt boyutunda anlamlı farklılığa rastlanmazken ( $p>0.05$ ), yöneticilik bölümünde bürokratik alt boyutunda sınıflar arası anlamlı bir farklılığa rastlanmıştır. ( $p<0.05$ ). Katılımcıların cinsiyetleri itibariyle lider modellerinin karşılaştırılmasında herhangi bir farklılık görülmemiştir. ( $P>0.05$ )

Yurt'un (2009) Konya ilinde taekwondo antrenörlerinin liderlik tarzlarını belirlemek üzere yapmış olduğu çalışmada, antrenörlerin yaşlarına göre tercih ettikleri liderlik davranışlarında, sadece otokratik davranış alt boyutu arasında istatistiki açıdan anlamlı bir farka rastlanırken; antrenörlerin sporculuk yaşamı boyunca milli olup olmamaları, antrenörlük kademeleri, milli takımda görev alma ve cinsiyet ile tercih edilen liderlik davranışları ölçeğinin al boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilememiştir ( $p>0.05$ ).

Özsarı'nın (2010) Konya'da amatör futbolcuların antrenörlerde bulunmasını istedikleri liderlik tarzlarının tespiti üzerine yapmış olduğu araştırmada, futbolcuların eğitim düzeylerine göre antrenörlerinin liderlik özelliklerinin karşılaştırılmasında açıklayıcı-ödüllendirici davranış özelliklerinin istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği tespit edilmiştir ( $p<0.05$ ). Araştırmaya katılan futbolcuların deneyimlerine göre antrenörlerinin liderlik özelliklerinin karşılaştırılmasında, demokratik davranış özelliği futbolcuların deneyimlerinin 1-5 yıl, 6-10 yıl, 11-15 yıl, 16 yıl ve üzeri olması bakımından anlamlı bir farklılık gösterdiği görülmüştür ( $p<0.05$ ). Futbolcuların mevkilerine ve aylık gelir durumlarına göre antrenörlerinin liderlik özelliklerinin karşılaştırılmasında eğitici-destekleyici davranış özellikleri bakımından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ( $p<0.05$ ). Katılımcıların oynadıkları lig ve takım kaptanlığı yapıp yapmama durumlarına göre antrenörlerinin liderlik özelliklerinin karşılaştırılmasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık görülmemiştir ( $p>0.05$ ).



Toklu'nun (2010) Konya ilindeki tenis antrenörlerinin liderlik özellikleri ve öz yeterlilik arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere yapmış olduğu çalışmada, antrenörlerin liderlik özelliklerinden sosyal liderlik ve ödüllendirici liderlik, antrenörlerin faal antrenörlük süreleri bakımından karşılaştırıldığında 1 yıldan az, 1- 3 yıl, 4-6 yıl, 7-9 yıl, 10 yıl ve üzeri antrenörlük yapan antrenörler arasında anlamlı bir farklılık tespit edilirken ( $p<0.05$ ); cinsiyet, yaş, çalıştıkları kurum, çalıştıkları şehirler, medeni durum, eğitim seviyesi, gelir seviyesi ve antrenörlük kademeleri değişkenleri bakımından araştırmaya katılan antrenörlerin öz yeterlilik durumları ve liderlik özellikleri arasında anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir.

Yücel'in (2011) Kars'ta orta öğretim (lise) kurumlarında eğitim gören, spor yapan ve yapmayan öğrencilerin liderlik özelliklerini incelemek üzere yapmış olduğu araştırmada, araştırmaya katılan öğrencilerin dönüşümcü liderlik puanları ortalamalarının cinsiyet değişkenine göre istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ( $p<0.05$ ). Herhangi bir sporla uğraşıp uğraşmama durumu değişkenine göre öğrencilerin dönüşümcü ve etkileşimci liderlik puanları ortalamaları arasında fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ( $p<0.05$ ). Aktif olarak spor yapma süresi ile öğrencilerin dönüşümcü, demokratik, etkileşimci liderlik puanı ortalamaları arasında fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ( $p<0.05$ ). Öğrencilerin dönüşümcü liderlik, demokratik liderlik ve etkileşimci liderlik puanı ortalamalarının öğrenim gördüğü sınıf, spor branşı, ikamet ve anne-baba eğitim düzeyi değişkenleri arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunamamıştır ( $p>0.05$ ).

Çeyiz'in (2007) Adana ilinde futbol antrenörlüğü yapan bireylerin liderlik tarzlarının belirlemek üzere yapmış olduğu çalışmada, Geçmişte futbol oynama, lisans türleri, medeni durum ve eğitim durumları değişkenleri ile liderlik tarzları arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ( $p>0.05$ ).

Parlar'ın (2014) Bolu ilinde gençlik liderlerinin liderlik davranışlarını belirlemek üzere yapmış olduğu çalışmada, gençlik liderlerinin cinsiyet değişkeni ile göreve yönelik boyutunda liderlik yönelimine ilişkin elde ettikleri puanlar arasında istatistiki olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ( $p<0.05$ ). Gençlik liderlerinin çalışma süreleri, cinsiyet ve görev yaptıkları coğrafi bölge değişkenleri ile insana yönelik liderlik boyutunda liderlik yönelimlerine ilişkin elde ettikleri puanlar arasında istatistiki olarak anlamlı farklılıklar tespit edilirken ( $p<0.05$ ); yaş ve lisans okul türleri değişkenleri açısından ölçek alt boyutları ile liderlik yönelimlerine ilişkin elde ettikleri puanlar arasında anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir ( $p>0.05$ ).

Eskiyecek, Bayazıt ve Sarı'nın (2015) Diyarbakır ilinde sporcularda tercih edilen antrenör liderlik davranışlarının yaş, cinsiyet ve spor dalı açısından inceledikleri araştırmada, sporcuların yaş değişkenine göre 16-23 yaş aralığındaki sporcular 24-31 yaş arası sporculara oranla eğitici ve öğretici, demokratik, sosyal destek ve pozitif geribildirim davranışlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği ( $p<0.05$ ), cinsiyet değişkenine göre erkek sporcuların kadın sporculara oranla otokratik davranışta istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği ( $p<0.05$ ) ve spor dalı değişkenine göre takım sporlarındaki sporcuların, bireysel sporlardaki sporculara oranla demokratik, otokratik ve sosyal destek davranışlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği tespit edilmiştir ( $p<0.05$ ). Ancak spor yaşı ve şu anki antrenörleriyle çalışma süresi değişkenlerine göre sporcuların eğitici ve öğretici, demokratik, otokratik, sosyal destek ve pozitif geribildirim antrenör davranışlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunamamıştır ( $p>0.05$ ).

Gündoğdu'nun (2018) Türk spor teşkilatındaki spor yöneticilerinin liderlik stilleri üzerine yapmış olduğu çalışmada, cinsiyete göre kadın spor yöneticilerinin etkileşimci liderlik stili puanlarının erkek spor yöneticilerinden daha

yüksek seviyede olduğu tespit edilmiştir ( $p<.05$ ). Mesleki kıdem değişkenine göre spor yöneticilerinin liderlik stillerine ilişkin puan ortalamaları analizinde etkileşimci liderlik ve serbest bırakıcı liderlik stilleri ortalamaları arasında istatistiki olarak anlamlı bir fark olduğu saptanmıştır ( $p<.05$ ). Statü değişkenine göre spor yöneticilerinin liderlik stillerine ilişkin puan ortalamaları analizi sonucunda serbest bırakıcı liderlik stili ortalamasında istatistiki olarak anlamlı bir fark olduğu saptanmıştır ( $p<.05$ ). Yaş ve eğitim değişkenlerine göre spor yöneticilerinin liderlik stillerine ilişkin puan ortalamaları analiz sonuçlarında anlamlı bir fark olmadığı saptanmıştır ( $p>0.05$ ).

Tatar'ın (2009) İstanbul ilinde futbolda takım birlikteliği ve liderin takım birlikteliği üzerindeki etkisini incelemek üzere yapmış olduğu araştırmada, sporcuların medeni durumlarına göre liderlik davranışı alt boyutu olan otokratik davranışa yönelik yargılara verdikleri cevapların puan ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ( $p<0.05$ ). Sporcuların yaş grubu değişkenine göre takım birlikteliği alt boyutu olan grup bütünlüğü-görev algılayışlarına ve liderlik davranışı alt boyutu olan olumlu geri bildirim algılayışlarına yönelik yargılara verdikleri cevapların puan ortalamaları arasında ve istatistiki olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir ( $p<0.05$ ). Futbol oynama yılı değişkenine göre sporcuların takım birlikteliği alt boyutu olan bireysel çekicilik-görev algılayışlarına yönelik yargılara verdikleri cevapların puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur ( $p<0.05$ ). Sporcuların eğitim durumu, gelir düzeyi ve takımlarında oynadıkları yıl değişkenlerine göre liderlik davranışı alt boyutlarına yönelik yargılara verdikleri cevapların puan ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ( $p>0.05$ ).

Başer'in (2009) İstanbul ilinde Türkiye basketbol erkekler 1. ligi'nde (Beko basketbol ligi) görev yapan antrenörlerin algılanan liderlik özellikleri ile gerçekte var olan

liderlik özelliklerini incelemek üzere yapmış olduğu araştırmada, sporcuların profesyonel oyunculuk süresine göre algılanan lider özelliklerinden sadece otokratik lider özelliklerinde istatistiki olarak bir farklılık ortaya çıktığı tespit edilmiştir ( $p<0.05$ ). Sporcuların yaşına ve eğitim düzeyine göre algıladıkları liderlik özellikleri açısından istatistiki olarak herhangi bir farklılığa rastlanmamıştır ( $p>0.05$ ).

Kandemir'in (2017) Elazığ ilinde farklı bireysel spor dallarında görev yapan antrenörlerin liderlik tarzlarını incelemek üzere yapmış olduğu araştırmada, kadın antrenörlerin liderlik ölçeği alt boyutlarından demokratik liderlik ve sosyal destek liderlik puan ortalamalarının erkek antrenörlere göre daha yüksek seviyede olduğu tespit edilmiştir ( $p<0.05$ ). Eğitim seviyesi yükseldikçe liderlik ölçeği alt boyutlarından eğitici liderlik puan ortalamalarının da yükseldiği görülmüştür ( $p<0.05$ ). Sporcuların spor yapma yılı arttıkça liderlik ölçeği alt boyutlarından eğitici liderlik, sosyal destek ve pozitif geri bildirim puan ortalamalarının da arttığı tespit edilmiştir ( $p<0.05$ ).

Köksal'ın (2008) Konya'da antrenörlerin liderlik tarzları ile öz yeterlikleri arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere yapmış olduğu çalışmada, antrenörlerin yaşları ile öz yeterlikleri arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ( $p<0.05$ ). Yine antrenörlerin yaşlarına göre demokratik davranış puanları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ( $p<0.05$ ).

## SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu çalışmada, liderlik özelliklerinin bazı değişkenlere göre incelenmek amacıyla yapılmış olan çalışmalar incelenmiş ve bu değişkenlerin liderlik özellikleri üzerindeki etkileri tespit edilmeye çalışılmıştır. Yapılan araştırmalardan elde edilen sonuçlar doğrultusunda bazı değişkenlerin (yaş, cinsiyet, medeni hal, eğitim durumu, spor branşı, spor yılı, gelir düzeyi, spor yapma durumu, mesleki deneyim

süresi, haftalık spor yapma süresi, herhangi bir spor dalı ile ilgilenme, mesleki kıdem, statü ve profesyonel oyunculuk yılı) katılımcıların liderlik özelliklerini anlamlı ve pozitif yönde etkilediği görülürken, bazı değişkenlerin ise (oynama süresi, oynanan mevki, kurumda çalışma süresi, sınıf, geçmişteki sporculuk düzeyleri, branş, anne-baba eğitim seviyesi, spora teşvik eden destekçi, yakın çevrede lisanslı sporcu durumu, çalıştıkları şehirler, kademeleri, ikamet, lisans türü ve görev yaptıkları coğrafi bölge) katılımcıların liderlik özelliklerini istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde etkilemediği görülmüştür. Ayrıca bu araştırmalardan elde edilen sonuçlar doğrultusunda erkeklerin kızlara oranla, yaşları büyük olanların küçük olanlara, evli olanların bekar olanlara, eğitim seviyesi yüksek olanların düşük olanlara, spor yılı yüksek olanların az olanlara, geliri yüksek olanların az olanlara, spor yapanların yapmayanlara, mesleki deneyimleri yüksek olanların az olanlara, görev süreleri fazla olanların az olanlara, spor dalı ile ilgilenenlerin ilgilenmeyenlere, mesleki kıdemleri, statüsü ve profesyonel oyunculuk süreleri yüksek olanların az olanlara oranla liderlik özelliklerinin daha yüksek düzeyde olduğu tespit edilmiştir. Bu sonuçların sebebi; erkeklerin kızlara göre daha baskın kişilikte olmalarına, yaş arttıkça tecrübelerinde artmasına, farkındalıklar, idare ve sevk etme yeteneklerinin de beraberinde gelişmesine, evlilerin evdeki sorumluluklarının farkında oldukları için dışarda da aynı davranışları sergilemelerine, eğitim düzeyi yüksek olanların bilgiler ışığında tecrübelerinin de artmasına, gelir düzeyi yüksek olanların maddi özgürlüğe sahip olup kısıtlanmalarına bağlanarak ve genel olarak çoğu değişkeni de içeren edinilen tecrübeler, yaşanmışlıklar, sorumluluk, bağımsız olma gibi sebeplerle liderlik özelliklerinin yüksek olduğu söylenebilir.

Araştırmadan elde edilen sonuçlar doğrultusunda aşağıdaki önerilere yer verilmiştir:

- Başka alanların da liderlik özellikleri değişkenlere göre incelenebilir ve bu sayede sporun liderlik özelliklerini belirlemedeki önemi açıkça ortaya çıkarılabilir.
- Değişkenlerin liderlik özelliklerini etkilemesine yönelik daha geniş çaplı meta-sentez bir çalışma yapılabilir.
- Liderlik özelliklerinin belirlenmesinde değişkenlerin etkisinin çok önemli olduğu göz önünde tutularak bu yönde faaliyetler gösterilebilir.
- Eğitim-öğretim kurumlarında liderlik kavramına ve etkileşimde bulunduğu alanlarla ilgili sunum, seminer, konferans verilebilir.
- Spor eğitimi veren kurumlarda liderlik konusundaki derslerin artırılması veya var olan derslerin kapsamı zenginleştirilebilir.

## KAYNAKÇA

- Alemdar, U. (2018). Amatör Futbolcuların Antrenörlerde Bulunmasını İstedikleri Liderlik Tarzlarının Belirlenmesi Ve Örgütsel Özdeşleşme İlişkisi (Sakarya İl Örneği), Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- Ardıç, K. (1997). Toplam Kalite Yönetiminde Liderlik Anlayışı. *21. yy Liderlik Sempozyumu*, (s. 45-49). İstanbul.
- Başer, T. (2009). *Türkiye basketbol erkekler 1. ligi'nde (beko basketbol ligi) görev yapan antrenörlerin algılanan liderlik özellikleri ile gerçekte var olan liderlik özelliklerinin incelenmesi ve yeni bir model önerisi*, Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı, İstanbul.
- Başoğlu, U.D. (2006), *Askeri liselerde eğitim-öğretim gören takım sporu yapan, bireysel spor yapan ve spor yapmayan öğrencilerin liderlik özellikleri*, Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, İstanbul.
- Bektaş, Z. (2014). İstanbul Büyükşehir Belediyesi Spor A.Ş.'de Çalışan Antrenörlerin Liderlik Tutum Davranışlarının İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Dumlupınar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kütahya.
- Çelikdağ, C. (2018). Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin Duygusal Zekâ Düzeyleri ile Liderlik Özellikleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Erzurum İli Örneği), Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi Kış Sporları ve Spor Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.
- Çeyiz, S. (2007). *Adana ilinde futbol antrenörlüğü yapan bireylerin liderlik tarzlarının belirlenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Adana.
- Durukan, E. (2003). *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu I. ve IV. sınıf öğrencilerinin liderlik davranışlarının karşılaştırılması*, Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Konya.

- Eskiyecek, C.G., Bayazıt, B., Sarı İ. (2015). Sporcularda Tercih Edilen Antrenör Liderlik Davranışlarının Yaş, Cinsiyet ve Spor Dalı Açısından İncelenmesi (Diyarbakır Örneği), *Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi*, 5(15).
- Gökçe, Z. (2005). *Spor yönetiminin farklı boyutlarında yer alan spor yöneticilerinin liderlik tiplerinin araştırılması (Ege bölgesi örneği)*, Yüksek Lisans Tezi, Celal Bayar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi Öğretmenliği Anabilim Dalı, İzmir.
- Gündoğdu, F., Sunay, H. (2018). Türk Spor Teşkilatındaki Spor Yöneticilerinin Liderlik Stilleri, *Sportmetre Dergisi*, 16(2), 178-195.
- Kak, Y. (2018). Elazığ İlindeki Farklı Spor Branşlardaki Profesyonel Takımlarda Görev Yapan Antrenörlerin Liderlik Tarzlarının Belirlenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Elazığ.
- Kandemir, D. (2017). *Elazığ ilinde farklı bireysel spor dallarında görev yapan antrenörlerin liderlik tarzlarının incelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Konya.
- Köksal, F. (2008). *Antrenörlerin liderlik tarzları ile öz yeterlikleri arasındaki ilişki*, Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Spor Yöneticiliği Anabilim Dalı, Konya.
- Kurudirek, M.A. (2011), *Spor yöneticiliği ile beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümü öğrencilerinin eğitim seviyelerinin liderlik düzeylerine etkisi*, Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Spor Sağlık Bilimleri Anabilim Dalı, Erzurum.
- Öz, E. B. (2018). Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürlüğü Yöneticilerinin Liderlik Stilleri ve Çalışanlarının Örgütsel Bağlılıkları Arasındaki İlişki: Adana GHSİM Örneği, Yüksek Lisans Tezi, Akdeniz Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Antalya.
- Özsarı, A. (2010). *Amatör futbolcuların antrenörlerde bulunmasını istedikleri liderlik tarzlarının tespiti (Konya il örneği)*,



- Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Spor Yöneticiliği Anabilim Dalı, Konya.
- Öztürk Karataş, E. (2017). Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Liderlik Yönelimleri ve Öz Güven Davranışlarının İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Malatya.
- Parlar, F.M. (2014). *Gençlik liderlerinin liderlik davranışları*, Yüksek Lisans Tezi, Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Spor Yöneticiliği Anabilim Dalı, Bolu.
- Sunay, H. (1999). Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü'nün Uyguladığı Antrenör Eğitim Programlarının Değerlendirilmesi, *G.Ü. Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 35-50.
- Tatar, G. (2009). *Futbolda takım birlikteliği ve liderin takım birlikteliği üzerindeki etkisinin incelenmesi*, Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı, İstanbul.
- Timurkaan, H. S. (2016). *Malatya ilinde futbol antrenörlüğü yapan bireylerin liderlik tarzlarının belirlenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Toklu, O. (2010). *Tenis antrenörlerinde liderlik özellikleri ve öz yeterlilik arasındaki ilişkinin belirlenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Spor Yöneticiliği Anabilim Dalı, Konya.
- Turan, M. (2001). *Eğitimde Toplam Kalite Yönetimi*, Pegem Yayınları, Ankara.
- Üstün, F. (2004). *Türkiye'nin coğrafi belgelerine göre beden eğitimi öğretmenlerinin liderlik özelliklerinin belirlenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Yurt, O. (2009). *Taekwondo antrenörlerinin liderlik tarzları*, Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Spor Yöneticiliği Anabilim Dalı, Konya.
- Yücel, Y. (2011). *Orta öğretim (lise) kurumlarında eğitim gören, spor yapan ve yapmayan öğrencilerin liderlik özelliklerinin araştırılması (Kars örneği)*, Yüksek Lisans Tezi, Erciyes Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Spor Yöneticiliği Anabilim Dalı, Kayseri.





