# SPOR BİLİMLERİNDE TEORİ VE ARAŞTIRMALAR II

EDİTÖR: DOÇ. DR. ÖZGÜR KARATAŞ

gece kitaplığı

**İmtiyaz Sahibi / Publisher** • Yaşar Hız

**Genel Yayın Yönetmeni / Editor in Chief** • Eda Altunel

**Kapak & İç Tasarım / Cover & Interior Design** • Gece Kitaplığı

**Editör / Edıtor** • Doç. Dr. Özgür Karataş

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

**ISBN** • 978-625-7319-01-0

**© 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

**e-mail:** gecekitapligi@gmail.com

**Baskı & Cilt / Printing & Volume**

Sertifika / Certificate No: 47083

# Spor Bilimlerinde Teori ve Araştırmalar II

**Editör**

**DOÇ. DR. ÖZGÜR KARATAŞ**

gece kitaplığı

# İÇİNDEKİLER

**BÖLÜM 1**
**HİZMET KALİTESİ VE MÜŞTERİ MEMNUNİYETİ İLİŞKİSİNİN SPOR KURULUŞLARI AÇISINDAN DEĞERLENDİRİLMESİ**
Feray KÜÇÜKBAŞ DUMAN ..... 1

**BÖLÜM 2**
**VOLEYBOL OYUNCULARINDA SEZON İÇİ YORGUNLUK SEVİYESİNİN SIÇRAMA PERFORMANSI İLE İLİŞKİSİ**
Burak ATİK ..... 21

**BÖLÜM 3**
**SPORCU ALGILARINA GÖRE BOKS ANTRENÖRLERİNİN ETİK DIŞI DAVRANIŞLARININ İNCELENMESİ**
Onur ŞİPAL & Murat KUL & Mehmet Ali CEYHAN &
Ahmet Naci DİLEK & Ömer Faruk AKSOY .....29

**BÖLÜM 4**
**BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ÖĞRETMENLERİNİN MESLEKİ YETERLİLİKLERİNİN ÇAĞIN TALEPLERİNE UYGUN OLARAK GELİŞTİRİLMESİ VE YENİLENMESİ**
Murat KUL & Mehmet Ali CEYHAN & Ahmet Naci DİLEK ..... 43

**BÖLÜM 5**
**KORONA VİRÜS SÜRECİNDE SPORCULAR VE SPORCU OLMAYANLARA BAZI ÖNERİLER**
Osman İMAMOĞLU& Feyzullah KOCA..... 59

**BÖLÜM 6**
**KORONA VİRÜS-19 SALGINI SIRASINDA BEDENSEL AKTİF AKTİF KALMAK**
Feyzullah KOCA & Osman İMAMOĞLU..... 83

**BÖLÜM 7**
**ÖĞRETİM ELEMANLARI, YÖNETİCİLER VE SPORCULARIN 1990 ÖDÜL YÖNETMELİĞİ HAKKINDAKİ GÖRÜŞLERİ VE ÖDÜL YÖNETMELİKLERİNİN ÜLKEMİZ GÜREŞİNDE BAŞARIYA ETKİLERİ KONUSUNDA BİR ARAŞTIRMA**
Hasan Aykut AYSAN & Muharrem ATİK .....107

**BÖLÜM 8**
**DAYANIKLILIKTA AEROBİK ANAEROBİK SÜREÇLER VE UYGULANAN TESTLER**
Hüseyin ÖZKAMÇI & Raif ZİLELİ ..... 123

**BÖLÜM 9**
**KORONA VİRÜS'E (COVİD- 19) YAKALANMA KAYGILARI HANGİ DÜZEYDE? SPORCULAR ÜZERİNE BİR ARAŞTIRMA**
Sevinç NAMLI..... 137

**BÖLÜM 10**
**ANTRENÖRLERİN GÖZÜNDEN BİR METAFOR: SPOR**
Serkan KURTİPEK ..... 151

**BÖLÜM 11**
**BİR METAFOR: FAIR PLAY**
Serkan KURTİPEK ..... 165

**BÖLÜM 12**
**DOĞA SPORLARI VE RAFTİNG**
Bayram GÜL & Eser AĞGÖN ..... 179

**BÖLÜM 13**
**OKUL ÖNCESİ ÇOCUKLARINDA BECERİ ÖĞRETİMİ**
Şengül DEMİRAL & Meltem DİNDAR ..... 203

**BÖLÜM 14**
**SPORCULARIN BAŞARI ALGILARI ÜZERİNE BİR İNCELEME**
Emrah AYKORA & Onur AKGÜN ..... 219

**BÖLÜM 15**
**ÇATIŞMA VE ÇATIŞMA YÖNETİMİ**
Mustafa Önder ŞEKEROĞLU ..... 233

**BÖLÜM 16**
**SPOR GENEL MÜDÜRLÜĞÜ MERKEZ VE TAŞRA TEŞKİLATLARINDA YÖNETİCİ VE LİDERLER ÜZERİNE YAPILAN ÇALIŞMALARIN ANALİZİ: BİR META-SENTEZ ÇALIŞMASI**
Ebru ARAÇ ILGAR & Ahmet Bilal DOĞAN ..... 251

**BÖLÜM 17**
**BİREYSEL SPOR VE TAKIM SPORU YAPAN SPORCULARIN ÇOKLU ZEKÂ VE KİNESTETİK ZEKÂ TÜRÜNÜN İNCELENMESİ**
Bekir Barış CİHAN & Aytaç DAĞDEVİR ..... 269

**BÖLÜM 18**
**SPOR ORGANİZASYONLARINDA GÖNÜLLÜLÜK VE GÖNÜLLÜ YÖNETİMİ**
Halil Orbay ÇOBANOĞLU ..... 287

**BÖLÜM 19**
**TOPLUMSAL CİNSİYET BAĞLAMINDA TARİHSEL BAKIŞ AÇISI İLE KADIN VE SPOR**
Mehmet Onur AK ..... 303

**BÖLÜM 20**
**COVİD-19 SÜRECİNDE BEDEN EĞİTİMİ VE TURİZM ANİMASYON PROGRAMI ÖĞRENCİLERİNİN BOŞ ZAMAN DEĞERLENDİRMELERİNİN İNCELENMESİ**
Sıtkı ÖZBEK & Ender ÖZBEK ..... 323

**BÖLÜM 21**
**SPOR VE SAĞLIK AÇISINDAN İSTATİSTİKLERLE TÜRKİYE'DEKİ ÇOCUKLAR**
Mehmet İMAMOĞLU ..... 345

**BÖLÜM 22**
**SPOR VE SAĞLIK AÇISINDAN İSTATİSTİKLERLE TÜRKİYE'DEKİ YAŞLILAR**
Mehmet İMAMOĞLU ..... 361

**BÖLÜM 23**
**TÜRKİYE FUTBOL SÜPER LİGİNDE YABANCI OYUNCU KONTENJANI VE SPORTİF BAŞARI İLİŞKİSİ**
Tekin ÇOLAKOĞLU & Emin ÖZDEMİR ..... 377

**BÖLÜM 24**
**TÜRKİYE'DE PROFESYONEL FUTBOLCULARIN KARŞILAŞTIĞI SORUNLAR**
Hayri AYDOĞAN & Emin ÖZDEMİR ..... 401

**BÖLÜM 25**
**HENTBOL, VOLEYBOL, BASKETBOLDA KOR ANTRENMANLAR VE DENGENİN ÖNEMİ**
Zeynep İnci KARADENİZLİ ..... 417

**BÖLÜM 26**
**COVID-19 SÜRECİNDE BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ÖĞRETMENLERİNİN MESLEKİ TÜKENMİŞLİK DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ**
Berkan BOZDAĞ ..... 437

**BÖLÜM 27**
**OBEZİTE VE OBEZİTE YÖNETİMİ**
Ahmet Gökhan YAZICI & Kübra ÖZDEMİR ..... 449

**BÖLÜM 28**
**UZAKTAN EĞİTİM PROGRAMLARI VE SPOR ETKİNLİĞİ**
Mustafa KAYA & Samet TORUN ..... 469

**BÖLÜM 29**
**10-12 YAŞ ERKEK HENTBOLCULARDA TERABANT EGZERSİZLERİNİN OMUZ VE GÖVDE ESNEKLİĞİNE ETKİSİ**
Ömer IŞIK & Burak BEŞİROĞLU & Zeynep İnci KARADENİZLİ ..... 483

# Bölüm 1

## HİZMET KALİTESİ VE MÜŞTERİ MEMNUNİYETİ İLİŞKİSİNİN SPOR KURULUŞLARI AÇISINDAN DEĞERLENDİRİLMESİ

*Feray KÜÇÜKBAŞ DUMAN*[1]

1 Öğr. Gör. Dr. İstanbul Üniversitesi, Kalite Koordinatörlüğü

Yoğun bir rekabetin yaşandığı yeni piyasa ortamında firmalar pazar paylarını korumak için mücadele etmektedir. Bu dönemde şirketler, müşteriyi elde tutmanın büyüme ve başarının anahtarı olduğunu fark etmiştir. Piyasaların mevcut büyüme hızı ve yaşadığı yoğun rekabet, tüketicilerin ihtiyaçlarına cevap vermeyi işletmelerin başarısı için önemli bir kriter haline getirmiştir (Kumar, 2017). Günümüzde yaşanan hızlı değişim ile birlikte müşteri beklentileri her geçen gün artmakta olup bu değişim tüm işletmeleri ilgilendirmektedir. Bu süreçte kalite kavramı ön plana çıkmış, kaliteyi odak noktası haline getiren ve müşteri beklentilerini karşılayan firmalar başarılı olmuştur.

Sistematik bir şekilde 1700'lü yıllardan günümüze gelişerek gelen hizmet kavramı, insanoğlunun toplu olarak yaşamasının sonucu olarak hayatın her aşamasında karşımıza çıkmaktadır. Hizmetin tanımı konusunda dünyaca kabul görmüş genel bir tanım olmamakla birlikte bunun en önemli nedeni hizmet olarak kabul edilen faaliyetlerin heterojen bir yapıdan oluşmasıdır. Hizmet sektörü denildiğinde tüm sektörlerin yarısından fazlasını içine alan büyük bir yapıdan bahsedilmektedir. Hizmet sektöründe tüketici tarafından satın alınan bir nesne değil, onun sağladığı işlevdir (Sayım ve Aydın, 2012).

Müşteri memnuniyeti ve kalite, üretim sektörü kadar hizmet işletmeleri için de aynı derecede önemli olup hizmet kalitesini yükselten işletmeler müşteri memnuniyetini sağlayabilmektedir. Hizmet kalitesi, hizmeti satın alan müşterinin hizmetin kendisinde oluşturduğu duygu olup, hizmetten ne derece memnun kaldığını ifade etmektedir. Başka bir ifade ile hizmet kalitesi, hizmetin sahip olduğu özellik ve niteliklerin alıcının beklenti ve ihtiyaçlarını karşılama derecesi şeklinde tanımlamak mümkündür (Yıldız ve Yıldız, 2011).

Spor hizmetleri genel olarak insanların sporla ilgili ihtiyaçlarını gideren, "eğlenme", "stresten uzaklaşma", "sağlıklı olma", "iyi görünme", "sosyalleşme" gibi faydaları bulunan faaliyetlerdir (Çimen ve Gürbüz, 2007). Spor hizmetlerinin kendine has özellikleri olmakla birlikte genel olarak hizmet sektöründe yer alan diğer işletmelerle benzerlik göstermektedir.

Literatürde hizmet kalitesinin müşteri memnuniyetinin arttırılmasında olumlu etkilerinin bulunduğuna yönelik birçok çalışma bulunmaktadır (Adil, 2013). Spor hizmetlerinde müşteri talep ve beklentilerinin iyi bir şekilde analiz edilerek hizmet kalitesinin arttırılması, müşteri memnuniyetinin sağlanması açısından önemlidir. Müşteri memnuniyetinin ölçülerek iyileştirmelerin sürekliliğinin sağlanması, hizmet kalitesinin sürdürülmesinde etkili olacaktır.

Bu çalışmada hizmet ve hizmetin özellikleri açıklanmış, hizmet sektörü ve üretim sektörü arasındaki farklılıklara değinilmiş ve hizmet sektöründe yer alan spor kuruluşlarında hizmet kalitesi ve müşteri memnuniyeti arasındaki ilişki değerlendirilmiştir.

## 1. HİZMETİN TANIMI

Her alanda hızlı gelişmelerin yaşandığı günümüz Dünyasında, yaşanan bu gelişmelerle birlikte insanoğlunun istekleri ve ihtiyaçları da sürekli bir gelişim ve değişim göstermektedir. Bu farklılaşma hizmet kavramının tanımını zorlaştırmaktadır.

Hizmet kavramının kesin bir tanımı olmamakla birlikte, araştırmacılara göre de farklılık göstermesi nedeni ile kavramın tam karşılığı ile ilgili literatürde bir görüş birliği bulunmamaktadır. Bunun sebebi hizmet kavramının farklı araştırma alanlarına konu olmasıdır.

Hizmet sektörünün kazandığı önem ve istihdam hacminin giderek artış göstermesi, hizmeti ürünlerden ayırarak farklı bir inceleme konusu haline getirmiştir.

Hizmet için yaygın olarak kullanılan bazı tanımları şu şekilde belirtmek mümkündür;

- Türk dil kurumu (TDK) sözlüğünde hizmet "Birinin işini görme veya birine yarayan bir işi yapma" olarak geçmektedir.
- Hizmet, müşteri ihtiyaç ve beklentilerini karşılama seviyesidir (Asubonteng ve ark.,1996).
- Hizmet, kişi ve araçların emekleri sonucu gelişen, tüketiciye fayda sağlayan, fiziksel bir değer taşımayan faaliyetlerdir (Çelik, 2009).
- Hizmet, tüketicilerin mülkiyetsiz olarak satın aldıkları fayda sağlayan faaliyetlerdir (Mucuk, 2006).
- Hizmet, insanların çoğunlukla fiziksel olmayan problemlerini çözen ya da çözümünde kolaylık sağlayan faaliyetler bütünüdür (İslamoğlu ve ark., 2020).

Hizmetler, soyut yani elle tutulup gözle görülmeyen faaliyetlerdir. Taşınmaz ve depolanmazlar. Meydana gelmesi ve tüketimi eş zamanlı olarak gerçekleşmektedir (Aydın, 2005). Bu kavram zaman içerisinde büyük bir gelişme göstermiş ve buna bağlı olarak da farklı şekillerde algılanmıştır.

**Tablo 1:** *Tarihsel Gelişim İçinde Hizmetin Tanımı*

| | |
|---|---|
| "Fizyokratlar (-1750) | Tarımsal üretim dışındaki tüm faaliyetler |
| Adam Smith (1723-1790) | Somut (dokunulabilir) bir ürünle sonuçlanmayan tüm faaliyetler |
| J.B. Say (1767-1832) | Ürünlere fayda ekleyen, tüm imalat dışı faaliyetler |
| Alfred Marshall (1842-1924) | Yaratıldığı anda varlık bulan mallar (hizmetler) |
| Batı ülkeleri (1925-1960) | Bir malın biçiminde değişikliğe yol açmayan hizmetler |
| Çağdaş | Bir malın biçiminde değişikliğe yol açmayan bir faaliyet" |

**Kaynak:** *Aktaran* Dalgıç, 2013

İnsanların bilgi teknolojilerine erişimi hizmet kalitesi konusunu giderek daha karmaşık hale getirmektedir (Mercer, 1996). Daha yoğun bir yaşam ile bireyler, spor endüstrisi de dahil olmak üzere sosyal alanların her sektöründe yüksek standartlı rahatlığa sahip olma ve deneyimleme eğilimindedir. Sonuç olarak, müşteriler taleplerinde yeni arayışlara girmekte ve daha yüksek standart hizmet kalitesi seviyeleri aramaktadır.

### 1.1.Hizmetin Özellikleri

Hizmet kavramının daha anlaşılır olması açısından sahip olduğu özellikleri belirtmek faydalı olacaktır. Bu özellikleri genel olarak şu şekilde sıralamak mümkündür;

- **Soyutluk:** Hizmetler, elle tutulup gözle görülemeyen soyut faaliyetlerdir. Bu özelikleri sebebi ile fiziksel anlamda sahip olunamazlar. Hizmetin soyutluk özelliği; görülemez, bir ölçü birimi ile ölçülemez, ambalajlanamaz, sergilenemez oluşu ile açıklanabilir. Ayrıca, hizmet üretildiği anda tüketiciye hemen geçmekte ve bu sebeple bir mülkiyet ilişkisi bulunmadığından fiziki olarak saklanamamaktadır (Waichigo, 2016).

- **Ayrılmazlık (Eş Zamanlılık):** Hizmetler çoğunlukla üretildikleri anda tüketilirler. Yani üretim ve tüketim aynı anda gerçekleşmektedir. Hizmetin tüketiciye sunulması sırasında hizmeti sunan kişi ya da kuruluş ile müşteri direkt olarak bağlantı halindedir. Bu sebeple hizmet sunum sürecindeki müşteri-personel ilişkisi hizmet kalitesini etkilemektedir (Dalgıç, 2013). Hizmetin ayrılmazlık özelliği ile birlikte hizmetin aşağıdaki boyutları da ortaya konulmuştur (Öztürk, 2019);

1- Müşteri, hizmeti alan taraf olarak üretim sürecinin içinde yer alır. Yani bir neyi hizmet üretim sürecinin bir bileşenidir.

2- Hizmetin gerçekleştiği anda, hizmeti alan müşteri dışındaki hizmetten yararlanacak diğer müşteriler de sürece bir tanık olarak katılırlar.

3- Hizmetlerin merkezi bir şekilde toplu olarak üretilmeleri çoğu zaman zor, hatta olanak dışıdır. Fiziki ürünlerde olduğu gibi bir fabrikasyon üretimine gidilemez.

- **Heterojenlik:** Bir ürünün üretimi belli bir standarda göre gerçekleşirken bu durum hizmet üretiminde farklıdır. Hizmetin içeriği tüketiciye, hizmeti üreten kişiye veya zamana göre farklılık gösterebilmektedir. Bu sebeple hizmet değişken bir yapıya sahiptir ve standartlaştırılmasında bazı güçlükler söz konusudur. Hizmeti alan kişi, verilen hizmeti daha önce tecrübe ettiği benzer hizmetlerle kıyaslayarak bir karar vermektedir. Bu nedenle bir hizmetin başarısı, hizmeti sunan ve hizmeti alan kişi arasındaki etkileşime bağlı olarak değişebilmektedir (Sayım ve Aydın, 2011). Müşteri beklentilerinin farklılık göstermesi dikkate alındığında hizmet üretiminin heterojen bir yapıya sahip olması yani değişkenlik göstermesi işletme başarısı açısından önemlidir. Hizmette görülebilecek değişkenlikleri, kaynakları esas alınarak şu şekilde sıralamak mümkündür (İpekgil Doğan ve Tutuncu, 2003);

  - Hizmet üretimine göre değişkenlik,
  - Hizmet alıcısı sebebi ile oluşan değişkenlik,
  - Hizmet üreticisi ve tüketici arasındaki ilişki kaynaklı değişkenlik,
  - Hizmetin üretildiği zamana bağlı olarak oluşan değişkenlik,
  - Hizmetin üretildiği çevre koşulları sebebi ile oluşan değişkenlik,
  - Hizmet üreticisi ya da tüketicisinin imkanları sebebi ile oluşan değişkenlik.

- **Dayanıksızlık:** Hizmetler yapısı gereği belli bir zaman dilimi içerisinde kullanıldığından, müşteriye sunum öncesi ve sonrasında varlıklarını koruyamadıklarından başka bir zaman kullanılmak üzere ya da satılmak amacıyla depolanamazlar (Özgüven, 2008; Gümüşoğlu ve ark., 2007). Hizmete duyulan talebin değişkenlik göstermesi sebebi ile bu sektördeki yöneticilerin arz ve talepleri dengeleyebilmek için hizmetin planlanması, fiyatlandırılması ve satışı ile ilgili çok yönlü çalışmalar yapmaları gereklidir (Öztürk, 2019). Hizmetin depolanamıyor oluşu ve kısa dönemde esnek olmayan arz nedeni ile aşağıda belirtilen sonuçlar oluşmaktadır (Palmer, 2014);

  - Düzensiz talep sebebi ile oluşan problemler,
  - Hizmetin tam zamanında yerine getirilmesi zorunluluğu,
  - Etkin yönetilemediği durumlarda yoğun talebin olduğu zamanlarda sıkışıklık, talebin azaldığı durumlarda ise mevcut kapasitenin kullanılamaması durumları yaşanır.

- **Emek ve Yoğunluk:** Birçok hizmet organizasyonu için etkinliğin temelini oluşturan kaynak emektir. Yoğun emek içeren hizmet süreçlerinde hizmetin performansı ve kalitesi insana bağlıdır. Ayrıca müşteri ile birebir ilişki gerektiren hizmet sektöründe insan ilişkileri de büyük önem

taşımaktadır. Bu sebeple, personelin bilgi ve tecrübesi hizmet memnuniyeti açısından oldukça önemlidir (Sayım ve Aydın, 2011)

Hizmetler, sahip olduğu bu özellikler sebebi ile gerçekleştiklerinde tekrar kontrol edilme olanakları mümkün değildir. Bu yüzden, ilk seferde doğru ve eksiksiz olarak tamamlanmaları gerekir.

### 1.2.Hizmetin Sınıflandırılması

Hizmetlerin farklı özellikler göstermesinin yanı sıra çeşitlilik göstermesi de hem hizmet hem de hizmet işletmeleri için farklılıklar oluşturmaktadır. Hizmetlere yönelik sınıflandırmayı iki grupta belirtmek mümkündür (Çimen ve Gürbüz, 2007);

- Hizmet üretiminin teknik araç ve gereçlerle yapıldığı hizmetler
    - Otomatik makinalar kullanılarak sunulan hizmetler
    - Niteliksiz iş gücünün kullandığı makinalar yardımı ile sunulan hizmetler
    - Nitelikli iş gücünün kullandığı makinalarla sunulan hizmetler
- Hizmet üretiminin insan gücü yardımı ile yapıldığı hizmetler
    - Niteliksiz insan gücü ile yapılan hizmetler
    - Nitelikli insan gücü ile yapılan hizmetler
    - Profesyonel insan gücü gerektiren hizmetler

Hizmet üretiminin büyük bir kısmında hizmeti sunan ve müşteri arasında bir etkileşim söz konusudur. Hizmetlerin sınıflandırılmasında bu yön de dikkate alınarak "yüksek ve düşük etkileşimli hizmetler" şeklinde bir sınıflandırma yapmak mümkündür. Sağlık, eğitim, spor hizmetleri gibi hizmetlerde, hizmeti sunan ve tüketici arasındaki etkileşim yüksek düzeyde iken posta hizmetleri gibi etkileşimin düşük olduğu hizmetler de mevcuttur. Hizmetlerle ilgili bir diğer sınıflandırma ise (Çimen ve Gürbüz, 2007);

- Güven esaslı hizmetler (*Bankalar, sigorta şirketleri vb.)*
- Görev esaslı hizmetler (*Bu tür hizmetlerde sorunların çözümü ve ihtiyaçların karşılanması esastır. Mühendislik ve reklam şirketleri bu grupta değerlendirilebilir.)*
- Bireyin içsel huzuru ve mutluluğunu sağlamanın esas olduğu hizmetler (*Sağlık, hukuk ve danışmanlık hizmetleri vb.)*

şeklindedir.

### 1.3.Hizmet Sektörü ve Üretim Sektörü Arasındaki Farklar

Hizmetin sahip olduğu bazı özellikler sebebi ile üretim sektörü ve hizmet sektörü arasında farklılıklar bulunmaktadır. Bu farklar genel hatları ile

Tablo 2'de belirtildiği şekilde özetlenebilir.

**Tablo 2:** *Hizmet Sektörü ve Üretim Sektörü Arasındaki Farklar*

| Üretim Sektörü | Hizmet Sektörü |
|---|---|
| Ürün somuttur. | Ürün soyuttur. |
| Ürün tekrar satılabilir. | Ürün tekrar satılamaz. |
| Ürün satın alınmadan önce denenebilir. | Ürün satıştan önce mevcut olmadığından denenemez. |
| Ürün stoklanabilir. | Ürün stoklanamaz. |
| Üretim, tüketimden önce gerçekleşir. | Üretim ve tüketim aynı zamanda gerçekleşir. |
| Üretim ve tüketim farklı yerlerde gerçekleşir. | Üretim ve tüketim aynı yerde gerçekleşir. |
| Ürün taşınabilir. | Ürün taşınamaz. |
| İşletme ve müşteri arasında genel olarak dolaylı bir ilişki vardır. | İşletme ve müşteri arasında direkt bir ilişki söz konusudur. |

**Kaynak:** Schroeder, 1989

## 2. HİZMET KALİTESİ

Hizmet sektörünün ekonomideki payının giderek artması ile birlikte hizmet üretiminde oluşan problemlerin ele alınması konusu güncellik kazanmıştır. Böylece hizmet sektöründe verimliliğin arttırılması, hizmet kalitesinin sağlanması ve ölçümü konularındaki çalışmalar hız kazanmıştır (Yumuşak, 2006).

Hizmet kalitesi kavramı genel olarak müşterinin aldığı hizmeti değerlendirmesi temeline dayanmaktadır. Buradan yola çıkılarak; müşterinin satın aldığı hizmetten duyduğu memnuniyet derecesi olarak tanımlanabilir. Hizmetin, müşterinin talep ve ihtiyaçlarını karşılayacak özelikte olması kalitesini de belirlemektedir.

Hizmet kalitesi, müşterinin satın aldığı hizmetin kendisinde oluşturduğu duygu olup aldığı hizmetten tatmin olma derecesini ifade etmektedir. Dolayısıyla hizmet kalitesi, tüketicinin ihtiyaç ve beklentileri, hizmetin sahip olması gereken özellikler ve hizmetin bu özellik ve niteliklere ne derece sahip olduğu şeklinde ifade edilebilir (Çiçek ve Doğan, 2009).

Hizmet kalitesinden bahsederken bu kavramı iki kategoride ele almak mümkündür. Bunlardan ilki, hizmetin sürekliliği yani tüketiciye kesintisiz ulaştırılmasıdır. İkincisi ise ortaya çıkan problemlerin değerlendirilmesi sonucu ortaya çıkan hizmet düzeyidir. İyi bir hizmet kalitesinden bahsedebilmek için firmaların bu iki duruma karşı güçlü olması gereklidir. Müşteri ile kurulan etkileşim, firmanın ortaya çıkan problemi çözmedeki etkinliği gibi konular kalite algısında önem taşımaktadır (Öztürk, 1996).

Berry ve arkadaşları tarafından (1985) yapılan bir çalışmada hizmet kalitesi ile ilgili elde edilen sonuçlar (Çimen ve Gürbüz, 2007);

• Müşterinin hizmet kalitesi algısı, hizmete ulaşmadan önce hizmetten beklentisi ile hizmeti aldıktan sonrası karşılaştırması sonucunda oluşmaktadır. Şayet beklenti karşılanmışsa hizmetten memnun, karşılanmamışsa memnuniyet düşüktür.

• Hizmet kalitesinin değerlendirilmesi hizmetin çıktısı kadar ulaştırılma süresi ile de ilgilidir. Hizmetin nasıl ulaştırıldığı müşteri açısından önemlidir.

• Hizmet kalitesi iki şekilde incelenebilir. Birincisi, hizmetin kesintisiz şekilde müşteriye ulaştırılmasıdır. İkincisi ise, oluşan problemlerin ele alınışında karşılaşın hizmet düzeyidir. İyi bir hizmet kalitesi için bu iki boyutta güçlü olmak gereklidir.

• Verilen hizmette bir sorun oluştuğunda müşterisi ile az ilişki içerisinde bulunan firmalar dahi daha fazla etkileşimde bulunmak zorunda kalır. Bu durumda müşteri ve firma yetkilisinin etkileşimi ile firmanın problemi çözme yetkinliği, kalite algısının oluşumunda önemli hale gelmektedir.

### 2.1.Hizmet Kalitesinin Özellikleri

Hizmet kalitesi, müşteri talep ve gereksinimlerinin tam olarak karşılanması ile ilgili olan "etkinlik" ve hizmetin istenilen zamanda gerçekleştirilmesi ile ilgili olan "yetkinlik" ilişkisi sebebi ile bazı özelliklere sahiptir. Bu özellikler genel olarak dört başlık altında toparlanabilir (Takan, 2001);

1. **Hizmet Kalitesi ile İlgili Özellikler:** Hizmeti sunan kişinin tavır ve davranışları hizmet kalitesi üzerinde etkilidir. Bu özelliklerin bazıları eğitim ile geliştirilebilirken bazıları ise bireysel karakterle ilgilidir.

2. **Zamanla İlgili Özellikler:** Hizmetin bir özelliği stoklanamıyor olmasıdır. Bu özelliği sebebi ile zamanında tüketilmeyen bir hizmet daha sonra kullanılmak üzere saklanamaz. "Hizmetin spariş süresi", "hizmetin gerçekleşmesi için beklenen zaman", "hizmet süresi" ve "hizmet sonrası süreler" bu kapsamda değerlendirilmektedir.

3. **Hizmetin Uygunsuzluk Özellikleri:** Bu özellik hedeflenen performansdan sapma ile ilgilidir. Hizmet işletmelerinin amacı, hedeflenen seviyede başarı sağlayabilmektir. Bu sayede müşteri beklentileri karşılanır ya da geçilebilir.

4. **Fiziksel Olanaklarla İlgili Özellikler:** Hizmete yönelik fiziksel özellikler ve dağıtım yöntemi müşteri tatmini açısında önemlidir.

### 2.2. Hizmet Kalitesinin Boyutları

Hizmet kalitesini daha iyi anlayarak kalitenin artmasını sağlayabilmek için hizmet kalitesine etki eden boyutları incelemek gerekir. Parasuraman ve arkadaşlarının (1990) hizmet kalitesi üzerine yaptıkları çalışmada

hizmet kalitesine etki eden hususlar hizmet kalitesi boyutu olarak ele alınmıştır. Bu boyutlar Tablo 3'de detaylandırılmıştır.

**Tablo 3:** *Hizmet Kalitesi Boyutları*

| Boyut | Açıklama |
|---|---|
| Somut Özellikler | Ortam, malzeme, teçhizat, ekipman, personelin görünümü gibi özellikler bu kapsamdadır. |
| Heveslilik | Müşteriye en iyi hizmeti en hızlı şekilde vermeye hazır ve istekli olmaktır. |
| Güvenilirlik | Hizmetin taahhüt edildiği şekilde doğru ve eksiksiz olarak yerine getirilmesidir. |
| Yeterlilik | Hizmeti verenin hizmeti en iyi şekilde verebilecek bilgi ve beceriye sahip olmasıdır. |
| Erişilebilirlik | Müşterilerin istedikleri zaman ve kolaylıkla hizmet sağlayıcı ile iletişim kurabilmesidir. |
| Nezaket | Müşteri ile kurulan iletişim sırasında kibar ve saygılı olunmasıdır. |
| İletişim | Müşterinin verilecek hizmet hakkında anlaşılır bir şekilde bilgilendirilmesi, talep ve problemlerinin dinlenmesidir. |
| İnanılırlık | Firmanın dürüstlüğü ve müşteri çıkarlarının gözetilmesidir. |
| Güvenlik | Hizmet sunumunda herhangi bir tehlike, risk ve şüphenin söz konusu olmamasıdır. |
| Müşteriyi Anlamak | Müşteri ihtiyaçlarının tespit edilmesi, müşteriyi anlamak için çaba gösterilmesidir. |

**Kaynak:** Çimen ve Gürbüz, 2007; Aksoylu, 2019; Merter, 2006

### 2.3. Hizmet Kalitesinin Ölçülmesi

Hizmet kalitesinin ölçümü, hizmetin iyileştirilmesi ya da geliştirilmesinin ilk basamağını oluşturmaktadır.Şayet mevcut hizmet kalitesi düzeyi hakkında bilgi sahibi olunursa, iyileştirme konusunda daha etkili adımlar atılabilecektir (Eleren ve ark., 2007). Bu nedenle hizmet kalitesini ölçmek isteyen işletmeler, hizmet verdikleri müşterilerinin aldıkları hizmet hakkındaki algılarını ölçmek için farklı yöntemler kullanmalıdır. Ölçülemeyen bir şey iyileştirilemeyeceğinden, sistemli bir çalışma yardımı ile hizmet kalitesinin ölçümü yapılabilmektedir. Hizmet kalitesi ölçümü ile ilgili farklı birçok model geliştirilmiştir. Genel olarak, müşterinin hizmet sunumu hakkındaki algısı ile hizmetten beklentisi arasındaki farklılık hizmet kalitesi ölçüm indeksi olarak kabul edilmektedir (Ersöz ve ark., 2009).

Hizmet kalitesinin belirlenmesi soyut bir süreci kapsamaktadır. Müşteri, değerlendirmeyi yaparken somut bir ürünü değerlendirirken gösterdiği rahatlığı gösterememektedir. Bu nedenle hizmet kalitesini ölçmek isteyen işletmeler farklı yöntemler geliştirmelidir. Ölçülemeyen birşey iyileştirilemeyeceğinden sistemli bir çalışma ile hizmet kalitesi ölçülebilmektedir. Literatürde hizmet kalitesi ile ilgili birçok yöntem bulunmaktadır. Bunlar-

dan en yaygını Parasuraman ve arkadaşlarının önerdiği "Servqual" metodudur. Hizmet kalitesi ölçümünde kullanılan diğer yöntemler şu şekilde sıralanabilir (Aydın, 2005; Eleren ve ark., 2007);

- "Benchmarking"
- "Toplam Kalite Endeksi"
- "Servperf"
- "Kritik Olaylar Yöntemi (CIT)"
- "Linjefly'nin Hizmet Barometresi"
- "Grup Mülakat Yöntemi"
- "İstatistiksel Yöntemler"

## 3. MÜŞTERİ MEMNUNİYETİ VE HİZMET KALİTESİ İLİŞKİSİ

### 3.1. Müşteri Memnuniyeti

Müşteri memnuniyeti, satın alınan ürün ya da hizmetten beklenen performans ile tüketim sonrası algılanan farklılığı yansıtmaktadır. Literatürde bu konuda pek çok çalışma bulunmakla birlikte kavrama ilişkin tanımlar birbirine yakınlık göstermektedir. Bu kavrama ilişkin bazı açıklamalar şu şekilde belirtilebilir;

Müşteri memnuniyeti, bir davranış şeklinden daha çok bir algı ve beklenti sonucu ortaya çıkmaktadır. Eğer sunulan ürün ya da hizmet, müşteri istek ve beklentilerini karşılıyor hatta beklentilerinden daha fazla değerde ise müşterinin hizmetten duyacağı tatmin düzeyi de yüksek olacaktır (Sandıkçı, 2007). Müşteri memnuniyeti, müşterinin ürün ya da hizmeti kullanımı sonrasında nitelik, değer ve fonksiyonları hakkında yaptığı olumlu ya da olumsuz tepkilerin toplamı olarak tanımlanabilir (Altan ve Atan, 2004).

Müşteri memnuniyetini geliştirmek için öncelikle kontrol edebiliyor olmak gerekir. Kontrol edebilmek için analiz edilmesi, analiz için ölçülebiliyor olması ve ölçülmesi için de iyi bir şekilde tanımlanıyor olması gereklidir (Sevimli, 2006).

Müşteri memnuniyetine etki eden faktörleri şu şekilde sıralamak mümkündür (Sevimli, 2006);

- **Deneyim:** Müşterinin daha önceki tecrübeleri, ürün ya da hizmetin satın alınmasında ve değerlendirilmesinde etkili olmaktadır. Müşteri, bir hizmeti almaya karar verirken öncelikle geçmiş tecrübelerinden faydalanır ve satın aldığı hizmeti önceki deneyimleri ile kıyaslar.

- **Kişisel Özellikler:** Müşteriye ait demografik özellikler, eğitim seviyesi, fiziksel özellikleri gibi kişisel özellikleri memnuniyet derecesinde etkilidir.

- **Durumsal Faktörler:** Ürün ya da hizmetin bulunduğu kategorideki gelişmeleri, reklam ve halkla ilişkiler gibi faaliyetleri kapsar.

- **Sözlü İletişim:** Müşterinin hizmetle ilgili daha önce edindiği bilgileri içerir.

### 3.2. Hizmet Kalitesi ve Müşteri Memnuniyeti İlişkisi

Hizmet kalitesinin arttırılmasında itici bir güç olan müşteriler, ihtiyaç ve beklentilerini otaya koyarak hizmetin nasıl olması gerektiği konusunda üreticiye bazı ipuçları sunarlar. Başka bir ifade ile, hizmet kalitesinin arttırılması ya da sunulan hizmetin tatmin edici olması hizmeti alan müşteriye bağlıdır. Müşterilere ait beklentiler, öneriler, geri bildirimler ya da şikayetler aslında işletmeye ne yapması gerektiği konusunda yol göstermektedir. O halde hizmet kalitesinin arttırılması ya da kaliteli bir hizmet düzeyine ulaşmak için izlenecek yol müşteri görüşlerinin değerlendirilmesinden geçmektedir (Altan ve Atan, 2004).

Hizmet kalitesi ve müşteri memnuniyeti birbiri ile etkileşim halindedir. Müşteri memnuniyeti, hizmet kalitesinin sorgulanıp yeniden gözden geçirilmesinde etkilidir. Bu açıdan değerlendirildiğinde (Aydın, 2005);

- Bir işletmeye karşı oluşan hizmet kalitesi algısı, müşterinin daha önce bu işletme ile ilgili bir tecrübesi yoksa müşteri beklentisini yansıtır.