# Bölüm 14

## DIŞ MEKAN OYUNLARI VE MOTOR GELİŞİM

*Meryem GÜLAÇ<sup>1</sup>*

---

<sup>1</sup> Dr.Öğretim Üyesi, Dumlupınar Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor  
Yüksekokulu, Kütahya /meryem.gulac@dpu.edu.tr



## Oyun

Oyun, çocuğun gelişimini sağlayan önemli bir ihtiyaçtır (Özgenç & ark., 1994). Oyun; kuralı ya da kuralı olmayan, amacı olan ya da olmayan, çocuğun gönüllü olarak yer aldığı, gelişimi destekleyen, önemli bir öğrenme ortamı yaratan bir süreç olarak tanımlanabilir (Ünal, 2009). Backwith (1979) oyunu çocuğun biyolojik ve sosyal gereksinimleri nedeniyle, kendiliğinden ortaya çıkan, doğal bir davranış biçimi olarak tanımlamıştır. Heseltine ise (1987) ‘Oyun çocuk için beslenme, sağlık, barınma ve eğitim kadar yaşamsal öneme sahip bir aktivitedir’ der. Oyun, insanlığın var oluşundan bu yana tüm kültür ve zamanlarda sürdürdüğü bir eylem, çeşitli yönlerden çocuğun gelişimine katkıda bulunan bir faaliyettir. Oyun yaşamla birlikte başlar, hayatın her döneminde farklılaşır ve gelişir; farklı ilgi alanlarının ve ihtiyaçların en doyurucu kaynağı olarak önemini korur (Yamaner & Denizci, 2019). Oyun denildiğinde akla ilk gelen çocuktur. Oyun ve çocuk bir birinden ayrılamaz bir bütündür. Çocuk oyunla; dünyayı tanıma, kişisel değerlerini oluşturma, kimliğini ortaya koyma ve kendini yaşama fırsatı bulmaktadır (Bulut & Kılıçaslan, 2009). Çocuklar oyunla beraber öğrenirler ve sosyalleşirler, çocukla oyun arasındaki ilişki çok özeldir (Akkülâh, 2008; Yörükoğlu, 2002; Tekkaya, 2001). Tamer Oyunu, gerçek hayattan farklı bir ortamda yapılan, sonunda maddi bir çıkar sağlamayan, kendine özgü belirli kurallara sahip, sınırlandırılmış yer ve zaman içinde süren, gönüllü katılım yoluyla toplumsal grup oluşturan ve katılanları tümü ile etkisi altında tutan eğlenceli bir etkinlik olarak tanımlamıştır (Tamer, 1982). Barnett ise oyunu, ‘belirli bir zaman ve fiziki şartlar içinde, gözlem ve tam olarak kronik bir şekilde izah edilemeyen, kararlı ve üretilebilir özellikler olarak kabul edilir’ olarak tanımlamıştır (Barnett, 1991). Lazarus (1883) oyunun kendiliğinden ortaya çıkan hedefi olmayan, mutluluk getiren serbest bir aktivite olduğunu söylemiştir. Hall ise (1906) çocuk, oyunlarında insanlı-

ğın kültürel gelişimini yaşamaktadır, demiştir (Özdoğan, 2004). Hutt (1971), Weisler ve McCall (1976) çocukların oyun ve keşfetme davranışlarının birbirine benzer olduğunu belirtmişlerdir. Bununla birlikte son yıllarda yapılan araştırmalar, oyun ve keşif arasında bazı önemli farklılıklar olduğunu ortaya koymuştur. Çoğunlukla keşfetme; nesne hakkında bilgi edinmeyi amaçlayan, oyun ise bilgi edinmeyi amaçlamayan davranışlardır. Oyun çocuğun istek ve gereksinimleri ile ilgilidir (Aksoy & Dere Çiftçi, 2008). Tüm çocuklar için yaşamak kadar önemli olan oyun, çocukların gelişim alanlarına çok sayıda katkıda bulunmaktadır. Oyun Fiziksel, Sosyal, Bilişsel ve Psikomotor gelişim alanlarında çok sayıda becerinin gelişmesine fırsat verir. İnce motor becerileri ve kaba motor becerileri geliştirir, koordinasyonlarını artırır, içinde yaşadığı toplumu tanımasını sağlar, işbirliği yapmayı, empati kurmayı, sorumluluk almayı öğretir (Kohler & Strain, 1993; Smilansky, 1990). Oyun etkin bir öğrenmedir. Öğrenmede eşit fırsatlar yaratma açısından gerekli bir zorunluluktur. Oyun fiziksel, zihinsel, sosyal ve duygusal olmak üzere gelişimin tüm alanlarına katkı sağlar. Çocukların gelişimi aynı sırayı izler, ancak aynı hızda ve şekilde ilerleyememektedir (Aksoy & çiftçi, 2008). Çevresel uyaran fazlalığı, deneyim ortaya çıkış sürelerinde etkilidir. Çocuklar oyunları sırasında çevreyle etkileşime girer; motor becerilerinin gelişimi desteklenir ve vücut kontrolü sağlarlar. Yeni beceri deneme fırsatı bulurlar ve yeni kavramlar öğrenirler, hayatı öğrenirler, kendileri ve çevresindeki insanlar hakkında bilgiler edinirler (Banko & ark.,2018). Oyun, çocuğun anlama becerisini ve zekâsını geliştirir, bir amaca odaklanmayı, problem çözmeye yönelik davranışta bulunmayı, beden ve aklını uyum içinde kullanmak için fırsatlar sunar (Fanuscu, 1994).

### **Oyun Hakları**

Çocuklar için ekmek, su ve hava kadar önemli olan oyun, çocuğun gelişimini için çok önemlidir. Oyun, her çocuğun ihtiyacıdır. Oyun ihtiyacı bazı çocuklar için ko-

layca karşılanabilirken bazı çocuklar için karşılanması zordur. Bu zorluk buldukları bölgenin koşullarının yetersizliğinden kaynaklanabilmektedir (Küçükali, 2015). Çocuk hakları, tüm çocukların sahip olduğu yaşama hakkı, sağlıklı olma, barınma, eğitim ihtiyacı ve psikolojik/cinsel olarak olumsuzluklara karşı korunması gibi hakları tanımlayabilmek için kullanılan bir kavramdır (Küçükali,2015). Çocuk haklarıyla ilgilenen UNICEF ve IPA olmak üzere iki uluslararası kuruluş vardır. 1959 da Birleşmiş Milletler Çocuk Hakları bildirgesi yayınlamışlardır. Bu bildirgenin oyun hakları ile ilgili kısmında, ‘Çocuğa eğitimde olduğu gibi, oyun oynamada da tam fırsat tanınmalıdır; toplum ve kamusal otorite bu hakkı yerine getirmeye çalışmalıdır’ açıklaması yer almaktadır. Bildirgenin 31. Maddesinde çocukların yaşlarına uygun oyun oynamaya, kültür ve sanat etkinliklerine katılmaya, dinlenmeye ve boş zaman geçirmeye hakları olduğu belirtilmiştir (Ünal, 2009). 1977 de, Malta Deklarasyonu’nda oyun, tüm çocukların gelişim potansiyelini ortaya çıkartmak için hayati öneme sahip olduğu belirtilmiştir (Heseltine & Holborn, 1987). 20 Kasım 1989 tarihinde Birleşmiş Milletler Genel Kurulu Tarafından benimsenen Çocuk Hakları Sözleşmesi; 2 Eylül 1990 tarihinde yürürlüğe girmiştir. Yaklaşık 142 ülke, (Türkiye de dâhil olmak üzere) sözleşmeyi imzalamış ya da onay ve katılma yoluyla taraf devlet durumuna gelmiştir (Çocuk Meclisi, 2005). Türkiye, Çocuk Hakları Sözleşmesi’ni 2 Ekim 1995’te 22184 sayılı Resmî Gazetede yayınlanarak uygulamaya başlamıştır. Sözleşmeyle çocuk haklarının korunması amaçlanmış ve taraf devletlerin sözleşme maddelerine kesinlikle uymaları gerektiği hükme bağlanmıştır(Çocuk Meclisi, 2005). Oyun çocuklar için temel haklardan biridir. Yöneticiler bu hakkın kullanılabilmesi için uygun ortamlar sağlamalı ve gerekli düzenlemeleri yapmalıdır (Duman & Koçak, 2013).

### **Oyun Alanları**

Oyun alanları çocuğun boş zaman ihtiyacını karşılayan alanlardır (Pehlivan, 2005). Oyun alanı, çocuğun ge-

lişimini desteklemek için tasarlanmış mekânlardır. Oyun mekânı farklı etkinliklere fırsat verir. Örneğin; su ve kum oyunları, sessiz oyunlar, yaratıcı oyunlar, doğal malzemelerle oyunlar gibi oyunlara firstlar sunar. İyi tasarlanmış, oyun alanı çocuklara motor sosyal gelişim, becerilerin geliştirilmesi, karar verme, öğrenme gibi gelişimi destekleyen fırsatlar tanımaktadır (Alqudah, 2003; Tekkaya, 2001).

### **Dış Mekan (Açık Hava) Oyunları**

Çocuk için dışarda olmak dünyayı tanımının yoludur. Dış mekânlarda motor becerilerini özgürce deneme fırsatı bulur, koşup atlayabilir ve tırmanabilirler. Aynı zamanda, kaldırma, denge ve sallanma, gibi el becerilerini geliştirebilecekleri en uygun alan yine dış mekânlardır. Birçok durumda, dış mekânların fiziksel olarak pek çok faydaları olduğu gözlemlenmiştir (Yamaner & Denizci, 2019). Şehir merkezlerinde dış mekân (açık hava) oyunları hızlı kentleşme sebebi ile dikkatlice değerlendirilmelidir. Şehir merkezlerinde dış mekân oyun alanı olarak okul bahçeleri, parklar, sokaklar yer almaktadır. Sokaklar çocuklar için eve yakınlığı ve fiziksel şartları sebebi ile çekici bir mekândır. Fakat çocukların aileler dış mekân oyun alanı olan sokakları güvenliği ve trafik yoğunluğu sebebi ile çok tercih etmemektedirler (Aksoy, 2011). Dış mekân (Açık hava) oyun alanları çocukların birçok gelişim alanını destekler. Çünkü oyun alanları daha büyüktür ve doğa ile iç içedir.

Çocuk; dışarda oynarken doğayı tanır. Açık havada olduğundan temiz hava alır. Oyunlarında istediği varlıkları dâhil edebilir. Örneğin; ağaçları, hayvanları, rüzgârın sesini, karı, güneşi, bulutları, uçan uçağı oyununa dâhil edebilir. Oyun oynarken doğal olayların farkına varır. Yağmurun yağma şiddeti, güneşin ısıtmasını, gölgede ısının farklı olduğunu gözlem yaparak öğrenir. Açık alanlar çocuklara özgürce hareket edebileceği alanlar sunar. Yaratıcılık ve bağımsızlığını destekler. Gürültü söz konusu olmadığından seslerini istedikleri gibi kullanabilecekleri alanlar su-



nar. Farklı deneyimlere katkı sağlar (MEB, 2016). Ayrıca Pica, 'Dışarıda oynarken çocuklar, çevrelerinin tadını çıkararak, dramatik oyuna katılarak, insiyatif geliştirerek, nesnelerin mülkiyetini araştırmak ve basit bir görevi nasıl gerçekleştirecekleri gibi temel somut kavramları anlamak yoluyla duygusal ve entelektüel olarak büyürler' demektedir (Pica, 2003). Dış mekânlar (açık hava) oldukça zengin kaynaklar sunar. Özellikle çocukların daha hareketli olması sebebi ile kilo kontrolünü sağlamak ve kas gelişimini desteklemek için önemlidir (Burriss & Burriss, 2011). Singer ve arkadaşları tarafından farklı ülkelerdeki annelerin çocuklarının açık havada oynaması ile ilgili yapılan bir araştırmada, Asya ve Afrika'daki annelerin çocuklarının açık havada oynarken kirlenmesinden endişe ettikleri, Fas, Vietnam, İrlanda ve Amerika'daki annelerin ise, açık havada oynarken kirlenmenin çocukların sağlığı için iyi olduğunu, çocukların kirlenmesinden endişe etmediklerini söylemişlerdir. Yine aynı çalışmada, Vietnam, Hindistan, Endonezya, Tayland, Brezilya ve Arjantin'deki annelerin çocuklarının genellikle televizyon izlediklerini ve keyif aldıklarını. Aksine Büyük Britanya, Birleşik Devletler ve İrlandadaki çocukların daha az televizyon izlediği ve daha az keyif aldığı belirtilmiştir. Sonuç olarak annelerin, çocuklarının, dışarda, açık hava oyun alanlarında yada parklarda geçirdikleri zamanın en mutlu oldukları zaman olarak tanımlamışlardır (Singer & ark., 2009). Yapılan başka bir çalışmada, dış mekânlarda bulunan birçok farklı uyarıyı çocuklara sunması çocuğun yaratıcılığı, beyin yapısı ve refahı üzerinde bir etkisi olduğunu, bunun merakını, kişisel güdüsünü ve fikir akıcılığını geliştirmek için teşvik edici bir etkinlik sağladığını açıklıyor. Oyunun çocuklarda bilişsel becerilerin geliştirilmesi için hayal gücünü teşvik ettiğini fakat yine de eğitimin içinde yeterli derecede yer almadığı belirtmiştir (Ahern & ark., 2011). Çetken & Çelik (2018) yaptığı araştırma sonuçlarına göre, anaokulu öğretmenlerinin dışarda oyun oynamaya karşı iyi düşüncelere sahip olduğunu, dışarda oynamanın çocuklara geniş alan

ve özgürlük tanıdığını düşünüyorlar. Fakat öğretmenler çocukların hastalanmasından korktukları için soğuk havalarda dış mekân oyunlarına yer vermeyi uygun bulmuyorlar (Çetken&Çelik, 2018). Kimbro & ark (2011) yaptığı çalışmada, çocukların dışarda oyun oynama süresinin ve oyun parkına gitme oranının annenin güvenlik kaygısı ile ilgili olduğunu, güvenlik kaygısı azaldıkça dışarda kalma süresinin arttığını belirtiyor. Witten & ark (2013) yaptığı çalışmalarda anne babaların güvenlikle ilgili endişelerinin tanımadıkları kişiler, çocuklarından yaşça büyük çocuklar ve trafikle ilişkili olduğunu belirlemiştir. Türkiye Elazığ şehrinde yapılan bir araştırmada, şehir merkezinde bulunan oyun alanlarının büyük bir çoğunluğu trafik alanlarının kenarında olduğu ve oyun alanını sınırlandıran koruma çitlerinin olmadığı belirlenmiştir. Yine aynı araştırmada oyun alanlarda yer alan materyallerin güvenilir olmadığı yaralanmalara sebep olacak deformasyonlar olduğunu belirtmiştir (Açık & Ark., 2004). Ülkemizde çocuk oyun alanları, kent planlayıcılarına göre değişiklik göstermektedir (Yılmaz & Bulut, 2002). Yılmaz ve Bulut tarafından (2007) yapılan bir çalışmada, oyun oynamak için çocukların ilk olarak oyun alanlarını tercih ettiği sonrasında sokakları ve en son okul bahçelerini tercih ettiği belirtilmiştir (Yılmaz & Bulut, 2007). Oyun alanları, konum, ilgi çekicilik, mekân kullanımı, doğa ile bütünleşme ve güvenlik gibi özellikler yönünden değerlendirilmelidir. Konum; araçla ya da araçsız ulaşılabilir olmalıdır. Çocukların yetişkinler tarafından izlenebileceği bir alanda yer alması önemlidir. İlgi çekicilik; planlama, materyal tasarımı ve kullanılan renklerin ilgi çekici olması gerekir. Mekan kullanımı; mekanın birden çok amaç için kullanılabilir olmasına dikkat edilmelidir. Çocukların yaratıcılığını geliştirecek esnek alanlar ve materyallerden oluşmalıdır. Doğa ile bütünleşme; doğayı tanıma ve doğayı keşfetme imkânı tanınmalıdır. Güvenlik; oyun alanları tasarlanırken, çocuk merkeze alınarak onun yaşamını ve sağlığına tehdit oluşturmayan alanlar tasarlanmalıdır (Duman & Koçak,2013).

## **Açık Hava Oyun Alanları Çeşitleri**

Oyun alanları tasarlanırken hangi tip oyun alanının seçileceği önemli bir konudur. Oyun alanlarını geleneksel, Çağdaş, macera ve yaratıcı olmak üzere dört tipe ayırabiliriz. Son yıllarda farklı oyun alanları da görülmektedir. Farklı oyun alanı tipleri, farklı kullanım fırsatları sunacaklardır. Örneğin; geleneksel oyun yerlerinde sallanmak en yaygın aktivite iken; modern oyun yerlerinde birbirine bağlanmış ekipmanlar üzerinde süregelen hareketler dizisi hâkim olacaktır (Yücel, 2005).

### **1. Geleneksel Oyun Alanları**

1990'ların sonu ve 2000'li yılların başında oyun alanlarının amacı çocukların ahlaki davranışlarının geliştirilmesiydi. Kalabalık gruplarla oyun oynayacakları temel materyalleri içeren oyun alanları inşa edilmiştir (Yamaner ve Denizci, 2019). Geleneksel olarak, açık hava oyun alanları çocukların oyunlarını kolaylaştırmak için tasarlanmıştır (Fjærtoft, 2004). Salıncak, kaydırak, tahterevallı gibi tek kullanıma cevap veren, standart malzemelerden oluşan ve oyun alanları içerisinde en sık görülen oyun alanıdır. Bilişsel ve Sosyal oyuna çok fazla olanak sağlamaz (Tekkaya, 2001). Kataloglardan seçilmiş standart malzemelerden oluşmaktadır (Tandoğan, 2014). Yaratıcılığa katkısı olmayan geleneksel oyun alanlarının güvenliği de önemli bir sorundur. Sosyal oyuna çok olanak sağlamadığından bireysel oyuna ağırlık verilir (Türkan & Önder, 2011).

### **2. Çağdaş Oyun Alanları**

Bir tasarımcı tarafından planlanan, su fiskeyi, tırmanma alanları, tüneller v.b. alanlar bulunur. Çocuklar dışında hareket eden alan bulunmaz. Geleneksel oyun alanlarından daha maliyetli olması sayı olarak daha az olmasına sebep olur. Çocuklar tarafından çok sevilen ve oyuna teşvik eden oyun alanlarıdır (Pehlivan, 2005; Türkan & Önder, 2011; Turgut & Yılmaz, 2010). Yapılan araştırmalarda ço-

cukların yaratıcılığını geliştirmede geleneksel oyun alanlarına göre %60 daha fazla etkiye sahiptir. Ayrıca oyun türleri bakımından daha eğitsel oyun türlerine teşvik ettiği yapılan çalışmalarla desteklenmiştir (Tandoğan, 2014).

### 3. Macera Oyun Alanları

Macera parkları İngiltere’de 1940 larda başlayan bir akım. “Riskli/tehlikeli oyun,” “doğal oyun” ve “ciddi oyun” oynamaya imkân sağlar. Çocukların oyun alanlarını kendilerinin yaratmasını amaçlar (Yamaner & Denizci, 2019). Macera oyun alanları, 2. Dünya Savaşı sonrasında Danimarka’da ortaya çıkmıştır sonrasında İngiltere’de, İsviçre ve Almanya’da uygulanmaya başlanmıştır. Çocukların öğrenmekten zevk aldıkları inancına dayanan, uygulamalarla deneyimleri arttırmayı amaçlayan, bilişsel olarak zenginleşmeyi hedefleyen bir görüşten ortaya çıkmıştır (Tandoğan, 2014). Çocuğun, Yetişkin öncülüğünde, oyun alanı içerisindeki materyalleri yaratıcı kullanmasıyla çevresini yeniden oluşturmasını hedefler. Çocuk, Geleneksel ve Çağdaş oyun alanlarındaki yönlendirilen oyun yerine katılımcı oyuna dâhil olur. Çevresini kendi yaratır. Görsel açıdan çekiciliği değildir fakat buna karşın çocukların en uzun süre zaman geçirdikleri alanlardır. Fiziksel, Bilişsel, Psikomotor ve Sosyal olarak gelişimi destekler (Türkan & Önder, 2011). Oyun alanları içerisinde çocukların ihtiyaçlarını karşılamada ilk sıralarda yer alır (Aksoy, 2011). Macera oyun alanları çocukların alanı keşfetmek için merakları arttıkça şekillenmeye başlar. Çocukların kendileri için oyun alanlarında bulunan malzemeleri ihtiyaçları doğrultusunda kullanarak oyun alanını istedikleri gibi şekillendirmesine izin veren oyun alanlarıdır (Sağsöz & ark,1996 ).

### 4. Yaratıcı Oyun Alanları

Yaratıcı oyun alanlarında şekillendirilebilen malzemeler kullanılır. Su, kum, tırmanma, farklı oyunlar için karmaşık birimler bulunur. Sabit olmayan, hareketli, esnek alanlar

çocuğun problem çözme becerisini geliştirir. Yaratıcı oyun alanlarındaki tasarım ve malzeme donanımı çeşitlidir (Yılmaz & Bulut, 2003). Çocuğun alet kullanmayı öğrenmemesi ve hareketli sistemin çocuğun serbestliğini engellemesi bu alanların sınırlılığıdır (Pehlivan, 2005; Tekkaya, 2001).

## 5. Diğer Oyun Alanları

**5.1.Woonerf:** Sokakların çocuklar için yaşanabilir kılınması, mekânın çocuklar için güvenli hale getirilmesi ve çocuklar için alanlar oluşturulması amaçlanmaktadır (Ergen, 2000). Trafikğin yoğunluğunu azaltan, sosyalleşmeyi sağlayan ve çocuklar tarafından sokağın tüm genişliğiyle kullanılmasını amaçlamaktadır (Zomervrucht, 2005).

**5.2.Home Zone:** Sokakların sadece araçların park etmesi, araç ve insan trafiği için var olmadığını çocukların ve yetişkinlerin arkadaşları ve komşularıyla sosyalleşmesi içinde önemli alanlar olduğunu vurgulamaktadır. Yaşam kalitesini artırılması, sokakların hem araçların park edileceği alanlar yaratarak hemde oyun alanı, oturma alanları yaratmayı amaçlayan bir uygulamadır (Biddulph, 2001).

**5.3.Ekolojik Temelli Oyun Alanları:** Çocukların gelişimi için önemli olmasının yanı sıra, kent yeşil alanları açısından da önemlidir. Günümüzde çocuk oyun alanları yapımı için uygulanan yöntemle tasarımı yapılacak alan genellikle doğal yapısından uzaklaştırılmakta ve tahrip edilmektedir. Ekolojik temelli oyun alanlarında; ilk önce oyun alanı olabilecek bozulmamış doğal alanlar tespit edilmelidir. Yapılacak alanda kullanıcıların yaş grupları belirlenerek kullanıcı ihtiyaçları tespit edilmelidir. Doğaya zarar vermeden küçük müdahaleler ile kullanıcı ihtiyaçlarına göre oyun elemanı olabilecek alanlar tespit edilmelidir (Yamaner & Denizci, 2019).

**5.4.Oyun Sokağı:** 20. Yüzyıl başlarında araç trafiğinin giderek artması çocukların oyun alanları olan sokakları kısıtlamaya başlamıştır. Çocukların oynayabilecekleri daha güvenli oyun alanları için ‘Oyun sokağı’ kavramı

ortaya çıkmaya başlamıştır. New York 1914 de belirli günlerde öğleden sonraları şehrin belirli sokakları trafiğe kapatılarak çocukların oyun oynayabilecekleri alanlar oluşturulmuştur. Oyun sokağı olarak ilk İngiltere’de 1922-1933 yıllarında trafik kazalarının çoğalmasa sebebi ile Oyun Sokağı deneyi yapılmış ve başarılıda olunmuştur. 1938 de kanun olarak kabul edilmiş ve haftanın belirli günleri ve saatlerinde sokak trafiğe kapatılarak çocukların güvenle oynayabileceği alanlar oluşturulmuştur (Artan & ark. 2017).

### **Dış Mekan Oyununun Gelişim Alanlarına Etkisi**

Oyunun gelişim alanlarının hemen hepsine katkı sağlamaası, çocuğun gelişiminin bir bütün olarak en iyi şekilde devam etmesi açısından önemlidir. Psikolojik açıdan, çocuğun duyguları çok çabuk iniş ve çıkışlar gösterir. Çocuk ağlarken gülme durumuna çok çabuk geçer. Gülerken oyuncuğunun elinden alınmasıyla ağlamaya başlar. Çocuk oyun ile duygularını kontrol etmeyi öğrenir (Koçyiğit & ark., 2007). Kemple 2016 yılında yaptığı araştırmada, özellikle doğal ortamlarda dış mekân oyunlarının çocukların fiziksel, bilişsel, duygusal ve sosyal gelişimlerinin yanı sıra sağlık, genel refah, öz düzenleme becerileri ve dikkat becerilerine de fayda sağladığını söylemiştir (Kemple, 2016). Hartle (1994) ise anaokulu çocukları ile yaptığı çalışmada, çocukların açık hava oyunların da iletişim ve perspektif alma becerilerini daha iyi kullandıklarını bulmuştur.

Oyunla çocuklar sosyalleşirler. Birlikte oynadığı arkadaşlarının ismini bilmeden oyun oynamaya devam ederler. Çocuklar oyun aracılığıyla kişilerle ilişki kurmayı, paylaşımı öğrenmektedirler. Arkadaşlarıyla oynamak çocuğa toplumda yaşam için gerekli kuralları öğretir (Aydın, 2005). Oyun çocuğun ilkel ve olgunlaşmamış duygularını kontrol etmeyi, saldırganlık dürtüsünün boşaltılmasına yardımcı olur (Türkoğlu, 2016). Çocuk, oyun oynarken, deneme yanılma ile doğruyu bulmayı, mantık yürütmeyi, sebep-sonuç ilişkileri kurmayı, kendi hak ve özgürlüğünü korumayı, başkalarının hak ve özgürlüklerine saygılı ol-

mayı, yenilmeyi, yenmeyi, sıra beklemeyi ve gruba ait olmayı öğrenir (Pehlivan, 2005; Esen, 2008; Seyret & Sun, 2010; Türkoğlu, 2016). Oyun oynarken çocuk, sürekli olarak düşünme, sıralama, simgeleme, sınıflama, algılama, analiz-sentez yapma, dikkatini kontrol edebilme, seçim yapma gibi bilişsel gelişimini destekleyecek faaliyetler içerisinde yer alır (Türkoğlu, 2016). Greenfield (2004) dış mekân oyun alanlarının açık uçlu, dinamik, tahmin edilemeyen ve bazen risk içeren çeşitli fırsatlar sağladığını, dışarıda bulunmanın getirdiği bu riskler ve meydan okumaların öğrenme, problem çözme ve sosyal yeterlik gelişimine katkı sağlayacağını belirtmiştir.

Çocuklar oyun ile yeni beceriler ve kavramlar öğrenirler, dünyayı keşfederler, kendileri ve diğerleri hakkında bilgiler edinirler. Aynı zamanda oyun; dil gelişimini, yaratıcı düşünmeyi ve problem çözmeyi geliştirirken çocukların karmaşık duygularla baş etmesine yardımcı olur (Wyver & Spence, 1999). Dil gelişimi içinde oyun çok önemlidir (Yamaner & Denizci, 2019). Oyunla beraber çocuklar yeni kelimeler öğrenirler, sözlü ya da sözsüz olarak kendilerini ifade etmeyi, mesaj alma ve mesaj iletme becerilerini geliştirirler (Pehlivan, 2005). Oyun dil gelişiminin temelini oluşturan birçok becerinin gelişmesine yardımcı olur. Oyun ortamında çocuk, farklı ses tonlamalarını duyar, sesin nereden geldiğini algılar, sesin kime ait olduğunu, farklı sesler çıkarmayı, kafiyeleri duyarak kendi konuşmasında kullanma imkânı bulur. Sorular sorar, cevapları dinler, fikirlerini söyler, daha uzun ve düzgün cümleler kurar, doğaçlama yapmayı öğrenir. Okuma yazma için hazır bulunurluğunu geliştirir (Türkoğlu, 2016).

Çocuk, oyun sayesinde rahatlar ve günlük olayların stresinden kurtulur, duygularını ifade eder, deneyim kazanarak yetişkinliğe hazırlanır, hayal gücü gelişir, bağımsızlığı öğrenir, dikkat süresi artar, eğlenir, tecrübe kazanır, iletişim kurar ve dinlenir (Güven, 2014). Oyun ile çocuklar kendi bedenlerinin ve yeteneklerinin de farkına varır (Çelik & Sahin,2013).

Duygusal gelişim için farklı deneyimler sunan oyun çocukların oyun içinde; korku, kaygı, mutluluk, acıma, dostluk, düşmanlık, nefret, kin, ölüm, ayrılık, bağımlılık, güven duyma, sevme, sevilme gibi birçok duygusal tepkiyi ve duygularını, tepkilerini kontrol etmeyi öğrenir. Duygusal yönden rahatlamasını sağlayan oyun çocuklara özgür ve bağımsız hareket etme, fikirlerini savunma, yeni deneyimler kazanma fırsatı sunar (Yamaner & Denizci, 2019). Yapılan çalışmalarda çocukların daha yeşil ortamlarda daha sembolik oyuna girdikleri (Kirkby, 1989) ve oyunlarında daha yüksek düzeyde yaratıcı düşünme sergilediği bulunmuştur. (Moore & Wong, 1997; Taylor & ark., 1998). Bir oyun alanı çocuğa biçim, boyut, sayı, parçalar arası ilişki kurma gibi kavramları geliştirmesi için yardımcı olmalıdır (Yılmaz & Bulut, 2003). Oyun, çocukların benlik gelişimini de desteklemektedir. Oyun içinde kontrol etme ve kurallara kendisinin karar vermesi benlik gelişimine katkıda bulunur. Çocuğun oyun içinde özgür ve bağımsız hissetmesi çocuğun bağımsızlaşma duygusunu geliştirir (MEB, 2016).

Kimbro ve arkadaşları 2011 de yaptıkları çalışmada 5 yaş çocukların açık havada oyun oynama ve Televizyon izleme süreleri ile beden kitle indeksleri arasında ilişki olduğunu bulmuştur. Çocukların her saat açık havada oynaması, Beden Kitle indekslerinde ortalama yarım persentil puanında düşmeye sebep olmuştur (Kimbro, 2011). Son zamanlarda hareketsizlikten kaynaklanan obezite oranı artmaktadır. Oyun ile birlikte fiziksel aktivite seviyelerini arttırmak obezitenin azalmasında etkilidir (Ahern & ark., 2011; Afsharlahoori, 2007; Ginsburg, 2007).

### **Dış Mekan Oyunu ve Motor Gelişim**

Psiko-Motor Gelişim, fiziksel büyüme ve merkezi sinir sisteminin gelişimine paralel olarak organizmanın isteme bağlı hareketlilik kazanması olarak tanımlanmaktadır (Çoknaz, 2017; Yamaner & Denizci, 2019). Dünyaya gelen her birey, daha anne karnında iken fiziksel olarak gelişmeye başlar. Dünyaya geldiğinde de bu gelişim hız-



lanarak devam eder. Önceleri refleks olan bu hareketlerin bazıları, refleks olarak ömür boyu devam ederken, bazıları da zamanla organların bilinçli olarak kullanılması ile motor becerilere dönüşür. Tek ayak üzerinde sekme ya da kâğıt kesmek organların kullanımının bilinçli olması ile yapılan eylemlerdir ve psikomotor gelişim içerisinde değerlendirilir (Gümüşdağ & Yıldırım, 2018).

Oyun, farklı motor hareketlerin denenmesiyle motor becerilerin geliştirilmesini sağlar (MEB, 2016). Yapılan bir çalışmada, deney grubuna ince ve kaba motor becerilerini destekleyecek oyunlar oynatılmıştır. Ve araştırma sonucunda atma, tutma, sıçrama ve koşma becerilerinde kontrol grubuna göre olumlu bir fark ortaya çıkmıştır (Kuru & Köksalan, 2012). Çocuklar aynı yaşta olsalar bile beden tipleri, fiziksel uygunluk düzeyleri, motivasyonları, yetenekleri, öğrenme hızları, geçmiş deneyimleri ve içinde yetiştikleri aile ortamı açısından birbirlerinden farklıdır (Yamaner & Denizci, 2019).

Çocuğun temel gereksinimi ve bedensel gelişimi için önemli olan hareket, son yıllarda artan teknoloji sebebi ile gittikçe azalmaktadır. Çocukların oyun sayesinde hareket etmeleri; motor beceri gelişimlerinin daha iyi olmasına, aktif yaşam biçimi kazanmayı kolaylaştırmaya, ileride oluşabilecek hastalık risklerini azaltmada ve obezitenin engellenmesinde olumlu etkileri vardır (MEB, 2016). Günümüz koşulların da çocukların oyun oynama şansı gün geçtikçe azalmaktadır. Günümüzde teknolojik gelişmeler, güvenlik problemleri, akademik başarı içinde oyunun gereksiz bir uğraş olarak görülmesi ve kentleşmeye bağlı olarak insan hayatında hareketsizlik daha çok benimsenmektedir. Çocuklarda bu hareketsiz yaşamdan etkilenmektedir. Hareket bir çocuğun bedensel ve motor gelişimi için oldukça önemlidir. Günümüzde çocukların hareket etmek için alanları son derece sınırlıdır. Bu da okul öncesine dönem de bile obezite gibi problemlerin ortaya çıkmasına neden olmaktadır (Akın, 2015).

Oyun, çocuğun hareketli olmaya teşvik eder. Hareketlerin tekrar tekrar yapılması performans artışına sebep olur. Fiziksel güç gerektiren oyunlar, koşma, atlama, sıçrama, tırmanma, sürünme, yuvarlanma gibi çocuğun boşaltım, dolaşım ve sindirim sisteminin düzenli çalışmasını sağlar. Oyundaki hareket, çocuğun oksijen alımını artırmakta, kan dolaşımını ve dokulara besin taşınmasını hızlandırmakta ve çocuğun fiziksel gelişimine katkı sağlamaktadır. Oyun kas gelişimini hızlandırır. Örneğin oyun içinde sürekli tekrarlanan devamlı beceriler ip atlama, bisiklet sürme gibi çocuğun kas gelişimini güçlendirir. Oyun, terleme yoluyla bedenindeki zehirli atıkların atılmasını ve enerjisinin boşaltılmasını sağlar (MEB, 2016).

Açık havada oyun, lokomotor becerilerin (Little & Wyver, 2008) yanı sıra ince motor becerilerin geliştirilmesi ve iyileştirilmesi için önemli fırsatlar sunar (Kemple, 2016). İnce ve kaba motor gelişimleri farklı oyun türleriyle desteklenir (Anderson-McNamee & Bailey, 2010). Çocuk oyunda bedenini çalıştırır. Yürüme, koşma, atlama, atma, sekme, sıçrama, tırmanma gibi hareketleri barındıran oyunlar büyük kas gruplarının gelişimi sağlanırken; tutma, bırakma gibi becerileri içeren oyunlarla ise küçük kas grupları gelişir (Akın, 2015). Lego, bloklar ve kumla oynanan oyunlar ince motor becerilerini desteklerken, denge içeren oyunlar, ip atlama, sek sek, yakalama, tırmanma oyunları kaba motor becerilerini desteklemektedir (Ahern & ark., 2011). İnce motor becerilerinin gelişimi için açık alanda oynanan kum, su, çizim gibi oyunlar etkilidir. Bu tür oyunlar el- göz koordinasyonunu destekler (Koçyiğit & ark., 2007). Açık alan oyunlarında psikomotor gelişimle ilgili bazı baskın davranışların önemli olduğunu söyleyebiliriz. Örneğin; Koşma, taşıma, tırmanma, atlamanın çeşitli açık hava oyunlarında baskın eylemlerdir. Bu gelişim, bazı çocukların davranışlarının, oyuncakların ve araçların varlığından ya da yokluğundan bağımsız olarak, doğal çevrenin onlara neler sunabileceği ile ortaya çıktığı

anlamına gelir (Ceciliani & Bortolotti, 2013).

Güçlü fiziksel aktivite akciğer fonksiyonunu artırır, kas, kemik ve eklem sağlığına katkıda bulunur ve kalbi güçlendirir (Bell & ark., 2008). Hareketli bir oyunu ilk kez oynayan bir çocuk, bir yandan zihniyle öğrenirken, bir yandan da kaslarıyla öğrenir. Aynı oyunu her oynayıpta, hem zihin hem de kaslar, o oyuna ilişkin hareketleri biraz daha pekiştirirler. Bunun sonucunda, bir çeşit kas belleği oluşur. Kaslar, daha önce öğrenmiş oldukları hareketleri bilmedikleri hareketlere göre, daha kolay yaparlar. Bu rahatlık kas gelişimini hızlandırır, güçlendirir. Gelişimini sağlıklı kılar (Tamer, 1987; Atlı, 1992). Oyun oynama, özellikle koşma, atlama, tırmanma, sürünme gibi fizik gücü gerektiren oyunlar, çocuğun vücut sistemlerinin (solunum, dolaşım, sindirim, boşaltım gibi) düzenli çalışmasını sağlar. Vücuttaki fazla yağlarının yakılması, kasların güçlenmesi, iç salgı bezlerinin daha düzenli çalışması gibi özellikle büyümeye ilişkin işlevlerin yerine getirilmesi, vücudun hareketini gerektiren oyunlarla sağlanır (Koçyiğit & ark., 2007). Denge, koşma, atlama gibi becerilerin kazanılmasında oyunlar çok önemli bir yere sahiptir (Özer & Özer, 2004). Oyunla çocuk, esneklik, çeviklik, koordinasyon ve denge kazanır. Oyun bedenini kullanmasına ve kaslarının çalışmasına sebep olur. Böylece psikomotor gelişim alanında sağlıklı gelişim görülür (MEB, 2016).

Çocuklar oyunları sırasında çevreyle etkileşime girer; motor becerilerinin gelişimi desteklenir ve vücut kontrolü sağlarlar. (Wyver & Spence, 1999). Farklı mekân deneyimleri çocuğun algı ve motor gelişiminin uyarılmasını sağlar (Yılmaz & Bulut, 2003). Dış mekânlarda oyun oynama, çocukların çevrelerini algılamayı sağlar ve becerilerini geliştirir (Yılmaz & Bulut, 2002).

Dış mekan oyunları, çocukların motor koordinasyonlarını geliştirmede katkıda bulunur (Pesce & ark., 2016). Dış mekân oyunlarında, iç mekânda yapamadıkları kaba

motor becerileri oyunlarında kullanabilirler (Rivkin, 2000). Dış mekân oyun alanları çocuklara geniş alanlar sunar bu çocuklara serbest hareket imkânı sağlar. Bu sayesinde çocuklar, hayatı keşfetme imkânı bulur (Burriss & Burriss, 2011; Mayrand & Waters, 2007). Çocuk oyun oynarken kendi çevresindeki araçları kullanır. Oyuncakların, araç ve gereçlerin kullanımı sırasında çocuk uzuvlarını ve kaslarını kontrollü kullanmayı öğrenir. Uzuvlarını ve kasların hareketlerindeki zenginlik, sinir-kas koordinasyonuna bağlı olduğundan, vücudunu çok yönlü kullanabilme becerisini oyun içindeki hareketlerle kazanır (Çamlıyer & Çamlıyer, 1997).

Yapılan bir çalışmada, oyun mekânı olarak seçilen alanda bulunan eğimli alanların, yeşillik içeren geniş alanların ve farklı bitkiler içeren alanların motor gelişimi desteklemede etkili olduğu belirtilmiştir (Yılmaz & Bulut, 2003).