- İşletme ve müşterinin ilk tanışmaları sonrasındaki karşılaşmaları, kalite algısının gözden geçirildiği aşamadır.

- Müşteri ve firmanın tekrar eden her karşılaşması aslında kalite algısının gözden geçirilmesi ile birlikte hizmet kalitesi algısının da gelişimini sağlar.

- Gözden geçirme ile deneyimlenen hizmet algısı, satın alma eylemini etkilemektedir.

## 4. SPOR KURULUŞLARINDA HİZMET KALİTESİ

### 4.1.Spor Hizmeti Kavramı

Hizmet kavramı tanımlanırken sahiplenilemeyen, soyut kavramlar olduğundan bahsedilmişti. Aynı durum spor hizmetleri için de geçerlidir. Bu yaklaşımdan hareketle spor hizmeti kavramı; insanların sporla ilgili ihtiyaçlarını karşılamak için satışa sunulan ve mülkiyet gerektirmeyen, fayda ve doyum sağlayan faaliyetler olarak tanımlanabilir. Spor hizmet kalitesi ise, spor hizmetlerinden faydalanan müşterilerin spora ilişkin beklentilerinin karşılanması hatta aşılması şeklinde tanımlanabilir.

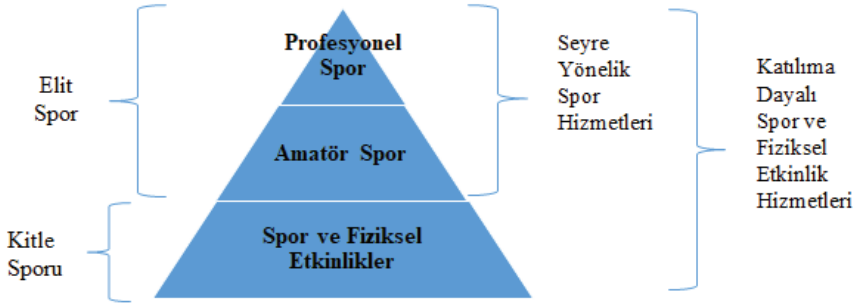
### 4.2.Spor Hizmetlerinin Sınıflandırılması

Spor hizmetleri temel hizmet olarak ele alındığında iki grup altında sınıflandırmak mümkündür. Bunlar (Yıldız, 2009);

- "Seyre yönelik spor hizmetleri"
- "Katılıma dayalı spor ve fiziksel etkinlik hizmetleri"

Statü açısından bir sınıflandırma yapıldığında ise, "elit spor" ve "kitle sporu" olarak bir tanımlama yapılmaktadır. Aşağıdaki şekilde spor hizmetlerinin sınıflandırılması görülmektedir.

**Şekil 1:** *Spor ve Fiziksel Etkinlikler Piramidi*




**Kaynak:** Yıldız, 2009

Piramitte aşağıdan yukarıya doğru çıkıldıkça katılım azalırken seyir ise artmaktadır.

Seyre dayalı spor hizmetleri, herhangi bir spor branşına ait olabileceği gibi, olimpiyatlarda olduğu gibi çoklu spor organizasyonu şeklinde de gerçekleşebilmektedir (Çimen ve Gürbüz, 2007).

Seyre yönelik spor hizmetlerinde aşağıda yer alan unsurların var olması gereklidir (Yıldız, 2009);

- Fiziki ortam,
- Organizasyon,
- Taraftar (oyuncu ve seyirci),
- Faaliyetin gerçekleşmesi.

Katılıma dayalı etkinliklerde bireyin bizzat katılımı gerekir. Yani katılım olmadan spor olayı gerçekleşemez (Yıldız, 2009).

### 4.3. Spor Hizmet Sektörünün Özellikleri

Hizmet sektöründe kalitenin arttırılması üretim sektörüne göre bazı farklılıklar içermektedir. Bunun sebeplerinin başında hizmetin ürünlerden farklı olarak bazı özelliklere sahip olması gelmektedir. Hizmet sektöründe yer alan spor hizmetleri için de durum aynıdır. Spor hizmetleri, özellik olarak diğer hizmet sektörleri ile paralellik göstermektedir. Ancak, spor hizmetlerinin sunumu ve şekillenmesi esnasında diğer hizmet sektörlerine göre farklılıklar oluşmaktadır. Bu farklılık özellikle aktif katılıma dayalı hizmetlerde kendini göstermektedir (Çimen ve Gürbüz, 2007).

Spor hizmet sektörüne ait özelliklerin bazıları şu şekildedir (Çimen ve Gürbüz, 2007; Yazıcı ve ark.,2017);

- **Heterojen Yapı:** Aktif ya da pasif katılımla gerçekleşen spor hizmetleri heterojen bir yapıya sahiptir. Aktif katılımın olduğu spor hizmetinin farklı antrenörle gerçekleşmesi ya da aynı antrenörün farklı performansı spor hizmet kalitesinde farklılık oluşturabilir. Pasif katılımlı spor hizmetlerinde ise seyirci her maçta farklı bir performans izler. Bu durum verilen hizmet ve müşteri algısı arasında farklılık oluşturabilir.

- **Üretim ve Tüketimin Eş Zamanlı Gerçekleşmesi:** Spor hizmetlerinde müşteri spor hizmet üretiminin içerisinde yer almakta ve kişisel yargı, ruh hali gibi etkenler direk olarak hizmet kalitesini etkilemektedir. Ayrıca üretim ve tüketimin eş zamanlı gerçekleşmesi, farklı hizmet sunumlarında değişik müşterilerin bulunması hizmetin standartlaştırılmasında engel oluşturmaktadır.

- **Dayanıksız Oluşu, Depolanamaması:** Spor hizmetleri de diğer hizmet sektörü ürünleri gibi soyut kavramlardır ve bu sebeple depolanamazlar.

- **Harcanan Zaman ve Etkileşim:** Diğer hizmetlere kıyasla spor hizmetlerinden sonuç almak daha uzun vadelidir. Ayrıca, hizmet alanlar hizmeti sunan personelden ya da diğer hizmet alanlardan etkilenebilmektedir.

- **Hizmetin Soyut Olması:** Spor hizmetleri elle tutulup gözle görülemezler. Hizmetin duyularla algılanamıyor oluşu, hizmet kalitesinin ölçümünde de sorunlar oluşturmaktadır. Bu sebeple hizmet kalitesi ölçümünde müşterinin tutumu ve algısı ön plandadır.

- **Hizmet Personelinin Hizmet Üretimi Algısı:** İmalat sektöründe üretilen ürün çalışan personel tarafından biliniyorken hizmet sektöründe özellikle de spor hizmetlerinde personel kendi çalışması sonucunda aslında bir ürün oluştuğunu algılayamayabilir. Örneğin; araba üretim sürecinde çalışan bir kişi üretim sonucunda bir araba oluşacağını bilirken, yüzme

kursu sonucunda kişinin yüzmeyi öğrenmesini yüzme öğretmeni bir ürün olarak algılayamayabilir.

- **Hizmeti Sunanların Yeterliliği:** Spor hizmeti sunumunda hizmeti sunan kişinin yeterliliği, bazı hizmet sektörleri ile kıyasladığında oldukça önem kazanmaktadır. Örneğin; futbol, basketbol gibi kamuoyunda fazlaca yer alan spor dallarında ya da yüzme, yamaç paraşütü gibi can güvenliğinin üst seviyelerde olduğu durumlarda hizmeti sunan kişilerin yeterliliği, bir restoranda servis yapan kişiye göre çok daha önemli hale gelmektedir.

- **Maliyet Hesaplamanın Zor Olması:** Spor hizmetlerinde maliyetin hesaplanması oldukça zordur. Örneğin, bir spor kulübünün transfer edeceği oyuncu için maliyet hesaplaması ya da müsabakalardan elde edeceği gelirin anlık değişimi sebebi ile maliyet hesabı birçok hizmet sektörüne göre daha zor olmaktadır.

- **Pazara Yakın Olmanın Gerekliliği:** Spor hizmetlerinin bir çoğu turizm, ulaştırma gibi farklı hizmet sektörleri ile kıyaslandığında müşteriye yakın bir yerde yada müşterinin gitmeyi tercih edebileceği bir mesafede olması gerekir.

## 5. SONUÇ

Hizmet sektöründe yaşanan hızlı gelişmeler sonucunda bu sektörde faaliyet gösteren firma sayısı artmış, bu durum aynı alandaki firmalarla olan rekabeti kaçınılmaz hale getirmiştir. Bu nedenle müşteri talep ve ihtiyaçlarının iyi analiz edilerek hizmetin geliştirilmesi büyük önem taşımaktadır. Hizmet kalitesi müşteri tarafından belirlenen bir olgu olmakla birlikte, kalitenin müşteri tarafından algılanma düzeyi önemli bir parametre olarak karşımıza çıkmaktadır.

Günümüzde işletmelerin içinde bulundukları iş ortamı, artan ulusal ve uluslararası rekabet, doyuma ulaşmış pazarlar, hızla değişen piyasa şartları gibi özellikler barındırmaktadır. Bu koşullar altında başarı sağlamak müşteriye sunulan hizmet kalitesinin arttırılmasından geçmektedir.

Hizmet sektöründe yer alan spor kuruluşları müşteri merkezlidir. Bu özelliği sebebi ile müşteri memnuniyeti her zaman göz önünde bulundurulmalıdır. Müşteriler aldığı hizmetten memnun kalırlarsa aynı hizmeti tekrar tercih etmektedir. Bu nedenle, spor hizmetlerinin sunumu hizmet sektöründeki diğer işletmelerde olduğu gibi büyük öneme sahiptir.

Spor hizmetlerinde kalitenin arttırılması amacı ile müşteri ihtiyaç ve beklentileri belirlenmeli, müşterilerden alınan öneri, istek, şikayet gibi geri bildirimler iyi bir şekilde değerlendirilmeli ve hizmet kalitesi üzerindeki etkisi incelemelidir.

Mevcut kalitenin ölçümünün yapılabilmesi verilerle mümkündür. Ölçülemeyen bir şey iyileştirilemeyeceğinden, müşterinin hizmet kalitesi hakkındaki görüşleri ölçülmeli ve mevcut durumu iyileştirmeye ve geliştirmeye yönelik adımlar atılmalıdır.

## KAYNAKLAR


- Adil, M. (2013). The relationship between service quality and customer satisfaction in India's rural banking sector: An item analysis and factor-specific approach. The Lahore Journal of Business, 1(2), 43–63.
- Aksoylu, M. E. (2019). "Spor Merkezi Üyelerinin Hizmet Kalitesi İle Müşteri Memnuniyetine Yönelik Beklenti ve Algılarının Değerlendirilmesi: Kozawos The Club Spor Merkezi Örneği", Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Altan, Ş. ve Atan, M. (2004). "Bankacılık Sektöründe Toplam Hizmet Kalitesinin Servqual Analizi ile Ölçümü", Gazi Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi. 6 (1): 17-32.
- Asubonteng, P., McCleary, K.J. and Swan, J.E. (1996). "SERVQUAL Revisited: a Critical Review of Service Quality. Journal of Services Marketing", 10(6):62-81.
- Aydın, K. (2005). "Hizmet İşletmelerinde Servqual Yöntemi İle Hizmet Kalitesinin Ölçümü ve Kocaeli' deki Seyahat İşletmelerinden Efe Tur Uygulaması", Sosyal Siyaset Konferansları Dergisi, 50:1101-1130.
- Berry, L. L., Zeithaml, V. A., Parasuraman, A. (1985). Quality Counts in Services, too, Business Horizons, 28 (3): 44-52
- Çelik, A. (2009). "Sağlık Turizmi Kapsamında Termal İşletmelerde Sağlık Hizmetleri Pazarlaması ve Algılanan Hizmet Kalitesi: Balçova Termal İşletmesinde Bir Uygulama", Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Çiçek, R. D., Doğan İ. C. (2009). "Müşteri Memnuniyetinin Artırılmasında Hizmet Kalitesinin Ölçülmesine Yönelik Bir Araştırma: Niğde İli Örneği", Afyon Kocatepe Üniversitesi, İ.İ.B.F. Dergisi, 9(1):199-217.
- Çimen, Z., Gürbüz, B. (2007). Spor Hizmetlerinde Toplam Kalite Yönetimi, Alp Yayınevi, İstanbul.
- Dalgıç, A. (2013). "Hizmet Sektöründe Hizmet Kalitesinin Ölçümü ve Hizmet Kalitesini Etkileyen Faktörler: Antalya'da Hizmet Kalitesi Ölçümüne Yönelik Bir Uygulama", Yüksek Lisans Tezi, Adnan Menderes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Aydın.
- Eleren, A., Bektaş, Ç., Görmüş, A. Ş. (2007). "Hizmet Sektöründe Hizmet Kalitesinin Servqual Yöntemi ile Ölçülmesi ve Hazır Yemek İşletmesinde Bir Uygulama", Finans Politik & Ekonomik Yorumlar, 44(514) : 75-88.
- Ersöz, S., Pınarbaşı, M., Türker, A.K., Yüzükırmızı, M. (2009). "Hizmet Kalitesinin Servqual Metodu İle Ölçümü ve Sonuçlarının Yapısal Eşitlik Modelleri ile Analizi: Öğretmen Evi Uygulaması", International Journal of Research&Development, 1(1): 19-27.

- Gümüşoğlu,Ş., Akbaba, A., Tavmergen, P. İ., Akan, P. (2007). Hizmet Kalitesi Kavramlar, Yaklaşımlar ve Uygulamalar (1. Baskı), Detay Yayınları: Ankara.
- İpekgil Doğan, Ö., Tutuncu, Ö. (2003) Hizmet İşletmelerinde Toplam Kalite Yönetimi Kapsamında ISO9001:2000 ve Bilgisayar Destekli Uygulama, Dokuz Eylül Üniversitesi, Rektörlük Matbaası, İzmir.
- İslamoğlu, A. H., Candan, B., Hacıefendioğlu, Ş. ve Aydın, K. (2020). Hizmet Pazarlaması (5. Baskı), Beta Basım Yayım, İstanbul.
- Kumar, A. (2017). "Effect of service quality on customer loyalty and the mediating role of customer satisfaction: an empirical investigation for the telecom service industry", Journal of Management Research and Analysis, 4(4): 159-166.
- Mercer, D. P. (1996). "Future directions of banking – the changing nature of financial services", Business Date, 4(3):1-3.
- Merter, M. E. (2006). Toplam Kalite Yönetimi (1.Baskı). Nobel Akademik Yayıncılık, Ankara.
- Mucuk, İ. (2006). Pazarlama İlkeleri (17. Baskı), Türkmen Kitabevi: İstanbul.
- Özgüven, N. (2008). "Hizmet Pazarlamasında Müşteri Memnuniyeti ve Ulaştırma Sektörü Üzerine Bir Uygulama", Ege Akademik Bakış Dergisi. 8(2): 651-682.
- Öztürk, S. A. (1996). "Hizmet İşletmelerinde Kalite Boyutları ve Kalitenin Artırılması", Verimlilik Dergisi, 1996/2: 65-79.
- Öztürk, S. A. (2019). Hizmet Pazarlaması (17. Baskı), Ekin Yayınevi, Bursa.
- Palmer, A. (2014). Principle of Services Marketing (7th Edition). McGraw-Hill Higher Education, England
- Sandıkçı, M. (2007). "Müşteri Memnuniyeti Ölçülmesi ve Sandıklı Hüdai Kaplıcası'nda Bir Alan Araştırması", Afyon Kocatepe Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi, 9(11):39-53.
- Sayım, F., Aydın, V. (2011). "Hizmet Sektörü Özellikleri ve Sistematik Olmayan Risklerin Sektör Menkul Kıymetleri İle Etkileşimine Dair Teorik Bir Çalışma. Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi", 29: 245-262.
- Sayım, F., Aydın, V. (2012). "Hizmet Sektörü Özellikleri ve Sistematik Olmayan Risklerin Ferhat Sayım Sektör Menkul Kıymetleri İle Etkileşimine Dair Teorik Bir Çalışma", Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 29: 245-262.
- Schroeder, R. G. (1989). Operations Management, Decision Making in the Operation Function, Third Edition, McGraw-Hill Publishing Company, USA

- Sevimli, S. (2006). “Hizmet Sektöründe Kalite Ve Hizmet Kalitesi Ölçümü Üzerine Bir Uygulama”, Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Takan, M. (2001). Bankalarda Toplam Kalite Yönetimi (2.Baskı), Nobel Akademik Yayıncılık, İstanbul.
- Waichigo, J. (2016). Dimensions of Service Quality. University Of Nairobischool Of Business (sunum). Erişim 16.10.2020, https://www.academia.edu/27552423/Dimensions_of_Service_Quality
- Yıldız, S.M (2009). “Spor ve Fiziksel Etkinlik Hizmetleri: Geniş Bir Sınıflama”, Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 12 (22):1-10.
- Yıldız, S., Yıldız, S.E. (2011). Hizmet Kalitesinin Müşteri Memnuniyetine Etkisi: Kars’taki Devlet ve Üniversite Hastaneleri’nde Bir Araştırma, Bilgi Ekonomisi ve Yönetimi Dergisi, 6 (2), 125-140.
- Yumuşak, N.U. (2006). “Hizmet Kalitesinin Ölçümü ve Hizmet Kalitesini Etkileyen Faktörler: Uşak Ticaret ve Sanayi Odası Uygulaması”, Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Zeithaml,V. A., Parasuraman, A., Berry, L. L. (1990). Delivering Quality Service –Balancing Customer Perceptions and Expectations; The Free Pres, New York

# Bölüm 2

## VOLEYBOL OYUNCULARINDA SEZON İÇİ YORGUNLUK SEVİYESİNİN SIÇRAMA PERFORMANSI İLE İLİŞKİSİ

***BURAK ATİK[1]***

1 Uzm. Fzt. Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Sağlık Hizmetleri MYO. Fizyoterapi Programı, burakatik@cumhuriyet.edu.tr

## 1. GİRİŞ

Bu çalışma, voleybol atletlerinin yorgunluk seviyesi ve dikey sıçrama yüksekliğini ölçmeyi ve sezon içi değişen yorgunluk seviyesi ile dikey sıçrama yüksekliği arasındaki ilişkinin var olup olmadığını ortaya koymayı amaçlamaktadır. Literatür incelendiğinde, yorgunluk seviyesi ile dikey sıçrama testi arasındaki korelasyonun araştırılması üzerine yapılan çalışmalarının sayıca az olmasından dolayı bu araştırma planlanmıştır. Çalışmadaki hipotezlerimizden biri "Yorgunluk seviyesi dikey sıçrama yüksekliğini etkiler", bir diğeri ise "Yorgunluk dikey sıçrama yüksekliğini etkilemez."

Alt ekstremitenin patlayıcı güç üretme yeteneği, birçok atletik aktivitenin performans parametrelerinde önemli bir faktördür. Bunun yanı sıra dikey sıçrama yeteneği voleybol, basketbol ve futbol gibi çeşitli spor branşlarının performansında önemli parametrelerden biridir. Bu motor görevlerin yerine getirilmesi, kas kuvveti ile oluşturulan net momentler arasındaki etkileşim tarafından belirlenen insan vücudunun segmental eylemlerinin koordinasyonuna bağlıdır. Birçok antrenör, futbol, basketbol, dalış ve voleybol dahil olmak üzere çok sayıda spor branşında daha yüksek performansa katkıda bulunan dikey sıçrama yeteneğini temel bir beceri olarak görmektedir. Sonuç olarak, dikey sıçrama yeteneği, spor dallarında performansın belirlenmesinde önemli bir unsur olarak kabul edilmektedir. (Risberg & Ekeland, 1994)

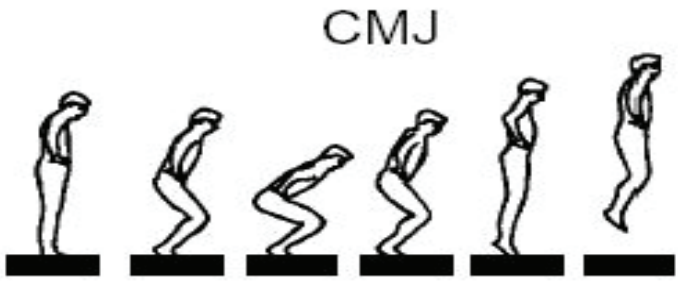
Yorgunluk, enerji üretim kalitesindeki ve üretkenlikteki açıklarla ve yapılan aktivite uzun sürmesi durumunda işle ilgili kas-iskelet bozuklukları ile de ilişkilendirilmiştir.(Gillquist & Lysholm, 1982) Organizma düzeyinde yorgunluk, incelenen kas bileşimi ve sağlık durumuna göre kas aktivitesinin türü, süresi ve yoğunluğuna bağlı olarak geniş araştırmalar sonucu heterojenliğe sahiptir. Sporcularda yorgunluk seviyesinin değerlendirilebilmesi için çeşitli skalalar kullanılmaktadır. Bunlardan en yaygın kullanılanı ise yorgunluk şiddet ölçeğidir.(Gillquist & Lysholm, 1982)

Fonksiyonel testler, hem üst hem de alt ekstremite için hareket modellerini, hareket açıklığını ve kas aktivitesini değerlendiren testler bütünüdür.(Risberg & Ekeland, 1994) Diz ekleminin fonksiyonel stabilitesini değerlendirmek amacıyla çeşitli fonksiyonel testlere başvurulabilir, ayrıca bu testler klinik muayene sonuçları ile hastanın fonksiyonu arasında daha iyi bir ilişki bulunmasına katkıda bulunabilir. Literatürü incelediğimiz diz eklemini değerlendirme amacıyla kullanılan başlıca fonksiyonel testler; mekik koşusu testi, merdiven koşma testi, sekiz şeklinde test, dikey sıçrama testi, dört tür tek bacak sekme testi ve kareoke testidir. (Gillquist & Lysholm, 1982)

Atletik performansın değişkenlerinin iyileştirilmesi, özellikle dikey sıçrama yüksekliğinin geliştirilmesi, güç ve çeviklik ile oldukça ilgilidir.

Bu nedenle, güç ve çeviklik programların sporcuların genel performansını iyileştirmek amacıyla kullanılabileceği gibi sıçrama performansının geliştirilmesine yönelik de kullanılabilirliği varsayılmaktadır. (Leporace et al., 2013) Alt ekstremite ekstansör kas kuvveti ile oldukça ilişkili olan dikey sıçrama testi, atletik performansın en yaygın değerlendirme yöntemlerinden biridir. (Annino et al., 2016) (Aragón-Vargas, 2009)

Dikey sıçrama performansı, dikey sıçrama testi ile değerlendirilebilir. Yapılan bu testte sıçrama performansı, kişi yerde sabit dururken ve sıçramanın en yüksek seviyesindeyken kütle merkezinin dikey yer değiştirmesi ile ölçülür ve çeşitli pozisyonlarda gerçekleştirilebilir. Bu pozisyonlardan biri de counter-movement sıçrama pozisyonudur. (Şekil-1) Bu sıçramada, kişinin ayakları omuzları açık olacak şekilde dik bir duruşla başlaması gerekir. Atlet daha sonra atlamaya hazırlanmak için kollarını geri döndürürken yarı katı bir pozisyona geçer. Kollar doğrudan sıçrama sırasında başın üzerinde öne doğru salınır ve daha sonra aynı anda her iki ayağa doğru inerler. Ayrıca, çalışmalarda kol salınımının dikey sıçrama yüksekliğini ve performans biyomekaniğini etkilediği gösterilmiştir. Bu sebeple sıçrama yüksekliği değerlendirilirken kol salınımının etkisi unutulmamalıdır. Bu test üç kez tekrarlanmalıdır. Denemeler arasında ise bir dakikalık dinlenme aralığına izin verilir. Test gerçekleştirilirken sporcular düzenli oynadıkları ayakkabılarla teste katılmaları testin sahaya yansıyan sonuçları için önemlidir. Sporculara verilen tek talimat, mümkün olduğunca yükseğe zıplamaktır.(Leporace et al., 2013) Testin sonunda ölçüm sonucu olarak üç değerinin ortalaması alınır.(Petschnig, Baron, & Albrecht, 1998)




*Şekil – 1*

*Counter-movement Sıçrama Pozisyonu*

## 2. ANALİZ

Çalışmaya dahil edilme kriterlerine sahip ortalama yaşları 22.9 ± 5.16 olan 35 elit kadın voleybol sporcusu katıldı. Elit kadın sporculardan oluşan araştırma grubunda ortalama ağırlık değerleri 69,2 ± 8,16 kilogramdır. Elit kadın sporcular olan araştırma grubunda ortalama boy değerleri 179 ±

7.50 santimetredir. Elit kadın sporcular olan araştırma grubunda vücut kitle indeksi ortalama değerleri 21,55 ± 1,88'tir.

**Tablo 1.** *Araştırmaya Katılan Voleybol Oyuncularının Demografik Verileri*

| | N | Mean ± SD |
|---|---|---|
| Yaş (yıl) | 35 | 22.9 ± 5.16 |
| Ağırlık (kg) | 35 | 69.2 ± 8.16 |
| Boy (cm) | 35 | 179 ± 7.50 |
| VKİ (kg/m$^2$) | 35 | 21.55 ± 1.88 |

Yapılan çalışmada T testine göre dikey sıçrama yüksekliği ortalaması 33,67 ± 4,93 santimetre iken yorgunluk şiddet ölçeği puan ortalaması 2,174 ± 0,596 birimdir.

**Tablo 2.** *Dikey Sıçrama Yüksekliği Verileri ve Yorgunluk Şiddet Ölçeği*

| | N | Mean ± SD |
|---|---|---|
| Dikey Sıçrama Yüksekliği | 35 | 33.67 ± 4.93 |
| Yorgunluk Şiddet Ölçeği | 35 | 2.174 ± 0.596 |

Bu çalışmada yorgunluk şiddeti ölçeği puanı ile dikey sıçrama arasında negatif bir korelasyon olduğu olduğu ortaya konmuştur. P değeri 0.022 bulunup, bu değer anlamlı olarak kabul edilmiştir.

**Tablo 3.** *Dikey Sıçrama Yüksekliği ve Yorgunluk Şiddet Skoru Arasındaki Korelasyon*

| | | Yorgunluk Şiddet Skoru |
|---|---|---|
| | r | p |
| Dikey Sıçrama Yüksekliği | -0,416* | 0,022 |

Bu çalışmaya göre, vücut kitle indeksi ile dikey sıçrama arasında negatif bir korelasyon vardır. P değeri 0.281 olarak bulunmuştur.

**Tablo 4.** *Dikey Sıçrama Yüksekliği ve Vücut Kitle İndeksi Arasındaki Korelasyon*

| | | Vücut Kitle İndeksi |
|---|---|---|
| | r | p |
| Dikey Sıçrama Yüksekliği | -0,203 | 0,281 |

Bu çalışmada yaş ile dikey sıçrama arasında pozitif bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. P değeri 0.864 bulunmuş ve sonuç anlamlı değildir.

**Tablo 5.** *Dikey Sıçrama Yüksekliği ve Sporcu Yaşı Arasındaki Korelasyon*

| | | Yaş |
|---|---|---|
| | r | p |
| Dikey Sıçrama Yüksekliği | 0,033 | 0,864 |

Bu çalışmada Yorgunluk Şiddeti Ölçeği puanı ile VKİ arasında pozitif bir korelasyon olduğu ve 2 kuyruklu hipotez olduğu saptanmıştır. P değeri

0.028 bulundu ve bu değer anlamlı kabul edildi.

**Tablo 6.** *Yorgunluk Şiddeti ve Vücut Kitle İndeksi Arasındaki Korelasyon*

| | | Vücut Kitle İndeksi |
|---|---|---|
| | r | p |
| Yorgunluk Şiddet Skoru | 0,402* | 0,028 |

Bu çalışmada yorgunluk şiddeti ölçeği skoru ile yaş arasında pozitif bir korelasyon olduğu bulunmuştur ve p değeri 0.302 bulunmuştur.

**Tablo 7.** *Yorgunluk Şiddeti* Ölçeği Skoru *ve Yaş Arasındaki Korelasyon*

| | | Yaş |
|---|---|---|
| | r | p |
| Yorgunluk Şiddet Ölçeği Skoru | 0,195 | 0,302 |

## 3. SONUÇ

Anaerobik dayanıklılık ile dikey sıçrama performansları arasında anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiş ve dikey sıçrama yeteneği iyi olan sporcuların anaerobik dayanıklılığı da iyi olduğu düşünülmektedir. Antrenörlerin antrenman programlarına dikey sıçramanın geliştirilmesine yönelik egzersizleri yerleştirmeleri, sporcuların anaerobik dayanıklılık gelişimini etkileyeceğine inanılmaktadır.

Dikey sıçrama yüksekliği ile vücut kitle indeksi arasındaki ilişkiye yönelik elde edilen sonuçlar, vücut kitle indeksinin dikey sıçrama yüksekliğinden bağımsız olduğunu, dikey sıçrama ile vücut kitle indeksi arasında anlamlı bir ilişki olmadığı ortaya konmuştur. Ancak alt ekstremite kas kuvvet değerlendirilmesinin yapılıp vücut kitle indeksi, alt ekstremite kas kuvveti ve dikey sıçrama performansı arasındaki korelasyonun ortaya konması ilerleyen çalışmalarda daha faydalı olacaktır.

Anaerobik dayanıklılık ile vücut kitle indeksi arasında anlamlı ve negatif ilişki olduğu tespit edilmiştir. Vücut kitle indeksi daha az olan sporcuların anaerobik dayanıklılığı da iyi olduğu düşünülmektedir. Vücut kitle indeksi ile anaerobik dayanıklılık karşılaştırılması yapılırken ayrıca vücut yağ yüzdesinin de yapılan hesaplamalara katılması çalışmaların gücünü artıracaktır.

Dikey sıçrama ile sporcu yorgunluğu arasındaki ilişki, oyuncuların yaş grupları açısından incelenebilir. Bireysel ve takım sporcuları açısından örneklem sayısı artırılarak dikey sıçrama ve yorgunluk arasındaki ilişki araştırılabilir. Ayrıca, voleybol pozisyonları arasındaki dikey sıçrama ile yorgunluk seviyesi arasındaki ilişkiyi incelemek ise voleybol branşına yönelik antrenman bilimine katkı sağlayacaktır.

## KAYNAKLAR

Annino, G., Federici, L., Gabrieli, M., Ranavolo, A., Silvaggi, N., & Bonaiuto, V. (2016). A New Contact Mat Wireless System for Estimating Vertical Jump Height. *Procedia Engineering*, *147*, 770–775. https://doi.org/10.1016/j.proeng.2016.06.321

Aragón-Vargas, L. . (2009). Measurement in Physical Education and Exercise Science Evaluation of Four Vertical Jump Tests : Methodology , Reliability , Validity and accuracy. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, *4*(4), 215–228.

Gillquist, J., & Lysholm, J. (1982). Evaluation of knee ligament surgery results with special emphasis on use of a scoring scale. *The American Journal of Sports Medicine*, *10*(3), 150–154. Retrieved from https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/6896798/

Leporace, G., Praxedes, J., Pereira, G. R., Pinto, S. M., Chagas, D., Metsavaht, L., … Batista, L. A. (2013). Influence of a preventive training program on lower limb kinematics and vertical jump height of male volleyball athletes. *Physical Therapy in Sport*, *14*(1), 35–43. https://doi.org/10.1016/j.ptsp.2012.02.005

Petschnig, R., Baron, R., & Albrecht, M. (1998). The relationship between isokinetic quadriceps strength test and hop tests for distance and one-legged vertical jump test following anterior cruciate ligament reconstruction. *Journal of Orthopaedic and Sports Physical Therapy*, *28*(1), 23–31. https://doi.org/10.2519/jospt.1998.28.1.23

Risberg, M. A., & Ekeland, A. (1994). Assessment of functional tests after anterior cruciate ligament surgery. *Journal of Orthopaedic and Sports Physical Therapy*, *19*(4), 212–217. https://doi.org/10.2519/jospt.1994.19.4.212

# Bölüm 3

## SPORCU ALGILARINA GÖRE BOKS ANTRENÖRLERİNİN ETİK DIŞI DAVRANIŞLARININ İNCELENMESİ*

*Onur ŞİPAL*[1]
*Murat KUL*[2]
*Mehmet Ali CEYHAN*[3]
*Ahmet Naci DİLEK*[4]
*Ömer Faruk AKSOY*[5]

1 Öğr. Gör. Onur ŞİPAL, Bayburt Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, 0000-0002-4064-6813.
2 Doç. Dr. Murat KUL, Bayburt Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, 0000-0001-6391-8079.
3 Dr. Öğr. Üyesi Mehmet Ali CEYHAN, Bayburt Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, 0000-0001-6207-8135.
4 Dr. Öğr. Üyesi Ahmet Naci DİLEK, Bartın Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, 0000-0002-9805-8694.
5 Ömer Faruk AKSOY, Bayburt Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, 0000-0002-4988-544X.

* Bu çalışma, 24-26 Haziran 2020 tarihleri arasında düzenlenen I. Uluslararası Pedagojik Araştırmalar Kongresi'nde sözel bildiri olarak sunulmuştur.

## GİRİŞ

Tarih öncesi çağlara uzanan boks, mücadele sporları arasında en eski spor dallarından bir tanesidir (Pala ve ark., 2013). M.Ö. 1500'lerden kalma belgelerde, Girit (Yunanistan)'te boksun spor olarak yapıldığına ilişkin ilk kanıtlar bulunmuştur (Pala, 2011). İki boksörün savunma pozisyonlarında birbirleriyle karşılaştıkları tabletlerdeki kabartmalar, Mezopotamya'da, Bağdat yakınlarında görülmüştür (Ana Britannica, 1994; Morpa Spor Ansiklopedisi, 2005). Dünyanın en popüler mücadele sporlarından biri olan modern boksun kökeni İngiltere olarak bilinmektedir (Ohhashi ve ark., 2002).

Türkiye'de boksun temelleri Osmanlı Devleti'ne dayanmakla birlikte, günümüz modern boksu ülkemize, Galatasaray Lisesi'nde Fransız Edebiyat Öğretmeni Mösyö Goury ile yakın dost olan Selim Sırrı Tarcan ile girmiştir (Öztürk, 2006; Pala, 2011). İki sporcunun yalnızca yumruklarını kullanarak, belirli kurallar çerçevesinde mücadele ettikleri boks sporunda antrenörlerin sporcular üzerindeki etkileri oldukça büyük önem arz etmektedir.

Anrenörler gerek fiziksel gerekse mental müdahalelerle, sporcuları müsabakalara hazırlarlar (Pala ve ark. 2013). Günümüz antrenör davranışları ve yeterliğinin, sporda başarı, sportif form gelişimi ve spordan haz almayı etkileyen önemli etkenlerdendir (Toros ve Duvan, 2011). Antrenman ortamında, müsabaka esnasında ve sonrasında yaşanılan galibiyet-mağlubiyet durumlarında, sakatlık süreçlerinde ve sporcunun yer aldığı spor ortamının tüm evrelerinde, antrenör sporcusunun yanında olabilmeli ve empati kurabilmelidir (Karakoç ve ark., 2011). Bu bağlamda antrenörden beklenen etik davranış, insanın doğruyu ararken kullanmış olduğu kişisel ölçütler ya da bireyin segilediği davranışları esnasında kullanmış olduğu ahlaki unsurlar bütünü olarak söylenebilir (Saban ve Atalay, 2005).

Etik dışı davranış ise insanlar tarafından onaylanmayan, ahlaki değerlerin çiğnenmesine neden olan ve toplumda karşılaşılabilen olumsuz davranışlardır (Kish-Gephart ve ark., 2010). Günümüz şartlarında maalesef maddi değerler manevi değerlere göre daha ön planda tutulmaktadır. Bu durum ise görmek istediğimiz etik davranışların dışına çıkmaktadır (Tuncel ve Büyüköztürk, 2009). Sporun gelişmesinde önemli bir rolü olan spor etiği, evrensel değerler içerisinde yer almalıdır. Antrenörlerin ise bu değerleri göz önünde bulundurarak, tutum ve davranışlarını düzenlenmesi beklenmektedir (Tuncel ve Büyüköztürk, 2009).

Etik temellere ve kültürel bir alt yapıya sahip olan spor, anlamları, boyutları ve değerleri ile insan toplum ve kültür alanlarında sosyal bilimlerin başlıca araştırma konusu olmuştur. Sosyal bilimler olarak bakıldığında spor, sporcu ve başarı; ulusların var olmalarında, diğer kültürler ve top-

lumlar içerisinde seçkin pozisyona gelebilmeleri için son derece önemlidir (Karakoç ve ark., 2011).

Etik ilkelere uygun olarak sporcularını yönlendirmek için antrenör, varsayımlara göre alanında uzmandır. Antrenör, oyuncuların potansiyelini geliştirmek, onları motive etmek ve en iyi sonuçları elde etmek için bilgi ve deneyimini takım üyelerine aktararak rehberlik etmelidir (Gulak Lipka 2016). Antrenör yeterliği, sporcuların öğrenme ve form düzeylerini etkileme kapasitesi olarak tanımlanır ve antrenör davranışlarıyla ilişkilidir (Unutmaz ve Gençer, 2017, Feltz ve ark., 1999).

Antrenörlerin liderlik yetenekleri, sporcu-antrenör iletişiminde, istendik yönde motivasyon seviyesine ulaşılmasında ve öğretilmek istenilen teknik, taktik, koordinatif ve psikolojik becerilerdeki etkisi çok fazladır (Konter, 1996). Ayrıca antrenörün davranış tipinin, sporcuların psikolojik algılarına nasıl bir etkisi olduğunun araştırılması gerekmektedir (Price ve Weiss, 2000).

Başarı için en önemli etkenlerin başında antrenör ve sporcu ilişkisi gelmektedir. Antrenörler başarılı olmak için sporcularıyla içten ve samimi bir bağ kurmalı ve tüm sporcularına eşit derecede yansıtmalıdır (Temel, 2010). Antrenörlerin, sporculara değerli olduklarını hissettirmesi gerekir çünkü sporcuların buna ihtiyacı vardır. Sporcular, kendilerinin bir makine değil, bir insan olduğunun unutulmamasını isterler. Sporcunun başarılı olduğu halde, antrenörün sporcuya takımda yer vermemesi, kişisel problemler ve antrenörün başarılı olmaması için sporcunun maksimum performansını sergilemek istememesi gibi sorunlar ortaya çıkabilir (Tiryaki, 2000).

Sporcuların performansını belirleyici etkenlerden biri de, antrenörü ile arasındaki iletişimdir (Toros ve Duvan, 2011). Sporcu ile antrenör arasındaki kopuk iletişimin yol açabileceği bazı durumlar şöyle sıralanabilir;

• Duruma uygun olmayan mesaj içeriği,

• Antrenörün İletişim kabiliyetinin yetersiz olmasından kaynaklı olarak mesajın istenilen sonuca ulaşmaması,

• Dikkatsiz sporcunun mesajı almaması,

• İletişim becerisi yetersiz olan sporcunun verilen mesajı algılayamaması veya yanlış algılaması,

• Anlaşılması zor, çelişkili ve düzensiz mesajlar, sporcunun algılamasını engelleyebilir ve kafasının karışmasına neden olabilir,

• Etkisiz iletişim, yalnızca antrenörün hatası olarak görülmemelidir ve sporcudan veya her ikisinden kaynaklanabileceği göz önünde bulundurulmalıdır. Ancak başarılı olmak isteyen antrenör, İletişim becerisini geliştirerek, kaynaklanan sorunlara çözüm üretebilir (Karakoç ve ark., 2011).

Günümüzde gerçek amacından uzaklaştırılan sporun, şahsi menfaatler ve çıkarlar için araç haline gelmesi, maddi değerlerin önem kazanıp ahlaki değerlerin önemini yitirmesi, spor etiğine duyulan ihtiyacı ortaya koymaktadır. Sporun birleştirici organları olarak, antrenör, sporcu, yönetici, hakem, medya ve seyircinin sorumluluklarını yerine getirmemeleri veya etik ilkeleri davranışlarına yansıtmamaları da spor için olumsuz sonuçlar doğurmaktadır (Dolaşır, 2005).

Sonuç olarak literatürü incelediğimizde bir antrenörden etik normlara dayanan davranışlar sergilemesi beklenmektedir. Bu davranışlarının sporculara etkisini ve sporcuların düşüncelerini belirlemek önem arz etmektedir. Sporcuların motivasyonunu artırmak daha ileri hedeflere ulaştırmak, antrenörlerin sorumluluğu altındadır. Bu noktadan hareketle 2020 Tokyo olimpiyat oyunlarına katılacak ve katılmaya aday elit boksörlerin algılarına göre kulüplerindeki antrenörlerinde gözlemledikleri etik dışı davranışları incelemek amacıyla yapılan çalışmanın; antrenörlerin, ilgili konuda öz yeterliliklerini sorgulamaları ve eksikliklerini gidererek kendilerini geliştirmeleri noktasında katkılar sağlayacaktır.

## 2. YÖNTEM

Bu bölümde, araştırmada kullanılan model, evren-örneklem, veri toplama aracı ve verilerin analiz edilmesi hakkında açıklamalara yer verilmiştir.

### 2.1. Araştırma Modeli

Araştırmada betimsel yöntemlerden olan tarama modeli yöntemi kullanılmıştır. Tarama modelinde amaç, seçilen örneklem üzerinde var olan durumu olduğu şekliyle tespit etmektir (Karasar, 2013).

### 2.2. Evren-Örneklem

Araştırmanın evren ve örneklemi, 2020 Tokyo olimpiyat oyunlarına katılacak ve katılmaya aday elit 30 boksörden oluşmaktadır.

### 2.3. Veri Toplama Aracı

Araştırma kapsamında “Demografik Bilgi Formu” ve “Antrenörlerin Etik Dışı Davranışları İle İlgili Sporcu Algısı Ölçeği” olmak üzere iki ayrı veri toplama aracı kullanılmıştır.

***Demografik Bilgi Formu***

Demografik bilgi formu, katılımcıların kişisel bilgilerini elde etmek amacıyla kullanılmıştır. Toplamda 8 madde (cinsiyet, yaş, eğitim durumu, spor yaşı, millilik derecesi, milli olma sayısı, aile bireylerinde boksör olma durumu ve kişisel geliriniz) içeren bu form, araştırmacılar tarafından oluşturulmuştur.

***Antrenörlerin Etik Dışı Davranışları İle İlgili Sporcu Algısı Ölçeği***

"Antrenörlerin Etik Dışı Davranışları İle İlgili Sporcu Algısı Ölçeği", Güven ve Öncü tarafından 2012 yılında geliştirilmiştir. Ölçek, 5'li likert tipinde olup 19 madde ve 3 alt boyuttan (Antrenör-sporcu ilişkisi, Sportmenlik, Kişilik özellikleri) oluşmaktadır. Güven ve Öncü (2012), Antrenörlerin Etik Dışı Davranışları İle İlgili Sporcu Algısı Ölçeği güvenirliğini tespit etmek için ölçekteki 19 madde için Cronbach Alpha 0.93, Spearman Brown iki yarı test korelasyon katsayısı da ölçeğin tümü için 0.83 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin kullanılması için gereken izinler alınmıştır.

### 2.4. Verilerin Analizi

Araştırma kapsamında, demografik bilgiler ile antrenörlerin etik dışı davranışları ile ilgili sporcu algısı, nonparametrik testlerden Mann-Whitney U, Kruskal-Wallis H, Spearman korelasyon analizi testleri ile sınanmıştır. Yapılan analizler neticesinde anlamlılık düzeyi 0,05 olarak alınmıştır ($p<0.05$).

## 3. BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde, verilerin analizi sonucunda elde edilen bulgular tablo halinde sunulmuştur.

**Tablo 1:** *Sporcuların Cinsiyetlerine Göre Antrenörlerin Etik Dışı Davranışları İle İlgili Sporcu Algısına Yönelik Ölçek Puan Ortalamaları Arasındaki Farka İlişkin Mann-Whitney U Tablosu*

| Boyutlar | Cinsiyet | N | Sıra Ortalama | Sıra Toplamı | U | P |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Antrenör-Sporcu İlişkisi | Erkek | 21 | 16,07 | 337,50 | 82,500 | ,581 |
| | Kadın | 9 | 14,17 | 127,50 | | |
| Sportmenlik | Erkek | 21 | 16,33 | 343 | 77,000 | ,410 |
| | Kadın | 9 | 13,56 | 122 | | |
| Kişilik Özellikleri | Erkek | 21 | 15,31 | 321,50 | 90,500 | ,844 |
| | Kadın | 9 | 15,94 | 143,50 | | |

*p<0.05

Tabloya göre antrenörlerin etik dışı davranışları ile ilgili sporcu algısına yönelik ortalamalarının cinsiyetlerine göre incelendiğinde, en yüksek ortalamanın erkek (=16,07) sporcuların, en düşük ortalamanın da kadın (=13,56) sporculara ait olduğu anlaşılmaktadır. Fakat, Mann Whitney U test sonucunda, cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak ölçeğin 3 alt boyutunda da anlamlı farklılık görülmemektedir. ($U_{(30)}$=82,500;77,000;90,500, p<,05).

**Tablo 2:** *Sporcuların Millilik Derece Değişkenine Göre Antrenörlerin Etik Dışı Davranışları İle İlgili Sporcu Algısına Yönelik Ölçek Puan Ortalamaları Arasındaki Farka İlişkin Mann-Whitney U Testi*

| Değişken | Derece | N | Sıra Ortalama | Sıra Toplamı | U | P |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Millilik Derecesi | A | 24 | 16,46 | 395,00 | 49,000 | ,231 |
| | B | 6 | 11,67 | 70,00 | | |

Tabloya göre antrenörlerin etik dışı davranışları ile ilgili sporcu algısına yönelik ortalamalarının millilik derecesi değişkenine göre bakıldığında, millilik derecesi A olan sporcuların sıra ortalamalarının 16,46, millilik derecesi B olan sporcuların sıra ortalamalarının 11,67 olduğu görülmektedir. Uygulanan test sonucunda, millilik derecesi değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir. ($U_{(30)}$=49,000, p<,05).

**Tablo 3:** *Spor Yaşı (Branşla İlgilenme Süresi) Değişkenine Göre Antrenörlerin Etik Dışı Davranışları İle İlgili Sporcu Algısına Yönelik Ölçek Puan Ortalamaları Arasındaki Farka İlişkin Kruskal-Wallis H Testi*

| Boyutlar | Spor Yaşı | N | Sıra Ortalama | Serbestlik Derecesi | H | P |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Antrenör-Sporcu İlişkisi | 2-5 yıl | 2 | 5,00 | 5 | 11,352 | ,023* |
| | 6-9 yıl | 6 | 13,58 | | | |
| | 10-13 yıl | 13 | 12,88 | | | |
| | 14-17 yıl | 8 | 22,25 | | | |
| | 18-21 yıl | 0 | 0 | | | |
| | 22-25 yıl | 1 | 28,00 | | | |
| Sportmenlik | 2-5 yıl | 2 | 6,50 | 5 | 4,204 | ,379 |
| | 6-9 yıl | 6 | 17,08 | | | |
| | 10-13 yıl | 13 | 14,35 | | | |
| | 14-17 yıl | 8 | 17,31 | | | |
| | 18-21 yıl | 0 | 0 | | | |
| | 22-25 yıl | 1 | 24,50 | | | |
| Kişilik Özellikleri | 2-5 yıl | 2 | 8,50 | 5 | 5,015 | ,286 |
| | 6-9 yıl | 6 | 12,42 | | | |
| | 10-13 yıl | 13 | 15,46 | | | |
| | 14-17 yıl | 8 | 18,31 | | | |
| | 18-21 yıl | 0 | 0 | | | |
| | 22-25 yıl | 1 | 26 | | | |

*p<.05

Tabloda sporcuların ölçek alt boyut puan ortalamalarının spor yaşı (branşla ilgilenme süresi) değişkenine göre farkın test edilmesine ilişkin bulunan ($KWH_{(5-30)}$=11,352;4,204;5,015, p<,05) değerin *Antrenör-Sporcu İlişkisi* alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür.

**Tablo 4:** *Sporcuların Yaş Değişkeni ile Ölçek Alt Boyutları Arasındaki Spearman Korelasyon Analizi*

| Boyutlar | Değişken | N | r | p |
|---|---|---|---|---|
| Antrenör-Sporcu İlişkisi | Yaş | 30 | ,455* | ,011 |
| Sportmenlik | Yaş | 30 | ,107 | ,575 |
| Kişilik Özellikleri | Yaş | 30 | ,138 | ,466 |

*p<0.05

Tablo incelendiğinde, ölçeğin alt boyutları ile sporcuların yaş değişkeni arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere yapılan Spearman korelasyon analizi sonucunda, yaş değişkeni ile sadece *Antrenör-Sporcu İlişkisi* alt boyutu arasında pozitif yönlü, istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmuştur:

- Antrenör- Sporcu İlişkisi (r= ,455**,p<0.05)
- Sportmenlik (r= ,107, p>0.05)
- Kişilik Özellikleri (r= ,138, p>0.05)

Sporcuların yaş değişkeni ile *Antrenör-Sporcu İlişkisi boyutu* arasında pozitif yönlü, orta şiddete korelasyon olduğu söylenebilir. Daha açık bir ifade ile, yaş değişkeni artan öğrencilerin, Antrenör-Sporcu İlişkisi alt boyutuna ilişkin algıları da artmaktadır.

**Tablo 5:** *Eğitim Durumu (En Son Mezun Olunan Okul) Değişkenine Göre Antrenörlerin Etik Dışı Davranışları İle İlgili Sporcu Algısına Yönelik Ölçek Puan Ortalamaları Arasındaki Farka İlişkin Kruskal-Wallis H Testi*

| Boyutlar | Eğitim | N | Sıra Ortalama | sd | $\chi^2$ | P |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Antrenör-Sporcu İlişkisi | Ortaokul | 1 | 15,50 | 2 | 0,223 | ,895 |
| | Lise | 14 | 16,29 | | | |
| | Lisans | 15 | 14,77 | | | |
| Sportmenlik | Ortaokul | 1 | 19,50 | 2 | 1,074 | ,584 |
| | Lise | 14 | 16,86 | | | |
| | Lisans | 15 | 13,97 | | | |
| Kişilik Özellikleri | Ortaokul | 1 | 22,00 | 2 | 0,939 | ,625 |
| | Lise | 14 | 14,46 | | | |
| | Lisans | 15 | 16,02 | | | |

*p<.05

Tabloda Kruskal Wallis H testi sonuçları incelendiğinde, sporcuların antrenörlerin etik dışı davranışları ile ilgili algısına ait ölçeğin alt boyutunda aldıkları puanların sporcuların eğitim durumu değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılaşma göstermediği tespit edilmiştir [$\chi^2$ (2) =0,223;1,074;0,939, p> 0.05].

**Tablo 6**: *Sporcuların Milli Olma Sayısı Değişkeni ile Ölçek Alt Boyutları Arasındaki Spearman Korelasyon Analizi*

| Boyutlar | Değişken | N | r | p |
|---|---|---|---|---|
| Antrenör-Sporcu İlişkisi | Milli Olma Sayısı | 30 | ,248 | ,186 |
| Sportmenlik | Milli Olma Sayısı | 30 | ,182 | ,336 |
| Kişilik Özellikleri | Milli Olma Sayısı | 30 | ,123 | ,517 |

*p<0.05

Tablo incelendiğinde, ölçeğin alt boyutları ile sporcuların milli olma sayısı değişkeni arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere yapılan Spearman korelasyon analizi sonucunda, alt boyutlar ile değişken arasında istatistiksel olarak bir ilişki olmadığı görülmektedir.

- Antrenör- Sporcu İlişkisi (r= ,248, p>0.05)
- Sportmenlik (r= ,182, p>0.05)
- Kişilik Özellikleri (r= ,123, p>0.05)

**Tablo 7:** *Sporcuların Aile Bireylerinde Boksör Olma Durumu Değişkenine Göre Antrenörlerin Etik Dışı Davranışları İle İlgili Sporcu Algısına Yönelik Ölçek Puan Ortalamaları Arasındaki Farka İlişkin Mann-Whitney U Tablosu*

| Boyutlar | İlgi Durumu | N | Sıra Ortalama | Sıra Toplamı | U | P |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Antrenör-Sporcu İlişkisi | Evet | 12 | 16,88 | 202,50 | 91,500 | ,478 |
| | Hayır | 18 | 14,58 | 262,50 | | |
| Sportmenlik | Evet | 12 | 17,46 | 209,50 | 84,500 | ,301 |
| | Hayır | 18 | 14,19 | 255,50 | | |
| Kişilik Özellikleri | Evet | 12 | 16,13 | 193,50 | 100,500 | ,730 |
| | Hayır | 18 | 15,08 | 271,50 | | |

*p<0.05

Tabloya göre antrenörlerin etik dışı davranışları ile ilgili sporcu algısına yönelik ortalamalarının aile bireylerinde boksör olma durumu incelendiğinde, Mann Whitney U test sonucunda, bu değişkenine göre istatistiksel olarak ölçeğin 3 alt boyutunda da anlamlı farklılık görülmemektedir. ($U_{(30)}$=91,500;84,500;100,500, p>,05).

**Tablo 8:** *Sporcuların Kişisel Gelirine Ait Değişken ile Ölçek Alt Boyutları Arasındaki Spearman Korelasyon Analizi*

| N=30 | Kişisel Gelir | Antrenör-Sporcu İlişkisi | Sportmenlik | Kişilik Özellikleri |
|---|---|---|---|---|
| Kişisel Gelir | 1 | ,601** | ,680** | ,159 |
| p | | ,000 | ,000 | ,400 |

*p<0.05,**p<0.01

| Boyutlar | Değişken | N | r | p |
|---|---|---|---|---|
| Antrenör-Sporcu İlişkisi | Kişisel Gelir | 30 | ,601** | ,000 |
| Sportmenlik | Kişisel Gelir | 30 | ,680** | ,000 |
| Kişilik Özellikleri | Kişisel Gelir | 30 | ,159 | ,400 |

*p<0.05

Tablo incelendiğinde, ölçeğin alt boyutları ile sporcuların kişisel gelirine ait değişken arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere yapılan Spearman korelasyon analizi sonucunda, alt boyutlar ile değişken arasında *Antrenör-Sporcu İlişkisi* ve *Sportmenlik* alt boyutlarında pozitif yönlü, güçlü istatistiksel ilişki olduğu görülmektedir. Sporcuların kişisel gelir durumları arttıkça, antrenör-sporcu ilişkisi algıları ve sportmenlik algıları da artmıştır.

- Antrenör- Sporcu İlişkisi (r= ,601, p<0.05)
- Sportmenlik (r= ,680 p<0.05)
- Kişilik Özellikleri (r= ,159, p>0.05).

## 4. TARTIŞMA ve SONUÇ

Araştırma verilerimize göre, cinsiyet değişkeni ile Antrenörlerin Etik Dışı Davranışları İle İlgili Sporcu Algısı Ölçeğinin alt boyutları arasında anlamlı farklılığa rastlanmamıştır. Sabancı ve Yücel'in (2014) araştırma grubunu öğretmenlerin oluşturduğu çalışmalarının sonucu da benzer şekilde cinsiyet değişkeninin etik dışı davranışlarını etkilemediği yönündedir. Şener, Yoldaş ve Işlak'ın (2018) öğretmen adaylarının, akademisyenlerin

mesleki etik davranışlarını değerlendirdiği çalışmalarında da cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Bu doğrultuda, etik dışı davranışların cinsiyet değişkeniyle ayrıştırılamayacağı ve evrensel olduğu söylenebilir. Sporcuların millilik derecesi ve milli olma sayısı değişkenine ilişkin Antrenörlerin Etik Dışı Davranışları İle İlgili Sporcu Algısı Ölçeğinin alt boyutlarından elde edilen verilerde anlamlı farklılığa rastlanmamıştır. Bu bağlamda katılımcıların millilik dereceleri ve milli olma sayıları, etik dışı davranış algılarını etkilemeyeceği söylenebilir.

Spor yaşı değişkeni ile "Antrenör-Sporcu İlişkisi" alt boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu görülmüştür. Bu veriyi destekler nitelikte, Çeviker'in (2017) engelli sporcuların, kulüp antrenörlerinin mesleki etik ilkelere uyma düzeylerini değerlendirdiği çalışmasında kıdem yılı değişkeninde anlamlı farklılık bulunmuştur. Dolaşır'ın (2005) antrenörlerin mesleki etik ilkelere uyma düzeylerine ilişkin antrenör ve sporcu görüşlerini aldığı çalışmasında da sporcuların kıdem yılı değişkenine göre anlamlı farklılık bulunmuştur. Bu bulgu ile spor yaşının, antrenör-sporcu etkileşiminde önemli bir yere sahip olduğu ve antrenörlerin etik dışı davranışlarının sporcular tarafından algılanmasında dolaylı bir etken olabileceği söylenebilir.

Yaş değişkenine ilişkin Antrenörlerin Etik Dışı Davranışları İle İlgili Sporcu Algısı Ölçeğinin "Antrenör-Sporcu İlişkisi" alt boyutu arasında orta düzeyde pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Karalar, Çetin ve Vatansever'in (2017) y kuşağı üniversite öğrencileri ile gerçekleştirdiği araştırma sonuçlarına göre yaş değişkeni ile etik davranış algılarında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Çeviker'in (2017) örneklem grubunu engelli sporcuların oluşturduğu çalışmasında da benzer olarak kulüp antrenörlerinin mesleki etik ilkelere uyma düzeyleri ile sporcuların yaş değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık görülmektedir. Bu sonuçlar doğrultusunda yaş değişkenleri artan sporcuların, antrenörlerinin etik dışı davranışlarına ilişkin algılarının da artacağı söylenebilir.

Sporcuların eğitim durumu değişkenine göre Antrenörlerin Etik Dışı Davranışları İle İlgili Sporcu Algısı Ölçeğinin alt boyutlarından elde edilen verilerde anlamlı farklılığa rastlanmamıştır. Çeviker'in (2013) Ankara amatör süper lig futbolcularından oluşan araştırma grubu ile yaptığı çalışmaya göre, katılımcıların eğitim durumu değişkeni ile antrenörlerinde gözlemledikleri etik ve etik dışı davranışlar arasında anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır. Taşkıran'ın (2008) elit dansçılar ile gerçekleştirdiği araştırma sonuçlarına göre de eğitim durumu değişkeni, etik değerlere yönelik davranışları etkilememektedir. Bu veriler ile sporcuların eğitim durumlarının, antrenörlerinin etik dışı davranışlarını algılamalarında bir etken olmadığı söylenebilir.

Katılımcıların aile bireylerinde boksör olma durumu değişkeni ile Antrenörlerin Etik Dışı Davranışları İle İlgili Sporcu Algısı Ölçeğinin alt boyutları arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Sporcuların kişisel gelirine ait değişken ile ölçeğin "Antrenör-Sporcu İlişkisi" ve "Sportmenlik" alt boyutlarında pozitif yönlü, güçlü istatistiksel ilişki olduğu görülmektedir. Bu doğrultuda sporcuların kişisel gelir durumları arttıkça, antrenör-sporcu ilişkisi algıları ve sportmenlik algıları da artmıştır.

## Kaynakça

Ana Britannica. (1994). Hürriyet Ofset Matbaacılık ve Gazetecilik A.Ş., İstanbul. Cilt: 6. Sayfa 108-110.

Çeviker, A. (2013). Ankara Amatör Süper Lig Futbolcularının Antrenörlerinde Gözlemledikleri Etik ve Etik Dışı Davranışlar. Yüksek Lisans Tezi, Ankara.

Çeviker, A. (2017). Bedensel Engelli Spor Kulüplerinde Görev Yapan Antrenörlerin, Antrenörlük Mesleki Etik İlkelere Uyma Düzeylerinin Belirlenmesi. Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi.

Dolaşır, S.; Antrenörlerin Mesleki Etik İlkelere Uyma Düzeylerine İlişkin Antrenör ve Sporcu Görüşleri, Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri ABD, Eğitim Yönetimi ve Teftişi Programı, Doktora Tezi, Ankara, 2005.

Feltz DL, Chase MA, Moritz SE and Sullivan PJ. A Conceptual model of coaching efficacy:Preliminary investigation and instrument development. Journal of Educational Psychology, 1999; 91(4): 765-776.

Gulak Lipka P. (2016). The Role Of Trust For Leadership İn Team Sports, Positive Leadership And Management, 3(3), S. 39-47.

Karakoç, Ö., Yüksek, S., Aydın, A. D., Karakoç, B., Yetiş, Ü. Ve Baydil, B., „"Milli Takım Düzeyindeki Erkek Judocuların Kulüp Antrenörlerinde Gözlemledikleri Etik Dışı Davranışlar, Kastamonu Eğitim Dergisi, Cilt:19, No:1, Ocak 2011, Ss.321-332

Karalar, S, Çetin, C, Vatansever, B. (2017). Y Kuşağı Üniversite Öğrencilerinin Etik Davranış Algılarının İncelenmesi. Kafkas Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi, 8(16), 415-432.

Karasar, N. (2013). Bilimsel Araştırma Yöntemi. (25. Baskı) Ankara: Nobel Yayın Dağıtım

Kish-Gephart, J. J., Harrison, D. A., &. Trevino, L. K. (2010). Bad Apples, Bad Ca-Ses, And Bad Barrels: Meta-Analytic Evidence About Sources Of Unethical Deci-Sions At Work. Journal Of Applied Psychology, 95, 1–31.

Konter, E. Bir Lider Olarak Antrenör. 1.Basım, İstanbul: Alfa Basım Yayım Dağıtım, 1996; 56, 104-105.

Morpa Spor Ansiklopedisi. (2005). Morpa Kültür Yayınları Ltd. Şti., İstanbul. Cilt.1 Sayfa 194-201.

Ohhashi G, Tani S, Murakami S, Kamio M, Abe T, Ohtuki J. (2002). Problems İn Health Management Of Professional Boxers İn Japan. Br J Sports Med 36: 346-353.

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

Pala R. (2011) Boks Milli Takımının Avrupa Şampiyonasına Hazırlık Kampları Süresince Bazı Fiziksel ve Oksidatif Stres Parametrelerinin İncelenmesi. Fırat Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, 78s.

Pala R, Çınar V, Kılıç Y, Karadağ M, Alpay N, Orhan S. "Comparison of Certain Blood Values of Coaches of National Boxing Team Before and After Matches", Advances in Environmental Biology, 2013, 7(4), 689–692.

Price, ML ve Weiss, MR. Coach burnout, coach behaviors, and athletes' psychological responses: Applying Chelladurai's multidimensional model of leadership. The Sport Psychologist. 2000; 14,391-409.

Saban, M., Atalay, B., "Yönetim Muhasebecileri Açısından Etik ve Etik Davranışın Önemi", Muhasebe ve Denetime Bakış, 5 (16), 2005.

Sabanci, D, Yücel, B. (2014). Öğretmenlerin Görüşlerine Göre Denetmenlerin Etik Dışı Davranma Düzeyleri/Teachers' Views About The Extent Those Inspectors Behave Unethical. E-Uluslararası Eğitim Araştırmaları Dergisi.

Şener, A, Yoldaş, C, Işlak, O. (2018). Akademisyenlerin Mesleki Etik Davranışlarına İlişkin Sınıf Öğretmeni Adaylarının Görüşleri. International Journal Of Active Learning.

Taşkıran, E. (2008). Elit Dansçıların Danstaki Etik Değerlere Yönelik Davranışları. Yüksek Lisans Tezi, Ankara.

Temel, V., "Konya İline Ait Bireysel ve Takım Sporu Antrenörlüğü Yapan Bireylerin Liderlik Tarzlarının Karşılaştırılması", Karamanoğlu Mehmet Bey Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi, Karaman, 2010.

Tiryaki, Ş.; Spor Psikolojisi, Kavramlar, Kuramlar, Uygulama, Eylül Kitap ve Yayınevi, Yayın No:5 Üniversite Kitapları Yayın Dizisi:1, Sayfa:144-146, Ankara, 2000.

Toros, T. Ve Duvan, A. Eskrimcilerde Algılanan Antrenörlük Davranışı, Kolektif Yeterlik ve Hedef Yönelimleri Arasındaki İlişki. Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi. 2011; 5, 1.

Tuncel, S. D. ve Büyüköztürk, Ş. (2009). Antrenörlerin Mesleki Etik İlkeleri Nelerdir? Nasıl Ölçülür? Ölçek Geliştirme: Ölçeğin Geçerlik Ve Güvenirliği. Spor metre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 7 (4), 159-168.

Unutmaz, V ve Gençer, T. Antrenör Yeterlik Ölçeği II'nin Türkçe Uyarlama Çalışması. Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi, 2017.

# Bölüm 4

# BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ÖĞRETMENLERİNİN MESLEKİ YETERLİLİKLERİNİN ÇAĞIN TALEPLERİNE UYGUN OLARAK GELİŞTİRİLMESİ VE YENİLENMESİ

*Murat KUL*[1]
*Mehmet Ali CEYHAN*[2]
*Ahmet Naci DİLEK*[3]

1 Doç. Dr. Murat KUL, Bayburt Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, 0000-0001-6391-8079.
2 Dr. Öğr. Üyesi Mehmet Ali CEYHAN, Bayburt Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, 0000-0001-6207-8135.
3 Dr. Öğr. Üyesi Ahmet Naci DİLEK, Bartın Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, 0000-0002-9805-8694.

## Giriş

Evrensel bir uğraş olan öğretme, yaşamın her alanında etkili olmaktadır. Anne babalar çocuklarına, antrenörler sporcularına, işverenler işçilerine, öğretmenler öğrencilerine her daim bir şeyler öğretirler. Öğretmenlerin bir meslek olarak yerine getirdikleri öğretme işinde öğretici olarak üzerlerine düşen sorumluluklarını yerine getirmelerinde dikkat etmeleri gereken bazı standartlar bulunmaktadır. Standartların uygulanma seviyesi önem taşımaktadır (Gordon, 1996). Standartların uygulanış şekli, neler olduğu toplumlara ve ülkelere göre farklılık göstermektedir. Fakat arzu edilen daima en iyi öğretimi gerçekleştirecek insan gücünün ve ortamın oluşturulmasıdır. Öğretmenlik, diğer meslekler gibi kesin çizgilerle kuralları ve sınırları belirlenebilecek bir meslek dalı değildir. Öğretmenliğin evrensel kuralları bulunmakla birlikte toplumlar ve ülkeler için belli standartları bulunmamaktadır (Gelen, Özer, 2008).

Türkiye'de öğretmenlik mesleğinin standartlarını belirlemede mesleki yeterlilik çalışmaları Millî Eğitim Bakanlığı'nın yürüttüğü, yükseköğretim kurumları temsilcilerinin oluşturduğu "Öğretmen Yeterlilik Komisyonu" tarafından yapılmakta ve belirlenmektedir. Öğretmenlik mesleğinin özel uzmanlık isteyen alt boyutları arasında beden eğitimi ve spor öğretmenliği de bulunmaktadır (Salman, 2007).

Beden eğitimi ve spor öğretmenliği mesleğinde hem teorik bilgi hem de uygulamalı eğitimin büyük önemi vardır. Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin sınıf içinde öğretmenlik rollerini gereği gibi yeterince yapamadıkları, öğretim teknikleri ve yöntemlerini yeterli seviyede kullanamadıkları, öğrencilerle iletişimde sorunlar yaşadıkları, öğrenme- öğretme faaliyetini ölçme ve değerlendirmede geçerli, tutarlı ve güvenilir olamadıkları, çevre – okul- aile ve öğrenci bağlantısını kuramadıkları, öğrencileri araştırıcılığa yöneltemedikleri en önemli sorunlar olarak ön plana çıkmaktadır. Bu öğretmenlik mesleğinde ciddi bir prestij kaybına neden olmaktadır (Çoban, Turan, 2004). Dolayısıyla bir beden eğitimi ve spor öğretmeninde bulunması gereken çağın taleplerine uygun yeterliliklerin belirlenmesi, eğitim- öğretim, öğretmen ve öğrenci bakımından çok önemlidir. Nitelikli eğitim sadece iyi eğitim almış ve mesleki becerisi belirli seviyede olan öğretmenler tarafından yapılabilir. Öğretmen, eğitim sürecindeki değişkenler arasındadır. Fakat eğitim sürecinde nitelik ve niceliğin planlayıcısı, uygulamanın yöneticisi ve ürünün değerlendiricisi olarak öğretmenler mesleki yeterlilikleri bakımından bağımsız değişken rolü üstlenirler (Bilgen, 1998, s. 61-62).

Öğretmenlerin çağın taleplerine uygun mesleki yeterliliklere sahip olması, onların iyi eğitim almaları, öğretmenlik görevini ve sorumluluklarını yeterince yerine getirebileceklerine ilişkin inançları ile doğrudan ilişkilidir (Yılmaz vd., 2004). Bandura (1986) tarafından ileri sürülen sosyal öğren-

me kuramında kavramlar arasında öz- yeterlik inancı merkezi bir öneme sahiptir. Bu kavram, bireylerin belirli bir performansı göstermek amacıyla gereken etkinlikleri ve eylemleri organize etme ve bunları başarıyla gerçekleştirebilme kapasitesine olan inanç olarak tanımlanmaktadır (Bandura, 1986). Öz-yeterlik inancı Bandura (1977) tarafından kavramlaştırılmıştır (Bandura, 1977). Bu bağlamda öğretmen öz yeterliği ise, öğrenme ve öğretme sürecini öğretmenlerin başarıyla uygulayabilmeleri, öğrenci davranışlarını değiştirebilmeleri için gereken yeterlikleri hususundaki inançları olarak tanımlanmaktadır (Şahin, 2010).

Çalışmada beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin mesleki yeterliliklerinin çağın taleplerine uygun olarak geliştirilmesi ve yenilenmesi ile ilgili açıklamalara yer verilmiştir. Mevcut öğretmen mesleki yeterlilik standartları ile ilgili açıklamalar yapılmıştır.

**Yöntem**

Bu çalışma beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin mesleki yeterliliklerinin çağın taleplerine uygun olarak geliştirilmesi ve yenilenmesi amacına yönelik olarak yürütülmüştür. Araştırma, topluma üretken, nitelikli ve faydalı bireylerin kazandırılması sürecinde beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin rolü ve mesleki yeterliliklerinin incelenerek çağın taleplerine uygun olarak yeniden düzenlenmesi amacıyla nitel araştırma yöntemi kullanılarak yapılmıştır. Araştırmada, doküman toplama ve inceleme yöntemi aracılığıyla verilere ulaşılmıştır. Bu çalışmada veri toplamak için; tez, kitap, makale, internet sitesi ve benzeri toplam 58 adet veri toplama araçlarından faydalanılmıştır.

**1. Beden Eğitimi ve Spor**

Toplumların geleceği yetişmekte olan ve yetişmiş gençlerin ruhsal ve fiziksel olgunluğuna bağlıdır. Bireye verilen önem ve eğitim uygarlığın yansımasıdır. Eğitim, bireylerin yeteneklerini ve güçlerini açığa çıkaran ve üst düzeyde gelişmesini sağlayan en önemli etkendir. Çağdaş eğitimin temel ilkelerinden birisi bireyleri zihinsel, fiziksel, toplumsal ve duygusal yönlerden bir bütün olacak şekilde yetiştirmektir. Eğitimin amacının gerçekleşmesi bireyin hem zihinsel hem de fiziksel eğitimi ile sağlanabilir. Bu bağlamda beden eğitimi eğitimin en temel parçasıdır. Beden eğitimi hareket etmeyi öğrenme, hareketlerle öğrenmeyi amaçlayan ve genel eğitime hareketlerle katkıda bulunan bir alandır (Aracı, 2000, s. 27).

Beden eğitimi ve spor, genel eğitimin ayrılmaz parçası durumundadır. Geçmişten itibaren beden eğitimi ve sporun eğitimdeki önemi ve ağırlığı ekonomik, sosyal, kültürel ve siyasi değişimlere ve gelişimlere göre farklı düzeylerde etkili olmuştur. Fakat bilgi ve teknolojideki gelişim, sanayileşme ile birlikte toplum yaşamında önemli değişimler meydana gelmiştir. Özellikle son zamanlarda beden eğitimi ve sporun bireylerin kendilerini

ifade etmelerinde, geliştirme ve gerçekleştirme yollarındaki çıkış kapısı olmasıyla, sporun fonksiyonunu ve etki alanlarını genişletmiştir (Yıldıran vd., 1993, s. 50).

Beden eğitimi genel eğitimin tamamlayıcısı olarak kişiliğin eğitimini üstlenen bir alandır. Başka bir ifade ile gelişim özellikleri ön planda tutularak, bireyin toplum ve diğer bireyler nazarında iyi ahlaklı, mutlu, sağlıklı, dengeli bir kişilikte, yaratıcı, üretken, demokratik yaşam ve milli kültür değerlerinin gerektirdiği davranışları kazanmış olarak yetişmesini sağlayan bir araçtır (Aracı, 2000). Beden eğitimi ve spor etkinliklerinin liderlik ve yaratıcılık gibi yeteneklere işlevsellik kazandırdığı, azimli, mücadeleci, kararlı, üretken, uyumlu, birbirine anlayışlı ve saygılı olma, gayretli olma, kurallara uyma gibi kişilik özelliklerini geliştirdiği bilinmektedir (Yenal, Çamlıyer ve Saracaloğlu, 1999).

Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin etkinliğini artırmak için öğretmenlerin sahip olması gereken mesleki beceriler Morris ve Stiehl (1985) tarafında aşağıdaki gibi belirtilmektedir.

1- Öğrencilerle kişisel ilişkiler geliştirebilmek,

2- Öğrencilerle etkili iletişim kurabilmek,

3- Öğrencilerin karar vermede katkıda bulunmalarını sağlayabilmek,

4- İyi bir eğitim ortamını hazırlayabilmek.

Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin görev ve sorumluluklarını en iyi şekilde yerine getirebilmesi ve beden eğitimi derslerinin amaçlarına ulaşması öğretmenlerin yüksek öğretim kurumlarında aldıkları eğitimin kalitesine bağlıdır. Bu bağlamda beden eğitimi ve spor öğretmeni yetiştiren yükseköğretim kurumları öğrencileri arasından öğretmen olacak adayları belirleyerek bu adayların alacakları mesleki eğitimlerine gereken önemi göstermelidirler.