Fjærtøft 2004 yılında yaptığı bir çalışmada, bir ormanlık alanın doğal ortamının çocuklar için uygun bir oyun alanı olduğu kanıtlanmıştır. Peyzajın karmaşıklığı çeşitli oyun aktiviteleri sağladığı. Belirli oyun şekilleri özel peyzaj unsurlarıyla ilişkilendirilmiştir. Kaba motor Beceri oyunu olarak da tanımlanan fonksiyonel oyun, bu alanlarda koşma ve yuvarlanma, ağaçlara tırmanma ve fiziksel aktivite içeren çeşitli oyunlar sağladığı belirtilmiştir. Sonuç olarak doğal bir ortamın çocukların esneklik dışında test edilen tüm motor becerilerini geliştirdiği bulunmuştur. Karşılaştırma grubu ile karşılaştırıldığında; denge ve koordinasyon becerilerinde de önemli farklılıklar olduğu ve doğal oyun alanlarının çocukların motor gelişiminde etkili bir faktör olduğu belirlenmiştir (Fjærtøft, 2004)

## Sonuç

Yapılan çalışmalara bakıldığında da oyunun özellikle açık hava oyunlarının çocuğun motor gelişimine katkıda bulunduğu görülmektedir. Çeşitli sebeplerden dolayı açık hava oyunlarını kısıtlayan aileler, çocuklarının gelişimlerine ve obezite gibi birtakım sağlık sorunları yaşamasına

sebeptir. Yapılan bir çalışmada annelerin 3-12 yaş arasındaki çocuklarının açık havada oynamalarını kısıtlayan en önemli sebebin güvenlik olduğunu ortaya koymuştur. (Clements, 2004). Bunun yanı sıra açık hava oyunlarının hangi alanlarda oynandığı da önemlidir. Geleneksel oyun alanları daha çeşitli oyun olanakları içeren oyun alanlarına göre daha az dramatik oyun gözlemlenmektedir, gelişime katkıda bulunması için dış ortamın türü de önemlidir (Susa & Benedict, 1994). Daha esnek oyun seçenekleriyle dış mekan oyun ortamlarındaki çocuklar daha az boş ve seyirci davranışı sergiler ve geleneksel oyun alanlarındaki çocuklara kıyasla daha az sorunlu davranış gösterirler (Frost, 1992). Çocukların bir oyun ortamının doğal ve daha az doğal alanlarındaki davranışlarını karşılaştıran bir çalışma, çocukların sadece doğal alanda oynamak için daha fazla zaman harcadığı ve geleneksel oyun alanlarındaki ekipmanları daha az kullandığı görülmüştür (Herrington & Studtmann, 1998). Deretarla Gül (2012) yılında yaptığı çalışmada, oyun alanlarında yer alan materyallerin çoğunlukla salıncak, kaydırak ve tahterevalli olduğunu, anne babaların evlerine yakın ve güvenli parkları seçtikleri belirtmektedirler. Ebeveynlerin açık hava oyun alanlarında çocukların yaş gruplarına uygun, farklı türde ve çeşitte oyun alanlarının olmasını ve güvenlik donanımının yeterli olmasını beledikleri vurgulanmıştır (Deretarla Gül, 2012).

Oyunla ilgili araştırmalar yapan Frost, son 30 yılda çocuklar için yapılan oyun alanlarının işlevsel olmadığını söylemektedir. Frost'a göre, çocuk oyun alanlarında yer alan oyuncakların çocuğun gelişimine çok katkıda bulunmadığını, çocukların dış mekânda oynayacakları spontan alanların, mahalle arasındaki yerler ve okul bahçeçeleri gibi, giderek azaldığını ve bunun sonucunda yapılandırılmış alanların çocukların gelişim ve sağlıklarını derinden sarstığını belirtiyor (Frost, 2008)

Yine Alexander, çocuğun hayal gücünü bozan ve azaltan, çocuğu daha pasif kılan parklar ne kadar iyi gö-

rünse de, temiz ve güvenilir olsa da oyunun temel ihtiyacını karşılayamaz. Açıkça söylemek gerekirse bu parklar zaman ve para kaybıdır. Çocuğun en temel ihtiyaçları ile ilgisi yoktur der (Alexander, 1977). Türkiye’de yapılan bir çalışmada ise, birçok şehirde oyun alanlarının içeriği ve sayısı bakımından gelişim alanlarını desteklemekte yetersiz kaldığı araştırmacılar tarafından ortaya koyulmuştur (Yılmaz & Bulut, 2003; Türkan & Önder, 2011). Bu bakımdan çocukların gelişimlerini desteklemek için çocukların açık havada oynayabileceği alanlar sunmamız önemlidir. Bu alanların geleneksel oyun alanlarından farklı olarak yaratıcı, maceracı ya da oyun sokakları gibi alanlar olması çocukların gelişimlerini daha çok destekleyecektir.

## KAYNAKÇA

- Açık, Y., Gülbayrak, C., Turaci Çelik G. (2004). Investigation Of The Level Of Safety And Appropriateness Of Playgrounds in Elazig City in Turkey. *International Journal Of Health Research*; 14(1): 75-82.
- Afsharlahoori, F. (2007). Study On Outdoor Playground Equipment And Children's Social And Physical Development. Paper Presented At 7th International Association Of Societies Of Design Research Conference. Hong Kong-China.
- Ahern, R., Beach, R., Leibke, S. M., et al. (2011). The Benefits Of Play Go Well Beyond Physical Fitness. *The Early Childhood Leaders' Magazine*, 201, 68-70.
- Akın, S. (2015). Okul Öncesi 60-72 Aylık Çocukların Temel Motor Beceri Gelişiminde Eğitsel Oyunların Etkisi, Dumlupınar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi.
- Akkülâh, A. T. (2008). Oyun Alanları Güvenlik Standartlarının Araştırılması ve Nenehatun Parkı Örneğinde İrdelenmesi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Aksoy, B.A., Çiftçi Dere H., (2008) Erken Çocukluk Döneminde Gelişimi Destekleyen Oyunlar. Ankara, Pegam Akademi, 1. Baskı, s.1.
- Aksoy, Y., (2011). Çocuk Oyun Alanları Üzerine Bir Araştırma İstanbul, Isparta, Eskişehir, Erzurum, Kayseri, Ankara, Zonguldak ve Trabzon İlleri Örneği. *İstanbul Aydın Üniversitesi Dergisi*, Volume 3 , Issue 11, s;82 – 106.
- Akyüz, E., (2000), Ulusal ve Uluslararası Hukukta Çocuğun Haklarının Ve Güvenliğinin Korunması. Ankara: MEB Yayınları.
- Alqudah, Y. M. M. (2003). Çocukun Gelişiminde Oyun Alanlarının Rolü, Ankara Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans Semineri, Ankara.
- Anderson-Mcnamee, J. K. & Bailey, S. J. (2010). The Importance Of Play in Early Childhood Development. *Montana State University Extension*, 1-4.

- Artan İ., Alisinanoğlu F., Bozkurt Yükçü Ş., ve ark., (2017) Türkiye’de Oyun Sokakları Üzerine Bir İnceleme: Ankara Ve İstanbul Örnekleri. *Ijaedu- International E-Journal Of Advances in Education*, Vol. 3, Issue 7.
- Atlı, M. (1992). İlköğretim Öğrencilerinin Spora Yönelmelerinde Sportif Amaçlı Eğitsel Oyunların Rolü. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Aydınlı H., (2005) Çocuk Gelişiminde Oyunun Önemi. *Sızıntı Dergisi*, 27, 318
- Backwith, J.,(1979). *Schoolyard Big Toys: Playground Planning And Fun Raising Guide*. Tacoma, Washington; Northwest Design Products, Inc.
- Banko, Ç., Akdemir, K., Gemici Koşar, M., ve ark., (2018). Çocuk Oyun Alanlarının Risk İçeren Oyunları Desteklemesi Açısından İncelenmesi, İnönü Üniversitesi, Eğitim Fakültesi Dergisi, S 406-417. DOI: 10.17679/İneufd.387479
- Barnett L.A., (1991). The Playful Child: Measurement Of A Disposition To Play. *Play& Culture*, 4,S.51.
- Bell, J. F., Wilson, J. S., Liu, G. C. (2008). Neighborhood Greenness And 2-Year Changes in Body Mass Index Of Children And Youth. *American Journal Of Preventive Medicine*, 35(6), 547-553
- Biddulph M., (2001). *Home Zonees, A Planning and Desing Handbook*, Greet Britain, The Policy Press, s.1.
- Bulut, Z., Kılıçaslan Ç., (2009). Çocuğa Özgüven Kazandırmada Önemli Bir İlke; Çocuk Oyun Alanlarında Güvenlik. *Artvin Çoruh Üniversitesi Orman Fakültesi Dergisi*, 10 (1):78-85 (2009) ISSN: 1300-6053.
- Burris, K., Burris, L. (2011). Outdoor Play And Learning: Policy And Practice *International Journal Of Education Policy And Leadership*, 6(8), 1-12.
- Ceciliani A., Bortolotti A., (2013). Outdoor Motor Play: Analysis, Speculations, Research Paths. *C.E.P.S. Journal*, Vol.3, No3
- Celik A, Sahin M. (2013) Sports and Child Development. *International Journal of Social Science.*; 6(1): 467-478.



- Clements, R. (2004). An Investigation Of The State Of Outdoor Play. *Contemporary Issues in Early Childhood*, 5(1), 68-80.
- Çamlıyer, H., Çamlıyer, H. (1997). Eğitim Bütünlüğü İçinde Çocuk Hareket Eğitimi ve Oyun. Manisa: Can Ofset.
- Çetken H.Ş., Çelik S.S (2018). Okul Öncesi Öğretmenlerinin Dış Mekân Oyunlarına Karşı Bakış Açılarının İncelenmesi. *Journal Of Theoretical Educational Science*, 11(2), 318-341.
- Çocuk Meclisi (2005). Çocuk Hakları Sözleşmesi, < [Https://Cocukmeclisi.İbb.İstanbul/Cocuk-Haklari-Sozlesmesi/](https://cocukmeclisi.İbb.İstanbul/Cocuk-Haklari-Sozlesmesi/) > S.E.T. (erişim tarihi: 04.12.2019).
- Çoknaz H., (2017). Psikomotor Gelişim Doğum Öncesinden Ölümüne Kadar. Ankara, Gazi Kitabevi, s.1.
- Deretarla Gül E., (2012) Ailelerin Çocuk Bahçelerine Ve Çocuk Bahçelerindeki Materyallere Bakış Açılarının İncelenmesi, Ç.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, Cilt 21, Sayı3, Sayfa 261-274.
- Dönmez, N. B. (1992). Üniversite Çocuk Gelişimi ve Eğitimi Bölümü ve Kız Meslek Lisesi Öğrencileri İçin Oyun Kitabı, İzmir, Bayrak Matbaası.
- Duman, G., Koçak, N., (2013) Çocuk Oyun Alanlarının Biçimsel Özellikleri Açısından Değerlendirilmesi (Konya İli Örneği) *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 11(1), 64-81
- Ergen, S. (2000) Sokakların Çocuk Oyun Alanı Olarak Kullanılabilirliğine İlişkin Bir Yöntem Denemesi: Süleymaniye Örneği, Yüksek Lisans Tezi, İTÜ, Fen Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Esen, M. A. (2008). Geleneksel Çocuk Oyunlarının Eğitimsel Değeri ve Unutulmaya Yüz Tutmuş Ahıska Oyunları. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21 (2), 357-367.
- Fanuscu E.M., (1994). Çocuk Oyun Alanları, İstanbul Üniversitesi Orman Fakültesi Dergisi, Cilt.44, S:1-2.
- Fjørtoft , I., (2004). "Landscape As Playscape: The Effects Of Natural Environments On Children's Play And Motor Development." *Children, Youth And Environments* 14(2): 21-44.

- Frost, J. L. (1992). *Play and Playscapes*. Albany, NY: Delmar.
- Frost, J. L., (2008). What's Wrong With America's Playgrounds And How To Fix Them, *American Journal Of Play*, 1(2), 139-156.
- Girsburg, K. R. (2007). The Importance Of Play in Promoting Healthy Child Development And Maintaining Strong Parent-Child Bonds. *American Academy Of Pediatrics*, 119(1), 182-191.
- Greenfield, C. (2004). 'Can Run, Play On Bikes, Jump The Zoom Slide, And Play On The Swings': Exploring The Value Of Outdoor Play. *Australian Journal Of Early Childhood*, 29(2), 15.
- Gümüşdağ H., Yıldırım M., (2018). Spor Bilimlerinde Çocuklarda Motor Gelişim. *Ankara, Nobel akademik yayıncılık*,s.29/53-66.
- Güven, G. ve Azkeskin, K. E. (2014). Erken Çocukluk Eğitimi ve Okul Öncesi Gelişim. *Erken Çocukluk Eğitimi*, Ankara:Pegem Akademi, 3.Baskı. s.8.
- Hartle, L. (1994). Outdoor Play: A Window On Socialcognitive Development. *Dimensions Of Early Childhood*, 23,27-30.
- Herrington, S., Studtmann, K. (1998). Landscape Interventions: New Directions For The Design Of Children's Outdoor Play Environments. *Landscape And Urban Planning*, 42(2), 191-205
- Heseltine, P., Holborn, J. (1987). *Playgrounds, The Planning, Design And Construction Of Play Environments*, Page:11.
- Kemple K.M, Oh J.H, Kenney E. et al. (2016) The Power Of Outdoor Play And Play in Natural Environments, *Childhood Education*, 92:6, 446-454, DOI: 10.1080/00094056.2016.1251793
- Kimbrow RT., Brooks Gunn J., McLanahan, S. (2011) Young Children in Urban Areas: Links Among Neighborhood Characteristics, Weight Status, Outdoor Play, And Television Watching. *Soc Sci Med*. 72(5):668-76.
- Kirkby, M. (1989). Nature As Refuge in Children's Environments. *Children's Environments Quarterly*, 6(1), 7-12.

- Koçyiğit S., Tuğluk M.N., Kök M., (2007). Çocukun Gelişim Sürecinde Eğitsel Bir Etkinlik Olarak Oyun. Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Dergisi, s 16.
- Kohler, F. W. & Strain, P. S. (1993). Teaching Preschool Children To Make Friends. Teaching Exceptional Children, C.25, S.41-43.
- Kuru O., Köksalan B. (2012). 9 yaş Çocuklarının Psiko-Motor Gelişimlerinde Oyunun Etkisi. Cumhuriyet International Journal of Education. Vol 1 / No 2
- Küçükali A., (2015) Çocukların Oyun Oynama Hakkı Ve Değişen Oyun Kültürü. Erzincan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi VIII - I : 1-14.
- Mayrand, T., Waters, J. (2007). Learning in The Outdoor Environment: A Missed Opportunity? Early Years, 27(3), 255-265.
- Milli Eğitim Bakanlığı (2016). Çocuk Gelişimi Ve Eğitimi, Oyun Ve Hareket Etkinlikleri, Ankara.
- Moore, R., Wong, H. (1997). Natural Learning: Rediscovering Nature's Way Of Teaching. Berkeley, CA: MIG Communications.
- Onur, B., Güney, N. (2004). Türkiye'de Çocuk Oyunları: Araştırmalar. Ankara: Ankara Üniversitesi Çocuk Kültürü Araştırma Ve Uygulama Merkezi Yayınları.
- Özdoğan B., (2004). Çocuk Ve Oyun. Anı Yayıncılık, 4. Baskı,Ankara, S.101.
- Özer, D.S., Özer, K. (2004). Çocuklarda Motor Gelişim. Ankara: Nobel Yayınları.
- Özgen, Y., Özgünç, İ. M., (1994). Çocuk Oyun Bahçelerinde Tasarım Sorunları. İ.Ü. Orman Fakültesi Dergisi, Sayı 1-2, Cilt 44, İstanbul
- Pehlivan, H. (2005). Oyun ve Öğrenme, Ankara: Anı Yayıncılık.
- Pesce, C., Masci, I., Marchetti, R., el al. (2016). Deliberate Play And Preparation Jointly Benefit Motor And Cognitive Development: Mediated And Moderated Effects. Frontiers in Psychology, 7, 1-17.

- Pica, R. (2003). *Your Active Child: How To Boost Physical, Emotional, And Cognitive Development Through Age-Appropriate Activity*. Chicago: Contemporary Books.
- Rivkin, M. S. (2000). *Outdoor Experiences For Young Children (ERIC Digest)*, Charleston, WV: ERIC Clearinghouse On Rural Education And Small Schools. ERIC Document Reproduction Service No. ED448013
- Sağsöz, A., Karadayı, A., Aksu, V., (1996). *Kent Mekanlarında Parklar, Çocuk Oyun Alanları: Trabzon Kenti Ölçeğinde Bir İnceleme. VII. Kentsel Tasarım Ve Uygulamalar Sempozyumu, Mimar Sinan Üniversitesi Mimarlık Fakültesi Şehir Ve Bölge Planlama Böl., 23-24 Mayıs 1996, İstanbul*
- Seyrek, H., Sun, M. (2003). *Okul Öncesi Dönemde Oyun*. İzmir: Mey Yayınları.
- Singer, D. G., Singer, J. L., D'Agostino, H., et al. (2009). *Children's Pastimes And Play in Sixteen Nations: Is Free-Play Declining? American Journal Of Play, 1(3), 283-312.*
- Smilansky, S. (1990). *Sociodramatic Play: Its Relevance To Behavior And Achievement in School*, in Klugman, *Children's Play And Learning*. N.Y.: Teacher's College Press, 18-42.
- Susa, A. M., Benedict, J. O. (1994). *The Effects Of Playground Design On Pretend Play And Divergent Thinking. Environment And Behavior, 26(4), 560.*
- Tamer K. (1982) *Beden Eğitimi ve Oyun Öğretimi*, A.Ü. AÖF. Eğitim Önlisans Programı, Ankara, S.36.
- Tandoğan, O., (2014). *Çocuk İçin Daha Yaşanılır Bir Kentsel Mekan: Dünyada Gerçekleştirilen Uygulamalar*. Megaron ,9(1):19-33 Doi: 10.5505/Megaron.2014.43534
- Taylor, A., Wiley, A., Kuo, F., et al. (1998). *Growing Up in The Inner City: Green Spaces As Places To Grow. Environment And Behavior, 30(1), 3-27.*
- Tekkaya, E. (2001). *Tasarlanmış Çocuk Hakları: Ankara Çocuk Oyun Alanları*, Millî Eğitim Dergisi, C.151, S.25-37.

- Turgut, H., Yılmaz, S., (2010). Ekolojik Temelli Çocuk Oyun Alanlarının Oluşturulması. Ulusal Karadeniz Ormancılık Kongresi 20-22 Mayıs.
- Türkan E. E., Önder S. (2011) Balıkesir Kenti Çocuk Oyun Alanlarının İrdelenmesi, Journal Of Tekirdag Agricultural Faculty, Volume 8 , Issue 3, Pages 69 – 80.
- Türkoğlu, B., (2016). Oyun Temelli Bilişsel Gelişim Programının 60-72 Aylık Çocukların Bilişsel Gelişimine Etkisi, Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi.
- Ünal, M. (2009). The Place And Importance Of Playgrounds in Child Development. İnönü University The Faculty Of Education, 10, 95-109.
- Witten K., Kearns R., Carroll P., et al. (2013) New Zealand Parents' Understandings Of The Intergenerational Decline in Children's Independent Outdoor Play And Active Travel. Children's Geographies, 11:2, 215-229, DOI: 10.1080/14733285.2013.779839
- Wyver, S.R., Spence, S. H. (1999). Play And Divergent Problem Solving: Evidence Supporting A Reciprocal Relationship. Early Education And Development, 10(4), 419-444.
- Yamaner, F., Denizci T., (2019). Çocuklarda Motor Gelişim Ve Oyun, Ankara, Nobel Yayınevi, 1 Basım Bölüm 5, Sayfa 61.
- Yılmaz, S., Bulut, Z. (2007). Analysis Of User's Characteristics Of Three Different Playgrounds in Districts With Different Socio-Economical Conditions. Building And Environment, 42, 3455-3460.
- Yılmaz, S., Bulut, Z., (2002) Kentsel Mekanlarda Çocuk Oyun Alanları Planlama Ve Tasarım İlkeleri, Atatürk Üniversitesi Ziraat Fakültesi Dergisi 33 (3), 345-351.
- Yılmaz, S., Bulut, Z., (2003). Kentsel Mekânlarda Çocuk Oyun Alanlarının Yeri Ve Önemi: Erzurum Örneği, Millî Eğitim Dergisi, 158
- Yörükoğlu, A. (2002). Çocuk Ruh Sağlığı, Çocuğun Kişilik Gelişimi, Eğitimi ve Ruhsal Sorunları. İstanbul, Özgür Yayınları.

Yücel, G.F. (2005). Çocuk Oyun Alanları Tasarımı, İstanbul Üniversitesi Orman Fakültesi Dergisi, Seri B, Cilt 55, Sayı 2, S 99-110.

Zomervrucht, J. (2005) Inviting Streets For Children, Some Lessons And Results Of The Childstreet Conference in Delft, Huizen, The Netherlands, Veilig Verkeer Nederland.



# Bölüm 15

**ANTRENÖRLÜK EĞİTİMİ  
BÖLÜMLERİNDEKİ ERKEK  
BASKETBOLCULARIN YAŞAM  
DOYUMU VE ÖZ YETERLİK  
ÖZELLİKLERİNİN İNCELENMESİ**

*H.Tolga ESEN<sup>1</sup>*

---

<sup>1</sup> Akdeniz Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, tolgaesen@akdeniz.edu.tr





## GİRİŞ

Literatür tarandığında, tarihler boyu, felsefeciler mutluluğu, insan eylemlerinin en yüksek ve tek motivasyon kaynağı olarak görmüşlerdir (Deci ve ark. 1985; Deci ve ark.1996; Deci ve Ryan, 2000; Deci ve Ryan, 2002.) Birçok araştırmada subjektif iyi oluş, yaşam doyumu ile eş anlamlı kullanılmıştır. Subjektif iyi oluş literatürü, İnsanların neden ve niçin kendi yaşamlarını, pozitif yollar olarak değerlendirdikleri üzerinde durur. Bu çalışmalar mutluluk, doyum, moral ve olumlu duygu gibi ayrı kavramları kapsar (Yetim, 1991, Toros, 2001).

Yaşam doyumu çoğu araştırmacılara ilham kaynağı olmuştur. İlk kez Neugarten ve ark. (1961), tarafından ortaya atılan “yaşam doyumu” kavramı daha sonra pek çok araştırmacıya yol göstermiştir. Yaşam doyumunu tanımlamak için önce “doyum” kavramının açıklanması uygun olacaktır. Doyum, beklentilerin, gereksinimlerin, istek ve dileklerin karşılanmasıdır. “Yaşam doyumu” ise, bir insanın beklentileriyle (ne istediği), elinde olanların (neye sahip olduğu) karşılaştırılmasıyla elde edilen durum ya da sonuçtur (Pavot ve Diener, 2009).

Öz yeterlik kavramı incelendiğinde, bireyin karşılaştığı işi başarma yeterliğine sahip olmasıyla ilgili algısıdır. Aslında öz yeterlik kavramı hangi aktivitelerde yer alacağımızı, bir durum karşısında ne kadar efor sarf edeceğimizi ve bir durumu bekleme veya o durumun içinde yer alma anındaki duygusal tepkilerimizi etkileyen yargı olarak tanımlanmaktadır (Tokinan ve Bilen, 2011).

Bandura, öz-yeterlik kavramını “sosyal öğrenme teori”sinin içine yerleştirmiş ve öz yeterliğin insanın başarı ve refahını düzenleyen diğer sosyal öğrenme faktörlerinin uyum içinde işlediği “kişisel ve kolektif merkez teorisi” içinde olduğunu belirtmiştir (Bandura, 1977; Pajeres, 1997). Yüksek öz yeterlik, insanın birçok alanda mutlu ve başarılı olmasını sağlayan bir unsurdur. Yüksek öz yeterli-

ğe sahip insanlar yeteneklerine yüksek bir güvenle yaklaşır. Zor görevlerden kaçmak yerine üstesinden gelebilmek için çaba gösterirler. Bu tip insanlar amaçlarına meydan okurcasına ve hedeflerinden şaşmayacak şekilde kendilerini güdülerler. İstekli değildirler, amaçlarında az sorumluluk üstlenirler (Pajeres, 1997).

Yapılan araştırmalar, genel öz yeterlik algılarının yaşam doyumunu anlamlı düzeyde yordadığını ortaya koymuştur (Lightsey Jr ve ark., 2013; Telef ve Ergün, 2013). Bu bulgulardan, olumlu öz yeterlik algılarına sahip bireylerin yaşamlarından daha fazla doyum aldıkları söylenebilir. Eğer bireyin öz yeterlik inançları sağlam bir şekilde yerleştirildiyse, birey değişiklikler karşısında daha dayanıklıdır (Morgül ve ark., 2016). Öz yeterlik inançları, yeterlilikle ilgili birçok kaynaktan gelen bilgilerin süzgeçten geçirilip seçilerek, değerlendirilerek, bütünleştirilmesi sonucunda oluştuğu için önemlidir.

## YÖNTEM

### Araştırma Modeli

Antrenörlük Eğitimi bölümünde okuyan aktif lisanslı basketbolcuların yaşam doyumu ve öz yeterlik özelliklerinin yaş ve spor yaşı açısından ortaya konmasını amaçlayan bu çalışmada değişkenler arasında karşılaştırma ve korelasyon türü incelemeleri içeren ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır.

İlişkisel tarama modeli, var olan bir durumu olduğu şekliyle betimlemeyi amaçlayan genel tarama modeli çeşitlerinden, iki veya daha fazla değişken arasındaki değişim varlığı, derecesi ve yönünü ortaya koymayı amaçlayan bir yöntemdir. Bu çalışmada da ilişkisel tarama modellerinin alt kategorileri olan korelasyon ve karşılaştırma türü tarama modelleri kullanılmıştır (Karasar, 2015).

## Araştırma Grubu

Araştırmanın evrenini Türkiye’de antrenörlük eğitimi bölümünde okuyan aktif lisanslı erkek basketbolcular oluşturmaktadır. Araştırmanın örnekleminde ise; Gaziantep, Adana, Mersin, Konya, Ankara illerinde antrenörlük eğitimi okuyan aktif lisanslı erkek basketbolcular vardır. Çalışmaya yaşları 18-23 yıl arası değişen ( $X_{\text{yaş}}=21,06\pm 1,67$ ), spor yaşları ise 1-12 yıl arası değişen ( $X_{\text{spor yaşı}}=5,45\pm 3,21$ ) toplam 121 basketbolcu gönüllü olarak katılmıştır.

## İşlem Yolu

Araştırmada kullanılan veriler bizzat araştırmacılar tarafından toplanmıştır. Verilerin toplanması sürecinde, araştırmacı tarafından katılımcılara araştırmanın amacı, kapsamı ve elde edilecek bilgilerin gizliliğinin korunmasına yönelik gerekli açıklamalar yapılmıştır. Katılımcılar Helsinki kriterlerine göre bilgilendirilmiş olur alma formu ile gönüllü olarak katılmışlardır. Bu çalışma için etik kurula başvurulmuş olup gerekli izinler alınmıştır. Araştırmaya yalnızca katılmaya gönüllü beden eğitimi öğretmenlik bölümünde okuyan aktif lisanslı futbolcular dahil edilmiştir.

## Veri Toplama Araçları

Katılımcılara demografik özelliklerini belirlemek amacıyla cinsiyet, yaş, spor yaşı gibi soruları içeren “Kişisel Bilgi Formu” dağıtılmıştır.

## Yaşam Doyumu

Diener ve ark. (1985) tarafından geliştirilen ölçeğin özgün formu tek faktör, 5 madde ve 7’li likert tipi şeklindedir. Her bir madde 7’li derecelendirilmiş cevaplama sistemine (1=Kesinlikle Katılmıyorum, 7=Tamamen Katılıyorum) göre değerlendirilmektedir. Diener ve ark. (1985) orijinal çalışmada ölçeğin güvenilirliğinin Cronbach alpha değerini .87 olarak, ölçüt bağıntılı geçerliğini ise .82 ola-

arak bulmuşlardır. İlgili ölçek daha önce Köker (1991) tarafından Türkçeye uyarlanmış ve 7'li derecelendirme olarak Türkiye'de değişik araştırmacılar tarafından kullanılmıştır. Köker (1991) ölçeğin üç hafta arayla uygulanan test tekrar test tutarlılık katsayısının 0,85 olduğunu saptamıştır. Yetim (1991) de düzeltilmiş split-half değerini 0,75 ve Kuder Richardson-20 değerini ise 0,79 olarak hesaplamıştır. Ölçeğin test-tekrar-test güvenilirlik katsayısı .85 madde-test korelasyon katsayıları ise .71 ile .80 arasındadır (Yetim, 1991).

Bu çalışma kapsamında yapılan güvenilirlik çalışmasında Yaşam Doyumu Ölçeği'nin iç tutarlık katsayısı .79 olarak bulunmuştur.

### **Genel Öz Yeterlik Ölçeği**

Araştırmanın veri toplama araçlarından biri olan Genel Öz-Yeterlik Ölçeği (GÖYÖ) Sherer ve arkadaşları (1982) tarafından 23 madde olarak oluşturulmuştur. Sosyal Öz-yeterlik ve özgül bir davranış alanına işaret etmeyen Genel Öz-Yeterlik olmak üzere iki faktörlü bir yapıdan oluşan ölçek özgün haliyle 14 derecelidir. Ölçek Sherer ve Adams (1983) tarafından yapılan bir araştırma ile 5' likert tipi ölçeğe çevrilmiş olup ölçekte puanların artması öz-yeterliğin artması anlamına gelmektedir. Yıldırım ve İlhan (2010) tarafından yapılan çalışmada Magaletta ve Oliver (1999) tarafından 17 madde haline getirilen Genel Öz-Yeterlik Ölçeği Türk Kültürüne uyarlanmıştır (Yıldırım ve İlhan, 2010). Bu süreçte araştırmacılar psikoloji, psikiyatri, dilbilim ve sosyoloji alanında uzman akademisyenlerden destek alarak ölçeği kültüre uygunluk, anlaşılabilirlik ve amaca uygunluk açısından değerlendirmişlerdir. Yıldırım ve İlhan (2010) Genel Öz-Yeterlik Ölçeğinin ölçüt dayanaklı geçerliğini belirlemiş ayrıca faktör yapısını belirlemek üzere açımlayıcı faktör analizi ve varimax rotasyonu kullanmıştır. Açımlayıcı faktör analizi sonuçları öz-değeri 1'den büyük 3 faktöre işaret etmektedir. Ölçeğin test-tekrar

test güvenilirlik katsayısı ilişkin pearson korelasyon katsayısı orta düzeyde ve anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir ( $r=.80$ ,  $p<.001$ ) Çalışmaya ilişkin iki yarım güvenilirliği ise .77 olarak belirlenmiştir. İki yarım güvenilirliği ve cronbach alfa katsayıları ölçeğin güvenilir olduğuna işaret etmektedir (Yıldırım ve İlhan, 2010).

Bu çalışma kapsamında yapılan güvenilirlik çalışmalarında, Genel Öz Yeterlik Ölçeği'nin iç tutarlık katsayılarının başlama alt boyutu için .75, yılmama alt boyutu için .71, sürdürme çabası-ısrar alt boyutu için .76 olduğu görülmüştür.

### Verilerin Analizi

Veriler istatistiksel olarak analiz edilmiştir. Yapılan normallik testi sonucu cinsiyete, yaşa ve spor yaşı durumlarına göre öz yeterlik ve yaşam doyumu puanlarının Kolmogorov Smirnov değeri anlamlı bulunmamıştır ( $p>.05$ ). Yapılan normallik testi sonucu dağılımın normal bulunmasıyla birlikte istatistiksel analiz olarak iki grup farkını bulma açısından bağımsız t-Testi, yaş ve spor yaşı durumlarıyla ilişkilerine bakmak amacıyla ise Pearson Korelasyon Analizi kullanılmıştır.

## BULGULAR

Tablo 1. Araştırma grubunun genel öz yeterlik ölçeği puanlarının yaş değişkeni ile ilişkisi

	Yaş	Başlama	Yılmama	Sürdürme Çabası /Israr
Yaş	1			
Başlama	,511**	1		
Yılmama	,054	,182*	1	
Sürdürme Çabası/Israr	-,430**	-,681**	-,345**	1

\* $p<.05$ ; \*\* $p<.01$

Tablo 1 incelendiğinde araştırma grubunun yaş değişkeni ile başlama alt faktörü puanı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunurken ( $p<.01$ ;  $r=.511$ ), yaş değiş-

keni ile sürdürme çabası-ısrar alt faktörü puanı arasında ise negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ( $p < ,01$ ;  $r = -,430$ ). Yaş değişkenleri ile yılmama alt faktör puanının arasında bir ilişki bulunmamıştır ( $p > ,05$ ).

*Tablo 2. Araştırma grubunun yaşam doyumu ölçeği puanları ile yaş değişkenleri arasındaki ilişki*

	Yaş	Yaşam Doyumu
Yaş	1	
Yaşam Doyumu	-,412**	1

\*\* $p < ,01$

Tablo 2 incelendiğinde araştırma grubunun yaş değişkeni özellikleriyle yaşam doyumu puanları arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir ( $p < ,01$ ;  $r = -,412$ ).

*Tablo 3. Araştırma grubunun genel öz yeterlik ölçeği puanlarının spor yaşı değişkeni ile ilişkisi*

	Spor Yaşı	Başlama	Yılmama	Sürdürme Çabası/İsrar
Spor Yaşı	r 1			
Başlama	r -,136	1		
Yılmama	r -,710**	,183*	1	
Sürdürme Çabası/İsrar	r ,311**	-,695**	-,372**	1

\* $p < ,05$ ; \*\* $p < ,01$

Tablo 3 incelendiğinde araştırma grubunun spor yaşı değişkeni ile genel öz yeterlik ölçeğinin alt boyutu olan yılmama puanları arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki çıkmıştır ( $p < ,01$ ;  $r = -,710$ ). Sürdürme çabası/ısrar boyutu ile spor yaşları arasında ise pozitif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir ( $p < ,01$ ;  $r = ,311$ ).

*Tablo 4. Araştırma grubunun yaşam doyumu ölçeği puanları ile genel öz yeterlik ölçeği puanları arasındaki ilişkisi*

	Yaşam Doyumu	Başlama	Yılmama	Sürdürme Çabası/İsrar
Yaşam Doyumu	r 1			
Başlama	r -,434**	1		
Yılmama	r -,192*	,181*	1	
Sürdürme Çabası/İsrar	r ,386**	-,696**	-,375**	1

\* $p < ,05$ ; \*\* $p < ,01$

Tablo 4 incelendiğinde araştırma grubunun yaşam doyumu puanı ile genel öz yeterlik ölçeği alt faktörleri olan başlama ( $p<,01$ ;  $r=-,434$ ) ve yılmama puanları arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ( $p<,05$ ;  $r=-,192$ ). Yaşam doyumu puanı ile sürdürme çabası/ısrar alt faktörü puanı arasında ise pozitif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir ( $p<,01$ ;  $r=,386$ ).

## TARTIŞMA ve SONUÇ

Araştırma grubunun yaş değişkeni ile başlama alt faktörü puanı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunurken, yaş değişkeni ile sürdürme çabası-ısrar alt faktörü puanı arasında ise negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Yaş değişkenleri ile yılmama alt faktör puanının arasında bir ilişki bulunmamıştır.

Araştırma grubunun yaş değişkeni özellikleriyle yaşam doyumu puanları arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Toros (2001)'un elit ve elit olmayan basketbolcular üzerine yaptığı çalışmada sporcuların yaş durumları ile yaşam doyumu puanları arasında bir ilişki olmadığı tespit edilmiştir. Bu sonuç bizim bulgumuzu desteklememektedir. Yaşla beraber sporcunun yaşlanma durumu doğru oranda artarken antrenman yapabilme kapasitesi de ters oranda artacağı düşünülmektedir. Sporcunun yaşı arttıkça bundan dolayı yaşam doyumunun azalabileceği durumu beklenebilir.

Araştırma grubunun spor yaşı değişkeni ile yaşam doyumu puanları arasında bir ilişki bulunmamıştır. Yine Toros (2001)'un çalışmasında elit olmayan örneklem grubunun spor yaşı ile yaşam doyumları arasında bir ilişki bulunmamıştır. Bu durum bizim çalışmamızı desteklemektedir.

Araştırma grubunun spor yaşı değişkeni ile genel öz yeterlik ölçeğinin alt boyutu olan yılmama puanları arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki çıkmıştır. Sürdürme çabası/ısrar boyutu ile spor yaşları arasında ise pozitif yönde

anlamalı bir ilişki tespit edilmiştir.

Çalışma grubunun yaşam doyumu puanı ile genel öz yeterlik ölçeği alt faktörleri olan başlama ve yılmama puanları arasında negatif yönde anlamalı bir ilişki bulunmuştur. Yaşam doyumu puanı ile sürdürme çabası/ısrar alt faktörü puanı arasında ise pozitif yönde anlamalı bir ilişki tespit edilmiştir. Ceagel ve ark. (2014)'nın 11-19 yaş arası 1100 ergen kişi üzerinde yaptıkları çalışmada, egzersize bağlı olarak, öz yeterlik ve yaşam doyumu arasında pozitif yönde anlamalı bir ilişki olduğu belirtilmiştir. Bu durum bizim çalışmamızı desteklemektedir. Sporcunun öz yeterlik durumunun artması yaptığı branşta, antrenörü tarafından verilen bir bildirim yapabilmesine dair inancının artması demektir. Bu durumda söylenen bildirim yapma olasılığı artabilir ve sporcunun yaşam doyumunun da artması doğru oranda beklenir. Birçok araştırma bunu desteklemektedir (Yıldırım ve İlhan 2010; Reis ve ark.2000; Sheldon ve ark.1996; Sherer ve ark.1982; Özdemir, 2008).

Sonuç olarak basketbolcularda yaşam doyumu ve öz-yeterlik önemlidir.



## KAYNAKÇA

- Deci, E.L., and R.M. Ryan, *Intrinsic Motivation and Self-determination in Human Behavior*, Plenum Press, New York, 1985.
- Deci, E.L., Ryan, R.M. and Williams, G.C., “Need satisfaction and the self regulation of learning”, *Learning and Individual Differences*, 8 (3), pp. 165-183, 1996.
- Deci, E.L., Ryan, R.M., “The “What” And “Why” Of Goal Pursuits: Human Needs And The Self- Determination Of Behavior”, *Psychological Inquiry*, 11, pp. 227–268, 2000.
- Deci E.L., and R.M. Ryan, *Handbook of Self-Determination Research*. Rochester, NY: Univ. Rochester Press, 2002.
- Bandura, A., *Self-efficacy: The exercise of control*, New York: Freeman, 1997.
- Yıldırım F., ve İlhan Ö.İ., “Genel Özyeterlilik Ölçeği Türkçe Formunun Geçerlilik ve Güvenilirlik Çalışması”, *Türk Psikiyatri Dergisi*, 21(4), s.301-8, 2010.
- Reis, H. T., Sheldon, K. M., Gable, S.L., Roscoe J., and Ryan, R.M., “Daily well-being: The role of autonomy, competence, and relatedness”, *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26, pp. 419–435, 2000.
- Sheldon, K. M., Ryan R.M., and Reis, H.T., “What makes for a good day? Competence and autonomy in the day and in the person”, *Personality and Social Psychology Bulletin*, 22, pp. 1270–1279, 1996.
- Sherer M., Maddux J.E., Mercandante B., et al., “The SelfEfficacy Scale: construction and validation”, *Psychol Rep.*, 51, pp. 663- 671, 1982.
- Özdemir, S.M., “Sınıf Öğretmeni Adaylarının Öğretim Sürecine İlişkin Öz Yeterlilik İnançlarının Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi”, *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*, 54, s.277–306, 2008.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological review*, 84(2), 191.

- Bandura, A. (1994). Social cognitive theory and exercise of control over HIV infection. In *Preventing AIDS* (pp. 25-59). Springer, Boston, MA.
- Bandura, A., & Wessels, S. (1997). *Self-efficacy* (pp. 4-6). W.H. Freeman & Company.
- Cengiz, R., Korucu Aytan, G., & Abakay, U. (2012). Taekwondo Sporcularının Algıladığı Liderlik Özellikleri İle Öz-Yeterlik Düzeyleri Arasındaki İlişki. *E-Journal of New World Sciences Academy*, 7(4), 69-78.
- Diener, E. D., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of personality assessment*, 49(1), 71-75.
- Gençay, S. (2009). Beden eğitimi öğretmeni adaylarının umutsuzluk ve yaşam doyumlarının bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(27), 380-388.
- Karasar, N. Bilimsel Araştırma Yöntemi. 2015. *Ankara: Nobel Yayınevi*.
- Köker, S. (1991). Normal ve sorunlu ergenlerin yaşam doyumu düzeylerinin karşılaştırılması. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara*.
- Lightsey, O. R., McGhee, R., Ervin, A., Gharghani, G. G., Rarey, E. B., Daigle, R. P., ... & Powell, K. (2013). Self-efficacy for affect regulation as a predictor of future life satisfaction and moderator of the negative affect—Life satisfaction relationship. *Journal of Happiness Studies*, 14(1), 1-18.
- Magaletta, P. R., & Oliver, J. M. (1999). The hope construct, will, and ways: Their relations with self-efficacy, optimism, and general well-being. *Journal of clinical psychology*, 55(5), 539-551.
- Morgül, İ., Seçken, N., & Yücel, A. S. (2016). Kimya Öğretmen Adaylarının Öz-Yeterlik İnançlarının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Balıkesir Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 6(1), 62-72.