Fiziksel gelişimin göz önünde bulundurulduğu beden eğitimi ve spor faaliyetleri içerisinde öğrencilerin günlük yaşama taşıyabilecekleri uygun davranış biçimlerinin öğretmenler tarafından uygulatılması ve pekiştirilmesi gerekmektedir. Bu bağlamda beden eğitimi ve spor öğretmeni yetiştiren yükseköğretim kurumları, öğretmen adaylarına gereken nitelikleri kazandırmaları ve uygun şekilde lisans seviyesindeki derslerin müfredatta bulunmasını sağlamalıdırlar (Yıldıran ve Yetim, 1996, s. 36).

**2. Öğretmen Yeterliği**

Toplumların ve bireylerin ilerlemesinde, modernleşmesinde eğitim en önemli faktörler arasındadır. Çağdaş ve gelişmiş bir toplum olabilmenin bir yolu olan eğitimin gereği ve önemi her geçen gün artmaktadır. Toplumların gelişimde ve bilgi toplumu olabilmelerinde de eğitimli birey sayısının

artması etkin rol oynamaktadır. Eğitimin sadece bilgi aktarma süreci olarak algılanması halinde öğretmenlerin eğitim sisteminde rolünün azalabileceği belirtilebilir. Fakat eğitim günümüzde bilgi aktarmanın ötesinde bir anlam taşımaktadır (Ergun vd., 1999, s. 73).

Eğitim öğretim sürecinin sonunda hedeflenen davranış değişimlerinin ortaya çıkabilmesi için bazı yükümlülüklerin yerine getirilmesi gerekmektedir. Bu yükümlülükler arasında konu, öğrenci ve koşulların göz önünde bulundurularak hedeflerin belirlenmesi, konu seçimi, gereken araç ve gerecin temini, olumlu sınıf ortamının oluşturulması, uygun fiziki ortamın sağlanması bulunmaktadır. Tüm koşulları yerine getirilmekle öğretmen yükümlüdür (Küçükahmet, 2001, s. 1).

Eğitim sisteminde öğretmenlerin ve bu mesleği tercih edenlerin nitelikleri Türkiye dışında dünyadaki pek çok ülkede gündemde olan bir konudur. Türkiye'de öğretmen mesleği ve öğretmenlik yapan bireylerin mesleki yeterliliklerini ortaya koyma şekillerine ilişkin düzenlemeler gündemden düşmemektedir. (Seferoğlu, 2004).

Eğitimde öğrencilerin beklenen seviyeye gelerek başarılı olmaları için öğretmenlerin bazı alanlarda yeterliliklerinin bulunması gerekmektedir. Buradan hareketle öğretmen mesleki yeterlik kavramı, öğretmenlik eğitimi alan bir öğretmenin becerilerini açık bir şekilde ortaya koyması bakımından pek çok eğitimcinin kabul ettiği bir kavramdır (Kuran, 2002). Öğretmenlerin öğretim açısından yeterlikleri ise öğrencilerin öğrenmeye yönelik algılarının arttırılması ve onların öğrenmeye yönelik motive edilmesi olarak ifade edilmektedir. Bu çoğunlukla öğrenci ve öğretmen arasındaki etkileşim ve öğretmenin en önemli özelliği olarak kabul edilmektedir (Shaughnessy, 2004, s. 154).

Yeterlikle ilgili ilk olarak Bandura; öğretmenlerin yeterlik algıları, öğretmenlerin yeterlik inançları, öğretmenlerin kişisel yeterlikleri, öğretmenlerin algılanan yeterlikleri gibi kavramları kullanarak gündeme getirmiştir (Shaughnessy, 2004, s. 154). Öğretmen mesleki yeterliği, amaçlanan bir görevin yerine getirilmesi için kişinin gereken koşulları yerine getirme, bu koşulları başarıyla yapabilmesine karşı duyduğu inanç şeklinde ifade edilmektedir (Tschannen-Moran vd., 1998). Öğretmenler açısından yeterlik kavramı, öğrencinin başarıya karşı olan isteği ve amaçlanan öğrenmeyi hangi düzeyde başarması ile alakalıdır (Goddard vd., 2000, s. 479).

Öğretmenlerin mesleki yeterlikleri değerlendirildiğinde, sahip oldukları yeteneklerini üst düzeyde sergilediklerinde, öğrencilerin eğitim sürecinde daha istekli olmaları ve zihinsel gelişmelerinin de artacağı ifade edilmiştir (Bandura, 1994). Mesleki yeterlik düzeyi yüksek olan öğretmenlerin daha planlı ve düzenli oldukları görülmektedir. Ayrıca yeni fikirler üreterek, öğrencilerin gereksinimlerini karşılayabilmek için yeni yöntemleri

denemeye daha istekli oldukları belirtilmektedir (Akt. Tschannen-Moran ve Hoy, 2001).

Bu alanda yapılan çalışmaların fazla olması yeterlik kavramının özsaygı ve öz benlik kavramları ile karıştırılmasına, bazen bu kavramların birbiri yerine kullanılmasına sebep olmaktadır. Fakat öğretmenlerin özsaygı ve öz benlik kavramları ile yeterlik kavramlarının aynı olmadığını bilmeleri gerekir. Yeterlik inancı motivasyon, bilişsel, seçim ve duyusal süreç olarak dört temel süreci kapsamaktadır(Bandura, 1994, s. 2).

*Zihinsel Süreç*

Eğitim sürecinde hedeflerin belirlenmesi insan faktörünün oldukça önemli bir parçası olup, üst düzey düşünme ve değerlendirme gerektirmektedir. Hedefler kişinin durumlar karşısında nasıl davranacağını düzenler. Belirlenen hedefler kişinin sınırlılıkları ve becerilerine ilişkin değerlendirmelerdir. Bu sayede yeterlikleri yüksek olanların yüksek algıya sahip oldukları, düşük olanların ise kendilerini yetersiz gördükleri belirlenmiştir(-Bandura, 1994, s. 4). Yeterlik düzeyleri düşük bireylerin hedeflenen davranışa ulaşmak için çaba sarf etmedikleri, başarısız olma duygusu içinde oldukları, yeterlik düzeyleri yüksek olanların ise hedefi gerçekleştirmeye meyilli oldukları, zor durumlar ve başarısızlıklarla başa çıkabildikleri görülmüştür(Bandura, 1994, s. 4).

*Motivasyonel Süreç*

Motivasyonun düzenlenmesinde genellikle zihinsel gerçekleşen yeterlik inancı anahtar rol üstlenmektedir. Kişinin hedeflere ulaşması ya da yeni hedefler belirleyebilmesi açısından motivasyon bulunmalıdır. Motivasyon formlarının pek çoğu bilişsel üretilmiş olup, kişinin kendi becerisine ilişkin önceden düzenlenen öngörülerine dayanmaktadır. Bandura, motivasyon kavramını kişisel özellikler ve hedeflere bağlı olarak üç başlıkta incelemektedir. Bu başlıklar kişinin hedefe ulaşmaya dayalı yeterlik algısı, performansa dayalı kişisel doyum ve doyumsuzluk tepkisi ile kişinin gelişimine dayalı kişisel hedeflerin ayarlanmasıdır (Bandura, 1994, s. 4). Yeterlik ile motivasyon arasında önemli bir ilişki bulunmaktadır. Hedeflerin vaktinde yapılması, zorluklar karşısından sabretmek ve hedeflerin düzenlenmesi kişinin motivasyon seviyesinden etkilenir (Bandura, 1994, s. 5).

*Duyusal Süreç*

Kişinin stres seviyesi hedef ve hedefin başarısı ile doğrudan ilişkilidir (Bandura, 1994). Bandura, bireylerin yeterlik düzeylerini düşük hissetmeleri halinde kendilerini baskı altında hissettiklerini ve yüksek seviyede stresten etkilendiklerini belirtmektedir. Bu durumun kişiyi depresyona da sokabileceğini ifade etmiştir. Kişilerin olumsuz düşünceler geliştirmelerine, görevleri ve sorumluluklarına ilişkin yüksek kaygı düzeyi oluştur-

malarına neden olmaktadır. Kişinin hisleri de bu durumdan ciddi oranda etkilenmektedir. Fakat yeterlik seviyesi yüksek olanlar yanlış algılamalarda bulunmaz, ciddi düşünme, kavrama becerisine sahip olur ve önemli başarılar elde ederler (Tyler, 2006, s. 7).

*Seçim Süreci*

Kişiler tercihlerine ve seçimlerine yeterlik seviyelerine göre karar vermektedirler. Sahip oldukları değerler, sosyal etkiler, kapasiteleri, ilgi alanları kişilerin kişisel gelişimlerini önemli oranda etkilemektedir. Kişiler kendilerini rahat hissettiklerinde öğrenmeleri ve deneyimleri ile bilgilerini geliştirirler. Bunun aksi durumda ise ortamlara girmekten kaçınırlar. Yeterlik kişilerin yaşamı boyunca tercihlerini ve seçimlerini önemli oranda etkilemektedir (Bandura, 1994, s. 7).

**3. Öğretmen Mesleği Genel Yeterlikleri**

Mesleki yeterlik, kişilerin bir mesleği başarıyla yapabilmeleri açısından gereken bilgi, beceri, tavır, nitelik, tutum ve değerlerin neler olduğunu gösterir asgari normlar bütünüdür (Deakin Crick, 2008). Literatürde ise öğretmenlik mesleği yeterlikleri, öğretmenliği verimli ve etkin şekilde yapabilmek için gerekli bilgi, beceri ve tutumlardır. Öğretmenlik mesleği yeterlikleri öğretmenlerin sahip oldukları içerik, mesleki ve pedagojik bilgi, pratik ve bilişsel beceriler ile tutum, motivasyon, görüş gibi tutumları içermektedir (Rychen & Salganik, 2003).

Öğretmenlik mesleğinin nitelik bakımından yükseltilmesi, öğretmen yeterliklerinin bilinmesi, yeterliklerin sürekli geliştirilmesi, yeterliklerin kullanım alanlarının belirlenmesi ve uygulanabilir duruma getirilmesi ve bunların öğretmenlere kazandırılması ile mümkün olabilir (MEB, 2006). Öğretmenlerin fiziksel, zihinsel, duygusal ve sosyal potansiyeli, niteliklerini, bilgi ve becerilerini verimli olarak kullanabilecek donanıma sahip olmaları, kendilerini devamlı geliştirerek bilgi ve beceri birikimlerini güncel tutmaları gerekmektedir. Kapsamlı, planlı ve uygulanabilir şekilde hazırlanan öğretmenlik yeterlikleri, öğretmenin statüsünün geliştirilmesini, görev tanımının yapılmasını, mesleki ve bireysel gelişiminde hedeflerin belirlenmesinde önemli bir rol oynayacaktır (MEB, 2008).

Yasa ile öğretmen yetiştirme sorumluluğu olan Millî Eğitim Bakanlığı'nın öğretmen eğitimi, mesleki gelişimi ve istihdamı için belirlediği öğretmen yeterliklerinin de değişimlere göre güncellenmesi gerekmektedir. Öğretmen niteliklerinin belirlenmesi için Türkiye'de 1739 sayılı Milli Eğitim Temel Kanunu 45.maddesinde *"Öğretmen adaylarında genel kültür, özel alan eğitimi ve pedagojik formasyon bakımından aranacak nitelikler Millî Eğitim Bakanlığınca tespit olunur"* hükmü bulunmaktadır. Bu kanun gereği yapılan çalışmalar sonucunda 6 yeterlik alanı, 233 performans ve 31 alt yeterlik göstergesinden oluşan öğretmen mesleği genel yeterlikleri

belirlenmiştir. Bu şekilde öğretmenlerin nitelik sorununun önemli düzeyde aşılacağı, yeterliklerin ilgili alanlarda kendiliğinden uygulanacağı varsayılmıştır. Fakat çalışmalar öğretmen yeterlikleri ve yeterliklerin kullanım alanlarını tanımlamadan öteye gidememiştir (Özoğlu, 2010).

Öğretmen mesleki yeterliklerinin uygulamaya dönüştürülmesinin yeterliklerin belirlenme süreciyle eş zamanlı ele alınması ve dikkatli bir planlama yapılması gerekmektedir (TED, 2009).

### 3.1. Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin Mesleki Yeterliği

Yeterlikler genel olarak öğretmen yeterlikleri ana başlığında oluşturulduğu gibi branş öğretmenleri için de yeterlik listeleri oluşturulmaktadır. Türkiye'de her branşa öğretmen yeterlikleri 2008 yılında belirlenmiştir. Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin mesleki yeterlikleri ise aşağıdaki gibidir (MEB, 2008):

*Öğretim sürecinin planlanması ve değerlendirilmesi*: Beden eğitimi öğretim sürecinin planlanması, amaca uygun şekilde materyal hazırlama, ortam düzeltme, kaynaklardan yararlanma uygulamalarını içermektedir.

*Fiziksel performans geliştirmenin sağlanması ve korunması:* Bu alan öğrencilerin özelleşmiş ve temel becerilerini, kişisel düzeylerinin farkına varmalarını, sağlıklı yaşama becerilerine ulaşabilmelerini sağlamaya ilişkin düzenlemeleri ve bunlara hayat boyunca devam edebilme becerilerini içermektedir.

*Ulusal bayramların anlam ve önemine yaraşır şekilde kutlanması:* Bu alan Atatürk tarafından beden eğitimi ve spora verilen değer doğrultusunda Atatürk'ün düşünce ve görüşlerinin yansıtılması, ulusal bayramların coşkulu şekilde kutlama uygulamalarını içermektedir.

*Gelişim performansının izlenmesi ve değerlendirilmesi:* Bu alan beden eğitimi ve spor dersi öğretiminde öğrencilerin zihinsel, fiziksel ve ruhsal gelişimlerini izleme ve değerlendirmeyi içermektedir.

*Okul aile ve toplum ile iş birliği içinde olma:* Bu alan beden eğitimi ve spor dersi öğretiminde milli bayramlar başta olmak üzere tören programlarının etkin şekilde hazırlanması, sunumu, ailelerle iş birliği yapılması, okulun öğrenme ve kültür merkezi olmasına ilişkin uygulamaları içermektedir.

*Mesleki gelişimin sağlanması:* Bu alan beden eğitimi ve spor dersi öğretimini desteklemede öğretmenin mesleki gelişimine yönelik uygulamaları içermektedir.

### 3.2. Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin Mesleki Yeterliklerinin Geliştirilmesi İçin Yapılabilecekler

Türkiye'de sportif temelleri oluşturan en önemli eğitim kurumları spor eğitimi veren yükseköğretim kurumlarıdır. Üniversitelerin pek ço-

ğunda spora ilişkin beden eğitimi ve spor öğretmenliği, spor yöneticiliği, antrenörlük eğitimi, rekreasyon gibi bölümlere öğrenci alınmaktadır. Bu öğrencilerin alımında uygulanan seçim yöntemlerinde çeşitli farklılıklar bulunmaktadır. Öğrenci alımları üniversiteler tarafından düzenlenen ve özel yetenek sınavı adı altında uygulanan yöntem ile gerçekleştirilmektedir. Fakat beden eğitimi ve spor yüksekokullarının uyguladıkları özel yetenek sınavlarındaki farklılıklar öğrenci alımındaki farklılıkları gündeme getirmektedir. Bazı yükseköğretim kurumlarında beceri sınavları sonucunda alınan puanlar, bazı kurumlarda ise yerleştirmede Temel Yeterlilik Testi (TYT) puanından alınan puanlar etkili olmaktadır. Bu farklılıklar aynı zamanda okulların tüm adaylara cevap verebilir olduğunu da göstermektedir.

Türkiye'de spor eğitimi veren çok sayıda yükseköğretim kurumu bulunmaktadır. Bunların bazıları yüksekokul olarak, bazıları da spor bilimleri fakültesi adı altında hizmetlerini sürdürmektedir.

Bu eğitim kurumlarının temel amacı, sporun her branşında bilgi sahibi, yeni spor teknolojisinden haberdar olan, bireyin motorik özellikleri, organizmanın işleyişi, yapısı, hareketleri ile spor sosyolojisi ve psikolojisinin alanına giren insan davranışlarından bilgi sahibi olan, sportif faaliyetlere halkın katılımını sağlayabilen, gerektiğinde bir yönetici gibi kurgulayabilen, toplum sağlığı ve kaynaşmasını üst düzeyde tutabilen insan gücü yetiştirmektir.

Her yıl farklı yükseköğretim programlarına özel yetenek sınavları ile öğrenci alımı yapılmaktadır. Bu yükseköğretim kurumları arasında beden eğitimi ve spor bölümleri ilk sıralarda yer almaktadır. Özel yetenek sınavları ile öğrenci kabulünde amaç, bu yükseköğretim kurumlarında eğitim görecek olan öğrencilerin belli yeteneklerinin belli düzeyde olması gerekliliğidir. Bu yükseköğretim kurumlarına ortalama %80 düzeyinde özel yetenek sınavı sonuçlarına göre öğrenci alımı yapılmaktadır. Bazı bölümlere ise öğrenci alımı merkezi yerleştirme ile yapılmaktadır. Merkezi yerleştirme ile alınan öğrencilerin özellikle uygulama derslerinde sorun yaşadıkları görülmektedir. Bu bölümlerde eğitim gören öğrencilerde standartlar düşmekte, mezun olanların sağlık ve sportif yetenekleri ile spor alanındaki bilgileri ise yetersiz kalmaktadır.

2018 yılı itibarıyla bazı yükseköğretim kurumları beden eğitimi ve spor yüksekokulları ile spor bilimleri fakültelerinin öğretmenlik bölümlerine ÖSYM kararı doğrultusunda sıralama barajı ile alım yapmaya karar vermiştir. Bu karar doğrultusunda öğretmenlik bölümlerine özel yetenek sınavı yerine 240 bin barajı getirilmiştir. Ancak Türkiye genelinde gelen itirazlar üzerine bu karardan geri dönülmüş olup 2020 yılından itibaren özel yetenek sınavı ile öğrenci alımı yapacak olan yükseköğretim kurumları 800 bin başarı sıralamasını esas alacaktır. Alınan bu kararla öğretmenlerin niteliğini arttırmak amaçlanmıştır. Ancak beden eğitimi ve spor öğret-

menliğinin özel bir yetenek gerektirdiğinin de göz önünde bulundurulması öğretmenlerin mesleki yeterliğinin geliştirilmesinde etkin rol oynayacaktır.

Beden eğitimi ve spor öğretmenleri eğitim öğretim sürecinde belirli görevler ve sorumluluklar üstlenmektedir. Öğretmenlerin eğitimdeki rolü göz önüne alındığında, planlama, uygulama ve bunları değerlendirme aşamasında istekli olmalarının sağlanması gerekmektedir. Öğretmenlerin mesleki yeterliği bakımından bu unsurların önemli olduğu görülmektedir. Genel eğitimde önemli yer tutan beden eğitimi ve spor dersinin amaçlarına ulaşması ve bireylerin hedeflendiği gibi yetiştirilmesi için gelişimci, nitelikli, yenilikçi, araştırıcı ve yaratıcı öğretmenlere ihtiyaç duyulacağı açıktır. Bu bağlamda beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin hizmet içi eğitimlere, beden eğitimi ve spor alanındaki çeşitli seminerlere ve spor etkinliklerine katılımları sağlanarak mesleki yeterliklerini geliştirebilmelerine imkân tanınmalıdır. Öğretmen adaylarının mezun olduktan sonra sürekli teşvik edici faaliyetlerin içerisinde olmaları sağlanmalı, bu alandaki gelişmeler aktarılmalıdır. Her şeyden önemlisi beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin mesleki yeterliklerinin gelişmesi ve yenilenmesi için bu faaliyetlere aktif katılımı sağlanmalıdır.

### 3.3. Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin Covid-19 Sürecinde Yaşadıkları Uzaktan Eğitim Sorunları

Tüm dünyayı 2020 yılının başından itibaren etkisi altına alan Covid-19 salgını sürecinde dünyada olduğu gibi ülkemizde de başta eğitim olmak üzere pek çok alanda salgına karşı çözüm üretilmesi aşamasında çeşitli aksaklıkların yaşandığı bilinmektedir. Bu kapsamda alınan tedbirlerin öğrenciler arasında virüsün yayılımını tetikleyebileceği gerekçesi ile örgün eğitimi bir süre ara verilmek durumunda kalınmıştır. Virüsün yayılımına engel olunamaması ile birlikte örgün eğitim tamamen durdurulmuş ve uzaktan eğitime geçilmiştir. Bu karar yüksek öğretim kurumlarını da etkilemiş, eğitimler uzaktan eğitim ile verilmeye başlanmıştır.

Öğretici ile öğrenen arasında her tür iletişimin sağlandığı, öğrenmenin gerçekleştiği, öğretici ile öğrenenin bir araya geldiği uzaktan eğitim, öğretim sürecinde örgün öğretimden farklılıklar göstermektedir. Bu süreçte öğrenmenin etkileyen faktörler de değişime uğramıştır. Eğitim süreci üzerinde etkili olan faktörler arasında motivasyon, kaygı düzeyi, bilişsel yük, topluluk hissi gösterilebilir (Enfiyeci & Büyükalan Filiz, 2019:21). Yükseköğretim kurumlarında uzaktan eğitim alt yapısı bulunmaktadır. Bazı derslerin uzaktan eğitim ile sürdürülebilmesi mümkün olmaktadır. Covid-19 sürecinde üniversitelerin mevcut alt yapılarını geliştirdikleri, öğrencilerin kullanımına sundukları ve uzaktan eğitimi devam ettirebildikleri görülmektedir. Ancak uzaktan eğitim salgın öncesi dönemde teorik derslerde kullanıldığı için Beden Eğitimi ve Spor gibi uygulamaları derslerin olduğu alanlarda öğretmenler ve öğrencileri açısından bazı sorunlar gündeme gelmiştir.

Beden eğitimi alanında genelde uygulamaya yönelik derslerle bilişsel, psikomotor, duyuşsal kazanımların geliştirilmesinin amaçlandığından, uzaktan eğitim daha çok tamamlayıcı bir etken durumuna gelmiştir (Demirhan vd., 2014). Covid-19 sürecinin uzun sürebileceği göz önüne alındığında, uzaktan eğitimin tek taraflı ders anlatımı yerine öğrencilerin aktif olarak derslere katılımının sağlanabileceği derslerin, öğrencinin dersi anlaması, öğretmene soru sorabilmesi, zaman kaybı olmadan düzeltmeye olanak vermesi bakımından etkili ve önemli olacağı kabul edilmektedir. Ayrıca teknoloji tabanlı öğretim modellerine uygun içeriklerin oluşturularak, derslerin işlenmesi, gelecekte eğitimin niteliğine önemli katkılar yapabilecektir. Bu bağlamda öğretmenlerin mesleki yeterliklerinin arasında teknolojiyi aktif olarak kullanabilmelerinin yer almasına önem verilmelidir. Öğretmenlerin teknoloji okuryazarlığı ve uzaktan eğitim yeterliği mesleki zorunluluk olarak görülmesi gerekmektedir.

## SONUÇ

Sonuç olarak beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin mesleki yeterliliklerinin çağın taleplerine uygun olarak geliştirilmesi ve yenilenmesi amacıyla yükseköğretim kurumlarına öğretmen adaylarının seçim aşamasından başlayarak özel bir itina gösterilmesi gerektiği görülmektedir. Beden eğitimi ve spor alanı özel yetenek isteyen ve öğretmen adaylarının istekli olmasını gerektiren öğretmenliğin bir alt alanıdır. Öğretmen adaylarının kendilerini mesleki anlamda yeterli algılamaları, kendi istedikleri, ilgi duydukları alana yönelmeleri mesleki yeterliliklerine olumlu etki sağlayacaktır.

Dünyada olduğu gibi ülkemizde de etkili olan Covid-19 salgını kapsamında 2020 yılı başından itibaren eğitime ara verilmesi, eğitim kurumlarında uzaktan eğitime geçilmesi nedeniyle beden eğitimi ve spor öğretmenleri açısından özellikle uygulamalı derslerde zorlu bir sürece girilmiştir. Her yüksekokul kendi bünyesinde sahip olduğu uzaktan eğitim alt yapısını buna göre düzenlese de beden eğitimi ve spor yüksekokullarında öğretim elemaları ve öğrenciler açısından çeşitli sorunlar ortaya çıkmıştır. Teorik derslerin ve bilgisayar tabanlı olan uygulamalı derslerin uzaktan eğitim üzerinden verilmesinde yaşanan zorluklar fazla etkili olmasa da diğer uygulamalı derslerin ilk defa uzaktan eğitim ile verilmesinde pek çok zorluk yaşanmıştır. Beden eğitimi ve spor derslerinde becerilerin ve kavramların bireylere öğretimi sırasında farklı öğretim tekniklerinden yararlanılması oldukça önemlidir. Beden eğitimi ve spor derslerinin hedefine ulaşılabilmesi için etkili bir öğrenme ortamının oluşturulması, en uygun yöntemin tercih edilmesi, bu yönteme uygun olan materyallerin ve tekniğin seçilerek öğretim planlaması yapılması önem arz etmektedir.

Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin ve öğrencilerinin uzaktan eğitimde uygulamalı derslerde karşılaştıkları sorunların başında malzeme

temini gelmektedir. Covid-19 salgını sürecinde alınan tedbirler kapsamında eğitimde ders materyallerine ulaşım olumsuz şekilde etkilenmiştir. Bu alanda uygulamalı derslerde uzaktan eğitim teknoloji araç ve gereçleri ile yapıldığından öğrencilerin tamamının bunlara erişiminde de aksaklıklar ortaya çıkmaktadır. Bu kapsamda öğretmenlerin ve öğrencilerin uzaktan eğitime yönelik tutumlarının belirlenmesi, teknoloji kullanma becerisinin değerlendirilmesi, öğretmenlerin yaşayabileceği işsiz kalma gibi strese neden olabilecek faktörlerin belirlenmesi, uzaktan eğitim sürecinde okullardaki araç- gereç eksikliklerinin giderilmesi, öğrencilerin teknolojiye ulaşımının sorgulanması ve aksaklıkların giderilmesi eğitimin amacına ulaşabilmesi açısından önem arz etmektedir.

Pandemi sonrasında eğitim öğretim süreçlerine yönelik yönetmelikler, ders programları ve planlamalar geliştirilmesi kaçınılmazdır. Bu bağlamda beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin becerilerini, deneyimini, mesleki yeterliliklerini dikkate alarak uzaktan eğitimi planlamak, açıkları kapatabilmek bakımından önemlidir. Öğretmenlerin bilgi donanımı ve tutum açısından giderek artması beklenen uzaktan eğitime hazır olmaları gerekmektedir.

Öğretmen adaylarının yükseköğretim sürecinin başlangıcından itibaren güvenebildikleri öğretim elemanlarından eğitim almaları mesleki yeterlikleri açısından faydalı olacaktır. Bu bağlamda yükseköğretim kurumlarında öğrenci – öğretim elemanı arasında güven ve hoşgörü esaslı bir ortam oluşturulmalıdır. Ayrıca öğretmen adaylarının ders dışı sportif faaliyetlere katılımlarının sağlanmasının da mesleki yeterliliklerini geliştirmelerine katkı sağlayacaktır. Bu nedenle öğretmen adaylarının ders dışı spor aktivitelerine katılıma özendirilmesi ve teşvik edilmesi önemlidir. Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin çağdaş eğitim ve öğretim anlayışı ile görev yaptıkları göz önüne alınırsa, dersin öğretim sürecini gerçekleştirmenin yanında mesleki yeterliklerini sürekli geliştirmeleri ve yenilemeleri gerekmektedir. Beden eğitimi öğretmenlerinin mesleki yeterliliği eğitim ve öğretim sürecinde öğrenci, veli ve okul idaresi ile iletişim noktasında çok önemli bir unsurdur. Günümüz bilgi çağında öğretmenlerden beklenen nitelikler de sürekli değişmektedir. Bu açıdan beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin meslekte daha çok kendini geliştirmesi için ihtiyaçlarının belirlenmesi yönünde araştırmalar yapılarak hizmet öncesi ve hizmet içi mesleki yeterliklerinin geliştirilmesine yönelik özel bir çaba gösterilmelidir. Bu bağlamda, beden eğitimi öğretmenlerinin ihtiyaçlarının karşılanması amacıyla, kurs, seminer, konferans, hizmet içi eğitim ekinlikleri düzenlenmeli ve bu etkinliklere katılımın zorunlu olması yönünde çalışmalar yapılmalıdır. Başta yükseköğretim kurumları olmak üzere ilgili tüm kurumlar beden eğitimi ve spor öğretmenlerini, içinde bulundukları bilgi toplumuna ayak uydurma, motive etme, sosyal ve kişisel özelliklerini geliştirme, mesleki yeterliliklerini artırma yönünde sürekli işbirliği içinde çalışmalıdır.

## KAYNAKÇA

Aracı, H. (2000). *Okullarda Beden Eğitimi.* Ankara: Bağırgan.

Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. Psychological Review, 84, 191- 215.

Bandura, A. (1986). Social foundations of thought and action: A social cognitive theory. Prentice-Hall (Englewood Cliffs, N.J.) Book (ISBN 013815614X).

Bandura, A. (1994). Self-efficacy. in V. S. Ramachaudran (Ed.). Encyclopedia of Human Behavior, 4, 71-81. New York: Academic Press. (Reprinted in H. Friedman [Ed.]. Encyclopedia of Mental Health. San Diego: Academic Press. 1998).

Bilgen N. (1998). Öğretmen ve Eğitimi. *Milli Eğitim Dergisi*. Sayı:137, s. 61–62

Çoban B, Turan M. (2004). Öğrenci Görüşlerine Göre İdeal Beden Eğitimi Öğretmeninin Nitelikleri: Ölçek Geliştirme Çalışması. *F.Ü. Sosyal Bilimler Dergisi*.

Deakin Crick, R. (2008). *Pedagogy for citizenship. In F. Oser & W. Veugelers (Eds.), Getting involved: Global citizenship development and sources of moral values* (31-55). Rotterdam: Sense Publishers.

Demirhan, G., Bulca, Y., Saçlı, F. ve Kangalgil, M. (2014). Beden eğitimi öğretmenlerinin uygulamada karşılaştıkları sorunlar ve çözüm önerileri. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* [*Hacettepe University Journal of Education*], 29(2), 57-68.

Enfiyeci, T. & Büyükalan Filiz, S. (2019). Uzaktan Eğitim Yüksek Lisans Öğrencilerinin Topluluk Hissinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. TÜBAV Bilim Dergisi, 12 (1), 20-32. Retrieved from https://dergipark.org.tr/tr/pub/tubav/issue/44484/505491.

Ergun, M., Eregezer, B., Çevik, İ. & Özdaş, A. (1999). *Öğretmenlik mesleğine giriş*. Ankara: Ocak

Gelen İ., Özer B. (2008). *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* Cilt/Volume: 5, Sayı/Issue: 9).

Goddard, R. D., Hoy, W. K., & Woolfolk Hoy, A. (2000). Collective Teacher Efficacy: Its meaning, measure, and impact on student achievement. *American Educational Research Journal*, 37(2), 479-507.

Gordon, Thomas. (1996). *Etkili Öğretmenlik Eğitimi,* Çev. Aksay, Ankara, Sistem Yayıncılık.

Kuran, K. (2002). *Öğretmenlik mesleği (niteliği ve önemi).* Ankara: Mikro.

Küçükahmet, L. (2001). *Öğretimde planlama değerlendirme*. Ankara: Nobel.

MEB (2008). *Öğretmen yeterlikleri. Öğretmenlik mesleği genel ve özel alan yeterlikleri.* Ankara: Devlet Kitapları Müdürlüğü.

MEB (2006). *Öğretmenlik mesleği genel yeterlikleri*. Ankara: Öğretmen Yetiştirme ve Eğitimi Genel Müdürlüğü.

Özoğlu, M. (2010). *Türkiye'de öğretmen yetiştirme sisteminin sorunları*. Seta Analiz, 17, 1-37.

Rychen, D.S. & Salganik, L.H. (2003). *Key Competencies for a successful life and a well-functioning society. Göttingen*: Hogrefe & Huber

Salman, M.(2007). *Beden Eğitimi Öğretmenliği Mesleğine Yönelim*. 5.Ulusal Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Sempozyum Kitabı, Adana,19.

Seferoğlu, S. S. (2004). Öğretmen Yeterlikleri ve Mesleki Gelişim. *Bilim ve Aklın Aydınlığında Eğitim Dergisi,* 58, 40-45.

Shaughnessy, M, F. (2004). An ınterview with anita woolfolk: The educational psychology of teacher efficacy. Educational Psychology Review, 16(2), 152-176.

Şahin E. (2010). İlköğretim Sınıf Öğretmenlerinin Öğretim Stili Tercihlerinin, Cinsiyetlerinin, Mesleki Kıdemlerinin, Özyeterlik Algılarının ve Özyönetimli Öğrenmeye Hazırbulunuşluk Düzeylerinin Mesleki Yeterlikleri Üzerindeki Etkisi, Yıldız Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü *Yayımlanmamış Doktora Tezi.*

Tamer, K. (1988). Beden eğitimi öğretmenlerinin yetiştirilmesi. Ortaöğretim kurumlarında beden eğitimi ve sorunları. *Türk Eğitim Derneği VI. Öğretim Toplantısı. Türk Eğitim Derneği Yayınları,* T ED Öğretim Dizisi No 6.

Türk Eğitim Derneği (TED) (2009). *Öğretmen yeterlikleri*. Ankara: Türk Eğitim Derneği.

Tschannen Moran, M., Woolfolk Hoy, A. & Hoy, W. K. (1998). Teacher efficacy: Its meaning and measure. *Review of Educational Research*, 68(2), 202-248.

Tschannen-Moran, M. & Woolfolk-Hoy A. (2001). Teacher efficacy: Capturing an elusive construct. *Teaching and Teacher Education*, 17(7), 783-805.

Tyler, K. M. (2006). *A Descriptive Study of Teacher Perceptions of Self-Efficacy and Differentiated Classroom Behaviors in Working with Gifted Learners in Title I Heterogeneous Classrooms*. Doctor of Philosophy, The Faculty of the School of Education, The College of William and Mary in Virginia.

Yenal, T.H., Çamlıyer, H. & Saracaloğlu, S.A. (1999). İlköğretim ikinci devre çocuklarında beden eğitimi ve spor etkinliklerinin motor beceri ve yetenekler üzerine etkisi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi,* 4(3),15-17.

Yıldıran, İ. & Yetim, A.A. (1996). Orta öğretimde beden eğitimi dersinin öncelikli amaçları üzerine bir araştırma. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 1(3), 36-43.

Yıldıran, İ., Karaküçük, S., İmamoğlu A.F., & Ekenci, G. (1993). Beden eğitimi ve spor öğrenimi veren yükseköğretim programlarının toplumsal beklentiler uygunluk düzeyleri bakımından analizi. *Eğitim Dergisi*, 3, 50-70.

Yılmaz, M., Köseğlu, P. Gerçek, C. & Soran, H. (2004). Öğretmen Öz-yeterlik İnancı. *Bilim ve Aklın Aydınlığında Eğitim Dergisi*, 58-67, 5.