- Neugarten, B. L., Havighurst, R. J., & Tobin, S. S. (1961). The measurement of life satisfaction. *Journal of gerontology*.
- O'Sullivan, G. (2011). The relationship between hope, eustress, self-efficacy, and life satisfaction among undergraduates. *Social indicators research*, 101(1), 155-172.
- Özbay, Y., Palancı, M., Kandemir, M., & Çakır, O. (2012). Üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluşlarının duygusal düzenleme, mizah, sosyal öz-yeterlik ve başa çıkma davranışları ile yordanması. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 10(2), 325-345.
- Pajares, F. (1997). Current directions in self-efficacy research. *Advances in motivation and achievement*, 10(149), 1-49.
- Pavot, W., & Diener, E. (2009). Review of the satisfaction with life scale. In *Assessing well-being* (pp. 101-117). Springer, Dordrecht.
- Ceagel, R. E., Videra, A., & Gil, J. (2014). General self-efficacy and life satisfaction in adolescence. *Revista Internacional De Medicina Y Ciencias De La Actividad Física Y Del Deporte*, 11(59).
- Sherer, M., Maddux, J. E., Mercandante, B., Prentice-Dunn, S., Jacobs, B., & Rogers, R. W. (1982). The self-efficacy scale: Construction and validation. *Psychological reports*, 51(2), 663-671.
- Telef, B. B., & Ergün, E. (2013). Lise öğrencilerinin öznel iyi oluşlarının yordayıcısı olarak öz-yeterlik. *Kuramsal Eğitimbilim Dergisi*, 6(3), 423-433.
- Tokinan, B. Ö., & Bilen, S. (2011). Yaratıcı dans etkinliklerinin motivasyon, özgüven, özyeterlik ve dans performansı üzerindeki etkileri. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 40(40).
- Toros, T. (2001). Elit ve elit olmayan erkek basketbolcularda hedef yönelimi, güdüsel iklim ve hedeflerin özgünlük güçlük derecesi özelliklerinin yaşam doyumuna etkisi. *Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Mersin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Mersin*.

- Tschannen-Moran, M., & Hoy, A. W. (2001). Teacher efficacy: Capturing an elusive construct. *Teaching and teacher education, 17*(7), 783-805.
- Ulucan, H., Kılınç, M., Kaya, K., & Türkçapar, Ü. (2011). Beden eğitimi spor yüksekokullarında öğrenimlerine devam eden öğrencilerin umutsuzluk ve yaşam doyum düzeylerinin incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi, 13*(3), 349-356.
- Vecchio, G. M., Gerbino, M., Pastorelli, C., Del Bove, G., & Caprara, G. V. (2007). Multi-faceted self-efficacy beliefs as predictors of life satisfaction in late adolescence. *Personality and Individual differences, 43*(7), 1807-1818.
- Yetim, Ü. (1991). Kişisel projelerin organizasyonu ve örüntüsü açısından yaşam doyumu. *Yayımlanmamış doktora tezi, Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.*
- Yıldırım, F., & İlhan, İ. Ö. (2010). Genel öz yeterlilik ölçeği Türkçe formunun geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi, 21*(4), 301-308.



# Bölüm 16

## SPORCU ERKEKLERDE ARTAN BİR SORUN: KAS DİSMORFİSİ

*Emre Ozan TİNGAZ<sup>1</sup>*

---

<sup>1</sup> Arş.Gör.Dr., Gazi Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü, Ankara. Çağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Ana Bilim Dalı, Mersin.



## Giriş

Kas dismorfisi, Amerikan Psikiyatri Birliği Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı (DSM-V) (2013)'nda, Takıntı-Zorlantı Bozukluğu (Obsesif-Kompulsif Bozukluk) ve İlişkili Bozukluklar başlığı altında, Beden Dismorfik Bozukluğunun (Beden Algısı Bozukluğu) bir alt türü olarak, kişinin yeterince kaslı olmadığı ya da vücut yapısının çok küçük olması düşüncesi ile ilgili uğraşı olarak tanımlanmıştır. Dismorfi kelimesi Grekçeden türemiş; *dys*, kötü, yanlış, negatif anlamına gelirken, *morphos* ise şekil (şekil ve fiziksel görünümün diğer yönleri) anlamına gelmektedir (Morgan, 2019). Bu doğrultuda dismorfi kelimesi, şekilsizlik anlamında kullanılabilir.

Kas dismorfisinin sınıflamasında bir görüş birliği mevcut olmasa da kimi araştırmacılar (Hildebrandt, Schlundt, Langenbucher & Chung, 2006; Maida & Lee Armstrong, 2005) obsesif kompulsif bozukluk olarak değerlendirirken, kimileri de (Mosley, 2009; Murray, Rieger, Karlov & Touyz, 2013) yeme bozukluğu olarak değerlendirmiştir. Bu sebeple, bu zamana kadar tersine anoreksiya (Pope, Katz & Hudson, 1993) ve adonis kompleksi (Pope, Phillips & Olivardia, 2000) olarak da adlandırılmıştır.

### Kimlerde daha yaygın?

Kas dismorfisinin, kadınlarla kıyaslandığında erkeklerde ve sporcu olmayanlarla kıyaslandığında sporcu olanlarda daha sık görüldüğü düşünülebilir (Skemp, Mikat, Schenck & Kramer, 2013). Ağırılık kaldırma egzersizi yapan erkeklerde kas dismorfisinin oluşabileceğini belirten çalışmalar mevcuttur (Pope vd., 1993). Kas dismorfisinin daha yoğun olarak görülebileceği spor branşları; güreş (Soulliere & Blair, 2006), vücut geliştirme (Lantz, Rhea & Cornelius, 2002) ve halter (Choi, Pope & Olivardia, 2002) olarak sıralanabilir. Jimnastik ve buz pateni gibi görsel puanı yüksek spor branşlarını da etkilediği düşünülebilir.

## Ne kadar Yaygın?

Konuyla ilgili Türk örneklemleri çalışmaları olmasa da vücut geliştirme sporcularının %10'unda (Pope, Gruber, Choi, Olivardia & Phillips, 1997) ve haltercilerin %13.6'sında (Behar & Molinari, 2010) görüldüğü belirtilmiştir. Ortalama başlangıç yaşı, 19.4'tür ( $Ss=3.6$ ) (Olivardia, Pope & Hudson, 2000).

## Kriterleri neler?

Kas dismorfisinin kriterleri Pope ve arkadaşları (1997) tarafından belirlenmiştir:

1. Kişi, vücudunun yeterince yağsız ve kaslı olmadığı fikri ile yoğun zihinsel uğraş gösterir. Uzun saatler ağırlık kaldırma ve diyet aşırı dikkat gösterme davranışları ile karakterizedir.
2. Bu zihinsel uğraş; sosyal, mesleki veya diğer önemli işlev alanlarında klinik olarak önemli sıkıntılara veya bozulmalara neden olur. Aşağıdaki dört kriterden en az ikisini gösterir;
  - 2a. Kişi, egzersiz ve diyet programını sürdürme zorunluluğu nedeniyle sıklıkla önemli sosyal, mesleki veya rekreasyonel faaliyetlerinden vazgeçer.
  - 2b. Kişi, vücudunun başkaları tarafından görüleceği durumlardan kaçınır, bu tür durumlara sadece belirgin sıkıntı veya yoğun kaygı ile dayanır.
  - 2c. Vücut büyüklüğü veya kas sisteminin yetersizliği ile ilgili kaygı; sosyal, mesleki veya diğer önemli işlev alanlarında klinik olarak önemli sıkıntılara veya bozulmalara neden olur.
  - 2d. Kişi, olumsuz fiziksel veya psikolojik sonuçları bilmesine rağmen; çalışmaya, diyet yapmaya veya ergojenik (performans arttırıcı) maddeler kullanmaya devam eder.



3. Zihinsel uğraş ve davranışların ana odağını çok küçük ya da yeterince kaslı olmama oluşturmaktadır. Bu noktada, anoreksiya nervozadaki şişmanlama korkusundan ve diğer beden dismorfik bozukluklarında ana zihinsel uğraşın görünümün diğer yönleriyle olması bakımından ayrılır.

Kas dismorfisi olan kişilerin, olmayanlara nazaran daha fazla aynada kendilerini kontrol ettikleri, daha fazla ağırlık kaldırma egzersizleri yaptıkları ve egzersiz yapmak için eğlenceli aktivitelerden daha fazla fedakârlık ettikleri bulgulanmıştır. Bununla birlikte, bir başkası tarafından vücudunun küçük olarak algılanacağı korkusundan dolayı yaz aylarında dahi vücudunu gizleyen kıyafetler giyebilmektedirler (Olivardia, Pope & Hudson, 2000). Kompulsif egzersiz davranışının ve besin alımının düzensizleşmesinin de kas dismorfisi riskini artırabileceği bulgular arasında yer almaktadır (Specter & Wiss, 2014).

### **Anabolik Androjenik Steroid (AAS) Kullanımı ile İlişkisi**

Kas dismorfisi olan kişilerin AAS kullanımı eğiliminin daha sık olduğu belirtilmektedir (Pope vd., 2005). AAS'nin kullanımına müteakip kas dismorfisinin ortaya çıkmasından ziyade, kas dismorfisinin AAS kullanımına sebep olduğu daha sık bulgulanmıştır. AAS'nin duygudurum, davranış ve bedensel algılardaki değişikliklerle ilişkili olduğu bildirilmiştir. Literatürde uzun süreli ve yüksek dozda AAS kullanımının psikiyatrik komplikasyonlara neden olduğu, ancak kullanım süresi ve dozunun henüz tam olarak belirlenmediği kabul edilmektedir (Rohman, 2009).

### **Olası Sebepleri Nelerdir?**

Grieve (2007)'nin biyopsikososyal perspektifle ileri sürdüğü model, kas dismorfisinin olası birçok sebebini ortaya koymaktadır. Model; medya etkisi ve spor ile sosyo-çevresel faktörleri, olumsuz duygulanım ile duygusal

faktörü, beden memnuniyetsizliği, ideal vücut içselleştirmesi, benlik saygısı, bedenle ilgili çarpıtmalar ve mü-kemmeliyetçilik ile psikolojik faktörleri, vücut kitlesi ile fizyolojik faktörleri temsil etmektedir.

### **Sosyo-Çevresel Faktörler**

Festinger'in (1954) sosyal karşılaştırma kuramına göre, kendimizi değerlendirirken diğerleriyle kıyaslarız. Erkek bedeninin medyada yer alması sosyal karşılaştırmaya yol açarak mevcut vücut şeklindeki memnuniyetin azalmasına neden olabilir. Erkekler, imkânsız vücut standartlarına uymak için medyadan baskı görmektedirler. Nitekim bu tür medya baskıları kas dismorfisinin gelişmesine çanak tutmaktadır (Grieve, 2007). Leit, Grey ve Pope (2002) medya görüntülerinin erkeklerin vücut görünümüne yönelik tutumlarını inceledikleri deneysel çalışma sonucunda, kısa bir medya görüntüsünün bile erkeklerin bedenlerine ilişkin görüşlerini etkileyebileceğini belirtmişlerdir. Bir başka çalışmada, Instagram uygulamasının kullanılmasının beden memnuniyetinde olumsuz bir etkisi olduğu bulgulanmıştır (Ahadzadeh, Sharif & Ong, 2017). Bir derleme sonucuna göre, Facebook kullanımının, kişilerde sosyal karşılaştırmaya fırsat sağlayarak ince-ideal beden algısına bağlı olarak beden memnuniyetsizliği ve yeme bozukluğu gibi durumlara sebep olabileceği belirtilmiştir (Bayköse & Esin, 2019).

Modele göre spor, her durumda kas dismorfisinin gelişmesine yol açmaz ancak bozukluğun gelişme riskini artırır. Spor, vücut kitlesini/yağlanmasını ve ideal vücut içselleştirmesini doğrudan etkiler. Bununla birlikte, kişileri toplumun ideal kaslı normuna maruz bırakır (Grieve, 2007). Steinfeldt, Gilchrist, Halterman, Gomory ve Steinfeldt (2011) üniversiteli futbolcularla yaptıkları nitel araştırma sonucunda, futbolcuların kaslı olma arzularındaki başlıca sebebin performansla ilişkili olduğunu belirtmişlerdir. Bunun yanı sıra, sosyal faydaları ve fiziksel görü-

nüm, uydumculuk, cinsel çekicilik gibi dışsal hazlardan da kaynaklandığını vurgulamışlardır.

### **Duygusal Faktör**

Modele göre olumsuz duygulanım, kas dismorfisinin davranışsal belirtileri için motivasyon sağlamaktadır. Bu belirtilerin olumsuz şekilde güçlendirilmesini sağladığından, kas dismorfisi egosintonik olarak görülebilir. Düşük benlik saygısı, beden memnuniyetsizliği ve bedensel çarpıtmalar olumsuz duygulanımı etkilerken; olumsuz duygulanım da düşük benlik saygısını, bedensel çarpıtmaları ve kas dismorfisi belirtilerini etkilemektedir. Beden memnuniyetsizliği, olumsuz duygulanım yoluyla kas dismorfisi belirtilerini etkiler (Grieve, 2007). Bir araştırmada, benlik kavramı ve olumsuz duygulanım değişkenlerinde kas dismorfisi semptomları ile açıklanan varyansın, benlik kavramı ve olumsuz duygulanım ile kas dismorfisi semptomlarında açıklanan varyanstan daha büyük olduğu bulunmuştur (Ebbeck, Watkins, Concepcion, Cardinal & Hammermeister, 2009). Olumsuz duygulanım ve kas dismorfisi arasında kısır bir döngüden söz edilebilir.

### **Psikolojik Faktörler**

Beden memnuniyeti, modelde önemli bir araçtır. Değişkenlerin çoğu vücut memnuniyetsizliğini etkiler, bu da kas dismorfisini düşük benlik saygısı ve vücut bozulması yoluyla etkiler (Grieve, 2007). Benzer olarak Maida ve Lee Armstrong (2005) yaptıkları bir araştırmada, beden memnuniyetsizliğinin kas dismorfisi için önemli bir yordayıcı değişken olduğunu bulmuşlardır. Sporcu ve sporcu olmayanların beden imgesinin ve sosyal fizik kaygılarının karşılaştırıldığı bir araştırmada, sporcu olanların beden imgesinden hoşnut olma puan ortalamaları sporcu olmayanlardan daha yüksekken, sporcu olmayanların sporcu olanlara nazaran sosyal fizik kaygı puan ortalamaları anlamlı şekilde daha yüksektir. Bununla birlikte,

ritmik jimnastik, artistik jimnastik ve artistik buz pateni gibi estetik spor branşlarıyla ve futbol basketbol, voleybol gibi takım sporlarıyla ilgilenenlerin bedenlerinden hoşnut olma puan ortalamaları halter, karate, güreş gibi ferdi spor branşlarıyla ilgilenenlerden anlamlı şekilde daha yüksek bulunmuştur (Ballı, Kirazcı & Aşçı, 2006). Nitekim, estetik spor branşlarının toplumsal ince-ideal beden algısını karşılarken, belirtilen ferdi spor branşlarının bu algıyı karşılayamadığı da düşünülebilir. Mevcut ferdi branşların kas dismorfisi ile sıklıkla ilişkilendirilen branşlardan olduğu da görülmektedir (Choi, Pope, & Olivardia, 2002; Soulliere, & Blair, 2006). Kültürel idealin kabulünü içeren bir diğer yapı da ideal vücut içselleştirmesidir. Erkekler için bu kültürel ideal ise mezomorfik bir vücut şeklidir. Kültürel ideali benimseyen erkeklerin beden memnuniyetsizliğine, uyumsuz yeme ve egzersiz davranışına daha yatkın olduğu düşünülebilir (Grieve, 2007).

Diğer yeme bozukluklarında olduğu gibi (Vohs vd., 2001), düşük benlik saygısı ve mükemmeliyetçiliğin kas dismorfisinde önemli bir faktör olduğu düşünülebilir (Grieve, 2007). Chittester ve Hausenblas (2009) yaptıkları bir araştırmada kaslı olma dürtüsü ile düşük benlik saygısı arasında anlamlı bir ilişki bulurken, Davis, Karvinen ve McCreary (2005) de kaslı olma dürtüsü ile mükemmeliyetçilik arasında anlamlı bir ilişki olduğunu belirtmişlerdir. Modele göre; mükemmeliyetçilik, kas dismorfisini mükemmel vücudun sürekli peşinde olmak bakımından doğrudan etkilerken, beden memnuniyetsizliği açısından dolaylı olarak etkilemektedir (Grieve, 2007). Daha önce de tanımlandığı gibi kas dismorfisi, kişinin yeterince kaslı olmadığı ya da vücut yapısının çok küçük olması düşüncesi ile ilgili uğraşıdır (DSM-V, 2013). Kas dismorfisinde bedensel çarpıtmanın sık olduğundan söz edilebilir. Nitekim, kişi gerçekte yeterince büyük ya da kaslıyken, kendisinin yeterince büyük ya da kaslı olmadığına inanması bedensel çarpıtma için önemli bir kanıttır.

## Fizyolojik Faktör

Kas dismorfisi gelişimi için hem düşük vücut ağırlığı hem de kaslı bir vücut şekli algısı gerekli görülmektedir. Kas dismorfisinin düşük kas oranı olan kişilerde gelişebileceği düşünülse de aslında olası ihtimal kas dismorfisinin kaslı, mezomorfik ve hipermezomorfik sınırdaki kişilerin tanınması yönündedir (Grieve, 2007).

## Ölçme Araçları Neler?

Ülkemizde kas dismorfisini değerlendirmek için çeşitli ölçme araçları mevcuttur. Bunlardan biri, orijinali Hildebrandt, Langenbucher ve Schlundt (2004) tarafından geliştirilmiş, Türkçe uyarlaması ise Subaşı, Okray ve Çakıcı (2018) tarafından yapılmış olan Kas Algısı Bozukluğu Envanteri'dir (KAB-E). Envanterin, ölçüm geçerlik ve güvenilirlik çalışması profesyonel erkek sporcularda yapılmış ve profesyonel olmayan erkek sporcular dahil edilmiştir. KAB-E; işlevsel bozulma, görünüş intoleransı ve beden ölçüsü arzusu olmak üzere üç alt boyuttan ve 13 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğe ait Cronbach's alpha iç tutarlılık kat sayıları şu şekildedir;

İşlevsel bozulma=.84, görünüş intoleransı=.77, beden ölçüsü arzusu=.76 ve envanter geneli=.81.

Bir diğer ölçme aracı ise, orijinali Hildebrandt, Langenbucher ve Schlundt (2004) tarafından geliştirilmiş, Türkçe uyarlaması ise Devrim (2016) tarafından yapılmış olan Kas Dismorfik Bozukluğu Envanteri'dir. Envanterin, ölçüm geçerlik ve güvenilirlik çalışması profesyonel ve rekreasyonel vücut geliştirici erkekler üzerinde yapılmıştır. Envanter; hacim için çalışma, görünüm tahammülsüzlüğü ve fonksiyonel bozukluk olmak üzere üç alt boyuttan ve 13 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğe ait Cronbach's alpha iç tutarlılık kat sayıları şu şekildedir; fonksiyonel bozukluk=.73, hacim için çalışma=.65, görünüm tahammülsüzlüğü=.59 ve envanter geneli =.65

İki ölçme aracının da orijinal formunun aynı olduğu görülmektedir. Ancak Subaşı, Okray ve Çakıcı (2018) uyarılama işlemini profesyonel sporcular ile yaparken, Devrim (2016) hem profesyonel hem de rekreatif vücut geliştirici erkekler ile çalışmıştır.

### **Sonuç**

Kas dismorfisi; son yıllarda sporcu erkeklerde, özellikle güreş, halter, vücut geliştirme, artistik jimnastik gibi görsel puanı yüksek spor branşlarında dikkat çekmektedir. Kas dismorfisini, bazı araştırmacılar yeme bozukluğu olarak değerlendirirken bazıları ise obsesif kompulsif bozukluk olarak değerlendirmişlerdir. Bu sebeple sınıflamada bir görüş birliği olmadığı görülmüştür. Olası sebepleri biyopsikososyal açıdan açıklanmaya çalışılmıştır. Medya etkisi, spor, olumsuz duygulanım, beden memnuniyetsizliği, ideal vücut içselleştirmesi, benlik saygısı, bedenle ilgili çarpıtmalar, mükemmeliyetçilik ve vücut kitlesinin kas dismorfisinin olası sebepleri olduğu düşünülmektedir. Kas dismorfisini ölçmek için ülkemizde çeşitli ölçme araçları mevcuttur. Özellikle bazı spor branşları için kas dismorfisinin bir tehlike olduğu söylenebilir. Sporculara ve antrenörlere konuyla ilgili eğitimler verilmesi farkındalık açısından iyi olabilir.

## KAYNAKÇA

- Ahadzadeh, A. S., Sharif, S. P., & Ong, F. S. (2017). Self-schema and self-discrepancy mediate the influence of Instagram usage on body image satisfaction among youth. *Computers in Human Behavior*, 68, 8-16. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.11.011>
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders (DSM-5®)*. American Psychiatric Pub.
- Ballı, Ö. M., Kirazcı, S., & Aşçı, F. H. (2006). Sporcu ve sporcu olmayan bayanların sosyal fizik kaygı ve beden imgesinden hoşnut olma düzeyleri. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 11(1), 9-16.
- Bayköse, N., & Esin, İ. (2019). Sporda beden imajı ve sosyal medya etkisi: sosyal karşılaştırma kuramı çerçevesinde facebook kullanımının beden imajına etkileri üzerine bir derleme. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 2(1), 67-80.
- Behar, R., & Molinari, D. (2010). Muscle dysmorphia, body image and eating behaviors in two male populations. *Revista Medica de Chile*, 138(11), 1386-1394. DOI: [/s0034-98872010001200007](https://doi.org/10.1016/j.rmch.2010.11.007)
- Chittester, N. I., & Hausenblas, H. A. (2009). Correlates of drive for muscularity: The role of anthropometric measures and psychological factors. *Journal of Health Psychology*, 14(7), 872-877. <https://doi.org/10.1177/1359105309340986>
- Choi, P. Y. L., Pope, H. G., & Olivardia, R. (2002). Muscle dysmorphia: a new syndrome in weightlifters. *British Journal of Sports Medicine*, 36(5), 375-376. <http://dx.doi.org/10.1136/bjism.36.5.375>
- Davis, C., Karvinen, K., & McCreary, D. R. (2005). Personality correlates of a drive for muscularity in young men. *Personality and Individual Differences*, 39(2), 349-359. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2005.01.013>
- Devrim, A. (2016). *Kas Dismorfik Bozukluğu Envanteri ve vücut geliştirici imaj şeması'nın geçerlik ve güvenilirlik durumu*

*ile yeme tutumu testi arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi.*  
Yüksek Lisan Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

- Ebbeck, V., Watkins, P. L., Concepcion, R. Y., Cardinal, B. J., & Hammermeister, J. (2009). Muscle dysmorphia symptoms and their relationships to self-concept and negative affect among college recreational exercisers. *Journal of Applied Sport Psychology, 21*(3), 262-275. <https://doi.org/10.1080/10413200903019376>
- Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human Relations, 7*, 117-140.
- Grieve, F. G. (2007). A conceptual model of factors contributing to the development of muscle dysmorphia. *Eating Disorders, 15*(1), 63-80. <https://doi.org/10.1080/10640260601044535>
- Hildebrandt, T., Langenbucher, J., & Schlundt, D. G. (2004). Muscularity concerns among men: Development of attitudinal and perceptual measures. *Body Image, 1*(2), 169-181. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2004.01.001>
- Hildebrandt, T., Schlundt, D., Langenbucher, J., & Chung, T. (2006). Presence of muscle dysmorphia symptomology among male weightlifters. *Comprehensive Psychiatry, 47*(2), 127-135. <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2005.06.001>
- Lantz, C. D., Rhea, D. J., & Cornelius, A. E. (2002). Muscle dysmorphia in elite-level power lifters and bodybuilders: a test of differences within a conceptual model. *Journal of Strength and Conditioning Research, 16*(4), 649-655. DOI: [10.1519/1533-4287\(2002\)016<0649:mdielp>2.0.co;2](https://doi.org/10.1519/1533-4287(2002)016<0649:mdielp>2.0.co;2)
- Leit, R. A., Gray, J. J., & Pope Jr, H. G. (2002). The media's representation of the ideal male body: A cause for muscle dysmorphia?. *International Journal of Eating Disorders, 31*(3), 334-338. <https://doi.org/10.1002/eat.10019>
- Maida, D. M., & Lee Armstrong, S. (2005). The classification of muscle dysmorphia. *International Journal of Men's Health, 4*(1), 73-91. <https://doi.org/10.3149/jmh.0401.73>
- Morgan, N. (2019). *Body Brilliant: A Teenage Guide to a Positive Body Image*. Büyük Britanya: The Watts Publishing Group.



- Mosley, P. E. (2009). Bigorexia: bodybuilding and muscle dysmorphia. *European Eating Disorders Review: The Professional Journal of the Eating Disorders Association*, 17(3), 191-198. <https://doi.org/10.1002/erv.897>
- Murray, S. B., Rieger, E., Karlov, L., & Touyz, S. W. (2013). An investigation of the transdiagnostic model of eating disorders in the context of muscle dysmorphia. *European Eating Disorders Review*, 21(2), 160-164. <https://doi.org/10.1002/erv.2194>
- Olivardia, R., Pope Jr, H. G., & Hudson, J. I. (2000). Muscle dysmorphia in male weightlifters: a case-control study. *American Journal of Psychiatry*, 157(8), 1291-1296. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.157.8.1291>
- Pope Jr, H. G., Gruber, A. J., Choi, P., Olivardia, R., & Phillips, K. A. (1997). Muscle dysmorphia: An underrecognized form of body dysmorphic disorder. *Psychosomatics*, 38(6), 548-557.
- Pope Jr, H. G., Katz, D. L., & Hudson, J. I. (1993). Anorexia nervosa and "reverse anorexia" among 108 male bodybuilders. *Comprehensive psychiatry*, 34(6), 406-409. [https://doi.org/10.1016/0010-440X\(93\)90066-D](https://doi.org/10.1016/0010-440X(93)90066-D)
- Pope, C. G., Pope, H. G., Menard, W., Fay, C., Olivardia, R., & Phillips, K. A. (2005). Clinical features of muscle dysmorphia among males with body dysmorphic disorder. *Body Image*, 2(4), 395-400. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2005.09.001>
- Pope, H. G., Phillips, K. A., & Olivardia, R. (2000). *The Adonis complex: The secret crisis of male body obsession*. Simon and Schuster. New York: The Free
- Rohman, L. (2009). The relationship between anabolic androgenic steroids and muscle dysmorphia: a review. *Eating Disorders*, 17(3), 187-199. <https://doi.org/10.1080/10640260902848477>
- Skemp, K. M., Mikat, R. P., Schenck, K. P., & Kramer, N. A. (2013). Muscle dysmorphia: risk may be influenced by goals of the weightlifter. *The Journal of Strength &*

*Conditioning Research*, 27(9), 2427-2432. doi: 10.1519/JSC.0b013e3182825474

- Soulliere, D. M., & Blair, J. A. (2006). Muscle-Mania: The male body ideal in professional wrestling. *International Journal of Men's Health*, 5(3).
- Specter, S. E., & Wiss, D. A. (2014). Muscle dysmorphia: Where body image obsession, compulsive exercise, disordered eating, and substance abuse intersect in susceptible males. *Eating Disorders, Addictions and Substance Use Disorders* (pp. 439-457). Springer, Berlin, Heidelberg. [https://doi.org/10.1007/978-3-642-45378-6\\_20](https://doi.org/10.1007/978-3-642-45378-6_20)
- Steinfeldt, J. A., Gilchrist, G. A., Halterman, A. W., Gomory, A., & Steinfeldt, M. C. (2011). Drive for muscularity and conformity to masculine norms among college football players. *Psychology of Men & Masculinity*, 12(4), 324. <https://doi.org/10.1037/a0024839>
- Subaşı, B., Okray, Z., & Çakıcı, M. (2018). Validity and reliability of Turkish Form of Muscle Dysmorphia Disorder Inventory among elite bodybuilder men. *Anatolian Journal of Psychiatry*, 19, 47-54. doi: [10.5455/apd.298210](https://doi.org/10.5455/apd.298210)
- Vohs, K. D., Voelz, Z. R., Pettit, J. W., Bardone, A. M., Katz, J., Abramson, L. Y., ... & Joiner, T. E. (2001). Perfectionism, body dissatisfaction, and self-esteem: An interactive model of bulimic symptom development. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 20(4), 476-497. <https://doi.org/10.1521/jscp.20.4.476.22397>



# Bölüm 17

## EGZERSİZ BAĞIMLILIĞI

*Hasan Aykut AYSAN<sup>1</sup>*



## GİRİŞ

Egzersiz; planlı ve programlı olarak gerçekleştirilen, fiziksel uygunluğu geliştirmeye veya korumaya yönelik olarak yapılan tekrarlayıcı hareketleridir (Biddle SJH 1995 Aktaran KORUÇ, Z. Ve ark 2009).

Düzenli yapılan fiziksel egzersizin anksiyeteyi azalttığı ve bireyde pozitif değişimler sağlayarak psikolojik faydaları olduğu belirtilmekte depresyon tedavisi olarak kullanılması tavsiye edilmektedir (Adams,J., ve ark 2004). Mutluluk hormonu olarak bilinen dopamin hormonu salınımını arttırdığı, bu hormonların antidepresif etkileri olduğu çalışmalarda yer almaktadır (Hanna K.M. ve ark 2006 aktaran İnce.G 2011).

Egzersizin olumlu etkilerinin yanında olumsuz etkileri de bulunmaktadır (Szabo A, 1998 Aktaran KORUÇ, Z. Ve ark 2009). Egzeriz bağımlılığı buna örnek olarak verilmektedir, ancak bağıllık ile bağımlılık arasında fark vardır. Egzersiz bağıllığı egzersize“sadık kalmak” ve “terk etmemek” ve egzersiz programına katılım sıklığı anlamında kullanılmaktadır. Örneğin: düzenlenmiş haftalık çalışma programının %10 una katılanlar erken terk edenler,

%10-%49 una katılanlar bağıllık göstermeyenler, %50 ve üzeri katılımında bulunanları da bağıllık gösterenler Gale et al (9). iken Diğer bir çalışmada programın yarısına katılanların egzersiz bağıllığı %50’olarak sınıflanmıştır (Willis JD,1991 Aktaran KORUÇ, Z. Ve ark 2009).

(Martin JE, Dubbert PM (1982 Aktaran KORUÇ, Z. Ve ark 2009).e göre bağıllık egzersizin süresi, yoğunluğu ve sıklığını da kapsar. Bireyin aktif olarak egzersize katılıp, daha sonra değişik nedenlerle katılımdan vazgeçebildiği, (Willis JD,1991 Aktaran KORUÇ, Z. Ve ark 2009). ve Genel olarak egzersize başlayanların yarısının ilk altı ay içerisinde egzersizi bırakabildiği görülmektedir ( Wan- kel LM: 1985 Aktaran KORUÇ, Z. Ve ark 2009).

Fitness programını bırakma nedenleri arasında Psikososyal neden olarak aile problemleri, işle çakışma, iş veya ev değişikliği (Oldridge,NB, 1982 Aktaran KORUÇ, Z. Ve ark 2009), ilgi kaybı, zaman yetersizliği, başka bir kulübe üye olmak, başka bir programa üye olmak ve egzersize bireysel devam etme (Song TK, Shephard RJ, Cox M: 1983 Aktaran KORUÇ, Z. Ve ark 2009), hastalık, kalp rahatsızlığı gibi (Oldridge NB 1984) nedenler olarak açıklanmaktadır.

Bireysel özellikler itibari ile çocukluk döneminde egzersiz veya okul sporlarına katılan çocukların, katılmayanlara göre yetişkinlik döneminde egzersize devam ettikleri gözlenmektedir (Dishman RK1985 Aktaran KORUÇ, Z. Ve ark 2009). Geçmiş yaşamında hareketsiz kalan bireylerin, hareketlilere oranla egzersizi terk etme olasılıklarının daha yüksek olduğu görülmektedir (Oldridge NB, 1982 Aktaran KORUÇ, Z. Ve ark 2009).

Egzersiz yapan bireyin duygu durumları ele alındığında düzenli olarak katılan bireylerin kendilerine güvenlerinin daha yüksek, bırakanların ise öfkeli, kaygılı ve depresif olduğudur (Stern MJ, Cleary P,1981 Aktaran KORUÇ, Z. Ve ark 2009). Egzersize katılım ve teşvik anlamında eş, aile ve arkadaş gibi guruplardan gelen sosyal destek, egzersiz programına katılımı özendirmekte (Monahan T1986). Grup egzersiz programlarına katılımın, egzersize bağlılığı artırdığı görülmektedir (Wankel LM: 1985 Aktaran KORUÇ, Z. Ve ark 2009).

Egzersiz Programın hazırlanışı ve uygulanışında zaman ve yer (Wankel LM: 1985 Aktaran KORUÇ, Z. Ve ark 2009), tesis ve çalıştırıcı programın şiddeti ve eğlence özellikleri, bağlılık anlamında önemli yer tutmaktadır (Willis JD,1991 Aktaran KORUÇ, Z. Ve ark 2009).

Bağımlılık, fiziksel ya da psikolojik olarak bir nesneye, ya da varlığa karşı duyulan önlenemez istek olarak tanımlanmaktadır, ruhsal ve fiziksel bağımlılık olarak iki

grupta ayrılmıştır. Ruhsal bağımlılık, duygusal tatmin Fiziksel bağımlılık ise kişinin maddeyi fizyolojik olarak istemesi şeklinde tanımlanmaktadır. Bu iki bağımlılık net olarak ayrılammakta ve bütün olarak değerlendirilmektedir (Ögel K. 1997 aktaran **Cicioğlu, H İ ve ark.2019**).

Bağımlılık denildiğinde aklımıza uyuşturucu, kumar, içki, sigara gibi kötü alışkanlıklar gelir, ancak egzersizin bağımlılık yapabileceği düşünülmez, ayrıca egzersiz bağımlılığı terimini faydalı bir durum gibi algılayabiliriz, oysaki aşırı egzersizin fizyolojik, psikolojik ve vücut sağlığına sıklıkla zarar veren bir durum olduğu bildirilmektedir (1 Adams J. 2009 aktaran İnce.G 2011). Araştırmacılara göre bilgisayar oyunları, içki, uyuşturucu, kumar, vb gibi bağımlılıkların gibi egzersizinde bağımlılığı söz konusudur (De Coverley Veale DMW. 1987 aktaran **Cicioğlu, Cicioğlu, H İ.2019**).

Bağımlılık belli dönemlere ayrılarak incelenebilir, birinci dönemde sadece eğlenmek ve iyi görünmek için, ikinci dönemde kendini iyi hissederek problemlerden uzaklaşmak için, üçüncü dönemde yaralanmalar ve sosyal problemlere rağmen devam eden, dördüncü dönem ise artık bağımlı ve hayatındaki tüm olumsuzluklara rağmen egzersize devam eden süreçtir ( Szabo A, ve ark 2015 aktaran **Cicioğlu, Cicioğlu, H İ.2019**).

Olumsuz egzersiz için önemli kavram egzersiz bağımlılığıdır. Egzersiz bağımlılığı, İlk kez Veale tarafından egzersize eğlence amacı ile katılımın daha sonra ise kontrol edilememesi şeklinde tanımlanmıştır (Veale D 1995 Aktaran KORUÇ, Z. Ve ark 2009).

Veale bağımlılık tanısının konulmasında standartların oluşturulmasını önermiştir. Bu standartlar Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders” olan ve Mental Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı (DSM) madde bağımlılığı ölçütleri temele alınarak konmuştur.

Araştırmacı, bağımlılığı aşağıda verilen yedi belirtiden üç veya daha fazlasının görölmesi olarak tanımlamaktadır. Bunlar Tolerans miktarını arttırma gereksinimi, bırakma semptomları yaşama (yorgunluk, kaygı vb.), egzersizin amaçlanan süreden daha uzun ve daha şiddetli olması, egzersizi sonlandırma veya kontrol etmede başarısız çaba, egzersizle ilgili etkinliklere daha fazla zaman harcanması, mesleki veya sosyal etkinliklerin egzersiz nedeniyle azaltılması veya bırakılması, fiziksel veya psikolojik problemlere rağmen egzersize devam edilmesidir (Hausenblas HA, Downs DS, 2002 Aktaran KORUÇ, Z. Ve ark 2009).

Dishman ve ark. tarafından yapılan bir çalışmada; egzersizin aşırı bir şekilde yapılmasının bireylerin sosyal yaşamlarını, evliliklerini ve yakın arkadaşlık ilişkilerini olumsuz etkileyebileceğini belirtmektedir (Dishman, R. Ve ark. 1985 aktaran İnce.G 2011).

Egzersiz bağımlıları, her şeyin kontrolleri altında olduğuna inanabilmektedir, ancak problemleri ile başa çıkmada yardıma ihtiyaçları vardır, tedavi ve eğitimsel yaklaşımlarla bunların üstesinden gelebilirler. Bu nedenle diğer bağımlılıklar gibi, psikolojik ve fizyolojik bir sorun olarak değerlendirilmelidir. (KORUÇ, Z. Ve ark 2009.)

Eğitim, psikoterapi ve alternatif tedavi seçenekleri önerilmektedir. Bağımlı kişinin, bağımlılığın öz kontrol kaybı korkusu, kişiler ile iletişim kesintisi, çaresizlik ve dezorganize davranış olduğunu benimsemesi gerekir (Adams JM, ve ark 2003 aktaranVardar E, 2012). Egzersize yaşlı bireyler sağlık amacı ile katılırken, genç bireyler çekici bir görünüme sahip olmak için katılmaktadır (Chao D, ve ark 2000 Aktaran KORUÇ, Z. Ve ark 2009). Egzersiz bağımlılığı uzun mesafe koşucuları, vücut geliştirme (Smith D, Hale B. 2005 aktaranVardar E, 2012). profesyonel dansçılarda (Bavlı, Ö. Ve ark. 2015). Dayanıklılık sporları, (27 Weinstein, A., Maayan, G.,Weinstein, Y.



2015 aktaran **aktaran Cicioğlu, H İ ve ark.2019**).).Gibi spor dallarında görülebilmektedir.

Son yıllarda araştırmacılar, aşırı egzersizin olumsuz etkilerini değerlendirmek için egzersiz bağımlılığı ölçeği, egzersiz bağımlılığı anketi, gibi ölçekler ve çeşitli araçlar geliştirmiştir (Bircher J ve ark. 2017 aktaran **Cicioğlu, H İ ve ark.2019**). ).

Egzersiz bağımlılığının tanısı için Egzersiz Bağımlılık Ölçeği-21 [EBÖ-21] Hausenblas HA, Downs DS. 2000, Yeltepe H, İkizler CH. 2007 aktaran Vardar E, 2012) ve koşucu bağımlılığı ölçeği gibi (Frederick CM, Ryan RM. 1993 aktaran **Cicioğlu, H İ ve ark.2019**). ölçekler geliştirilmiş ve kullanıma sunulmuştur.

Sonuç olarak egzersiz uygulamalarının programlarının yukarıdaki önleyici ve iyileştirme tedbirleri dikkate alarak hazırlanış ve uygulanmasının önemli olduğu, aksi uygulamaların yarardan çok psikolojik, fizyolojik ve sosyolojik zarar verebileceğidir.