# Bölüm 5

## KORONA VİRÜS SÜRECİNDE SPORCULAR VE SPORCU OLMAYANLARA BAZI ÖNERİLER

*Osman İMAMOĞLU*[1]
*Feyzullah KOCA*[2]

1 Prof. Dr. OMU Yaşar Doğu Spor Bilimleri Fakültesi, Samsun, osmani55@hotmail.com
2 Doç Dr., Erciyes Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Kayseri, fkoca@erciyes.edu.tr

Korona virüs 19 salgını devam ederken, fiziksel olarak aktif bir yaşam tarzı sürdürmek bir zorluk oluşturmaya devam ediyor. Bununla birlikte, egzersizin milyonlarca insanı hala etkileyen kronik sağlık koşullarını önlemeye yardımcı olan önemli bir önlem olduğu bilinen bir gerçektir. Fiziksel aktiviteyle ilgili harika olan şey, biraz yaratıcılıkla hemen hemen her yerde aktif olmanın yollarını bulabilmenizdir. Nefes darlığı ve nefes alma zorlukları, ateş, kuru öksürük, ağrı ve ağrı belirtileri, yorgunluk, burun tıkanıklığı ve burun akıntısı, boğaz ağrısı veya ishal korona virüs belirtileri olarak sayılabilir (Hamouche ve ark, 2020). Burun akıntısı, sinüs konjesyonu, hafif boğaz ağrısı varsa orta derecede egzersiz yapılabilir. Fakat şiddetli boğaz ağrısı, değişik seviyede vücut ağrıları, nefes darlığı, genel olarak yorgunluk, göğüs ağrısı, öksürük veya ateş belirtilerinden herhangi birini yaşayanlar egzersiz yapılmamalıdır (Uzun ve İmamoğlu,2020). Korona virüs-19 pandemisi sırasında fiziksel aktivitenin önemi, etkili ve güvenli bir şekilde egzersiz yapmaya devam edebilmek önemlidir. Korona virüs -19'un yayılmasını azaltmak için alınan önlemler, günlük programlarda değişikliklere neden oluyor ve birçok insan için egzersiz rutinlerini aksatıyor. Egzersiz şu anda özellikle önemlidir çünkü stresi azaltabilir, kilo almayı önleyebilir, bağışıklık sistemini güçlendirebilir ve uykuyu iyileştirebilir. Ailenizle egzersiz yaparak, dışarı çıkarak, çevrimiçi fitness kaynaklarını kullanarak, sanal bir ders alarak, egzersiz hedefleri belirleyerek ve kalori yakma işleri yaparak güvenli bir şekilde fiziksel aktiviteye katılabilirsiniz. Nisan ve Mayıs 2020 arasında bir araştırma yapıldı. Araştırmacılar ekibi sosyal ve kitle iletişim araçları aracılığıyla anketler uyguladı ve yaklaşık 8500 cevap aldılar. Çalışmanın ana bulguları şu şekildedir. Korona virüs-19 öncesi ve sırasında egzersiz davranışlarında olumsuz bir değişiklik olan kişiler daha kötü zihinsel sağlık ve esenlik bildirdi. Kadınlar, Korona virüs-19 kısıtlamaları sırasında erkeklere kıyasla egzersiz niyetlerinde ve davranışlarında daha olumlu değişiklikler bildirdi ve bu, daha olumlu zihinsel sağlık ve refahla bağlantılıydı. Genç yetişkinler (18-29 yaş), diğer tüm yaş gruplarına kıyasla Korona virüs-19 kısıtlamaları sırasında egzersiz niyetlerinde ve davranışlarında daha olumsuz değişiklikler olduğunu bildirdi ve bu daha kötü zihinsel sağlık ve refahla bağlantılıydı. Hükümetlerin rehberliği, insanların 'günlük egzersizlerini' yapma ihtiyacını açıklasa da, gerekli fiziksel mesafe ve kendi kendine izolasyon önlemleri, spor salonları ve spor kulüpleri gibi fiziksel aktiviteyi teşvik eden birçok tesisin kapatılması, normal miktarlarında ve fiziksel aktivite türlerinde insanların meşgul olma becerisini etkilemiştir. Fiziksel aktivite, diyabet, hipertansiyon ve kardiyovasküler hastalık gibi birçok komorbid (KOAH'la doğrudan ilişkili olsun veya olmasın, birlikte bulunan bir veya daha fazla hastalığı tanımlar) durumun gelişimi ve ilerlemesi ile çok güçlü bir şekilde bağlantılı olduğundan, Korona virüs-19 kısıtlamalarının insanların fiziksel aktivite davranışları üzerindeki etkisini anlamamız halk sağlığı için büyük önem taşımaktadır ve Korona virüs-19 'a verdiğimiz yanıt sırasında ve gelecekte bu tür olay-

larla karşılaşacak olsak, optimum sağlık ve esenliğe ulaşma ve sürdürme konusunda onları daha iyi destekleyebilmemiz için katılımlarının önündeki engeller ve kolaylaştırıcılar hakkında bir fikir edin. Verilerin daha ileri analizi, kadınların Korona virüs-19 kısıtlamaları sırasında Yoga ve Pilates gibi çevrimiçi egzersiz sınıflarına daha çok katılırken, genç yetişkinlerin daha az spor ve direnç egzersizi yaptığını gösterdi. Bu, muhtemelen bu süre zarfında spor merkezlerinin ve spor salonlarının kapanmasıyla bağlantılıdır. Bu tür bilgiler, bireyler fiziksel mesafeye devam ederken, kendi kendini izole ederken veya uzun süre 'evden çalışmaya' devam ederken daha fazla fiziksel aktivite katılımını teşvik edebilecek özel müdahaleler tasarlamaya yardımcı olabilir. Ve bunu yaparak bu zorlu dönemde insanların ruh sağlığı ve refahı üzerinde olumlu bir etki sağlanabilir (https://www.southampton.ac.uk/life-sciences/news).

**COVID-19 Salgını Sırasında Fiziksel Aktivite ve Egzersizin Önemi**

Üç anahtar cümle şunlardır:

*Fiziksel aktivite ve egzersiz, hem depresyon hem de anksiyete semptomları için etkili tedavi stratejileri olabilir.

*Her gün, ruh hali, uyku ve fiziksel sağlık için kısa ve uzun vadeli faydalar sağlayabilecek fiziksel aktivite ve egzersiz yapmak için yeni bir fırsattır.

*Uyumlu ve sürekli motivasyon, devlet desteği, aile desteği veya egzersiz programları sunan elektronik platformlarla artırılabilir(https://medicine.umich.edu/).

Fiziksel aktivite ve egzersizin faydaları yaşam boyu kanıtlanmıştır. Hareket etmemiz gerekiyor ve sürekli fiziksel olarak aktif olduğumuzda vücudumuzun birçok sistemi daha iyi çalışıyor. Depresyon semptomlarını yönetmek için, bazı araştırmalar, yüksek aerobik aktivite seviyelerinin (kalp atış hızımızı önemli ölçüde yükselten egzersiz) depresif semptomlarda daha fazla azalma ile ilişkili olabileceğini öne sürüyor. Daha yoğun kısa dönemler (30-90 saniye) içeren, günde bir veya iki kez fiziksel aktivite yapmayı düşünün. Bazıları için bu, evlerinde zıplama hareketleri, dağ tırmanışları ve sıralı kuvvet antrenmanı egzersizleri (yani ayakta çömelme, şınav, mekik) dahil olmak üzere egzersiz yoluyla gerçekleştirilebilir. Diğerleri için, koşu bantları, eliptik makineler ve sabit bisikletler gibi ev egzersiz ekipmanlarının kullanılması yardımcı olabilir. Güç antrenmanının, anksiyete bozukluğu olan ve olmayan bireyler için anksiyete semptomlarını azalttığı gösterilmiştir. Egzersiz ekipmanı veya ev eşyalarını (ders kitapları, konserve ürünler, suyla dolu süt kabı, boya kutuları) kullanarak, stres ve kaygının olumsuz etkilerini azaltmamıza yardımcı olabilir. Çocuklar ve ergenler için gün boyunca orta-şiddetli fiziksel aktivite ve egzersiz, benlik saygısında artış, konsantrasyonda artış, depresif semptomlarda azalma ve uykudaki iyileşmelerle ilişkilidir. Yaşlı ye-

tişkinler için ve kronik tıbbi durumları yöneten kişiler arasında düzenli yürüyüşler önerilir. Kuvvet antrenmanı ve halterin faydaları (çok sayıda tekrar ile düşük ağırlık), yaşam kalitesini ve işlevselliği sürdürmek için yaşlı yetişkinlerde daha da büyük olabilir. Orta ila şiddetli fiziksel aktivitenin (hızlı yürüyüş veya koşu gibi) alkol ve diğer maddelerin kullanımını azaltmaya yardımcı olduğu gösterilmiştir. Ek olarak, düzenli fiziksel aktiviteye katılımın bağışıklık sistemini güçlendirdiği gösterilmiştir. Madde kullanımındaki azalma, vücudun enfeksiyonla mücadele etme yeteneğindeki iyileşme ile de ilişkilidir. Birçok şirket, bu sırada egzersizi daha keyifli hale getirmeye yardımcı olmak için çeşitli ev içi aktiviteleri (kapalı alanda bisiklet, koşu bandı koşusu, dans kardiyo, yoga, kuvvet antrenmanı ve daha fazlası) belirlemeye yardımcı olabilecek çevrimiçi platformlarından ücretsiz yararlanma imkanı sunuyor. Hoşunuza giden fiziksel aktiviteler bulmanızı ve deneyimlerinizi başkalarıyla paylaşmanızı öneririz. Aynı zamanda, egzersiz yapmak o kadar eğlenceli olmasa bile, egzersizin ruh halinize yardımcı olabileceğini gösteren kanıtlar da vardır. Aile üyelerinin fiziksel aktivite ve egzersizin desteklenmesinde destekleyici bir rol üstlenmesi önemlidir. Bireylerin faaliyetlerinde özerkliklerini ve seçimlerini sürdürmelerine izin vermek, devam eden katılım için önemli olacaktır. Hepimiz Korona virüs-19 salgınının büyümesi ve kendimizin, ailelerimizin ve toplumlarımızın sağlığını tehdit etme potansiyeli ile ilgili ek stresi yönetiyoruz. Lütfen bu stresli dönemde sağlığı korumak için fiziksel aktivite ve egzersiz yapmayı bir strateji olarak düşünün. Şu anda birçok şey kontrolümüz dışında hissettirse de, yaratıcı olma ve her günümüze fiziksel aktivite ve egzersiz yapma yeteneğine sahibiz. Duygusal dayanıklılığımızı ve fiziksel sağlığımızı inşa etmenin yeni yollarını öğrendiğimizde dönüm noktası olarak bu zor zamana bile bakabiliriz (https://medicine.umich.edu/dept/psychiatry). Korona virüs -19 salgını sırasında fiziksel olarak aktif olmak bedensel ve ruhsal sağlık için çok önemlidir. Stresi, kaygıyı ve depresyonu azaltmaya yardımcı olarak ruh halini düzeltir, kendini iyi hissetme ve enerji seviyesini artırabilir. Fiziksel aktivitenin kardiyovasküler, metabolik ve bağışıklık sistemlerine ve ruh sağlığına olan faydalarını göz önünde bulundurarak, belediye, eyalet veya federal kurumlar tarafından yayınlanabilecek herhangi bir yasal kararın açık havada fiziksel aktiviteleri temel bir uygulama olarak kabul etmesini öneriyoruz. Egzersizlerin bireysel olarak veya en fazla aynı hanede yaşayan insanlarla, gruplardan veya insan kümelerinden kaçınarak ve sağlık kurumlarının önerdiği güvenli mesafeye saygı göstererek uygulanması gerektiği vurgulanmalıdır. Ayrıca, özellikle yaşlı insanlar için, tercihen beden eğitimcilerinin çevrimiçi rehberliği ile evde fiziksel olarak aktif kalmaları önerilmektedir. Hareketsiz davranış da azaltılmalıdır, yani oturduğumuz, yattığımız veya yaslandığımız zaman ve televizyon, bilgisayar ve benzeri şeylerin önünde geçirdiğimiz zaman. Son olarak, kendinizi rahat ve güvende hissediyorsanız, yürürken, koşarken veya bisiklete binerken maske takmanız önerilir (Pitanga ve ark.,2020a).

**Bedensel Hareketsizlik ve Korona Virüs-19 Arasındaki İlişki:**

Korona virüs-19'a neden olan SARS-COV2 virüsünün yeniliği göz önüne alındığında, fiziksel aktivite ile Korona virüs-19 sonuçları arasındaki ilişki üzerine çok fazla çalışma yapılmamış olması şaşırtıcı değildir. Spor Tıbbı ve Sağlık Bilim'inde yayınlanan bir makale, Korona virüs-19'un çeşitli fizyolojik sistemler üzerindeki etkisine ve fiziksel aktivite ile olası herhangi bir ilişkiye ait mevcut kanıtları gözden geçiriyor (https://www.ihrsa.org/improve). Düzenli fiziksel aktiviteye katılmak insanların sağlığı ve iyiliği üzerinde olumlu etkileri desteklediğini belirten çok sayıda çalışmalar mevcuttur (Akyol ve İmamoğlu,2019, Aslan ve İmamoğlu,2020; Frühauf ve ark., 2020; Lippi ve ark., 2020; Rodriguez ve ark.,2020;Şener ve İmamoğlu,2020a).

**Bağışıklık Sistemi:** Egzersiz, bağışıklık sistemini güçlendirir: Araştırmalar, düzenli, orta yoğunlukta egzersizin vücudunuzun Korona virüs-19 dahil enfeksiyonlarla savaşmasına yardımcı olabilecek bağışıklığı güçlendirici faydaları olduğunu göstermektedir. Orta derecede fiziksel aktivite, üst solunum yolu enfeksiyonlarına duyarlılığı azaltabilir ve fiziksel aktivite bağışıklık sistemi güçlenmesine fayda sağlayabilir. Yazarlar, Korona virüs -19 teşhisi öncesinde fiziksel aktivite ve Korona virüs -19 sonuçları arasındaki bağlantıyı değerlendirmek için daha fazla çalışmaya ihtiyaç duyulmasına rağmen, pandemi sırasında egzersizin önerildiğini ve ayrıca diyabet ve obezite gibi bazı komorbiditeleri hafifletmeye yardımcı olabileceğini belirtiyorlar (https://www.ihrsa.org/improve). Bağışıklık sistemi ile ilgili olarak, özellikle orta yoğunlukta ve sürede fiziksel aktivite, bağışıklık tepkilerini destekleyebilir ve vücudun direncini artırabilir. Öte yandan, yüksek yoğunluklu ve uzun süreli egzersiz immünosupresyona neden olabilir ve bu nedenle Korona virüs-19 pandemisi sırasında kaçınılmalıdır. İtalyan araştırmacılar tarafından yapılan yakın tarihli bir yayın, obez hastalarda influenza ve fiziksel aktivite üzerine yapılan çalışmalardan öğrenilen dersleri sunuyor ve bulguların Korona virüs-19 için dikkate alınabileceğini öne sürüyor. Yazarlar, hafif ila orta yoğunluklu fiziksel egzersiz uygulamasının sağladığı immünomodülasyon üzerindeki olumlu etkileri vurgulamaktadır(Luzi ve ark.,2020). Aynı mantık çerçevesinde ABD'de yapılan bir çalışmada, fiziksel egzersizin hem obez hem de obez olmayan sıçanlarda viral influenza enfeksiyonuna karşı koruyucu bir ajan görevi gördüğü görülmüştür (Warren ve ark.,2015).

**Solunum sistemi:** Hastaneye yatmayı gerektiren ciddi Korona virüs -19 vakalarında, hastaların% 54'ü solunum yetmezliği yaşar ve % 30'dan fazlası mekanik ventilasyon gerektirir. Uzun süre mekanik ventilasyon kullanan kişiler zayıflamış bir diyafram geliştirebilir ve bu da onları ventilatörden ayırmayı zorlaştırır. Fiziksel aktivitenin akciğer ve hava yollarının yapısını ve işlevini değiştirdiği bilinmemektedir. Ancak dayanıklılık ant-

renmanı, uzun süreli ventilasyon dahil zorluklara karşı korumaya yardımcı olan biyokimyasal adaptasyonları geliştirebilir. Bir çalışmada, arka arkaya 10 gün kadar birkaç aerobik egzersiz antrenmanı, diyafram zayıflamasına karşı istatistiksel olarak anlamlı koruma sağladı. Teorik olarak bu, mekanik ventilasyona ihtiyaç duyan antrenmanlı bireylerin zayıflamış bir diyaframa karşı bir miktar korumaya sahip olacağı ve böylece ventilatörden daha az zorluk yaşayacağı anlamına gelir (https://www.ihrsa.org/improve).

**Kardiyovasküler Sistem**: Korona virüs-19 ile egzersizin hem olumlu hem de olumsuz etkileri olabilir. Korona virüs -19'dan iyileşirken, bazı insanlar kardiyak hasar (miyokardit veya birkaç üniversite ve profesyonel sporcuyu etkileyen kalp kasındaki iltihaplanma gibi) yaşarlar. Bu kalp hasarı, egzersiz sırasında ani kalp ölümü riskini artırabilir ve yaşam boyu devam edebilir. Olumlu tarafı, fiziksel aktivite kalp sağlığını ve uzun ömürlülüğü destekler. Yazarlar, salgın sırasında ve sonrasında sağlıklı insanlara "fiziksel olarak aktif kalmalarını ve sağlıklı olduğunuzda sosyal olarak mesafeli bir şekilde egzersiz yapmalarını, enfeksiyon semptomları veya belirtileri geliştirdiğinizde egzersizi bırakmalarını ve iyileşmenin ardından Fiziksel aktiviteye dönüp yavaş egzersiz yapmalarını" tavsiye ediyor (https://www.ihrsa.org/improve). Bedensel olarak aktif kalmak, bağışıklık sistemine olumlu katkı sağlar. Bu nedenle karantina sürecinde de aktif olmak sağlığın ve formun korunmasına yardımcı olabilir (Herrara ve ark., 2020; Şener ve İmamoğlu,2020).

Fiziksel aktivitenin kardiyovasküler ve metabolik sağlığa faydaları literatürde geniş ve uzun süredir bildirilmiştir. Fiziksel aktivitenin kan basıncı seviyeleri, diyabet, lipid değişiklikleri, koroner arter hastalığı riski ve kardiyovasküler olay riski ile ters bir ilişkisi vardır ve farklı kardiyometabolik bozukluklar için önemli bir koruyucu faktör görevi görür.( Pitanga ve Lessa,2010; Pitanga ve ark.,2010; Pitanga ,2001; Haapanen ve ark.,1997; Pitanga ve ark.,2018). Ek olarak, son zamanlarda, hareketsiz davranışı azaltmanın önemi, kardiyometabolik bozuklukları önlemede fiziksel aktivitenin faydalarını en üst düzeye çıkarmak için önemli bir yaklaşım olarak tartışılmıştır.( Pitanga ve ark.,2019).

**Ruh Sağlığı:** Egzersiz stresi ve kaygıyı azaltır. Egzersiz, kendini kanıtlamış bir ruh halini güçlendiricidir ve yetişkinlerin stres düzeylerini azaltmalarına ve duygusal direnç geliştirmelerine yardımcı olabilir. Yazarlar ayrıca karantina ile ilişkili depresyonun zararlı etkilerini tartışıyor ve "düzenli egzersizin sistemik, karmaşık ve güçlü nöroprotektif etkilerle karantina kaynaklı depresyon ve travmatik bozuklukların semptomlarını ve sonuçlarını hafifletebileceği" sonucuna varıyorlar. Özellikle karantina sürecinde rekabetin olmaması veya antrenmanların azaltılması sporcunun performansı ve zirve spor formu üzerinde olumsuz bir etkiye sebep olabilir (Şener ve İmamoğlu,2020b). Genel olarak, yazarlar bağışıklık sağlığı

için orta yoğunlukta ve 45 dakikaya kadar egzersiz seansları önermektedir ve yaşlı yetişkinlere haftada iki ila üç kez en az 30 dakika orta düzeyde egzersiz yapmalarını tavsiye etmektedir (https://www.ihrsa.org/improve). Egzersiz, depresyon için davranışsal terapiye etkili bir yardım sağlayabilir. Davranış Bilimleri dergisinde yayınlanan bir araştırma, egzersiz müdahalelerinin davranışsal terapi (Grup egzersizleri) ile birlikte anksiyete ve depresyon tedavisinde etkisine baktı. Analiz, HIV veya kalp hastalığı gibi komorbiditeleri olan / olmayan ve yüksek depresyon seviyeleri olan / olmayan katılımcıları içeriyordu. Davranışsal terapiler, diğerlerinin yanı sıra bilişsel davranışçı terapi, psikoterapi ve stres yönetimini içerir ve egzersiz müdahaleleri arasında yalnızca aerobik egzersiz (dokuz çalışma), direnç egzersizi (iki çalışma) ve kombine aerobik ve direnç egzersizi (altı çalışma) yer aldı. Toplamda, sistematik inceleme ve meta-analiz, 1686 katılımcıyı içeren 18 çalışmayı içeriyordu. Sonuçlara göre, kombine davranışçı terapi ve egzersiz müdahalesi, depresyonlu kişiler için tek başına davranışçı terapiye kıyasla istatistiksel olarak anlamlı bir fayda gösterdi. Spesifik olarak, davranışçı terapi ile birlikte orta derecede egzersiz yoğunluğu ve yalnızca aerobik müdahaleler, depresyondaki gelişmelerle ilişkilendirilmiştir. Etkisi daha yaşlı katılımcılarda daha belirgindi. Kaygılı insanlar için gruplar arasında fark yoktu. Depresyon, çoğu zaman egzersizin fiziksel ve zihinsel sağlık yararlarıyla bağlantılı olduğu diğer kronik sağlık koşullarının yanında ortaya çıkar. Yazarlar, depresyonlu kişiler için mevcut davranışsal terapiye egzersiz müdahaleleri eklemenin, tedavi faydalarını artırmak için ucuz ama etkili bir yol olabileceği sonucuna varmışlardır (https://www.ihrsa.org/improve). American Journal of Geriatric Psychiatry'de yayınlanan bir araştırmaya göre, korona virüs hastalığı 2019 salgını karantina sırasında orta şiddetli fiziksel aktivite yapan İspanya'dan yaşlı yetişkinler, zihinsel sağlık ve refahta iyileşme gösterdi. İspanya Oviedo'daki Oviedo Üniversitesi'nden araştırmacılar, Dünya Sağlık Örgütünün yaşlı yetişkinler için fiziksel aktivite önerileri ile ülkenin karantina sırasında psikolojik refah arasındaki ilişkiyi değerlendirdiler. Kesitsel çalışma, hepsi karantina sırasında İspanya'da yaşayan 60 ila 92 yaşları arasındaki 483 yetişkini (genel ortalama 65.49, erkekler 66.03 ve kadınlar 64.98 ) içeriyordu. Katılımcılar, araştırma ekibi tarafından geliştirilen çevrimiçi bir anketi yanıtladı. Araştırmacılar, zorunlu hapsetmenin ilk 3 haftasında veri topladılar. Anket, Connor-Davidson CD-RISC dayanıklılık ölçeğini kullanarak dayanıklılık üzerine sorular içeriyordu. Araştırmacılar ayrıca 20 maddelik Olumlu ve Olumsuz etki çizelgesini kullandılar. Depresif belirtiler, Kandel ve Davies ölçeğinin uyarlanmış bir versiyonu kullanılarak değerlendirildi. Fiziksel Aktivite Anketi, araştırmacıların yürüme, orta ve şiddetli aktivitenin yanı sıra hareketsiz aktivite hakkında bilgi toplamasına yardımcı oldu. Çalışma sonuçları, şiddetli fiziksel aktivite ve orta derecede şiddetli aktivite için önerileri karşılayan yetişkinlerin daha yüksek direnç düzeylerine (kontrol odağı, öz-yeterlik ve iyimserlik), daha yüksek olumlu duygu / tutum ve

daha düşük depresif semptomlara sahip olduğunu göstermiştir. Şiddetli aktivite, özellikle depresif semptomların hafifletilmesine yardımcı oldu. Küçük örneklem boyutu da dahil olmak üzere çeşitli çalışma sınırlamaları not edildi. Çalışma sadece İspanyol vatandaşlarını içeriyordu ve herhangi bir kronik durumu dışlamadı. Araştırmacıların, salgın sırasında ölçekleri ve ölçümleri çevrimiçi bir formatta doğrulamak için zamanları yoktu. Araştırmacılar, "Hapsedildikleri sırada [fiziksel aktivite] ile ilgili tavsiyeleri karşılamayanların, psikolojik iyilik hali yararları elde etmek için fiziksel aktivitelerinin süresini, sıklığını ve yoğunluğunu artırmaları tavsiye edilir" sonucuna vardı (Carriedo ve ark.,2020). Ruh sağlığına gelince, birçok çalışma fiziksel aktivite uygulamasının depresyon, anksiyete, Tükenmişlik sendromu ve algılanan stresin önlenmesinde önemli faydalar sağlayabileceğini göstermiştir(Mammen ve Faulkner,2013; Jonsdottir ve ark.,2010). Bu nedenle fiziksel aktivite, özellikle COVID-19 salgını sırasında nüfusu etkileyen bu sağlık sorunlarının yönetimi için önemli bir müttefik haline gelir (Jiménez-Pavón ve ark.,2020).

**Egzersiz kilo alımını önleyebilir:** Egzersiz, diyet değişikliklerinden kaynaklanan ekstra kalori yakmanıza ve hareketsiz faaliyetlerin etkilerini dengelemenize yardımcı olabilir.

**Egzersiz uykuyu iyileştirir:** Düzenli egzersizin daha hızlı uykuya dalmanıza yardımcı olduğunu ve uyku kalitesini iyileştirdiğini gösteren kanıtlar vardır. Ve iyi bir gece uykusunun bağışıklık sisteminizi güçlendirdiği de bulunmuştur.

Egzersiz, özellikle yaşlı yetişkinler ve diyabet, artrit veya kalp hastalığı gibi kronik sağlık sorunları olan kişiler için faydalı olabilir. Düzenli egzersiz, dengeyi, esnekliği, gücü, hareketliliği ve kardiyovasküler sağlığı iyileştirmeye yardımcı olabilir. Ayrıca, enerjiyi ve genel refahı artırabilir (https://patients.healthquest.org/).

**Fiziksel Aktivite Alzheimer'ın Önlenmesine Yardımcı Olabilir**: Dünyada yaklaşık 50 milyon insan bir tür bunama olan Alzheimer hastalığı ile yaşıyor. Bazı raporlar, demans görülme sıklığı ve yaygınlığının son yıllarda azaldığını öne sürmektedir. Ancak etkili önleme tedbirlerine dair kanıtlar büyük ölçüde tutarsızdır. Journal of Neurology, Neurosurgery ve Psychiatry'de yayınlanan bir araştırma, randomize kontrollü çalışmaların ve uzun vadeli gözlemsel çalışmaların sistematik bir incelemesini gerçekleştirdi. Yazarlar toplam 396 çalışmayı gözden geçirdiler. Yazarlar, aşağıdakiler dahil 134 risk faktörüne ilişkin meta-analizler gerçekleştirdiler: Diyabet, sigara içme geçmişi, Beden kütle indeksi, fiziksel aktivite, serum folat, pestisit ( Virüs ve bakterileri yok etme amacı ile kullanılan zararlı maddeler) maruziyeti ve kan basıncı değerleri incelendi. Analiz, Alzheimer hastalığı riski ile istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki gösteren 43 faktör buldu ve bunların% 80'i riski en az % 25 oranında değiştirdi.

Fiziksel aktivite böyle bir faktördü; analiz sonucu % 36 oranında azalmış bir risk tespit edildi. Ek olarak, Alzheimer riskinin daha yüksek olmasıyla ilişkili bazı faktörler, fiziksel olarak aktif bir yaşam tarzı ile önlenebilir veya değişen derecelerde hafifletilebilir. Bu faktörler şunları içerir: Diyabet olmak, Orta yaşta obezite, Orta yaştaki hipertansiyon, felç ve Yüksek kolesterol (https://www.ihrsa.org/improve)

**Sağlıklı kalmak için hareket etmeye devam edin:** Ne kadar az olursa olsun, herhangi bir miktarda fiziksel aktivite insanlar için iyidir. Bölgesel yürüyüşlerin, koşuların veya bisiklet sürme faaliyetlerinin tadını çıkarmaya devam etmek, sağlıklı ve aktif kalmanın harika bir yoludur. Eğer işe gidecekseniz, fiziksel mesafe kurallarına dikkat edilmeli ve işe gidip gelirken bedensel olarak aktivite yapmaya veya bedensel olarak aktif olmaya çalışmalı.

**Korona virüs salgını sırasında aktif kalmak:** Evde daha fazla zaman geçirdikçe daha az aktif olma riski var. Bedensel ve Ruhsal sağlığınız ve iyiliğiniz için aktif kalmak, daha az oturmak ve daha fazla hareket etmek önemlidir. Aktif olmak, yaşınıza, yeteneğinize veya kişisel koşullarınıza bakılmaksızın herkes içindir. Korona virüs salgını insanları psikolojik olarakta olumsuzluğa götürebilir. Kişiler bu nedenle de umutsuzluğa düşebilirler. Depresyon durumları artabilir (Yamak ve İmamoğlu,2019). Yapılan bir çalışmada korona virüs salgın süreci insanların öfke durumlarını artırmıştır (İmamoğlu ve Doğan,2020). Yine başka bir çalışmada korona virüs salgını nedeniyle üniversite öğrencilerinin sabır durumları kötüleşmiştir (Doğan ve İmamoğlu,2020).

**Evde Bedensel aktivite:** Merdivenlerden inip çıkmak, oyun oynamak, dans etmek, bahçe işleri ile uğraşmak veya sanal bir spor dersine katılmak gibi evde ve etrafında yapabileceğiniz birçok aktivite vardır. Gün boyunca aktif olmaya çalışın. Evden çalışıyorsanız veya kendinizi daha fazla otururken buluyorsanız, hareketsiz olarak geçirdiğiniz zamanın olumsuz etkisini ortadan kaldırabilmek için her 30 dakikada bir evinizin etrafında dolaşın. Veya telefonla konuşurken hareket edin, oturarak konuşmayın ve hareket halinde iken dolaşarak konuşun. Ayrıca, ev işi veya diğer ev işleri, bahçe işleri gibi faaliyetlere aktif kalabilmek için TV reklam molalarında yer verebilirsiniz. Veya bu molalarda azda olsa kuvvet ve denge egzersizleri yapabilirsiniz. Hoşunuza giden ve sizi harekete geçiren bir aktivite olduğu sürece ne yaptığınız o kadar önemli değildir (https://www.nhsinform.scot/illnesses).

**Açık havada aktif olmak:** Herhangi bir koronavirüs semptomunuz yoksa, gün boyunca istediğiniz kadar aktif olmak için dışarı çıkabilirsiniz. Yürümek, koşmak veya bisiklete binmek aktif olmak ve biraz temiz hava ve güneş ışığı almak için harika bir yoldur. Yasaklar kalktıkça, herhangi bir korona virüs semptomu olmayanlar artık fiziksel mesafe ve hij-

yen rehberliğine uyulduğu sürece maksimum 30 kişi için aerobik ve fitnes dersleri gibi temassız spor ve boş zaman etkinliklerine katılabilme önerilir. Her yaş için temas sporlarına artık belli kurallara bağlı olarak açık havada izin verilmektedir. Boş alanlar, insanların temas sporlarında aktif olmasına izin vermek için oluşturulmalıdır. Ancak tüm katılımcılar oyun alanı dışındayken fiziksel olarak uzaklaşmalı ve katı hijyen kurallarına uymalıdır (https://www.nhsinform.scot/illnesses). Açık hava egzersizlerinin sağlıklı kişilerde de zihinsel sağlık üzerinde ek olumlu etkileri vardır. Dış mekan ortamlarında gün ışığı ve güneş zihinsel ve fiziksel sağlık üzerine önemli fayda sağlar (Şener ve İmamoğlu,2020a) . Dünya Sağlık Örgütü yetişkinlerde bedensel ve ruhsal sağlığı korumak için haftada en az 150 dakikalık orta yoğunlukta fiziksel aktivite önerir (Chen ve ark.., 2020).

**Kendi ekipmanınızı kullanın**: Mümkünse lobutlar, ağırlık malzemeleri, toplar veya minderler gibi ekipmanları başkalarıyla paylaşmayın. Kendinizinkini kullanın ve her zaman uygun hijyen kurallarına uyulmasını sağlayın. Bulunduğunuz bölgede kısıtlamalar olmadığı sürece, artık evinizden 5 milden fazla uzaklaşabilirsiniz. Bir yere gidip orayı kalabalık bulursanız, planlarınızı değiştirin ve daha az insanın olduğu yani kalabalığın olmadığı yerlere gidin. 2 metrelik fiziksel mesafeyi korumayı ve katı hijyen kurallarına uymayı unutmayın. Eve döner dönmez ellerini yıkamak gibi. Dışarıda aktif olmak için fırsatlarınızdan en iyi şekilde yararlanın (https://www.nhsinform.scot/illnesses).

**Kapalı alan spor ve eğlence tesislerini kullanmak:** Tüm kapalı alan spor tesisleri artık uygun rehberlik eşliğinde yeniden açılabilir. 12 yaşın altındaki çocuklar kapalı mekanlarda hem temaslı hem de temassız spor aktivitelerini gerçekleştirebilirler. 12 yaş ve üstü yetişkinler ve gençler sadece kapalı mekanlarda temassız spor aktivitelerine katılabilirler. İlgili Spor Yönetişim Organları, spor faaliyetlerini üstlenmek için kılavuz yayınlanmalıdır (https://www.nhsinform.scot/illnesses).

**Aktifken güvende olmak**: Mümkünse, daha az insan olan zaman ve yerleri seçmeye çalışın ve eve döner dönmez ellerini yıkamak gibi hijyen yönergelerine uyduğunuzdan emin olun. Mümkünse havlular veya toplar gibi ekipmanları başkalarıyla paylaşmayın. Kendinizinkini kullanın ve kullandıktan sonra temizlediğinizden emin olun. Aktif kalmanız zihinsel ve fiziksel sağlığınız için önemlidir. Evde yapabileceğiniz birçok egzersiz vardır (https://www.nhsinform.scot/illnesses).

**Dışarıda aktiviteler yapın:** Daha az aktifseniz ve oturarak daha çok zaman geçirirseniz kas gücünüz ve zindeliğiniz azalabilir. Ayaklarınızı eskisi kadar güçlü hissetmiyorsanız, dışarı çıkmadan önce evde biraz güç ve denge egzersizleri yapmayı, kas gücünüzü geliştirmeyi deneyin. Açık havada aktif olmadığınız sürede kayıplara uğramış olabilirsiniz. Bu yüzden yavaş başlayın, evden çok uzağa gitmeyin. Zamanla evden uzağa gitme

mesafesini artırabilir ve yürüme ve koşma hızınızı yükseltebilirsiniz (https://www.nhsinform.scot/illnesses).

**70 yaşın üzerindeyseniz veya altta yatan sağlık sorunlarınız varsa:** Yaşlandıkça kas gücümüz ve kemik sağlığımız azalmaya başlar. Bu nedenle hepimizin kuvvet ve denge egzersizleri yapmamız önemlidir. Bu egzersizler, günlük işler ve hareket etmek için gerekli olan sağlıklı kemik ve kasların oluşturulmasına veya korunmasına yardımcı olur (https://www.nhsinform.scot/illnesses).

**Çocuklar ve gençler**: Aile olarak oynamak, dans etmek, sanal bir antrenmana katılmak veya yürüyüşe çıkmak, koşmak veya bisiklete binmek gibi aktiviteler ruh halinizi iyileştirmenin ve can sıkıntısını azaltmanın harika yollarıdır. Ayrıca bir ebeveyn veya veli ve çocukla öğrenmeyi ve insanlarla bağ kurmayı teşvik etmeye yardımcı olabilir. Sadece evin içinde dolaşıyor olsanız bile, gün boyunca aktif olmaya çalışın. 18 yaşın altındaki çocuklar ve gençler artık daha büyük gruplarla tanışabilir ve kulüpler, okullar ve eğlence sağlayıcıları tarafından düzenlenen organize açık hava sporları, oyun ve etkinliklere katılabilir. Tenis, badminton veya golf gibi temassız sporlara da katılabilirler (https://www.nhsinform.scot/illnesses).

**Kapalı alanda aktif olan çocuk ve gençler**: 12 yaşın altındaki çocuklar kapalı tesislerde hem temaslı hem de temassız spor aktivitesini gerçekleştirebilirler. Daha sonra 12 yaş ve üstü gençler sadece kapalı tesislerde temassız spor aktivitelerine katılması önerilir (https://www.nhsinform.scot/illnesses).

**Çocuklar ve gençler fiziksel mesafe kuralları**: 12 ila 17 yaş arası çocuklar fiziksel mesafe önlemlerini almaya devam etmelidir. Mevcut kurallarda olduğu gibi açık havada gruplar halinde, grupta en fazla 4 hane ve toplamda 15 kişiyi geçmemek üzere buluşmaya devam edebilirler. Her temasın fiziksel mesafe ve katı hijyen önlemleri ile uyumlu olması koşuluyla, gençlerin bir günde buluşabileceği bu grupların sayısında artık bir sınır yoktur (https://www.nhsinform.scot/illnesses).

**Ekipman paylaşımı:** Mümkünse raket ve top gibi ekipmanları paylaşmayın. Kendinize ait olanı kullan.

**Harekete geçmenize yardımcı olacak birkaç öneri:**

***Aileyle egzersiz yapın:** Egzersiz, aile eğlencesi için mükemmel bir fırsattır. Yürüyüşler, bisiklete binmek, oturma odası yoga seansları veya arka bahçede futbol oyunları, sizin ve hane halkınızın birlikte nasıl egzersiz yapabileceğinin sadece birkaç örneğidir.

*** Dışarı çıkın:** Yürüme, bisiklete binme, koşu ve doğa yürüyüşü, başkalarından güvenle uzak dururken çok ihtiyaç duyduğunuz temiz havayı almanıza yardımcı olabilir. Uzun süre bir açık hava egzersiz seansı için

zamanınız yok mu? Antrenmanınızı 10 dakikalık birkaç seansa bölmeyi düşünün. Sokakta birkaç tempolu yürüyüşün tam bir antrenmana ne kadar katkıda bulunduğuna şaşıracaksınız.

***Çevrimiçi egzersiz videolarını takip edin:** Yoga, kardiyo kickboks, Pilates, kuvvet antrenmanı, dans veya başka bir antrenmandan hoşlanıyor olun, çevrimiçi videolar sunan bir hizmet bulmanız olasıdır. Ek olarak, birçok egzersiz stüdyosu ve diğer topluluk organizasyonları artık isteğe bağlı sanal fitness içeriği sağlıyor.

***Sanal bir sınıfa katılın**: Mali kaynaklara sahipseniz, çevrimiçi fitness derslerine veya eğitim seanslarına kaydolarak yerel fitness stüdyonuzu veya kişisel antrenörünüzü desteklemeyi düşünün. Bazı kişisel eğitmenler ihtiyaçlarınıza, programınıza ve tercihlerinize göre özelleştirilmiş özel sanal oturumlar bile sunuyor. Ayrıca, takviminizde bir sınıf veya egzersiz seansı yapmak, diğer insanlarla eğlenceli bir şekilde etkileşim kurmanıza olanak tanır; bu, fitness programınıza ayak uydurmak için ihtiyacınız olan motivasyon olabilir.