## KAYNAKÇA

- Adams J, Kirkby R. Exercise dependence: A problem for sports physiotherapists. *Aust J Physiother.* 1997;43:53-58.
- Adams J. Understanding Exercise Dependence, *J. Contemp Psychother* (2009) 39, p:231-240.
- Adams JM, Miller TW, Kraus RF. Exercise dependence: Diagnostic and theropatic issues for patients in psychotherapy. *J Contemp Psychother.* 2003;33:93-107.
- Adams, J., Miller, T. W., & Kraus, R. F. Exercise dependence: Diagnostic and Therapeutic Issues For Patients in Psychotherapy. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 33 (2), 2003, p:93–107.
- Bamber DJ, Cockerill IM, Rodgers S, Carroll D. Diagnostic criteria for exercisependence in women. *Br J Sports Med.* 2003;37:393-400.
- Bavlı, Ö. Işık, S. Canpolat, O. Aksoy, A. Günar, Bilgetekin B. Gültekin, K. Katra, H. Uzun,
- M. Ödemiş, M. “Dansçılarda Egzersiz Bağımlılığı Semptomunun İncelenmesi” *Uluslararası Spor, Egzersiz ve Antrenman Bilimi Dergisi Cilt 1, Sayı 2, 120-124, (2015)*
- Biddle SJH: *European Perspectives on Exercise and Sport Psychology.* UK, Human Kinetics, 1995.
- Bircher J, Griffiths MD, Kasos K, Demetrovics Z, Szabo A. Exercise addiction and personality: a two-decade systematic review of the empirical literature (1995-2015). *Baltic Journal of Sports and Health Sciences*, 2017;3(106):19-33.
- Chao D, Foy CG, Farmer D: Exercise adherence among older adults: challenges and strategies. *Controlled Clinical Trials* 21: 212S-7S, 2000.
- Cicioğlu, H İ. Demir,GT, Bulğay,C. Çetin,E. “Elit Düzeyde Sporcular ile Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Egzersiz Bağımlılığı Düzeyleri” *Bağımlılık Dergisi – Journal of Dependence* | 2019; 20(1):12-20

- De Coverley Veale DMW. Exercise Dependence. British Journal Of Addiction, 1987;82.7:735-740.
- Dishman RK: Medical psychology in exercise and sport. Med Clin North Am 69: 123-43, 1985.
- Dishman, R. K., Sallis, J. F., Orenstein, D. R. The determinants of physical-activity and exercise. Public Health Reports, 1985, 100 (2), p:158-171.
- Frederick CM, Ryan RM. Differences in motivation for sport and exercise and their relations with participation and mental health. J Sport Behav, 1993;16(3):124.
- Gale JB, Eckhoff WT, Mogel SF, Rodnick JE: Factors related to adherence to an exercise program for healthy adults. Med Sci Sports Exerc 16: 544-9, 1984.
- Hanna K.M. Antunes, Monica L. Andersen, Sergio Tufik and Marco Túlio De Mello, Physical Stress And Physical Exercise Dependence, Rev Bras Med Esporte, 2006, vol. 12, No: 5 – p: 210-214.
- Hausenblas HA, Downs DS. How much is too much? The development and validation of the exercise dependence scale. Psychol Health. 2000;17:387-404.
- Hausenblas HA, Downs DS: Exercise dependence: a systematic review. Psychol Sport Exerc 3: 89-123, 2002.
- İnce, G. Tekerlekli Sandalye Basketbolu Oynayan Bedensel Engelli Bireylerin Egzersiz Bağımlılığı Durumlarının İncelenmesi Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi 2011,13:233-239
- Klein, D. A., Bennett, A. S., Schebendach, J., Foltin, R. W., Devlin, M. J., & Walsh, B. T. Exercise“Addiction” in Anorexia Nervosa: Model Development and Pilot Data. Cns Spectrums, 2004, Volume:9 Number:7, p: 531-537.
- KORUÇ, Z. ARSAN, N. Egzersiz Davranışını İzleyen Etmenler: Egzersiz Bağlılığı Ve Egzersiz Bağımlılığı, Hacettepe Üniversitesi, Spor Bilimleri ve Teknolojisi Yüksek Okulu, Beytepe, Ankara 2009; 44.3; 105-113

- Martin JE, Dubbert PM: Exercise applications and promotion in behavioural medicine: current status and future directions. *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 50: 1004-17, 1982.
- Monahan T: Family exercise means relative fitness. *Physician Sportsmed* 14: 202-6, 1986. Ögel K. Uyuşturucu maddeler ve bağımlılık. İletişim, 1997.
- Oldridge NB: Compliance and dropout in cardiac exercise rehabilitation. *J Cardiac Rehabil* 4: 166-77, 1984.
- Oldridge NB: Compliance and exercise in primary and secondary prevention coronary hearth disease: a review. *Preventive Med* 11: 56-70, 1982.
- Smith D, Hale B. Exercise-dependence in bodybuilders: Antecedents and reliability of measurement. *J Sports Med Phys Fitness*. 2005;45:401-408.
- Song TK, Shephard RJ, Cox M: Absenteeism, employee turnover and sustained exercise participation. *J Sports Med Phys Fitness* 22: 392-99, 1983.
- Stern MJ, Cleary P: National exercise and heart disease project: Psychosocial changes observed during a low-level exercise program. *Arch Int Med* 141: 1463-7, 1981.
- Szabo A, Griffiths MD, Marcos RDLV, Mervó B, Demetrovics Z. Focus: addiction: methodological and conceptual limitations in exercise addiction research. *The Yale journal of biology and medicine*. 2015;88(3):303.
- Szabo A: Studying the psychological impact of exercise deprivation: Are experimental studies hopeless? *Journal of Sport Behavior* 21: 139-47, 1998.
- Vardar, Erdal **Egzersiz Bağımlılığı**, Arşiv Kaynak Tarama Dergisi (Archives Medical Review Journal) 2012; 21(3):163-173
- Veale D Does primary exercise dependence really exist? In: *Exercise Addiction: Motivation for Participation in Sport and Exercise*. J Annett, B Cripps, H. Steinberg, Leicester, UK:, British Psychological Society, 1995, pp 1-5.

- Wankel LM: Personal and situational factors affecting exercise involvement: The importance of enjoyment. *Res Q Exerc Sport* 56: 275-82, 1985.
- Weinstein, A., Maayan, G., Weinstein, Y. A study on the relationship between compulsive exercise, depression and anxiety. *J Behav Addict*, 2015;4(4):315-318.
- Willis JD, Campbell FL: *Exercise Psychology*. USA, Human Kinetics, 1991.
- Yeltepe H, İkişler CH. Egzersiz bağımlılığı ölçeği-21'in Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Bağımlılık Dergisi* 2007;8:29-35.





# Bölüm 18

## YÜRÜYÜŞ VE SAĞLIK

*Hasan Aykut AYSAN<sup>1</sup>*





## Giriş:

### Metabolizma ve Yürüyüş İlişkisi

Vücudumuzun içinde gerçekleşen hareket ve sistem için gerekli olan enerjiye metabolizma hızı denir. Metabolizma hızı, kalori ve enerji tüketimi cinsinden ifade edilir, metabolizma hızını etkileyen yaş, cinsiyet, boy, hormonal denge, uyku, hastalık, vücut kompozisyonu, spor ve egzersiz, gibi faktörler vardır. Örneğin Yaş ile beraber metabolizma hızı yavaşlar, dinlenme sürecinde harcanan enerji miktarı azalır, yaşlandıkça kilo alımı artar. Yağ hücreleri daha az enerji harcadığı için metabolizma hızı düşer. Bu döngü cinsiyet faktöründe de böyledir; çünkü kadınlarda yağ oranı erkeklere göre daha fazladır.

Boy faktöründe ise, boyun uzun olması yüzey alanının artması ile orantılı olduğu için vücut ısı düzenlemesinde daha fazla enerji harcayacaktır. Tiroid hormonlarının azalması ve yetersiz uyku, hormon dengesini bozar metabolizma hızını azaltır. Spor ile kaslarımız ve vücudumuzdaki organlar fazla çalışırlar. Egzersiz bitimi ile metabolizmanın eski haline dönebilmesi için daha fazla enerjiye ihtiyaç duyar, kas oranı artar ve yağ azalır. (www.sportsandmerits.com., Erişim: 10.07.2019) .

Metabolizmadan farklı olarak Bazal metabolizma hızı (BMH) ise bireyin istirahat halinde iken kullandığı enerjidir. ‘‘BMH hesaplamada Kadınlr için BMH:  $655 + (9,6 \times \text{ağırlık(kg)}) + (1,8 \times \text{boy(cm)}) - (4,7 \times \text{yaş})$  Erkekler için ise:  $66,5 + (13,7 \times \text{ağırlık(kg)}) + (5 \times \text{boy(cm)}) - (6,7 \times \text{yaş})$  Harris-Benedict formülüne göre hesaplanır’’ (Güven, M. 2003).

### Günlük 10.000 adım hedefi:

Günlük 10.000 adımlık hedefin kökeni, 1960’larda Japonların 10.000 adım ve pedometre pazarlama hedefi ile başlamış, spor camiası yürüyüş hedefi olarak kabul edilmiştir.

10.000 adım sırasında dikkat edilmesi gerekenler arasında adım sayısını küçük artışlarla artırmak, günde 5000 adımla başlayarak her hafta 500 adım arttırmak, yürüyüş sırasında baş yukarıda dik bir duruşla, çene zemine paralel, karın kasları her adımda yavaşça sıkılı, dirsekler bükülü, kollar serbest sallanarak, adımlama sırasında topukların önce yere basılmasıdır.

Yürüyüşler sırasında sevilen biri arkadaşınız veya eşinizle birlikte yürümek, yürüyüş yollarını değiştirmek, müzik dinlemek, tümsek arazide, kumda, çimde veya karda yürümek, günlük yürüyüşü rekabet ve biraz da eğlenceli hale getirmek için katkı sağlayacaktır (www.hayatkolay.com Erişim: 10.07.2019).

Fizyolojik sağlık bakımından, haftada beş gün 30 dakika orta şiddette kalp için, haftada 3 veya 4 gün ortalama 40 dakika yoğun, kan basıncı ve kolesterolü düşürmek için, kas kuvvetini artırmak için ise aerobik egzersizle beraber haftada iki gün ağırlık antrenmanı yapılması önerilmektedir. Yürüyüş her yaşta kolay, basit, etkin ve olumlu bir fiziksel aktivitedir. Kalp hastalığı, kanser, diyabet, astım gibi hastalıkların iyileştirilmesinde orta şiddette fiziksel aktivite olarak kabul görmektedir. 45 yaş ve 70 kg. ağırlığındaki bir kişi, günlük olarak doğru bir diyetle birlikte 10,000 adım tempolu yürüyerek ve 400 kalori harcayarak, sağlıklı kilo vermeyi başarabilecektir (Kaya,D. <https://www.elele.com.tr> Erişim: 10.07.2019).

Kalori harcamada egzersiz ve diyet önemlidir. Spor yapmak metabolizmanın yavaşlamasını önler. Kalori harcaması hesabı oksijen tüketimi ile belirlenir, 1 kilo oksijen, yaklaşık 4.8 kaloriye eşittir, ancak bu miktar kişinin kas yapısı, kilosu ve metabolizmasına göre farklıdır (Tan, M. 2013).

Psikolojik sağlık bakımından ise, yürüyüş vücuttaki serotonin salgısı bakımından önemlidir, serotonin stres için önemli etkidir. Sao Paolo Üniversitesi'nde yapılan bir araştırmada, huzursuz veya endişeli zamanlarda yapı-

lan yürüyüş ve diğer aerobik egzersizlerin uyku kalitesini arttırdığı, California State Üniversitesi'nde yapılan araştırmaya göre de, yürüyüş mutluluğun kimyasal formülü olarak da bilinen endorfin ve seratonin hormonlarının aynı anda salgılanmasını sağlayarak mutluluk için ideal karışımı oluşturduğu belirtilmiştir. Fiziksel aktivite ve yürüme bunamayı önlemenin bir yolu olarak ciddi şekilde önerilmektedir. Bilişsel bozulma 65 yaşın üzerindeki yetişkinlerde yaşla birlikte çarpıcı şekilde artmaktadır, orta veya şiddetli demans (bunama) 85 yaş üstü yetişkinlerin % 30'unu etkilemektedir (Lee, Min., Buchner, David M. 2008).

Virginia Üniversitesi'nde yapılan bir araştırma sonucunda, günde 500 metre yürüyen 70 yaşındaki bireylerin Alzheimer'a yakalanma risklerinin %50'ye kadar düşüğünü, San Francisco Üniversitesi'nde yapılan bir başka araştırma sonucunda ise 65 yaş ve altı 5000 bireyin günlük 3000 metre yürüyerek, hafıza kayıplarının %17 azaldığı belirtilmiştir ([www.365gun.com](http://www.365gun.com) Erişim 21.07.2019).

Hareketsizlik organizmanın yapısına uygun olmayan bu durumdur, vücudun en doğal egzersizi olan yürüyüşün fizyolojik, psikolojik faydasının yanı sıra, yağları yakmanın en iyi yollarından birisi olduğu, tempolu ve düzenli olarak 30 dakikanın üzerindeki yürüyüşün, sağlıklı yaşam için önemli olduğu, yeterli sıklık ve şiddetteki egzersizinde trigliserid, LDL- kolesterol seviyesini düşürdüğünü, HDL-kolesterol seviyesini yükselttiği bilinmektedir (İri R., Ersoy A., İri R. 2010).

Fiziksel aktivite eksikliğinin erken ölüm riskini ve kardiyovasküler hastalıklar (CVD), hipertansiyon, tip 2 diabetes mellitus, osteoporoz, obezite, kolon kanseri, meme gibi birçok kronik hastalığa, kanser, anksiyete ve depresyon yol açtığını gösteren güçlü kanıtlar vardır. Sağlıklı bir fiziksel aktivite biçimi olan yürüyüş 1990'lı yıllarda hastalıkları önleme amaçlı orta yoğunlukta fiziksel aktivite dikkat olarak çekmeye başlamıştır. Fiziksel akti-

vite, yaşlı erişkinlerde düşme ve düşme yaralanmalarının önlenmesinde etkilidir (Lee, Min., Buchner, David M. 2008). Yürüme aktivitesi ile düşme yaralanmalarında% 44 azalma olduğu görülmektedir (Robertson MC, Campbell AJ, Gardner MM, Devlin N. 2002).

Sağlıklı yürüyüş için yürüyüş öncesi yapılacak ısınma ve germe egzersizlerinin kas ve eklem yaralanmalarını önleyebileceği gibi, kalp ve damar sisteminin egzersize uyumunu kolaylaştırmakta ve sabah yapılan yürüyüşlerin vücut metabolizmasının hızlanmasında ve yağ yakımı için etkili olacağı belirtilmektedir. Yiyecek tüketimini yürüyüşten 2 saat önce bitirmek, sindirim işlemi riskini azaltmakta, yürüyüş öncesi şeker içeren meyve alımı kan şekerinin düşmesini önlediği gibi metabolizmayı da hızlandırmaktadır. Yürüyüşün açık havada yapılması oksijen alımının artırılması ve yağ yakılışının düzenlenmesi bakımından önemlidir.

Egzersizler sırasında Maksimum kalp hızının yüzde %55 ile % 80'i arasında egzersiz yapılmalıdır. Maksimum kalp hızını bulmak için 220 sayısından bireyin yaşı çıkarılır, dakikada 100-110 atım kalp hızında yürümek ideal olarak kabul edilmektedir. Yürüme hızı kademeli olarak artırılmalı, yürüme süresi en az 30 dakika olmalıdır. Yürüyüş sırasında nefes darlığı, kalp çarpıntısı veya baş dönmesi halinde devam edilmemelidir (www.ntv.com.tr Erişim: 17.07.2019).

Yürüyüş ve Beslenme ilişkisi bakımından dikkat edilecek diğer husus ise günlük 30 dakika yürüyüşün ardından kahvaltı yapılması gerektiğidir (www.saglik.gov.tr erişim: 21.07.2019)

Yürümenin diğer önemli bir faktörü erişilebilirliğinden kaynaklanmaktadır. Yürüyüş, cinsiyet, etnik grup, yaş, eğitim veya gelir seviyesine bakılmaksızın uygun evrensel bir fiziksel aktivite şeklindedir. Yürüme, pahalı araç, özel beceri veya özel olanaklar gerektirmez, iç mekânda

(ör. Alışveriş merkezi yürüyüşü ve koşu bandı yürüyüşü) veya açık havada yapılabilir (Eylar AA, Brownson RC, Bacak SJ, Housemann RA.2003) .

Sonuç olarak, yürümek halk sağlığı için önemlidir (Kahn EB, Ramsey LT, Brownson RC, et al. 2002).Yürümeyi teşvik etmenin halk sağlığı yararları, doğrudan fiziksel yararları, yani fizyolojik etkilerden elde edilen yararlardan fazladır. Örnek olarak, aktif taşımacılığın teşvik edilmesi (örneğin, işe yürümek) otomobil kullanımını ve böylece yol tıkanıklığını ve hava kirliliğini azaltır. Hava kirliliğini azaltmak, astım ve kanser oranlarını düşürmektedir. Otomobil kullanımını azaltmak teorik olarak otomobil çarpmalarından kaynaklanan yaralanma riskini azaltır. Yürüyüş, sosyal ilişkiler ve doğal ortamlarla teması artırır, bu durumun ruh sağlığını iyileştirdiğine dair artan kanıtlar vardır (Faculty of Health and Behavioural Sciences, 2002).

Yürüyüş parkur geliştirme ve tanıtım çalışmaları, eğlence, alışveriş merkezleri okul, küçük çapta gezi programları gibi yürümeyi teşvik eden, reklam ve politikaların geliştirilmesi bireylerin yürüme miktarını arttırma bakımından önem arz etmektedir (Brownson RC, Baker EA, Boyd RL, et al 2004).

## KAYNAKÇA

- Brownson RC, Baker EA, Boyd RL, et al. A community-based approach to promoting walking in rural areas. *Am J Prev Med.* 2004;27:28–34.
- Eyler AA, Brownson RC, Bacak SJ, Housemann RA. The epidemiology of walking for physical activity in the United States. *Med Sci Sports Exerc.* 2003;35(9):1529–36.
- Faculty of Health and Behavioural Sciences, Melbourne. Healthy parks healthy people. The health benefits of contact with nature in a park context. A review of current literature. November, 2002. Available at: [http://www.parkweb.vic.gov.au/1process\\_content.cfm?section=99 & page=16](http://www.parkweb.vic.gov.au/1process_content.cfm?section=99&page=16). Accessed January 30, 2006.
- Güven, M. Sepsiste Metabolik Destek Erciyes Üniversitesi Tıp Fakültesi, İç Hastalıkları Anabilim Dalı, Yoğun Bakım Bilim Dalı, Kayseri 2003.
- <http://www.hayatkolay.com/saglik/her-gun-10-bin-adim-nasil-atilir/> Erişim: 10.07.2019
- <https://www.365gun.com/kolay-egzersiz/yuruyus-yapmanin-7-bilimsel-faydasi/> Erişim 21.07.2019
- [https://www.ntv.com.tr/galeri/saglik/yuruyus-yaparken-dikkat-edilecek-12-kural,VDrbwa8120qAugu\\_Y3iLXA/C0ypiJSxx0qZB3dvAk75-w](https://www.ntv.com.tr/galeri/saglik/yuruyus-yaparken-dikkat-edilecek-12-kural,VDrbwa8120qAugu_Y3iLXA/C0ypiJSxx0qZB3dvAk75-w) Erişim: 17.07.2019
- <https://www.saglik.gov.tr/TR,2816/saglikli-yasam-icin-yuruyus-yapalim.html> Erişim: 21.07.2019
- <https://www.sportsandmerits.com/makale/94-metabolizma-hizi-nasil-arttirilir> Erişim: 10.07.2019
- İri R., Ersoy A., İri R. (2010). Yürüyüş egzersizinin bayanların aerobik kapasitelerine ve bazı kan değerlerine etkisi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi* 7:2.
- Kahn EB, Ramsey LT, Brownson RC, et al. The effectiveness of interventions to increase physical activity. A systematic review. *Am J Prev Med.* 2002;22:73–107.

- Kaya,D.<https://www.elele.com.tr/saglik/diyet-fitness/dogru-yuruyusun-puf-noktaları> Erişim: 10.07.2019.
- Lee Min, David M. Buchner. The Importance of Walking to Public Health. *Med. Sci. Sports Exerc.*, Vol. 40, No. 7S, pp. S512– S518, 2008.
- Robertson MC, Campbell AJ, Gardner MM, Devlin N. Preventing injuries in older people by preventing falls: a meta- analysis of individual-level data. *J Am Geriatr Soc.* 2002;50:905– 11.
- Tan, M. Yürümenin Kilo Verme Üzerine Etkisinin Modellenmesi. *Gaziosmanpaşa Üniversitesi/Biyosistem Mühendisliği* 201310:448

# SPOR BİLİMLERİ ALANINDA AKADEMİK ÇALIŞMALAR

gece  
kitaplığı

[www.gecekitapligi.com](http://www.gecekitapligi.com)



/gecekitapligi



/gecekitapligi



/gecekitap



9 786257 938907