*** Kendinize meydan okuyun**: Haftada beş gün yoga yapmak veya en iyi 5K antrenmanı yapmaktır. 5K, keyifli ve heyecan verici bir koşu şeklidir. Zamanınızı geçirmek için egzersiz hedefi belirleyin ve bunu başarmak için bir plan yapın. 5 K antrenmanı: Sedanter (sporcu olmayan ve oturak hayatı yaşayan) bir insanı 9 hafta için de 5 kilometre (veya yarım saat) koşacak şekle sokan bir antrenman programıdır. Her biri 20-30'ar dakikadan haftada 3 kere çalışma yapılır (Geniş bilgi için: http://ritim.wordpress.com).Kanada Fiziksel Aktivite yönergeleri, Kanadalı yetişkinlerin ve yaşlı yetişkinlerin her hafta 150 dakika orta ila şiddetli aktivite için çabalamaları gerektiğini belirtir. Ancak bunu, 10 dakikalık 15 seans veya 30 dakikalık 5 seans gibi daha küçük parçalara ayırabilirsiniz. Unutmayın, bazı aktiviteler hiç aktiviteden daha iyidir. 150 dakikanın tamamını elde edemezseniz, elinizden geleni yapın. Çocuklar ve gençler için öneriler, her gün 60 dakika orta ila şiddetli fiziksel aktiviteye ulaşmaya çalışmaları gerektiğini belirtmektedir (https://www.princeedwardisland.ca/en).

***Kalori yakan işler yapın**: Çim biçme, bahçede çalışma, arabayı yıkama veya garajı temizleme gibi işler, kas yapmak ve kalori yakmak için mükemmel fırsatlar sağlar. Antrenmandan sonra hissedeceğiniz başarı hissine ek olarak, bir ev işini tamamlamak daha da iyi hissetme faydaları sağlayacaktır.

**Korona virüs 19 Salgını sürecinde aktif olmanın yolları nelerdir?**

Fiziksel mesafeyi korurken aktif olmanın birçok yolu vardır.

**Dışarıda:** Hala bazı halka açık yerlerde egzersiz yapabilirsiniz. Bir arkadaş, aile üyesi veya eğitmenle buluşabilirsin. Veya şunları yapabilirsin:

Yürümek, koşmak, bisiklet sürmek veya skutur kullanmak olabilir. Kendinizi iyi hissetmiyorsanız evde kalın, birbirinizden 2 metre uzakta durun, fiziksel temastan kaçının ve ellerinizi yıkayın (https://www.health.gov.au/news/health).

**Dışarıda aktif kalmak ve başkalarıyla teması sınırlandırmak için ipuçları:**

*Siz ve dışarıda olan diğer kişiler arasında 2 metrelik bir mesafe bıraktığınızdan emin olun;

*Sizinle diğerleri arasındaki mesafeyi korumanın zor olabileceği yoğun trafik yollarından ve kaldırımlardan kaçının;

* Kalabalık kaldırımlardan, parklardan veya patika yollardan uzak durun ve daha çok sakin bir mahalle sokağına, kendi araba yolunuza, bahçenize veya doğal alanlarınıza odaklanın;

*Başkalarıyla karşılaşma şansının daha düşük olacağı sabah erken saatlerde veya günün ilerleyen saatlerinde dışarı çıkmaya çalışın;

* Normal yürüyüş rotanız çoğunlukla kullanılıyorsa ve başka insanlarla doluysa, farklı bir rota düşünün;

*Dış mekan spor ekipmanları veya park alanlarını kullanırken, Dış Mekan Rekreasyon Alanları Kılavuzunu takip edin.

*Tanıdığınız insanlarla karşılaşırsanız, fiziksel mesafenizi koruyun. Diğer hanelerden kişilerle sohbet etmek için grup oluşturmayın (https://www.princeedwardisland).

**Evde:** Evde yapabileceğiniz fiziksel aktivite şunları içerir: Ağırlık antrenmanı - herhangi bir ağırlığınız yoksa doldurulmuş su şişeleri, teneke kutuları veya kavanozları kendinize ağırlık aleti yapın. Yoga, pilates, merdivenlerden yukarı çıkmak ve aşağı inmek, yerinde koşma, yıldız atlamaları, mekik ve şınav çekme, bahçede çalışma, tek başına dans, sanal fitness dersleri ile arkadaşlarınızla birlikte grup salon egzersizleri (https://www.health.gov.au/news/health).

*Biraz müzik açın ve evinizde hızlı yürüyün / hareket edin. Denge sorun değilse, ek bir zorlanma için merdivenlerinizi kullanın. Bunu günde iki ila üç kez 10 dakikalık süreler halinde yapın.

*Kendi dans partinizi yalnız olarak yapın. Müziği yükseltin ve oturma odanızı bir dans pistine dönüştürün!

*Bazı baş / boyun germe hareketlerinden başlayarak biraz hafif germe egzersizleri yapın ve ayaklarınızda dahil tüm vücudu çalıştırın.

* Ağırlıklara veya bazı direnç bantlarına erişiminiz varsa, gün boyunca veya hatta TV izlerken biraz tekrar yapın.

*Evde ağırlıklara veya direnç bantlarına erişiminiz yoksa, ev eşyalarını yedek araç olarak kullanmayı deneyin. Ders kitapları, su dolu sürahiler, sirke, çamaşır deterjanı, teneke çorba veya fasulye, poşet, evcil hayvan maması, patates veya elma vb. Ağırlık olarak kullanmak ve aktif kalmak için yaratıcı yöntemlerdir. Kullandığınız öğelerin güvenli alternatifler olduğundan emin olun.

*Telefonunuzda bir egzersiz DVD'si veya bir uygulama kullanın.

*Evinizdeki herkesi egzersize katılmaya davet edin ve aktif kalmak için biraz eğlenin.

*Şu anda çevrimiçi olarak sunulan birçok fitness dersinden bazılarına göz atın,

**Motivasyon ve destek sağlama**: Haftanın çoğu günü veya yapabiliyorsanız her gün aktif olmak önemlidir. Ancak motive olmak bazen zor olabilir.

Yolunuza devam etmenize yardımcı olabilecek şeyler şunları içerir:

* Yapmaktan zevk aldığınız şeyleri bulmak

* Faaliyetlerinizi ilgi çekici kılmak için çeşitlendirmek

*Ulaşılabilir hedefler belirlemek

*Bir seans belirlemek ve gününüzü aktivite zamanını içerecek şekilde planlamak

* Faaliyetinizi ve ilerlemenizi takip etmek

*Ailenizin ve arkadaşlarınızın desteğini almak

**Korona virüs -19 kapanışları ve evde kalma durumları egzersiz rutinlerini nasıl etkiler?**

Parkların, spor sahaları ve salonlarının ve diğer halka açık yerlerin COVID-19 kapanması, özellikle evde egzersiz yapamayan insanlar için fiziksel aktivite fırsatlarının azalmasına neden oluyor. Sosyal mesafe, özellikle barınma yerinden/evden siparişler, kalabalık dış mekanlar, kötü hava koşulları veya diğer faktörler nedeniyle açık havada fiziksel aktivite bir seçenek değilse, insanların egzersiz yapma becerilerini daha da etkileyebilir. Evden çalışıyorsanız, daha uzun süre oturduğunuzu fark edebilirsiniz. Ve günlük rutinlerinizdeki değişiklikler - okuldan eve gelen çocuklara bakmak gibi - egzersiz için zaman bulmayı daha zor hale getirebilir (https://patients.healthquest.org/).

**Başka hangi Korona virüs-19 endişeleri fiziksel ve zihinsel sağlığı etkileyebilir?**

Koronavirüs ile ilgili endişeler beslenme alışkanlıklarını etkileyerek kilo alımını artırabilecek daha yüksek kalori tüketimine yol açabilir. Mar-

kete gitmeyi sınırlamak, kalorisi yoğun, bozulmayan yiyecekleri stoklamak için taze meyve ve sebzeleri atlamak ve mali zorluklar, insanların daha ucuz, aşırı işlenmiş gıda seçeneklerini tercih etmesine neden olabilir. Ve evde geçirdiğiniz tüm ekstra saatler sizi atıştırma, "stres atma" veya yüksek kalorili, rahat yiyecekler hazırlama olasılığınızı artırabilir. Ek olarak, birçok insan korku, kaygı, stres, finansal kaygılar, üzüntü, can sıkıntısı ve izolasyonla başa çıkıyor - bunların hepsi diyet, fiziksel sağlık ve zihinsel sağlık üzerinde olumsuz bir etkiye sahip olabilir (https://patients.healthquest.org/).

**Korona virüs-19 kapanmalarına rağmen fiziksel olarak nasıl aktif kalabilirim?**

Spor salonu kapalıyken ve sosyal mesafe egzersizi yaparken bile aktif olmanın birçok yolu vardır. Amerikan Kalp Derneği'nin önerilerine göre, yetişkinler haftada en az 150 dakika orta yoğunlukta fiziksel aktiviteyi veya en az 75 dakika yüksek şiddetli fiziksel aktiviteyi hedeflemelidir. Kronik bir rahatsızlığınız varsa veya daha yaşlı bir yetişkinseniz, yeni bir ev egzersiz programına başlamadan önce doktorunuza danışmalısınız. Doktorunuz sizin için güvenli olan egzersizler önerebilir ve hangi egzersiz türlerinden kaçınmanız gerektiğini size bildirebilir. Yeni fitness rutinleri oluşturmak ve bunlara uyum sağlamak biraz çaba gerektirse de, düzenli fiziksel aktivite, koronavirüs pandemisi sırasında sağlığınızı ve refahınızı optimize etmenize yardımcı olabilir (https://patients.healthquest.org/).

**Koronavirüs (COVID-19) kısıtlamaları sırasında egzersiz yapmak ve aktif kalmak neden önemlidir?** Korona virüs 19'un yayılmasını durdurmak için evde daha fazla zaman geçirdikçe, günlük aktivite rutinimizi unutmak kolaydır. Her zamanki mekanların çoğu kapandı ve artık işe gidip gelirken ya da işleri yürütürken egzersiz yapılmıyor. Ancak bu süre zarfında aktif kalmak çok önemlidir. Düzenli egzersiz hem bedensel hem de ruhsal sağlık için iyidir. Felç ve kalp hastalığı gibi sağlık sorunları riskini azaltmak, kilo kontrolü, stresi düşürme, kaygıyı azaltmak ve uykuyu düzenini iyileştirmek gibi bir çok olumlu etkileri bulunur (https://www.health.gov).

**Korona virüs salgını sürecinde yapılmaması önerilen Fiziksel aktiviteler nelerdir?**

Virüsün yayılmasını durdurmak için fiziksel mesafeyi koruyarak çoğu yerde Korona virüs salgını sürecinde şunları yapamamamınız önerilir.

* Spor salonlarına, sağlık kulüplerine veya spor salonlarına gitmek

*Halka açık yüzme havuzlarını kullanmak

* İçeride veya dışarıda düzenlenen spor etkinliklerine katılmak

* Toplum merkezlerinde ve salonlarda yoga veya dans gibi derslere katılmak

*Oyun alanları veya açık hava spor salonlarını toplu olarak kullanmak

*Ulusal veya yerel parkları sosyal mesafeye dikkat etmeden ziyaret etmek

* Bir antrenman kampı veya takım sporu gibi bir grupla egzersiz yapmak

**Korona virüs -19 Spor ve Sağlık Danışma Kurulu olmalı mıdır?**

Bir Korona virüs -19 Spor ve Sağlık Danışma Komitesi kurulmalıdır. Komite spor organizasyonlarını destekleyecek ve yönlendirecektir. Komite, spor sektöründen uzmanları içerir. Mevcut tavsiye şu şekildedir:

* Şehrinizde veya bölgenizdeki halk sağlığı tavsiyesi, faaliyetlerin yeniden başlatılmasını desteklemelidir. Herhangi bir muafiyet için şehir veya bölgenizden onay alınması gerekecektir.

*Soğuk algınlığı veya grip benzeri semptomları olan hiç kimse, hafif de olsa iyileşene kadar spora katılamaz.

*Paylaşılan öğeler ve alanlar, Enfeksiyon kontrol yönergelerine göre çok iyi temizlenmelidir.

*Herkes hijyeni iyi uygulamalıdır. Her seanstan önce ve sonra ellerini yıkamalı ve yüzlerine dokunmaktan kaçınmalıdırlar.

* Her mekana kimlerin katıldığının (isimler ve telefon numaraları) kayıtlarını tutun. Onaylanmış bir korona virüs-19 vakası varsa halk sağlığı yetkilileri buna ihtiyaç duyacaktır.

* Her kuruluş, protokolleri takip ettiğinden ve üyelerin görevlerinin farkında olduğundan emin olmalıdır.

*Kuruluşlar Sağlık Bakanlığı web sitesindeki Ulusal Yönergeleri takip etmelidir. (https://www.health.gov.au/news/health).

**Dış mekan kitle katılım etkinlikleri için Korona virüs güvenlik prosedürleri:** Kitlesel katılım etkinlikleri, diğer birçok spor ve rekreasyon etkinliğinden daha yüksek korona virüs-19 bulaşma riskine sahiptir. Bunun nedenleri arasında faaliyete katılan kişi sayısı fazlalığı, insanları güvenli bir fiziksel mesafede tutmanın zorluğu, katılımcılar bir faaliyetten sonra eve döndüklerinde geniş coğrafi enfeksiyon potansiyeli sayılabilir.

**Kitle katılım etkinlikleri aşağıdakileri içerir, ancak bunlarla sınırlı değildir:** Park koşusu, Ödüllü yürüyüş / koşu, maratonlar, yazın denizde yüzme, patika yol koşusu, grupla bisiklet sürme ve engelli koşular (https://www.health.gov.au/news/health).

**Riski düşük tutmak için dikkat edilmesi gerekenler**

**Etkinlikten önce**:

* Tüm katılımcılar, gönüllüler ve personel, temas takibine yardımcı olmak için isim ve telefon numaralarını vermelidirler.

* Giriş veya kayıtlarda insanların arasında 2 m aralıklar olsun.

* Gruplardan kaçınmak için varış sürelerini kademeli olarak ayarlayın

*El dezenfektanı bulunduğundan ve kullanıldığından emin olun

* Etkinliklerden önce ve sonra bir araya gelmekten kaçının.

**Başlangıç ve bitiş durumunda**:

*Kademeli başlangıç saatleri ayarlayın

*Bırakın katılımcıların kendi hızlarında başlayıp gitmelerine izin verin.

**Etkinlik sırasında:**

* Katılımcı, gönüllü, personel ve seyirci sayısını sınırlandırın

*Yürüme etkinliklerinde bireyler arasındaki mesafeyi beş metreye ve koşu etkinlikleri için on metreye çıkarmak gerekir.

* Tüm destek ve tıbbi personele kişisel koruyucu ekipman sağlamak

* Özellikle faaliyetlerde ortak kullanılan temas noktalarını düzenli olarak temizleyin

*Kontrol noktalarında toplanmalardan kaçının

* İçecek veya yiyecek sağlamayın - tüm katılımcılar, şişelerin doldurulması için sağlanan su istasyonları ile kendi başlarına taşımalıdır

*Mümkün olduğunca el dezenfektanı hazır bulundurun.

**Etkinlik Sonrası:**

* Bilgilendirme veya ödül törenleri için toplanmayın

*Toparlanma masajı gibi çalışılan yerde tedavi edici tedavilere izin vermeyin (https://www.health.gov.au/news/health).

**Korona Virüs-19 salgını sırasında aktivite için dışarı çıkmalı mıyım?**

Dışarı çıkmak, manzarayı değiştirmenin, biraz temiz hava almanın ve ekranların önünde geçirdiğiniz zamanı sınırlamanın harika bir yoludur. Kendi kendine izolasyon gereksinimleri altındaysanız (14 gün içinde karantinada iseniz), temiz hava almak için mülkünüzde veya apartmanınızın mülkü üzerinde kalmanız gerekir.

**Korona virüs sürecinde bazı öneriler**

1. Korona virüs salgını sürecinde yüksek düzeyde antrenman / aşırı fiziksel çaba için uygun olmadığı belirtilmiştir. Düzenli fiziksel aktivite yapın ve aktivitenin orta yoğunlukta olduğuna dikkat edin. Bulaştırma ve antrenmansızlaşma durumundan korunmak gereklidir. Antrenmansızlaşma; antrenmana herhangi bir sebepten dolayı haddinden fazla verilen aranın sonucunda sporcularda oluşan performans gerilemesi durumuna denir. Toplam hareketsiz kaldığınız her hafta için, formunuzu % 10'a kadar kaybedebileceğinizi bilmelisiniz (Laddu ve ark.,2020).

2. Sigarayı azaltmak veya bırakmak için alınacak önlemler çok önemlidir. Her yıl dünya çapında yaklaşık 6 milyon insan tütün kullanımı nedeniyle ölüyor (WHO,2015). Sigara, patogenez (**Patogenez** bir hastalığın kaynağı ve gelişmesi sırasında organizmada meydana gelen değişiklikler bütünü), kronik obstrüktif akciğer hastalığı (KOAH), hipertansiyon, kardiyovasküler hastalık, kanser, ateroskleroz gibi inflamatuvar bileşenlerle kronik sistemik hastalıklar ve tip 2 diabetes mellitus için bilinen bir risk faktörüne katkıda bulunur (Sopori,2002; Stampfli ve Anderson,2009). Sigara içenler solunum yolu virüslerine karşı savunmasızdır ve tütün, doku alt grubu veya KOAH durumundan bağımsız olarak, anjiyotensin dönüştürücü enzim-2 (ACE2) reseptörünü sigara içmeyenlere kıyasla artırır. Hem şiddetli akut solunum sendromu (SARS) –Korona virüs SARS-CoV hem de SARS-CoV-2 için reseptör olan pulmoner ACE2 ekspresyonunu % 25 arttırır. Böylece, sigara içenler COVID-19 ortaya çıkmasına daha duyarlı olabilir (Brake ve ark.,2020; Cai ve ark.,2020). ACE2 bazı korona virüsler için hücrelere giriş görevini üstlenir.

3. Doktorunuzun tavsiyesi olmadan, kronik hastalıklar için tedavinizde değişiklik yapmaktan kaçının.

4. Korona virüs-19 enfeksiyonunun önlenmesi ve tedavisi için bilimsel temeli olmayan ilaçlardan ve formüllerden kaçının.

5. Alkol almayın ve uyku kalitenizi koruyun.

6. Güvenli ortamlarda ve yeterli sosyal mesafeye dikkat ederek aerobik veya direnç aktiviteleri yapın. Tercihen, etkinlik sonrası ve yetkili yerel makamların önerileri doğrultusunda iyice temizlenebilen örtülmüş ve kapalı yerler olmalıdır. Bu çok gereklidir. Çünkü damlacıklar havada 1,8 metre mesafe kat ederler ve COVID-19'un ortalama ömrü havada 2,7 saat ve çelikte 13 saattir (Brake ve ark.,2020).

7. Spor ekipmanınızın hijyenini koruyun.

8. Yeterli miktarda protein ve karbonhidrat alın, her zaman destek uzmanınıza danışın, zihinsel sağlığınıza ek olarak beslenme uzmanları, doktorlar, beden eğitimcileri arasında multidisipliner bir çalışmaya öncelik ve-

rerek ve çevrenizdekiler spor psikoloğunuzdan ve diğer yetkili kişilerden veya profesyonellerden sağlığınız için yardım isteyin.

9. Korona virüs enfeksiyonunda ateş olması durumunda ve diğer septomlarda antrenman önerilmez.

10. Çeşitli güvenli, basit ve kolayca uygulanabilir egzersizler kullanarak evde egzersiz yapmak, havadaki koronavirüsten kaçınmak ve zindelik seviyelerini korumak için çok uygundur. Ev egzersizlerine örnek olarak evde yürümek, yiyecek poşetlerini kaldırmak ve taşımak, bacak değiştirme hareketleri, merdiven çıkmak, bir sandalye kullanarak ve yerde ayakta iken oturmak ve otururken ayağa kalkmak, mekik ve şınav sayılabilir (Cai ve ark.2020).

## Kaynaklar

Akyol, P., & İmamoğlu, O . (2019). The effect of pilates exercises on quality of life in sedentary females. Turkish Studies- Social Sciences, 14(3),238-247. https://doi.org/10.29228/turkishstudies.22544

American College of Sports Medicine [Internet]. Staying physically active during the COVID-19 pandemic; 2020. [citado 11 abr. 2020]. Disponível em: https://www.acsm.org/.

Aslan H., & İmamoğlu O. (2020). Investigation of leisure strategies of sports educated students. Asian Journal of Education and Training, 6(3),468-473. https://doi.org/10.20448/journal.522.2020.63.468.473

Brake SJ, Barnsley K, Lu W, McAlinden KD, Eapen MS, Sohal SS. (2020). Smoking upregulates angiotensin-converting enzyme-2 receptor: a potential adhesion site for novel coronavirus SARS-CoV-2 (Covid-19). J Clin Med, 9(3):841. https://doi.org/10.3390/jcm9030841

Cai G, Bossé Y, Xiao F, Kheradmand F, Amos CI. (2020). Apr Tobacco smoking increases the lung gene expression of ACE2, the receptor of SARS-CoV-2 [published online ahead of print, 24. Am J Respir Crit Care Med 2020. https://doi.org/10.1164/rccm.202003-0693LE

Carriedo A, Cecchini JA, Fernandez-Rio J, Méndez-Giménez A. COVID-19, psychological well-being and physical activity levels in older adults during the nationwide lockdown in Spain [published online August 22, 2020]. Am J Geriatr Psychiatry. doi: 10.1016/j.jagp.2020.08.007

Chen P, Mao L, Nassis GP, Harmer P, Ainsworth BE, Li F. (2020).Coronavirus disease (COVID-19): The need to maintain regular physical activity while taking precautions. J Sport Health Sci, 9(2):103-4. https://doi.org/10.1016/j.jshs.2020.02.001

Doğan E., İmamoğlu O. (2020). Investigation of Patience Trends in the Corona Virus Outbreak Process of University Students, Turkish Studies, 15(4), 315-324. https://dx.doi.org/10.7827/TurkishStudies.44382

Frühauf, A., Schnitzer, M. , Schobersberger, W., Weiss, G., & Kopp, M. (2020). Jogging, nordic walking and going for a walk—interdisciplinary recommendations to keep people physically active in times of the covid-19 lockdown in Tyrol, Austria. Current Issues in Sport Science, 4:100. doi: 10.15203/CISS_2020.100. http://www.ciss-journal.org/ Vol. 5 I

Haapanen N, Miilunpalo S, Vuori I, Oja P, Pasanen M. (1997). Association of leisure time physical activity with the risk of coronary heart disease, hypertension and diabetes in middle-aged men and women. Int J Epidemiol. 26(4):739-47.

Hamouche S. (2020). COVID-19 and employees' mental health: stressors, moderators and agenda for organizational actions [version 1; peer

review: awaiting peer review] Emerald Open Research, 2:15 (https://doi.org/10.35241/emeraldopenres.13550.1).

Herrara T., Valdes, P., Franchini, E. (2020). "High-intensity interval training recommendations for combat sports athletes during the COVID-19 pandemic" Revista de Artes Marciales Asiáticas Volume 15(1), 1-3

İmamoğlu O.,Doğan E. (2020). Investigation of the Effect of Corona Virus Outbreak on Anger Levels According to Some Parameters, Turkish Studies, 15(4), 555-563. https://dx.doi.org/10.7827/TurkishStudies.44383

Jiménez-Pavón D, Carbonell-Baeza A, Lavie CJ. (2020). Physical exercise as therapy to fight against the mental and physical consequences of COVID-19 quarantine: special focus in older people. Prog Cardiovasc Dis. Mar 24;pii:S0033-0620(20)30063-3. [Epub ahead of print].

Jonsdottir IH, Rödjer L, Hadzibajramovic E, Börjesson M, Ahlborg G Jr. (2010). A prospective study of leisure-time physical activity and mental health in Swedish health care workers and social insurance officers. Prev Med. 51(5):373-7.

https://doi.org/10.1016/j.pcad.2020.04.006

Lippi, G., Henry, M.B., & Gomar, F.S.(2020) Physical inactivity and cardiovascular disease at the time of coronavirus disease (COVİD-2019), European Journal of Preventive Cardiology, https://doi.org/10.1177/2047487320916823

Luzi L, Radaelli MG. (2020). Influenza and obesity: its odd relationship and the lessons for COVID-19 pandemic. Acta Diabetol.

Mammen G, Faulkner G. (2013). Physical activity and the prevention of depression: a systematic review of prospective studies. Am J Prev Med. 45(5):649-57.

Pitanga FJ, Lessa I. (2010). Relationship between leisure-time physical activity and blood pressure in adults. Arq Bras Cardiol. 95(4):480-4.

Pitanga FJ, Lessa I, Barbosa PJ, Barbosa SJ, Costa MC, Lopes Ada S.( 2010). Physical activity in the prevention of diabetes in black ethnicity: how much is required? Rev Assoc Med Bras. 56(6):697-704.

Pitanga FJ. (2001). Physical activity and plasmatics lipoproteins in adults male and female. Rev Bras Ciên Mov.;9(4):25-31.

Pitanga FJG, Matos SMA, Almeida MDC, Barreto SM, Aquino EML. (2018). Leisure-time physical activity, but not commuting physical activity, is associated with cardiovascular risk among ELSA-Brasil participants. Arq Bras Cardiol. 110(1):36-43.

Pitanga FJG, Matos SMA, Almeida MDCC, Patrão AL, Molina MDCB, Aquino EM. (2019). Association between leisure-time physical activity and sedentary behavior with cardiometabolic health in the ELSA-Brasil participants. SAGE Open Med. 7:1-9.

Pitanga F.J.G., Beck C.C., Pitanga C.P.S. (2020a). Should Physical Activity Be Considered Essential During the COVID-19 Pandemic?, Int. J. Cardiovasc. Sci. vol.33 no.4, http://dx.doi.org/10.36660/ijcs.20200072

Rodriguez, M., Crespo I., Olmedillas H.,(2020) Exercising in times of COVID-19: what do experts recommend doing within four walls?, Revista Espanola de Cardiologıa (English Edition).

Sopori M. (2002).Effects of cigarette smoke on the immune system. Nat Rev Immunol,2:372-7. https://doi.org/10.1038/nri803

Stampfli MR, Anderson GP. (2009). How cigarette smoke skews immune responses to promote infection, lung disease and cancer. Nat Rev Immunol, 9:377-84. https://doi.org/10.1038/nri2530

Şener O.A., İmamoğlu O. (2020a). Korona Virüs Salgın Sürecinde Evde Spor Ve Egzersiz, Sporda Akademik Yaklaşımlar – 4, (Editörler: Cumaali YAVUZ, Yalçın TÜKEL), Gece Kitaplığı,sh.1-18 ISBN 978-625-7243-01-8, web: www.gecekitapligi.com

Şener O.A., İmamoğlu O. (2020b). PERFORMANS SPORCULARI VE KORONA VİRÜS, Sporda Akademik Yaklaşımlar – 4, (Editörler: Cumaali YAVUZ, Yalçın TÜKEL), Gece Kitaplığı,sh.77-97 ISBN 978-625-7243-01-8, web: www.gecekitapligi.com

Uzun M., İmamoğlu O. (2020). Korona Virüs Sürecinde Egzersiz ve Bağışıklık, Spor Bilimlerinde Multidisipliner Araştırmalar, (Multidisciplinary Research in Sports Science), ( Editörler: Gökmen Özen, Özdemir Atar), Efe Akademi Yayınları, İstanbul, 1. Baskı, ISBN: 978-625, 7.Bölüm,101-120

Warren KJ, Olson MM, Thompson NJ, Cahill ML, Wyatt TA, Yoon KJ, et al. (2015). Exercise improves host response to influenza viral infection in obese and non-obese mice through different mechanisms. PLoS One. 10(6):e0129713.

World Health Organization (WHO), (2015) Global report on trends in prevalence of tobacco smoking. Geneva, Switzerland

Yamak B. İmamoğlu O. (2019). The Beck Hopelessness Level According to Behavior Change Stages in University Ondokuz Mayis Students, Turkish Studies Educational Sciences 14(3), 937- 947, https://dx.doi.org/10.29228/TurkishStudies.22941

İnternet kaynakları:

https://www.nhsinform.scot/illnesses-and-conditions/infections-and-poisoning/coronavirus-covid-19/healthy-living/coronavirus-covid-19-physical-activity

https://www.doncaster.gov.uk/services/culture-leisure-tourism/coronavirus-sport-and-physical-activity-advice

https://www.ihrsa.org/improve-your-club/physical-inactivity-the-covid-19-pandemic/

https://patients.healthquest.org/exercise-is-essential-for-well-being-during-covid-19-pandemic/

https://www.health.gov.au/news/health-alerts/novel-coronavirus-2019-ncov-health-alert/ongoing-support-during-coronavirus-covid-19/exercising-and-staying-active-during-coronavirus-covid-19-restrictions

https://www.princeedwardisland.ca/en/information/health-and-wellness/physical-activity-and-covid-19-faqs

https://medicine.umich.edu/dept/psychiatry/michigan-psychiatry-resources-covid-19/your-lifestyle/importance-physical-activity-exercise-during-covid-19-pandemic

https://www.southampton.ac.uk/life-sciences/news/2020/06/26-effect-of-coronavirus-on-physical-activity-wellbeing.page

http://ritim.wordpress.com/hakkimda/couch-to-5k/

# Bölüm 6

## KORONA VİRÜS-19 SALGINI SIRASINDA BEDENSEL AKTİF AKTİF KALMAK

*Feyzullah KOCA*[1]
*Osman İMAMOĞLU*[2]

1 Doç Dr., Erciyes Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Kayseri, fkoca@erciyes.edu.tr
2 Prof Dr. OMU Yaşar Doğu Spor Bilimleri Fakültesi, Samsun, osmani55@hotmail.com

Düzenli fiziksel aktivite ile çocuklarda, ergenlerde, yetişkinlerde ve yaşlılarda bedensel, ruhsal ve sosyal sağlığın yanı sıra mutluluğu geliştirilir (World Health Organization, erişim 2020). Korona virüs -19 salgınına yanıt olarak, dünyanın dört bir yanındaki hükümetler hastalığın yayılmasını azaltmak için sosyal mesafe ve ev hapsi taktiklerini benimsedi. Sonuç olarak, her türden fiziksel aktivite, yüz milyonlarca insan için esasen durdu. Çevrimiçi kaynaklara erişememe, çok zorlayıcı egzersiz seanslarının nasıl güvenli bir şekilde uyarlanacağına ilişkin yetersiz bilgi, sınırlı alan ve zaman, eksik ekipman ve motivasyon büyük olasılıkla fiziksel aktivite yapmaya temel engellerdir. Dahası, dışarıda zaman geçirmek, D vitamini (güneş ışığı vitamini) ve fiziksel aktivite, iç mekânda aynı ölçüde elde edilemeyen bir dizi sağlık faydasını ortaya çıkarır. Bu faydalar bağışıklık fonksiyonu, ruh hali ve anksiyete, metabolizma, kalp sağlığı, kemik sağlığı gibi, genel sağlık ve zihinsel esenlikteki olumlu gelişmelerdir. Bu faydalar, hafta boyunca en az 150 dakikalık orta yoğunlukta fiziksel aktivite ile elde edilebilir. Dünya Sağlık Örgütü tarafından önerildiği üzere haftalık orta yoğunlukta fiziksel aktivite zamanı 300 dakikaya (yani haftanın çoğu gününde günde yaklaşık 30 dakika) çıkarılırsa ek sağlık yararları elde edilir (https://www.who.int/dietphysicalactivity/, 2020). Düzenli fiziksel aktiviteye katılmak insanların sağlıklı olması ve sağlıklı bir hayat sürdürebilmeleri için gerekli olduğunu belirten çok sayıda araştırma yapılmıştır (Akyol ve İmamoğlu,2019, Aslan ve İmamoğlu,2020; Frühauf ve ark., 2020; Lippi ve ark., 2020; Rodriguez ve ark.,2020;Şener ve İmamoğlu,2020a).

Korona virüs 19 sürecinde ilk çalışma, insanların evde bile fiziksel egzersiz yapmaları önerildiği, hastalığın ilk merkez üssü olan Çin'in Wuhan şehrinde yayınlandı (Chen ve ark.,2020). Yazarlar, kuvvetlendirici egzersizler, denge aktiviteleri ve germe egzersizlerinin veya bunların bir kombinasyonunun gerçekleştirilmesini önermişlerdir. Ayrıca evin içinde yürümeyi, bakkala gitmeyi, yiyecekleri kaldırıp taşımayı, merdivenleri inip çıkmayı, mekik ve şınav yapmayı önerdiler. Ayrıca Tai Chi Chuan ve Yoga egzersizleri de önerildi. Uzun bir süre için, bir kişinin "fiziksel olarak aktif" sayılması en az günde 10.000 adım atması gerektiği, yaşlı ve kronik hastalar için biraz daha az sayıda(7000-10000 adım) ve çocuklar ve ergenler (yaklaşık 11 000-13 000 adım) olabileceği belirtilmektedir (Şener ve İmamoğlu,2020a). Dünya Sağlık Örgütü yetişkinlerde bedensel ve ruhsal sağlığı korumak için haftada en az 150 dakikalık orta yoğunlukta fiziksel aktivite önerir (Chen ve ark.., 2020). Bedensel olarak aktif kalmak, bağışıklık sistemine olumlu katkı sağlar. Bu nedenle karantina sürecinde de aktif olmak sağlığın ve formun korunmasına yardımcı olabilir (Herrara ve ark., 2020). Fiziksel aktivite, egzersiz videoları ve çevrimiçi profesyonel rehberlik gibi teknolojik kaynaklar yardımıyla yapılabilir. Ardından, İspanya ve ABD'den araştırmacılar tarafından yaşlılara odaklanan bir çalışma, Covid-19 karantinasının fiziksel ve zihinsel sonuçlarına karşı

savaşmak için terapi olarak evde yapılan dış mekan fiziksel aktivitelerinin veya egzersizlerin önemini vurguladı (Pitanga ve ark,2020b). Özellikle karantina sürecinde rekabetin olmaması veya antrenmanların azaltılması sporcunun performansı ve zirve spor formu üzerinde olumsuz bir etkiye sebep olabilir (Şener ve İmamoğlu,2020b). Yazarlar, hem dış ortamlarda hem de topluluk evlerinde aerobik, kuvvet, denge, koordinasyon ve hareketlilik eğitimi egzersizlerini içeren çok bileşenli bir egzersiz programı önerirler. Antrenmana herhangi bir sebepten dolayı haddinden fazla verilen aranın sonucunda sporcularda oluşan performans gerilemesi durumuna antrenmansızlaşma denir. Toplam hareketsiz kalınan her hafta için sporcu formunu % 10'a kadar kaybedebilir (Laddu ve ark.,2020). Pandeminin başlangıcından bu yana, dünyanın farklı yerlerinde fiziksel aktivite yapmaya devam etmenin önemine dikkat çeken bazı çalışmalar yayınlandı. Örneğin, hastalığın ilk merkez üssü olan Çin'in Wuhan şehrinde insanlara evde bile fiziksel aktivite yapmaları önerildi (Chen ve ark.,2020). Yakın zamanda yaşlılara odaklanan bir çalışmada Covid-19 salgını nedeniyle karantinanın fiziksel ve zihinsel sonuçlarıyla mücadele etmek için terapi olarak açık havada fiziksel aktivite ve evde egzersiz yapma önerildi (Jiménez-Pavón ve ark.,2020). Ayrıca Amerikan Spor Hekimliği Koleji'nin yakın tarihli bir pozisyonuna göre, pandemi sırasında kişinin evde fiziksel olarak aktif kalmaya devam etmesi gerekiyor (https://www.acsm.org). Literatürün sağlık için, özellikle kardiyovasküler, metabolik ve immün sistemler ve ayrıca zihinsel sağlık için sağladığı çeşitli faydaları göstermede tutarlı olduğu da belirtilmelidir (Lin ve ark.,2016; Krinski ve ark.,210; Mammen ve Faulkner,2013). Bu nedenle, hem evde hem de açık ortamlarda fiziksel aktivite uygulamasının, devlet kurumları tarafından yayınlanan herhangi bir yasal beyanda Korona virüs-19 salgını sırasında temel bir aktivite olarak değerlendirilmesi gerektiği açıktır (Pitanga ve ark.,2020).

**Amerikan Spor Hekimliği Koleji'nin Görüşü:** Amerikan Spor Hekimliği Koleji'nin yakın zamandaki bir pozisyonunda, bağışıklık fonksiyonunu olumlu bir şekilde modüle edebilecek açık ve kapalı fiziksel aktivitelerin uygulanması önerildi. Bu kuruluş tarafından önerilen açık hava etkinlikleri, mahallede yürümek ya da koşmak, aktif olmak için yerel bir parkı kullanmak, doğada bisiklete binmek, ayrıca bahçe işleri ve çim işleri yapmak ve aileyle aktif oyunlar oynamaktı. Yazarlar, insanların her zaman kalabalık alanlardan uzak durmalarını ve eve girdiklerinde ellerini yıkamalarını tavsiye etti. Amerikan Spor Hekimliği Koleji kapalı mekanda fiziksel aktivite olarak biraz müzik çalmayı ve evin içinde hızlıca yürümeyi, günde 2-3 kez merdivenlerden aşağı inmeyi, dans etmeyi, ip atlamayı, egzersiz videosunu takip etmeyi ve evde kardiyo makineleri kullanmayı önermektedir (https://www.acsm.org/).

**Korona virüs-19 Sonrası Spor ve Fiziksel Aktiviteye Güvenli Dönüş İçin Öneriler**

Genç sporcuların, antrenörlerin ve personelin sağlığını geliştirmek amacıyla korona virüs, SARS-CoV2, "COVID-19 (Korona virüs)" salgınından sonra spora ve fiziksel aktiviteye güvenli bir şekilde dönüş gerekir. SARS-CoV-2' nin hedef hücrelerine erişim sağlamak için hücre zarına bağlı ACE2 reseptörlerinden faydalandığı bildirilmiştir (Zhu ve ark., 2020). Değişen ortam göz önüne alındığında, öneriler ve yönergeler her an değişebilir. Aşağıdaki bilgiler herhangi bir faaliyete katılmak için tıbbi tavsiye olarak değerlendirilmemelidir. Bu fikirlerin, devletin ve yerel yönetim organlarının ve Sağlık Bakanlığı'nın değerlendirmelerini tamamlamaya yardımcı olabilir. Bilgiye kendi sorumluluğunuzda güvenin, en güncel önerilere, devlet ve yerel halk sağlığı yetkililerine danışılmalıdır.

**Sporun faydası ve sporcunun sorumlulukları:**

Spora katılımın, bedensel formu ve ruhsal sağlığı geliştirme gibi bilinen sağlık yararları vardır. Spor, sporcularımız için belirsizlik anında gerekli olan sosyal bir yapı ve etkileşim sağlar. Doğru miktarda ve yoğunlukta gerçekleştirilen fiziksel aktivitenin bağışıklık sistemine fayda sağlayabileceği yaygın olarak kabul edilmektedir. Ek olarak spor, genç sporcuların takım çalışması, liderlik, iş etiği ve dürüstlük kavramlarını öğrenmeleri için bir şablon sağlayabilir. Bu tanınmış faydalarla insanlar spora dönmeyi düşünürken aşağıdakilere dikkat etmeleri önerilir. Korona virüs salgını insanları psikolojik olarakta olumsuzluğa götürebilir. Kişiler bu nedenle de umutsuzluğa düşebilirler. Depresyon durumları artabilir (Yamak ve İmamoğlu,2019). Yapılan bir çalışmada korona virüs salgın süreci insanların öfke durumlarını artırmıştır (İmamoğlu ve Doğan,2020). Yine başka bir çalışmada korona virüs salgını nedeniyle üniversite öğrencilerinin sabır durumları kötüleşmiştir (Doğan ve İmamoğlu,2020).

*Sporcular, aileler ve spor katılımcılarının Korona virüs-19 semptomlarını bildirme konusunda sosyal ve ahlaki sorumlulukları vardır.

*Korona virüs-19 ile tutarlı tüm semptomları bildirmek, yalnızca yayılmayı azaltmakla kalmaz, aynı zamanda sporcuların sporlarını yapmalarına da yardımcı olur.

*Antrenörler, yöneticiler ve ebeveynler, sporcuları herhangi bir semptom ile karşılaştıklarında bunu kendilerine bildirmeleri konusunda bilinçlendirmelidirler.

**Enfeksiyon risklerinin kabul edilmesi:**

*"Korona virüs-19" ile ilgili devam eden enfeksiyon riskleri ve endişeleri olduğunu da kabul etmek gerekir.

*Spora katılma ve spor etkinliklerinde seyirci olma kararı, yukarıda belirtilen kurallar ve yetkililerden gelen düzenlemelere uygun olarak sporculara, ailelere ve spor kulüplerine bağlı olacaktır.

* Katılımcılar ve izleyiciler, sosyal etkileşim ve grubun, SARS-CoV-2 enfeksiyonundan bireylerin hastalanma riskini artırdığını ve virüsü potansiyel olarak aile üyelerine ve topluma yaydığını bilmelidirler.

*Altta yatan bir sağlık sorununuz varsa spor yapma riskiniz artabilir. Sporunuza yeniden başlamadan önce lütfen normal doktorunuzla veya bir doktorla iletişime geçin.

*Mevcut bilinen risk faktörleri arasında; artan yaş, vücut kütle indeksi 30 kg/m$^2$ üzerinde olan obezite, orta, şiddetli veya kontrolsüz astım dahil kronik akciğer hastalığı, tip 2 şeker, kronik böbrek hastalığı, orak hücre hastalığı (kan hücrelerinin bozulmuş bir yapı göstermesi ile ortaya çıkan bir hastalık), kalp rahatsızlıkları ve bağışıklığı baskılanmış durum yer alır.

**Spora aşamalı dönüş:**

* Her şeyden önce, sporun geri dönüşüne ilişkin tüm rehberlik, kural ve düzenlemelere ulusal veya yerel yönetimler ve sağlık departmanları tarafından belirtildiği şekilde uyulmalıdır.

* Spora dönüş kararlarını vermekle ilgilenen herkes, hükümetin rehberliği ve sağlık bakanlığı tavsiyeleri konusunda güncel bilgileri takip etmelidir. Tüm tesisler, antrenörler, ligler ve turnuva direktörleri; ulusal ve yerel yetkililer tarafından belirlenen tavsiye ve yönergeleri izlemelidir.

* Genel olarak yalnızca fiziksel mesafeyi koruyabilen sporlara izin verilmektedir. Yönetimlerin emir ve direktiflerine uyulmalıdır. Şu anda, hiçbir oyuncunun birbirinden 2 metrede yakınında olmamasını, grupların antrenörler dahil 10 kişiden fazla olmamasını ve tüm makinelerin / ekipmanların sürekli olarak temizlenmesini gerekir. Korona virüs damlacıklaır havada 1,8 metre mesafe kat ederler ve Korona virüs-19'un ortalama ömrü havada 2,7 saat ve çelikte 13 saat olarak belirtilmiştir (Brake ve ark.,2020).

**Yeniden Açma için aşağıdaki kriterler kullanılabilir:**

*14 günlük bir süre içinde bildirilen grip benzeri hastalığın istikrarlı veya aşağı doğru gidişatı ve 14 günlük periyotta korona virüs benzeri sendrom vakalarının aşağı doğru gidişatına bakılmalıdır.

*14 günlük bir dönem içinde belgelenmiş korona virüs vakalarının istikrarlı veya aşağı yönlü dönüşü veya 14 günlük bir dönem içindeki toplam testlerin yüzdesi olarak pozitif testlerin aşağı yönlü bir dönüşü olmalıdır.

* Hastaneler tüm hastaları kriz bakımı olmaksızın tedavi edebilir ve yeni ortaya çıkan antikor testleri de dahil olmak üzere risk altındaki tüm sağlık çalışanları için sağlam bir test programı olduğu zaman.

* Her şehir, ilçe ve bölge yavaş yavaş spor katılımına döndüğünden, sporcuların topluma enfeksiyon yayılma riskini ve yaralanma durumlarını azaltmak için bedensel aktivitede kademeli bir artışla yapılmalıdır.

*Egzersiz için düşünceli bir yaklaşım, sporculara egzersizlerin şiddeti ve yoğunluğuna / süresine alışma şansı verir. Egzersizin bu yavaş artışı yaralanma riskini ve hastalığı azaltabilir.

*Egzersizler ve yarışmalar azaldığından, birçok sporcunun kondisyon seviyesi düşmüştür. Sporcu yoğun antrenmanlara çok hızlı itilirse yaralanma riski çok daha yüksek hale gelir. Eski kondisyon durumunu hızlı yakalama çabaları, uzun süreli veya aşırı tekrarlayan aktivite / egzersizler olarak tanımlanan aşırı antrenman, vücudun dinlenmesine ve iyileşmesine izin vermez, bu da performansın düşmesine ve / veya yaralanma riskinin artmasına neden olabilir.

*Erken aşamalarda evde, hane halkı üyeleriyle veya çevrimiçi ekip arkadaşlarıyla sanal uygulamalar yoluyla bireysel egzersizler düşünülebilir.

*Şehrinizde, ilçenizin veya yerel yönetimlerinizin izin verdiği ölçüde, uygulamaya ve rekabete yavaş bir dönüş gerçekleşebilir. En az 2 metre sosyal-fiziksel mesafenin korunması gerektiğinden dikkatli olun.

**Aşağıdaki durumlarda grup / takım sporlarına veya antrenmana katılmayın:**

* Kendinizi hasta hissediyorsunuz. Korona virüs semptomları arasında ateş, öksürük, nefes almada güçlük ve sağlık bakanlığı sitesinde özetlenen diğer semptomlar/belirtiler yer alabilir.

Korona virüs belirtileri: Ateş veya titreme, öksürük, nefes darlığı veya nefes almada güçlük, yorgunluk, kas veya vücut ağrıları, baş ağrısı, tat alma veya koku kaybı, boğaz ağrısı, Burun tıkanıklığı veya burun akıntısı, Mide bulantısı ya da kusma ve ishal sayılabilir. Nefes darlığı ve nefes alma zorlukları, ateş, kuru öksürük, ağrı ve ağrı belirtileri, yorgunluk, burun tıkanıklığı ve burun akıntısı, boğaz ağrısı veya ishal korona virüs belirtileri olarak sayılabilir (Hamouche ve vd., 2020). Burun akıntısı, sinüs konjesyonu, hafif boğaz ağrısı varsa orta derecede egzersiz yapılabilir. Fakat şiddetli boğaz ağrısı, değişik seviyede vücut ağrıları, nefes darlığı, genel olarak yorgunluk, göğüs ağrısı, öksürük veya ateş belirtilerinden herhangi birini yaşayanlar egzersiz yapılmamalıdır (Uzun ve İmamoğlui,2020).

* Son 14 gün içinde Korona virüs -19'a maruz kaldıysanız.

*Olası semptomlar veya maruziyet nedeniyle uygulamalara katılma veya katılma konusunda emin değilseniz sağlık uzmanınıza başvurmanız önerilir.

**Bireysel sporların risk seviyeleri nelerdir?**

Düşük, orta ve yüksek riskli sporlara dair örnekler:

Korona virüs dikkate alındığında:

* Düşük riskli sporlar: Bireysel koşu etkinlikleri (Genelde ormanlık arazilerde), kademeli başlangıç yaparak kros kayağı, golf oynamak, ponpon kızlar gösterileri, halter, bowling, balık tutma, yüzme bireysel yarışlar, dalış ve bisiklet sürmek

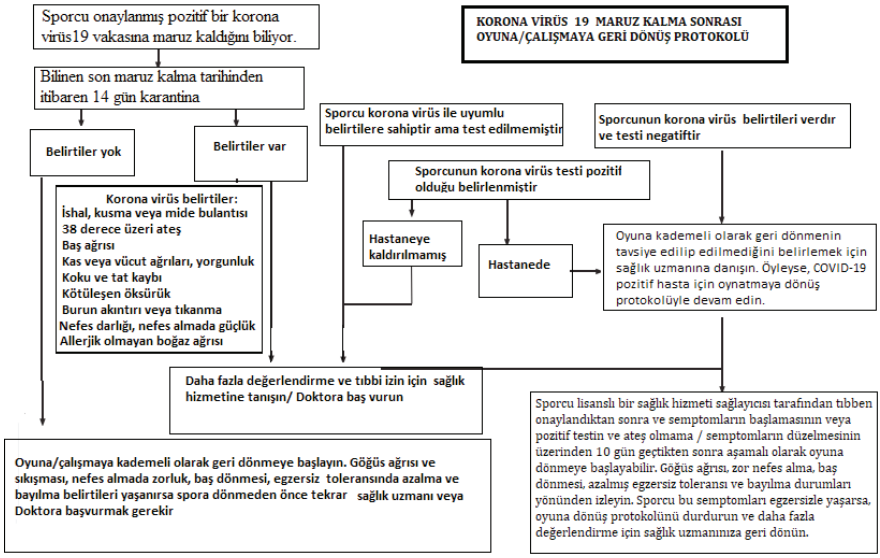
*Orta Riskli sporlar: Basketbol, voleybol, futbol, beyzbol, softbol, buz hokeyi, tenis, yüzme bayrak yarışları ve bayanlar lakros sporları

*Yüksek Riskli Sporlar: Futbol, güreş, erkekler için lakros, müsabaka amaçlı ponpon kızlar, dans, dövüş sanatları ve çim hokeyi

Bazı yüksek veya orta riskli sporlar, fiziksel olarak uygun bir şekilde mesafeye dikkat edilebilir, teması sınırlayabilir veya ortadan kaldırabilir, maske takabilir ve saha ve tesisler ile kullanılan malzemeler uygun şekilde sterilize edebilirse, antrenman veya müsabakalardaki riskleri azalabilir. Benzer şekilde, bazı sporlarda fiziksel olarak uygun bir şekilde mesafeye dikkat edilmez, teması sınırlayamaz, maske takamaz ve kullanılan tesis ve malzemeler sterilize edemezlerse riskleri artırabilirler.

**Çocukların Spora Geri dönüşü:**

Korona virüs -19 enfeksiyonundan sonra, çocukların sağlık hizmeti sağlayıcısı, çocuğun tıbbi geçmişine, semptomlarına, hastalığının ciddiyetine ve önceki aktivite düzeyine göre dereceli bir oyun ilerlemesine başlamanın ne zaman güvenli olduğunu belirlemeye yardımcı olabilir. Oyuna kademeli bir dönüş yapılması, çocuğunuzun aktivite düzeyini artıracak ve Korona virüs 19 enfeksiyonunun kalıcı semptomlarını izlemeye izin verecektir. Çocuğun, semptomları kötüleşmeden günlük yaşam aktivitelerini (yani evde dolaşmak, giyinmek, günlük hijyen görevleri, vb.) tamamlayabildiğinde ve semptomları kötüleşmeden egzersiz veya spor faaliyetleri için aşağıdaki oyuna dönüş ilerlemesinin 1. Aşamasına başlayabilir. Her aşama boyunca, çocuklar baş dönmesi, nefes almada güçlük, göğüs ağrısı, azalan egzersiz toleransı ve bayılma semptomlardan herhangi birini yaşarsa, aktiviteyi bırakmalıdır ve daha ileri değerlendirme için sağlık uzmanına başvurmalıdır.




*Şekil 1. Korona virüse maruz kalma sonrası çocuklarda oyuna dönüş protokolü (https://www.childrensmercy.org/ )*

**Spora Dönüş İçin Aşamalı Süreç:**

**Aşama 1:** 15 dakikaya kadar en az iki seans hafif aerobik aktivite (kalp atış hızı en fazla % 70'e kadar). Çalışma seansları en az 24 saat arayla yapılmalıdır. Etkinlikler arasında tempolu yürüyüş, hafif koşu veya sabit bir bisiklet kullanma yer alabilir. Kuvvet antrenmanı yapılmaz.

**Aşama 2:** 30 dakikaya kadar en az bir seans aerobik egzersiz (maksimum kalp atış hızının % 80'ine kadar). Zorluk seviyesini artırmak için koşu drilleri gibi tekli basit hareket aktiviteleri eklenebilir. Kuvvet antrenmanı yapılmaz.

3**. Aşama:** 45 dakikaya kadar en az bir egzersiz seansı (maksimum kalp atış hızının% 80'ine kadar). Zorluk seviyesini artırmak için basit bazı spora özgü aktiviteler ve kuvvet antrenmanı eklenebilir.

**Aşama 4:** 60 dakikaya kadar en az iki seans spora özel antrenman (maksimum kalp atış hızının% 80'ine kadar). Çalışma seansları en az 24 saat arayla yapılmalıdır.

**Aşama 5:** En az bir seans için normal egzersiz aktivitelerine ve süresine devam edin.

**Aşama 6:** Kısıtlama olmaksızın müsabakalara geri dönülür.

**Çocuğun bir Korona virüs enfeksiyonundan sonra kalp yönünden güvenle oynamasına izin vermek için ne yapabilirim?**

Şüpheli veya onaylanmış Korona virüs -19 enfeksiyonu olan çocuk sporcu için kardiyak tarama:

**12 yaşın altındaki sporcular için:**

**-Belirti göstermeyenler / Hafif Belirti gösterenler:**

**(Ateş yok ve / veya semptomların/belirtilerin 3-5 günden az olması)**

*Semptom (belirti) başlangıcından veya pozitif testten itibaren 14 gün egzersiz yapılmaz. Ebeveyn veya klinik gözlem altında olunmalı.

* Faaliyete dönmeden önce herhangi bir endişe için tıbbi değerlendirmeyi düşünülür; endişeler varsa bir EKG alınmalıdır.

*Kardiyak semptomları gözlemlerken yavaş yavaş oyuna dönüş yapılmalıdır.

**- Orta Derecede Semptomlar (Belirtiler):**

**(Ateş ve / veya 5 günden fazla yatak istirahati gerektiren semptomlar)**

* Hekim tarafından değerlendirilene kadar egzersiz veya spor yapılmamalıdır.

* Kardiyak semptomları/belirtileri gözlemleyerek yavaş yavaş oyuna geri dönün.

* Herhangi bir kardiyak belirti, fizik muayene bulguları veya haftada iki (2) günden fazla spor yapıyorsanız EKG yaptırmak gerekir.

Kardiyak belirtiler şunları içerir: nefes darlığı, aktiviteyle birlikte nefes darlığı, göğüs ağrısı, çarpıntı, yorgunluk, egzersiz performansında veya toleransında azalma.

**Şiddetli Belirtiler:**

***Hastanede yatış, MIS-C (Multisistem Inflamatuar Sendromu), 14 günden uzun süredir devam eden semptomlar).** MIS-C hastalığı Kalp, akciğerler, böbrekler, beyin, deri, gözler veya mide ve bağırsak organları dahil olmak üzere pek çok farklı organın iltihaplanabileceği bir tablo olarak tanımlanır.

**MIS- C Hastalığında görülebilecek belirtiler:**

Solunum sisteminde**:** Göğüs ağrısı, yan ağrısı, solunum sıkıntısı

Sinir sisteminde**:** Baş ağrısı, bilinç durumunda değişiklik, meningismus, konvülziyon, fokal nörolojik defisit

Deri sisteminde**:** kaşıntılı veya kaşıntısız döküntü, dudaklarda kızarıklık, çatlama, şişme, çilek dili hastalığı (Dilde önce beyaz sonra kırmızı renkli iltihaplı durum), ekstremitelerde şişlik, ekstremite uçlarında cilt soyulması, konjonktivite (Göz yangısı) vs.

Sistemik bulgular**:** ateş, kas ağrısı, kemik ağrısı, taşikardi, hipotansiyon, dolaşım bozukluğu, lenf bezi büyüklüğü şeklinde ortaya çıkmaktadır.

* Egzersize, rekabete veya spor katılımına dönmeden önce çocuk kardiyolojisi tarafından değerlendirilme gerekir.

*EKG (  Elektrokardiyografi), EKO (Ekokardiyografi), +/- Kardiyak MR'ı düşünün

*Holter Monitörü / Egzersiz stres testini düşünün. EKG değişiklikleri anormal ise, miyokardit / perikardit veya anormallik için çalışma sırasında spora dönüş yönergelerini izleyin. Normal ise, kalple ilgili belirtileri gözlemleyerek yavaş yavaş oyuna dönün.  EKG Değişiklikleri şunları içerir: Diffuse ST yükselmesi, ST çökmesi, T dalgası inversiyonu, patolojik Q dalgaları ve PR çökmesi (https://www.childrensmercy.org/siteassets).

**12 yaşın üzerindeki sporcular için:**

**-Asoptematik (Sıfır belirti)**

*Kardiyak semptomlar için ebeveyn / klinik gözlem altında karantina döneminde kardiyak belirti ve semptomları izlerken hafif egzersiz yapma izni alındı

* Herhangi bir kardiyak belirti * veya fiziki muayene bulgusunda EKG'yi düşünün.

* Kardiyak semptomları gözlemleyerek yavaş yavaş oyuna geri dönme

**-Hafif belirtiler: (**3-5 günden az semptom ve / veya ateş yok)

*Egzersize, uygulamaya veya spor katılımına dönmeden önce doktor tarafından değerlendirin

*Kardiyak semptomları gözlemleyerek yavaş yavaş oyuna geri dönme

*EKG'yi düşünün: 1. Lise yaşındaki sporcu veya 2. Kardiyak semptomlarla ilgili klinik değerlendirmeler normal ise: Kardiyak semptomları gözlemlerken yavaş yavaş oyuna dönün. Klinik durumlar anormal ise çocuk kardiyolojisine gidilmelidir.

**-Orta Belirtiler:** (Ateş ve / veya 5 günden fazla semptomlar; yatak istirahati gerektiren)

*Egzersize, uygulamaya veya spor katılımına dönmeden önce doktor tarafından değerlendirilme

*EKG normal ise kardiyak semptomları gözlemleyerek yavaş yavaş oyuna geri dönün. EKG anormal ise çocuk kardiyoloji bölümüne gidilir.

**-Şiddetli Belirtiler**

(Hastaneye yatış, MIS-C, 14 günden uzun süredir devam eden belirtiler, Aspirin veya Plavix gibi herhangi bir anti-trombosit ilacı başlaması).

*Çocuk Kardiyoloji ile değerlendirilir

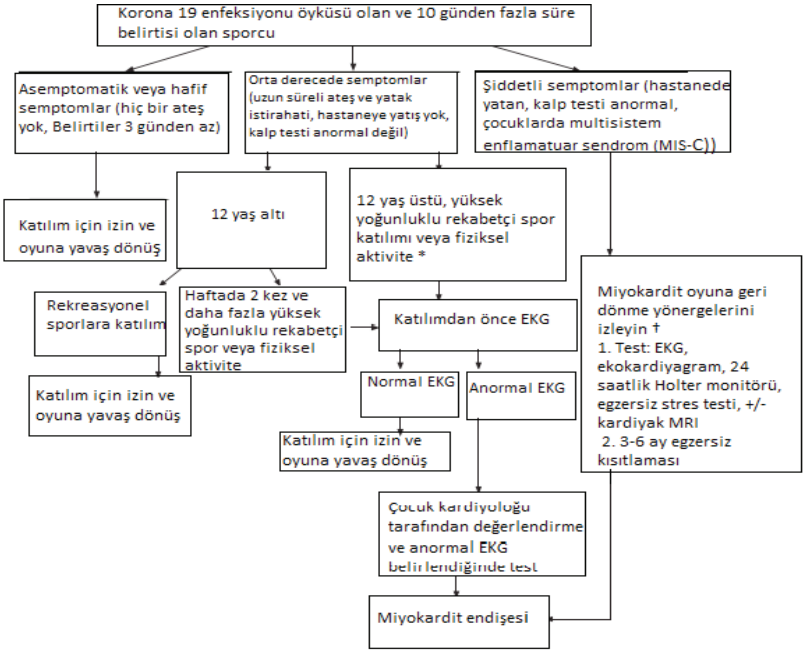
*EKG, EKO, +/- Kardiyak MRI anormal ise çalışmada miyokardit / perikardit veya anormallik için spora dönüş yönergelerini izlenir.

*Spora dönmeden önce Holter monitörü ve Egzersiz stres testini düşünün.

Egzersiz stres testi normal ise kardiyak semptomları gözlemleyerek ve çocuk kardiyoloji tarafından takip önerilir. Onaylanmış miyokardit, perikardit veya diğer kardiyopulmoner durum vakaları tedavi edilmeli ve tıbbi rehberlik ve izin ile spora geri dönülmelidir (https://www.childrensmercy.org/siteassets/).

**Korona virüs-19 enfeksiyonundan sonra spora dönüşte Miyokardite duyarlı olabilecek sporcular:**

Miyokardit: Kalp kası iltihaplanması olarak bilinir. Virüsler başta olmak üzere bakteri, mantar, otoimmün hastalıklar ve farmakolojik ajanlar, kalp kasının iltihaplanmasına sebep olabilir. Kalp kası hastalıklarının yaklaşık %25'ini oluşturur (https://www.florence.com.tr/miyokard-infarktusu-nedir). Sporcuya ve duruma bağlı olarak, bu popülasyonda oyuna dönüş için son yetişkin tavsiyelerini takip etmek makul olacaktır.




*Şekil 2. Çocuk Hastalarda Korona Virüs 19 Maruz Kalma Sonrası Oyuna Dönüş protokolü (Maron ve ark.,2015; Phelan ve ark.,2019, Dores ve Cardim,2020).*

**Sporcular antrenmana / oyuna nasıl hazırlanabilir?**

Her sporcu hiçbir semptomu olmadığından emin olmalıdır.

En azından ellerinizi sabun ve suyla iyice yıkayın (en az 20 saniye) yada antrenman veya müsabaka öncesinde ve sonrasında el dezenfektanı kullanın.

Antrenman veya müsabaka öncesinde VE sonrasında tüm ekipmanları temizleyin ve silin.

Su şişelerini, ekipmanları, havluları vb. paylaşmayın.

Gerekmedikçe yüzünüze veya herhangi bir nesneye dokunmaktan kaçının ve sonrasında ellerinizi yıkayın.

Beşlik çakma, yumruk yumruğa veya göğüs göğse çarpma yok. Mola verirken ve oyunlar arasında takım arkadaşlarından, antrenörlerden ve diğer oyunculardan fiziksel mesafeyi koruyun.

Pandemi Sonrası için Sezon Öncesini Planlayın:

Spordan uzaklaştıktan sonra bedensel güç kaybı olur. Bu güç kaybına bağlı olarak tekrar antrenman yapmak veya yarışmak için yoğun antrenmanla bir yaralanma riski vardır. Yerel topluluklarda kısıtlamalar kalkmaya başladıkça, sporcular, antrenörler ve ebeveynler egzersize ve spora dönme fırsatları için heyecanlanmaktadırlar. Bununla birlikte, akut ve aşırı yaralanma riskini en aza indirmek için spordan uzaklaştıktan sonra e tekrar egzersiz yapmak için bilinçli ve rehberli bir yaklaşım önemlidir.

Kademeli Geri dönüş:

* Birlikte yaşadığımız o kadar çok şey var ki spora geri dönmek de bunlardan biri olmalıdır. Birçoğu sezon öncesi yaklaşık olarak aynı noktada başlıyor. Spordaki bu aşama, bedeni hareket ettirmek ve müsabaka veya yarışmalara hazır hale getirmek içindir.

• Egzersiz veya antrenman seviyesini sporcunun salgın öncesi aktivite ve kondisyon seviyesinin yaklaşık% 25-50'sine denk gelecek şekilde ayarlayın. Bu durum antrenman sıklığını, yoğunluğunu, hacmini ve tekrarlarını içermelidir.

* İlk birkaç hafta düşük ve orta yoğunlukta çalışmaya odaklanmalıdır: Hafif koşu, vücut ağırlığı ile egzersizler yapılır.

* Sporcu, iş yükünü veya antrenmandaki çalışmayı haftada yaklaşık % 10-20 oranında ayarlayabilir veya artırabilir.

* Egzersiz seansları sırasında sık sık ara verilmelidir. Yeterli dinlenme sağlanmalıdır.

*Antrenmanlara başladıktan sonra antrenmanları devamlı yapmak gerekir. Egzersiz yapma /Antrenman devamlılığı ile kas gücü ve iyileşme artar (Caterisano ve ark.,2019; Clarkson ve ark.,2002).

Uyum:

Çalışmaya /Antrenmanlara aşamalı bir dönüş ile birlikte, uyuma alışma hakkında konuşmak da benzer şekilde önemlidir (Casa ve Csillan,2009).

* Sporcular 10-14 gün içinde kademeli olarak duygusal olarak alışmalıdır.

* Sporcular ilk 5 gün boyunca günde bir defadan fazla antrenman yapmamalıdır.

* Toplam uygulama süresi günde 3 saati geçmemelidir

* Doğuştan gelen özellikler 14 günlük süre içinde kademeli olarak geliştirilmelidir.

* Çift antrenman yapma günleri 6. günde başlayabilir. İlk uygulama 3 saati geçemez ve ardından her iki uygulama toplamda 5 saati geçmemelidir. İki uygulama arasında en az 3 saatlik bir dinlenme süresi olmalıdır.

* Tek bir antrenman yapma günü veya dinlenme günü ile ikili uygulama günlerini dönüşümlü olarak yapmak gerekir.

* Sporcular iyi bir hazırlık dönemini tamamlamalıdır. Herhangi bir sporcu bu dönemde hastalık yaşarsa, yeniden hazırlık dönemi düşünülmelidir.

* Uyum süresi olmadan elde edilen herhangi bir fayda, muhafaza edilmezse azalabilir.

Bu antrenman önerileri insanların spora güvenli bir şekilde geri dönmesine yardımcı olacaktır.

Bir sporcunun Korona virüs-19 testi pozitif çıktıysa, onaylı bir sağlık hizmeti sağlayıcısı tarafından aktiviteye geri dönmesi için onaylanması gerekir.

Kişinin Adı ve soyadı:…… : ve Test sonuç: …….. belirtilir.

**Oyuna Geri Dönüş Güncel Değerlendirmeye dayalı olmalıdır:**

Değerlendirme tarihi:

Geri dönüş için kriterler olarak aşağıdakileri kontrol edilir:

-Semptomların ilk ortaya çıkmasının üzerinden 10 gün geçti

-Semptomlar düzeldi (Ateş düşürücü -ilaçlar olmadan 24 saat boyunca ateş yok (≥38 derece), semptomlarda iyileşme (öksürük, nefes darlığı)

- Sporcu koronavirüs19 enfeksiyonu nedeniyle hastaneye kaldırılmadı

Miyokardit / miyokardiyal iskemi için kardiyak tarama negatif (Aşağıdaki tüm cevaplar hayır olmalıdır)

| | Evet | Hayır |
|---|---|---|
| Egzersizle göğüs ağrısı / göğüs sıkışması | | |
| Açıklanamayan bilinç kaybı / Bilinç kaybı hissetme durumu | | |
| Açıklanamayan / aşırı dispne / yorgunluk / sıkıntı | | |
| Hastalık nedeniyle hızlı ve düzensiz kalp atışı | | |
| Muayenede kalp üfürümü | | |

*Not: Herhangi bir kalp sıkıntısı şüphesi varsa veya sporcu hastaneye kaldırılmışsa, belirtildiği gibi daha fazla çalışmayı düşünün. CXR, Spirometri, PFT'ler, Göğüs CT, Kardiyolojik kontrol olabilir.*

-Sporcu yukarıdaki kriterleri karşılamıştır ve aktiviteye dönüş ilerlemesine başlama izni verilmiştir.

-Sporcu yukarıdaki kriterleri karşılamamıştır ve aktiviteye geri dönme izni yoktur.

Tıbbi Ofis Bilgileri (İzlenim):

Değerlendiricinin Adı: Ofis Telefonu:

Değerlendiricinin Adresi:

Değerlendiricinin imzası:

**Korona virüs-19 Enfeksiyonundan Sonra Oyuna Dönme Prosedürleri:**

Sporcular göğüs ağrısı, göğüste sıkışma, çarpıntı, baş dönmesi, Bilinç kaybı veya bilinç kaybı gelişmeden aşağıdaki ilerlemeyi tamamlamalıdır. Bu semptomlar gelişirse, hasta formu imzalayan değerlendirmeyi yapan sağlayıcıya geri yönlendirilmelidir.

-Aşama 1: 1. Gün ve 2. Gün - (En az 2 Gün) Maksimum kalp atış hızının% 70'inden fazla olmayan yoğunlukta 15 dakika veya daha az hafif aktivite (Yürüme, Koşu, Sabit Bisiklet). Direnç /kuvvet antrenmanı yapılmaz.

- 2. Aşama: 3. Gün - (En az 1 Gün) Maksimum kalp atış hızının% 80'inden fazla olmayan yoğunlukta 30 dakika veya daha az basit hareket aktiviteleri ekleyin

- 3. Aşama: 4. Gün - (En az 1 Gün) Maksimum kalp atış hızının% 80'inden fazla olmayan yoğunlukta 45 dakika veya daha kısa süreyle daha karmaşık egzersize ilerleme. Hafif direnç antrenmanı ekleyebilir.

- 4. Aşama: 5. Gün ve 6. Gün - (En az 2 Gün) Maksimum kalp atış hızının% 80'den fazla olmadığı yoğunlukta 60 dakika veya daha az Normal Egzersiz Aktivitesi

- 5. Aşama: 7. Gün - Tam etkinliğe / katılıma dönüş (karşılaşmalar / Yarışmalar).

Okul Personeli Tarafından Tam Etkinlik / Katılım için Onaylandı (Oyuna dönüş aşamalarına göre).

**Kişisel koruyucu ekipman - oyuncular ve antrenörler maske takmalı mı?**

-Maskeler, ulusal hükümet veya yerel yönetimlerin belirttiği ve şu anda sağlık bakanlığı tarafından önerildiği şekilde spor dışında, halka açık yerlerde takılmalıdır.

-Koçlar, hakemler, hakemler, personel ve seyirciler maske takmak zorundadır.

- Sporcular spor uygulamalarına katılırken maskeler dikkate alınmalıdır.

-Sporcular (yedek kulübesinde) beklerken (oyunlar sırasında) ve antrenmana katılmadıklarında maskeleri takılmalıdır (https://www.childrensmercy.org/siteassets).

Maske nasıl takılmalı ve çıkarılmalı?

Burun, Ağız ve Çeneyi Kaplamalıdır (Resim 1). Maskenin Üstünü Sıkıştırın, böylece burnunuza nazikçe bastırın (Resim 2). Yalnızca Kulak Halkalarına Dokunarak maskenizi çıkarın (Resim ). Maske burnun ucunu dışarda bırakmamalıve çene altına düşürülmemelidir (Resim 4).

| | | | |
|---|---|---|---|
| Resim 1 | Resim 2 | Resim 3 | Resim 4 |

**Tesis yöneticileri ve antrenörler yardımcı olmak için ne yapabilir?**

-Tesis yöneticileri, takım sorumluları ve antrenörler, katılımcılara, personele ve taraftarlara kapalı alanda spor faaliyetlerinin yeniden açılmada riskin arttığını kabul etmelidir.

-Sporcular, antrenörler, taraftarlar / seyirciler ve görevliler, her antrenman veya müsabaka öncesinde semptom kontrol listeleri ve sıcaklık kontrolleri kullanılarak taramaya tabi tutulmalıdır.

-Temas takibine izin vermek için seyirciler / sporcular / antrenörler / görevliler için oturum açma listesi mutlaka gereklidir.

- Fiziksel mesafe, bol sabun / su, el dezenfektanı ve temizlik malzemeleri için alan olduğundan emin olun.

-Banyolar, stantlar, kenarlıklar, banklar, sığınaklar gibi ortak alanlarda fiziksel mesafeye izin verin.

-Fiziksel mesafe, bez yüz kaplamaları ve sık ve yeterli el ve solunum hijyeni uygulamaları dahil olmak üzere ortak koruyucu önlemleri teşvik eden, görünürlüğü yüksek alanlara işaretler asmayı düşünün.

-Soyunma odası, duş ve havuz kullanımı için, fiziksel mesafeye izin vermek için her alandaki kişi sayısını sınırlandırmanızı, her soyunma odası veya duş kullanımı arasındaki tesisleri temizlemenizi ve tesislerin içindeki ve dışındaki personel sayısını sınırlandırmanızı öneririz.

-Sıcak küvetler / soğuk küvetler kullanmanızı önermiyoruz.

-Fiziksel mesafeye izin verecek şekilde uygun havalandırmaya, binanın boyutuna ve kapasitesine sahip bir iç mekan tesisi tavsiye edilir; bulaşma riskinin olması, dışarıya göre iç mekanlarda daha yüksek olabilir.

-İç mekanda egzersiz yapıyorsanız, bireyler kendilerini güvenli bir şekilde mesafeye uyamadıkları ve aktif olarak katılmadıkları sürece maskeler her zaman takılmalıdır.

- Bulaşma kaynaklarını ve maruz kalma riskini azaltmak için faaliyetlerin sayısını sınırlayın.

- Zaman çizelgesine ilişkin kararlar, yerel sağlık departmanı ve yönetim organları tarafından belirtilen tavsiyelere uymalıdır. Bakanlık tavsiyelerine göre temizlik yönergelerine uyulmalı ve nakit hizmetlerin, self servis içecek ve çeşni istasyonlarının ortadan kaldırılması için güçlü bir değerlendirme yapılmalıdır. Lütfen aktif olarak yemek yemediğiniz veya içmeyeceğiniz zamanlarda maskenizi takmaya dikkat edin.

**Seyirciler:** Virüsün potansiyel yayılma riskinin artması nedeniyle iç mekan etkinlikleri için uygulama / yarışma sırasında seyirci önerilmez. Fiziksel mesafe korunabiliyorsa ve yerel yönergeler takip ediliyorsa ve okul / etkinlik yeri izleyicilere izin veriyorsa, etkinliklerdeki seyirci sayısını sınırlandırmak mutlaka gereklidir. Okul / etkinlik / yerel yönetim seyircilere izin veriyorsa, mevcut tüm izleyiciler için evrensel maske kullanma önerilir.

*Uygulamaya / oyunlara girmeden önce sıcaklık / semptom kontrolünü teşvik edin.

* Bol miktarda sabun / su ve el dezenfektanı olduğundan emin olun.

*Temas takibine izin vermek için seyirciler, sporcular, antrenörler ve görevliler için bir kontrol listesi hazırlayın.

**Temizleme süreçleri - ne sıklıkla, ne kadar?**

Tüm sporcuların, antrenörlerin, ebeveynlerin ve seyircilerin ellerini sabun ve suyla yada el dezenfektanı kullanarak düzgün şekilde yıkadığından emin olun. Yüzeylerin, sportif antrenman odalarının, tesislerin vb. temizliği, topluluk alanlarının dezenfekte edilmesi için bakanlık tavsiyelerine uymalıdır.

**Ağırlık odaları**

*Tüm makineler, her kullanımdan önce ve sonra uygun şekilde temizlenmelidir.

* Sporcular arasında fiziksel mesafe ve uygun temizlik sağlamak için sporcu sayısını odanın büyüklüğüne ve kapasitesine göre sınırlayın.

* Yüzey temizliğini en aza indirmek için gerekli olmayan ekipmanı çıkarın ve saklayın.

**Sportif antrenman odaları**

* Sporcular arasında fiziksel mesafeye ve uygun temizliğe izin vermek için sporcuları boyut / kapasiteye göre sınırlayın.

*Gruplar için soğuk / buzlu küvet kullanılmaz. Ancak sıcak çarpması / hastalık bir potansiyel ise, bir buz küveti tedavi için hazır olmalıdır.

* Isı paketleri, ultrason, elektronik stimülasyon ünitelerinin kullanımı, tesis gerekli alanlar ve kişiler için yeterli temizlik malzemesine sahip olduğunda kullanılabilir. Her kullanım arasında temizlemeye devam edin.

*Yüzey temizliğini en aza indirmek için gerekli olmayan ekipmanı çıkarın ve saklayın.

**Soyunma odaları**

* Fiziksel mesafe önlemleri ve kullanımlar arasında yeterli temizlik önlemleri karşılanmadığı sürece duşların ve soyunma odalarının kullanılmasını engelleyin.

* Yalnızca uygun temizlik önlemleri alınabiliyorsa duşlar kullanılabilir.

* Yüzey temizliğini en aza indirmek için gerekli olmayan ekipmanı çıkarın ve saklayın.

**Taşınabilir tuvaletler ve / veya Duşlar**

*Bakanlık tarafından belirtildiği gibi tutarlı ve sık temizlik yapın veya yeterince temizlenemiyorsa tesisler kilitlenmelidir.

* Yeterli el yıkama veya dezenfektan mevcuttur ve düzenli aralıklarla yeniden doldurulur.

**Ekipman**

* Kişisel ekipmanlar her kullanımdan önce ve sonra dezenfektan ile temizlenmelidir.

* Mümkünse topluluk ekipmanlarını kullanmaktan kaçının. Mümkün değilse, ekipman her kullanımdan önce ve sonra temizlenmelidir. Top kullanımı bir istisnadır.

* Top sporları - driller, farklı kullanıcılar arasında topları silin veya mümkünse bireysel kullanım topuna sahip olun.

*Su / içecekler - Her sporcunun kendi içeceği olmalıdır. Bir sporcunun kendi su şişesini unutması durumunda ekstra su seçeneklerini teşvik edin.

* Yalnızca bireysel havlu kullanımı olmalıdır.

* Güreşteki mayolar her maç arasında uygun bir temizlik maddesi ile yıkanmalı veya temizlenmelidir yada ikinci bir mayo mevcut olmalıdır.

**Ağız koruyucuları**

*Spora dönüşün mevcut aşamasında, hiçbir temas tavsiye edilmez. Temas tavsiye edilmediğinden, her bir sporcu, diş travmasına karşı koruma yararı ile bir ağız koruyucu kullanarak enfeksiyon riskini artırmamalıdır. Sporcular diş travması veya temasın meydana gelebileceği bir pozisyondaysa, oyun sırasında kişisel ağız koruyucularını uygun korumalarla kullanmaya devam etmelidir.

*Aktiviteler yeniden başladığında, temas mümkün olduğu her an oyuncular bir ağızlık takmalıdır.

* Takımlar, tüm oyuncular ve personel ile ağızlıkların kullanımını ve güvenli kullanımını gözden geçirmelidir.

* Sporcular kişisel ağız koruyucularını kullanmalıdır. Ağız koruyucuların paylaşılmaması gerekir.

* Kullanımlar arasında, sporcular ağızlık çıkarılmadan önce ve sonra ellerini yıkamalı veya sterilize etmelidir.

* Ağızlığa dokunmayı sınırlayın.

* Ağızlık temiz ve güvenli bir yere yerleştirilmeli ve saklanmalıdır.

*Oyunculara, ağızlıklarını yerleştirebilecekleri ve açıkta veya kaskta asılı bulundurmayacakları etiketlenmiş ayrı kaplara sahip olmalarını öneririz.

* Ekipler, depolama ve işlemenin etiketli isimler ve temizlik ve saklama için uygun malzemelerle güvenli olmasını sağlamak için bir asistan koç / ebeveyn / gönüllü atamalıdır.

*Ağızlık kirliyse veya bir oyuncu başka bir sporcunun ağızlığını alıp almadığından emin değilse, ağızlık en az 20 saniye sabun ve suyla iyice yıkanmalıdır. Bu % 100 garanti edilemiyorsa, her bir birey için risk değerlendirmesine diş travması göz önünde bulundurularak devam edilmelidir.

**Turnuvalar ve kamplar**

Oyun alanı içinde ve dışında fiziksel mesafeyle ilgili ulusal veya yerel yönergelere uymayan turnuvaları yaptırılmamalıdır.

Sporcuların bir araya gelmesini önlemek ve uygun fiziksel mesafeye izin vermek için maruz kalma miktarını azaltmanın ve / veya binada / yarışma alanında izin verilen takım sayısını azaltmak gerekir.

Sporcuların bir araya gelmesinden kaçınmak gerekir ve uygun fiziksel mesafeye uyulmalıdır.

Gece kamplarını caydırın ve gündüz kampı katılımcılarını fiziksel mesafeye izin verecek şekilde sınırlayın. Ulusal/ yerel yönetim tarafından yönlendirildiği ve izin verildiği şekilde hareket edin.

## Kaynaklar:

Akyol, P., & İmamoğlu, O . (2019). The effect of pilates exercises on quality of life in sedentary females. Turkish Studies- Social Sciences, 14(3),238-247. https://doi.org/10.29228/turkishstudies.22544

Aslan H., & İmamoğlu O. (2020). Investigation of leisure strategies of sports educated students. Asian Journal of Education and Training, 6(3),468-473. https://doi.org/10.20448/journal.522.2020.63.468.473

Brake SJ, Barnsley K, Lu W, McAlinden KD, Eapen MS, Sohal SS. (2020). Smoking upregulates angiotensin-converting enzyme-2 receptor: a potential adhesion site for novel coronavirus SARS-CoV-2 (Covid-19). J Clin Med, 9(3):841.

Casa DJ. Csillan D. (2009). Pre-season Heat Acclimatization Guidelines for Secondary School Athletics. Journal of Athletic Training. 44(3):332-333.

Caterisano, Al, Decker, D., Snyder, B., Feigenbaum, M., Glass, R., House, P., Sharp, C., Waller, M., Witherspoon, Z. (2019). "CSCCa and NSCA Joint Consensus Guidelines for Transition Periods." *Strength & Conditioning Journal,* Volume 41 - Issue 3 - p 1-23

Clarkson, Priscilla M., and Monica J. Hubal. (2002). "Exercise-Induced Muscle Damage in Humans." *American Journal of Physical Medicine & Rehabilitation*, vol. 81, no. Supplement, Nov.

Chen P, Mao L, Nassis GP, Harmer P, Ainsworth BE, Li F. (2020). Coronavirus disease (COVID-19): the need to maintain regular physical activity while taking precautions. J Sport Health Sci. 9(2):103-4.

Dean P., Jackson L.B.,Paridon S.M. (2020). Return to Play After Coronavirus Infection: Pediatric Cardiologists' Perspective - American College of Cardiology, https://www.acc.org/latest-in-cardiology/articles/2020/07/13/13/37/returning-to-play-after-coronavirus-infection

Doğan E., İmamoğlu O. (2020). Investigation of Patience Trends in the Corona Virus Outbreak Process of University Students, Turkish Studies, 15(4), 315-324. https://dx.doi.org/10.7827/TurkishStudies.44382

Dores H, Cardim N. (2020). Return to play after COVID-19: a sport cardiologist's view. Br J Sports Med, https://bjsm.bmj.com/content/bjsports/early/2020/05/07/bjsports-2020-102482.full.pdf

Frühauf, A., Schnitzer, M. , Schobersberger, W., Weiss, G., & Kopp, M. (2020). Jogging, nordic walking and going for a walk—interdisciplinary recommendations to keep people physically active in times of the covid-19 lockdown in Tyrol, Austria. Current Issues in Sport Science, 4:100. doi: 10.15203/CISS_2020.100. http://www.ciss-journal.org/ Vol. 5 I

Hamouche S. (2020). COVID-19 and employees' mental health: stressors, moderators and agenda for organizational actions [version 1; peer

review: awaiting peer review] Emerald Open Research, 2:15 (https://doi.org/10.35241/emeraldopenres.13550.1).

Herrara T., Valdes, P., Franchini, E. (2020). "High-intensity interval training recommendations for combat sports athletes during the COVID-19 pandemic" Revista de Artes Marciales Asiáticas Volume 15(1), 1-3

İmamoğlu O.,Doğan E. (2020). Investigation of the Effect of Corona Virus Outbreak on Anger Levels According to Some Parameters, Turkish Studies, 15(4), 555-563. https://dx.doi.org/10.7827/TurkishStudies.44383

Jiménez-Pavón D, Carbonell-Baeza A, Lavie CJ. (2020). Physical exercise as therapy to fight against the mental and physical consequences of COVID-19 quarantine: special focus in older people. Prog Cardiovasc Dis. Mar 24;pii:S0033-0620(20)30063-3. [Epub ahead of print].

Krinski K, Elsangedy HM, Colombo H, Buzzachera CF, Soares IA, Campos W, Silva SG. (2010). Physical exercise effects in the immunological system. Rev Bras Med. 67(7):227-8.

Laddu DR, Lavie CJ, Phillips SA, Arena R. (2020). Physical activity for immunity protection: Inoculating populations with healthy living medicine in preparation for the next pandemic [published ahead of print, 2020 Apr 9]. Prog Cardiovasc Dis. https://doi.org/10.1016/j.pcad.2020.04.006

Lin X, Alvim SM, Simoes EJ, Bensenor IM, Barreto SM, Schmidt MI, et al. (2016). Leisure time physical activity and cardio-metabolic health: results from the Brazilian Longitudinal Study of Adult Health (ELSA-Brasil). J Am Heart Assoc. 5(6):pii003337.

Lippi, G., Henry, M.B., & Gomar, F.S.(2020) Physical inactivity and cardiovascular disease at the time of coronavirus disease (COVİD-2019), European Journal of Preventive Cardiology, https://doi.org/10.1177/2047487320916823

Mammen G, Faulkner G. (2013). Physical activity and the prevention of depression: a systematic review of prospective studies. Am J Prev Med. 45(5):649-57.

Maron BJ, Rowin EJ, Casey SA, et al. (2015). Hypertrophic cardiomyopathy in adulthood associated with low cardiovascular mortality with contemporary management strategies. J Am Coll Cardiol, 65: 1915-28

Phelan D, Kim JH, Chung EH. (2020). A Game Plan for the Resumption of Sport and Exercise After Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) Infection. JAMA Cardiol. Published online May 13, doi:10.1001/jamacardio.2020.2136

Pitanga FJG, Beck CC, Pitanga CPS. (2020b). Atividade física e redução do comportamento sedentário durante a pandemia do Coronavírus. Arq Bras Cardiol. [Epub ahead of print];[online].

Rodriguez, M., Crespo I., Olmedillas H.,(2020) Exercising in times of COVID-19: what do experts recommend doing within four walls?, Revista Espanola de Cardiologıa (English Edition).

Şener O.A., İmamoğlu O. (2020a). Korona Virüs Salgın Sürecinde Evde Spor Ve Egzersiz, Sporda Akademik Yaklaşımlar – 4, (Editörler: Cumaali YAVUZ, Yalçın TÜKEL), Gece Kitaplığı,sh.1-18 ISBN 978-625-7243-01-8, web: www.gecekitapligi.com

Şener O.A., İmamoğlu O. (2020b). PERFORMANS SPORCULARI VE KORONA VİRÜS, Sporda Akademik Yaklaşımlar – 4, (Editörler: Cumaali YAVUZ, Yalçın TÜKEL), Gece Kitaplığı,sh.77-97 ISBN 978-625-7243-01-8, web: www.gecekitapligi.com

Uzun M., İmamoğlu O. (2020). Korona Virüs Sürecinde Egzersiz ve Bağışıklık, Spor Bilimlerinde Multidisipliner Araştırmalar, (Multidisciplinary Research in Sports Science), ( Editörler: Gökmen Özen, Özdemir Atar), Efe Akademi Yayınları, İstanbul, 1. Baskı, ISBN: 978-625, 7.Bölüm,101-120

Yamak B. İmamoğlu O. (2019). The Beck Hopelessness Level According to Behavior Change Stages in University Ondokuz Mayis Students, Turkish Studies Educational Sciences 14(3), 937- 947, https://dx.doi.org/10.29228/TurkishStudies.22941

Zhu N, Zhang D, Wang W, Li X, Yang B, Song J, et al. A Novel Coronavirus from Patients with Pneumonia in China, 2019. N Engl J Med. 2020;382(8):727-33.

İnternet kaynakları:

https://www.childrensmercy.org/health-and-safety-resources/information-about-covid-19-novel-coronavirus/returning-to-community-activities/recommendations-for-a-safe-return-to-sport-and-physical-activity-after-covid-19/

https://www.childrensmercy.org/siteassets/media/covid-19/return-to-sport/cardiac-screening-post-infection-under-12.pdf

https://www.childrensmercy.org/siteassets/media/covid-19/return-to-sport/return-to-play-flowchart.pdf

https://www.childrensmercy.org/siteassets/media/covid-19/how-to-wear-a-mask.pdf

https://www.florence.com.tr/miyokard-infarktusu-nedir

https://www.acsm.org/.

World Health Organization. Physical activity. https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity. Accessed April 21st, 2020.

https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/en/. Accessed April 21st, 2020

# Bölüm 7

# ÖĞRETİM ELEMANLARI, YÖNETİCİLER VE SPORCULARIN 1990 ÖDÜL YÖNETMELİĞİ HAKKINDAKİ GÖRÜŞLERİ VE ÖDÜL YÖNETMELİKLERİNİN ÜLKEMİZ GÜREŞİNDE BAŞARIYA ETKİLERİ KONUSUNDA BİR ARAŞTIRMA

**(YÜKSEK LİSANS TEZİNDEN ÜRETİLMİŞTİR)**

***Hasan Aykut AYSAN*[1]**

***Muharrem ATİK*[2]**

1 Dr. Öğretim Üyesi Hasan Aykut AYSAN, Dicle Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek okulu

2 Yard. Doç.Dr. MuharremATİK,Dicle Üniversitesi Eğitim Fakiültesi Beden Eğitimi ve Spor Bölümü Fakülte, Bölüm, Anabilimdalı vs.

## GİRİŞ:

Spor kısaca bireylerin fizyolojik, psikolojik ve sosyolojik gelişimini amaç edinen faaliyetler bütünüdür, bireyler bu gelişimin sağlanması için çabalarını eksiltmemişlerdir, her çağda sporun gelişimin sağlanmasına ihtiyaç duyulmuştur. İlkçağlarda tabiatta yaşama ve var olma mücadelesini sürdürmek için gerekli olduğu düşünülen faaliyetler günümüzde yerini, sağlık, koruyucu hekimlik ve tedavi anlayışına bırakmıştır. Toplumların tarihi süreçleri ve sosyolojik boyutları incelendiği zaman çok eskiden beri toplumların yönetim şekillerinde spora yer verdikleri hatta gelişimini sağlamak için organizasyonlar kurdukları, tedbirler ve kararlar aldıkları göze çarpmaktadır.

M.Ö. 776 dan M.S. 392 yılına kadar dört yıllık aralarla 292 defa yapılan Olimpiyat oyunlarının yapıldığı Mora Yarımadasında (Pelephone) Elis Ülkesinin Olimpia (Olimpis) kenti yöresindeki Zeus Tapınağı sakin bir yer olmasına rağmen oyunlar sırasında kalabalıklaşıp, dini, ticari, siyasi ve sportif bir merkez halini alırdı.

Antik Olimpiyatlarda, şampiyon olan sporculara Zeus Tapınağında toplanarak burada düzenlenen dini törenlerle Zeusun oğlu Herakles tarafından dikildiği sanılan zeytin ağacının dallarından yapılan çelenk ödül olarak verilirdi. Bu ödül o yarışmacılar ve siteler tarafından çok önemliydi. Bu ödülü alanlar ülkelerinde milli kahraman ilan edilir, Onlar için şiirler yazılır, heykelleri dikilir, isimleri mermerlere yazılırdı. Tiyatrolarda ayrı bir yer ayrılır, Prytaneion denilen özel törenlere her zaman davet edilir, öldüklerinde anılarına ait anıtkabirler yapılırdı. Bazen de siteler sporculara maddi ödüller vererek refah ve yaşam seviyelerini arttırırlardı (Karaküçük, 1989 ).

Günümüzde aynı boyutlarda spor faaliyetlerinin organize edileceği yer ve organize edecek ülke için bu önem geçerliliğini korumaktadır. Ayrıca bu ülke yönetimleri, organizasyonlarından elde edecekleri sportif başarı ulus için ve uluslararası düzeylerde ülkelerine sağlayacağı kazançları (siyasi, ekonomik, politik, sosyolojik) düşünerek spora yapılan yatırımlarını artırmaktadırlar ve başarıyı sağlayacak her türlü sportif alt yapıyı, bilimsel çalışma yöntemlerini teşvikleri, tedbirleri, yönetmelikleri ve denetim sistemlerini çıkartmışlardır. Günümüzde kullanılan denetim sistemleri olarak, politik, yönetsel, yargı ve kamuoyu denetim şekillerinin yanı sıra kamuoyunun denetimi yani çözümlerinin yansıması hem yönetim bilimi olarak, hem de yöneticiler açısından önem taşımakta görüş ve önerileri dikkate alarak planlamalar yapılmaktadır (Demirci, 1986).

Ülkemizde yönetimlerce sporun gelişimi ve daha büyük kitlelere yaygınlaşması için başarılı sporculara, kulüplerine ve antrenörlere, verilmek üzere muhtelif şekillerde dört değişik ödül yönetmeliği çıkarılmıştır. Ülke-

mizde ödüllendirme ile ilgili resmi veya gayri resmi uygulamalarda bulunulmuş ve 1981, 1987, 1990 en son olarak 1993 yılında ödül yönetmelikleri çıkararak ödül sistemi, kanun ve yönetmeliklerle resmiyete bağlanmıştır. 1981 ve 1987 deki yönetmeliklerin kapsamları daha dar ve ödüller sadece şampiyonlara yönelik olmaktadır. 1990 daki yönetmelik daha genişletilerek daha fazla organizasyon, derece, kulüp ve kadroyu (sporcu, antrenör, yönetici, teknik direktör v.b.) içermektedir. Ancak 1993 yılında çıkarılan yönetmelikte ise ödüllerin miktarı arttırılmış, antrenörlerin ödüllendirilmesi kapsam dışında bırakılmıştır.

Ödül dağıtımında verilecek ödüller kurum, takım veya grupta payı olan tüm çalışanlara başarıya katkıları oranında faydalanacakları bir dağıtım sistemi ile verilmeli, yöneticiden malzemeciye kadar yansıyabilmelidir. bütünü oluşturan parçalardan birinin aksaması yani motivasyon eksikliği başarıyı engelleyen unsurlardan biri olarak karşımıza çıkmaktadır. Ekibin tüm bireylerinin fonksiyonları yerine getirmesiyle rasyonel sonuçlar alınır. NitekimAdams İncelemelerinde bireylerin kendilerine verilen ödüllerle başkalarına verilen ödülleri daima karşılaştırdıkları ve kendilerine uygun görülen ödüllerin benzer başarıyı gösteren kimselerle ne oranda eşit olduğunu saptamaya çalıştıklarını belirlemiştir (Eren, 1991).

İnsan unsuruna dönük olarak, sporcuların başarılı olmaları, sporun kitleye yayılması ve yapılan işin benimsenmesinde sporcuların sigortalanması ve sosyal güvenlik haklarına kavuşma önem taşımaktadır(Erkal,1986). Burada hemen akla gelen şey sporcunun geleceğini garanti altına alma konusunda rutin sigortalanmanın dışında, sportif yaşam sırasında elde ettiği başarının parasal açıdan ödüllendirilmesi sosyal bir güvenlik sağlarmı sorusudur.

Günümüzde sporcunun veya genelleyecek olursak tüm çalışanların işleri ile ilgili tehlikelere maruz kalabilme ihtimalleri vardır. Sporcu için ise bu ihtimal daha fazla olabilmektedir (hastalanma, sakatlanma, ölüm gibi). sosyal güvenliği sağlayacak yeterli düzenlemelerin yapılmaması, sportif tabanda yer almak isteyecek olan iştirakçileri bu düşünce ve isteklerinden vazgeçirecektir.

Başarıya katkısı olan bireylere verilen (ödül yönetmeliğinde belirtilen ev, araba, altın gibi) ödüller sermaye olarak veya gelir getirici bir araç olarak kullanabilecektir. Bu bir nevi spora iştirak edecek olan gönüllüler için sosyal güvenlik manası taşıyacağı gibi. Sportif yaşamlarında da "başarıya" güdüleyici etki taşıyacaktır.

Günümüzde gençlerin başarılı sporcunun toplumdaki maddi ve manevi değerlerini ve yerini gözlemledikçe (Örneğin Naim Süleymanoğlu, Tanju Çolak, Rıdvan Dilmen, Semra Aksu, gibi ) spora ve özellikle başarılı sporcu olmaya yönelik isteklerinde büyük bir artış olmuştur Ödülün güdü-

leme ve güdülenmede etkin bir gücü olduğu bilinmektedir. İçerik olarak maddi veya manevi olabilmektedir. Ödül, Başaran' a göre " iş görenin işini beklenen veya beklenenden daha iyi yapmasına karşılık, ona ödenen özendiricilerdir (Başaran, 1990).

Güdüleme günümüzde motive kavramı ile eşanlamlı olarak kullanılmaktadır. Fransızca bir terim olan *motive* kavramından türetilmiştir. Motive etme terimi harekete geçirici, hareketi devam ettirici ve olumlu yöne yöneltici özellikleri içinde taşıyan bir kavramdır. Güdüleme ise " belli bir insanı veya insan grubunu bir amaca yöneltmek için sarf edilen çabaların tümü " olarak nitelendirilmektedir (Eren, 1991).

Güdüleme yöntemlerini tek bir yolla sınırlamak mümkün değildir, birçok yöntemle gerçekleştirilebilir, dikkat edilecek nokta uygun güdüleme yönteminin seçilmesidir. Örneğin gelişmiş bir ülkedeki sporcu için manevi onursal ödüller büyük bir anlam taşırken az gelişmiş ülkelerdeki temel ihtiyaçları karşılanmamış bir sporcu için aynı anlamı taşıyamamaktadır, kişinin özelliklerine göre ödülün taşıdığı anlam değişiktir. Buna Eren ''ödülün cazibesi " adını vermiştir ve ödülün cazibesini arttırıcı kişisel özelliklerin yanı sıra sosyal sebepler de bulunabilmektedir (Eren, 1991).

**Motivasyon Teorileri**

**Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisi:**

İnsanın motive edilmesine ilişkin ortaya atılan teorilerden biri olan, Maslow'un ihtiyaçlar Hiyerarşisi Teorisine göre, insanların ihtiyaçları bir takım sıralamaya göre yer almaktadır. Bu sıralama: Fizyolojik, Güvenlik, Toplumsal (ait olma, sevgi), Saygı (İtibar nefse saygı), Kendini tamamlama (kendini aşma) şeklindedir.

Dereli'ye göre Maslow'un çizmiş olduğu bu teorik çerçevede dikkate alınması gereken noktalar vardır. Her ihtiyaç kategorisi bir önceki kategori ile ilgilidir. Örneğin güvenlik ihtiyacı, bir önceki ihtiyaç olan fizyolojik ihtiyaçla ilgilidir. Örnek olarak acıkmak fizyolojik bir ihtiyaçtır bireyin bir müddet sonra tekrar açlığını giderebilmek için tedbir almak istemesi ise güvenlik ihtiyacıdır. Öte yandan ekonomik gelişimini sağlamış bir ülkede yaşayanlar için fizyolojik ve güvenlik ihtiyaçları geri kalmış ülkelerdeki gibi öncelikli önemi taşımazlar (Dereli, 1981).

**Herzberg'in Çift Faktör Teorisi:**

Herzberg çift faktör adını verdiği kuramında, bireyi güdüleyici faktörler olarak dışsal ve içsel faktörler olarak ikiye ayırmaktadır. Dışsal faktörlerin organizasyon içinde veya diğer bir tanımla çalışma yerinde yokluğu tatminsizlik yaratır, fakat varlığı da tatmin edici değildir, bireyi duygusal olarak sadece nötr edicidir. İçsel faktörler ise bireyi özendiren teşvik eden iş doyum sağlayan faktörlerdir. Herzberg'in kuramı, temelde. Maslow'un

birinci derece ihtiyaçlar dediği fizyolojik, güvenlik ve sevgi ihtiyaçları ile birbirlerine yakındır. Ancak Dereli (Dereli, 1981). ve Eren'in (Eren, 1991). ifade ettiği gibi Herzberg'in kuramı daha çok gelişmiş ülkelere uygun nitelik taşımaktadır. Gelişmekte olan ülkelerdeki bireylerin ihtiyaçları ilk üç basamaktaki ihtiyaçlar olarak seyretmekte olduğundan bu basamaklardaki ihtiyaçların temin edilmesi güdüleyici olmaktadır.

**Mc.Clelland'ın Başarı Güdüsü Teorisi:**

Clelland insan ihtiyaçlarını sınıflandırmış ve bunları başarı, bağlılık ve güç (iktidar olma) ihtiyaçları şeklinde ayırmıştır (Eren, 1991). Mc. Clelland üçüncü ve en etkin güdü olarak, başarı güdüsünün birey ve toplumlar üzerinde etkileyici olduğunu ve başarısızlık duygusu bireyi korkuttuğunu belirtmektedir. Yapısal olarak Maslow'un "nefse saygı" ve "kendini tamamlama" ihtiyaç kategorileriyle ilgili bir yaklaşımı vardır (Dereli, 1981).

**Wroom'un Ümit Teorisi:**

Ümit kuramı örgütsel davranışların nedenleri hakkında bilimsel varsayımlar geliştirmiştir. Bir davranışın ortaya çıkmasına neden olan faktörler bireyin kendi kişisel özellikleri ve çevresel şartlarının birlikte etkisiyle belirlenir ve yönlenir, kuramının temelleri şunlardan oluşur.

Bireyin göstereceği çabanın ona bazı ödüller kazandıracağına büyük ölçüde inanmaktadır.

"Birey başarı sonunda kendine verilecek ödülleri arzulamaktadır" onun için bir kıymet arz etmelidir."Birey kendinden beklenen başarıyı gerçekleştirebileceğine inanmaktadır".

Bu modele göre güdüleme, bireyin başarı sonucunda belirli bazı ödüllere kavuşacağına inanması ve daha fazla çaba göstermesine ve başarılı olmasına neden olmaktadır (Eren, 1991).

**Cranny ve Smithin Basitleştirilmiş Süreç Teorileri:**

Cranny ve Smith adlı; düşünürler süreç kuramlarına çabayı da katarak aşağıdaki şemadaki gibi basit ifade etmeye çalışmışlardır.

```
Yetenekler                                          İçsel ödüller (manevi)
Motivasyon (Güdüleme)----------------Çaba->Başarı ----------ödüller ---------->Doyum
                                                    Dışsal; ödüller (maddi)
```

## Pawlov ve Skinerrin Şartlandırma ve Pekiştirme Teorileri:

Pawlov ve Skinner'in , hayvanlarla ilgili çalışmaları sonucunda organizma bir uyarı sonucu haz duyuyorsa yapmak istenilen davranışı; yineleyecek ve yapacaktır, ancak haz duymuyorsa veya bir beklentiye cevap ver-

miyorsa yapmayacaktır. Bu anlamda ifade edilecek olursa ödüllendirme ve cezalandırma davranışı, davranış ise ödül veya cezayı oluşturmaktadır. Güdülemede ve pekiştirmede kullanılan en etkili yol ödüllendirme olmalıdır.

**Lawler ve Parterin Ümit Teorileri:**

Ümit teorisini Lawler ve Porter adındaki düşünürler yeni kavramlarla biraz daha geliştirmişlerdir. Onlara göre birey kendisine verilen ödülü başkalarıyla mukayese etmekte ve başarısına uygun olmadan bir değerlendirilmeye maruz kaldığını hissettiği takdirde önemli ölçüde olumsuz olarak etkilenmektedir (Porter, hacxman,1981).

**Günümüzde Kullanılan Motivasyon( Olumlu) Yöntemleri:**

"Psikologlar genel olarak davranışların motivasyon sonucu doğduğu noktasında birleşirler"(Dereli, 1981).

**Ödüllendirerek Motivasyon'un Sağlanması:**

İnsan ekonomik kazanç ya da faydalarını azamileştirmek için bilinçli ve rasyonel biçimde çaba harcadığına göre insanları motive etmenin başlıca yolu onları: teşvik edici, özendirici ödülleri sağlamaktır (Dereli, 1981).

**Cezalandırarak Motivasyon'un (Olumsuz) Sağlanması:**

Ceza doğru ve belli ilkelere bağlı olarak uygulandığında etkili bir eğitim aracı ve motivatör olarak kullanılabilmektedir. Ancak modem spor eğitim sistemi anlayışında ceza, eleştiri, tehdit ve tenkidin sporcuda moral bozukluğu gibi performansı etkileyici psikolojik sorunları da beraber getirdiği düşünülerek, ödül ve takdire daha çok yer verilmesi tercih edilmektedir.

**Yarışma (Rekabet) Ortamı Hazırlayarak Motivasyon'un Sağlanması:**

Bir ödül almak için belli bir işi başkalarından daha iyi yapma çabasına girişmeye yarışma denir"(Başaran,1990). Yöneticiler tarafından bu tür ortamların hazırlanması ve bireylerin bu ortama sürüklenmesi başarı sağlamayı mümkün kılabilmekte ve bir yöntem olarak kullanılabilmektedir.

Yöneticiler, sporcular arasındaki bu rekabeti ve yarışmayı kümesel veya bireysel bir şekilde sürdürme planlamasına girebilir ancak genel olarak kümesel (grupsal) çalışma ve yarışma ortamı bireysel çalışma ve yarışma ortamından daha iyi sonuçlar doğurmaktadır. Ancak yönetici bu yöntemin kullanımı sırasında yanlış uygulamaların sporcular arasında düşmanlık, huzursuzluk ve bitkinliklere neden olabileceğini göz ardı etmesi gerekir.

**Materyal Metod**

Araştırmanın evrenini Üniversitelerimizin konu ile ilgili öğretim elemanları, spor yöneticileri ve üst düzeydeki güreşçi sporcular oluşturmak-

tadır. Araştırmada örneklem olarak 28 öğretim elemanı 47 spor yöneticisi ve 34 sporcu olarak toplam 109 örneklem alınabilmiştir.

İlgili Başbakanlık Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğünce hazırlanmış olan 1990 Ödül Yönetmeliğinin incelendiğinde içerik olarak uluslar arası ve ulusal resmi müsabakalarda başarılı sporculara ve bunların kulüpleri ile milli takım teknik direktör ve antrenörlerine ayni ve nakdi yardım yapılmasına ve ödül verilmesine ilişkin bir yönetmelik olup 3 kısımdan oluşmaktadır.

**Araştırmanın Varsayımları**

Araştırmada amaçlanan bilgileri toplamak amacıyla kullanılan anket formları ve dokümanların yeterli olduğu düşünülmektedir. Görüşlerine başvurulan Yönetici, sporcu ve öğretim elemanlarının bu alanda yeterli bilgi ve deneyime sahip oldukları düşünülmektedir.

**Araştırmanın Sınırı**

Bu araştırma Gençlik Spor Genel Müdürlüğüne bağlı federasyonların yöneticileri, kulüp yöneticileri, teknik direktörler, antrenörlerle, üst düzey (Güreşçi) sporcular ve üniversite öğretim elemanlarının ödül yönetmeliğine ait görüşlerinin değerlendirilmesi ile sınırlandırılmıştır.

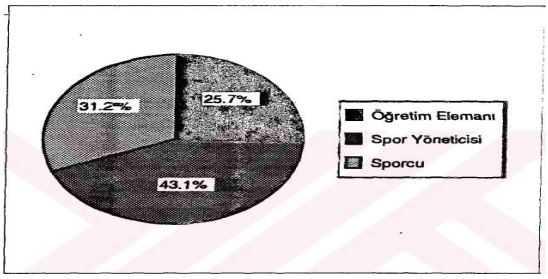
**Araştırmanın Bilgi Toplama ve Çözümleme Teknikleri**

Anket ve mülakat yoluyla elde edilen bilgiler amaçlara göre gruplandırılmış olup öğretim elemanı, yönetici ve sporculara göre karşılaştırma yapılmış ve yargıları tablolar halinde sergilenerek frekans ve yüzdeleri belirtilmiş olup, yorumlanması eldeki literatür bilgilerden ve mülakatlardan faydalanılarak yapılmıştır.

Anketlerden elde edilen çarpıcı sonuçlar için yüzdeler arası farkın manidarlık düzeyi 0,5 olarak alınmış olup khi kare yöntemi (Elinson,1990). Kullanılarak sonuçların tesadüf olup olmadığı ve gurupların görüşleri arasındaki uyum test edilmiştir.

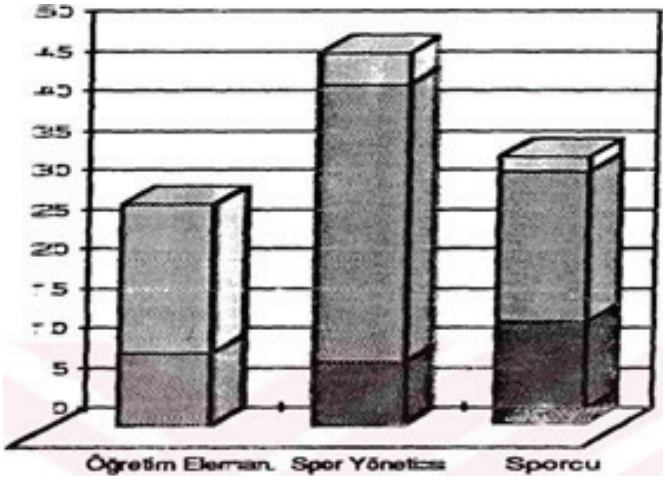
**BULGULAR**

Örneklemle ilgili Bilgiler.



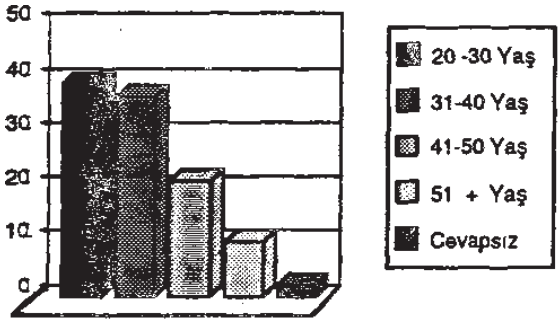

**Grafik 1**. *Örneklemin Gruplara Göre Dağılımı*

Öğretim elemanları gurubunu Diyarbakır, Elazığ, Malatya, Ankara ve İzmir'deki üniversitelerin Beden Eğitimi ve Spor Bölümlerindeki konu ile ilgili öğretim elemanları teşkil etmektedir. Yöneticiler grubunu Başbakanlık Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü' ne bağlı 24 Federasyonunun 17 yöneticisi ve 31'ini kulüp yöneticileri ve antrenörler oluşturmaktadır. Sporcular grubundaki 34 kişi Milli Takım düzeyindeki üst düzey güreşçi sporcular arasından tesadüfî yöntemle seçilmiştir. Örneklem olarak alınan 109 kişinin 7si kadın 102'si erkek olup, kadınlar yönetici grubundadır.




**Grafik 2** *Örneklemlerin Spor faaliyetleri sırasındaki sporculuk düzeyleri dağılımı.*

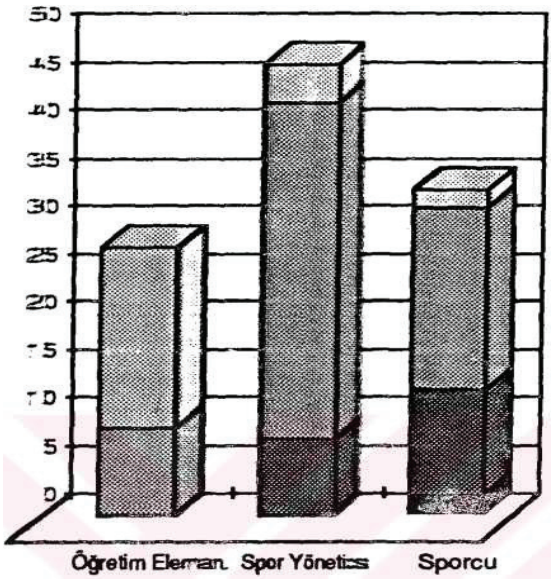
Ankete katılanların (%5.50)'s ilgili soruya cevap vermemiş, (%5.50) hiç spor yapmamış, (%15.60) ı lisanssız olarak spor yapmış, (%54.13)ü lisanslı amatör olarak yapmış ,(%19.27; si Lisanslı profesyonel olarak spor yapmışlardır. Kendi aralarında ise; Öğretim elemanlarından : %10.7' si lisanssız olarak spor yapmış; % 71.4 ü, lisanslı amatör düzeyde, %17.9' u lisanslı profesyonel düzeyde spor yapmıştır.




Öğret

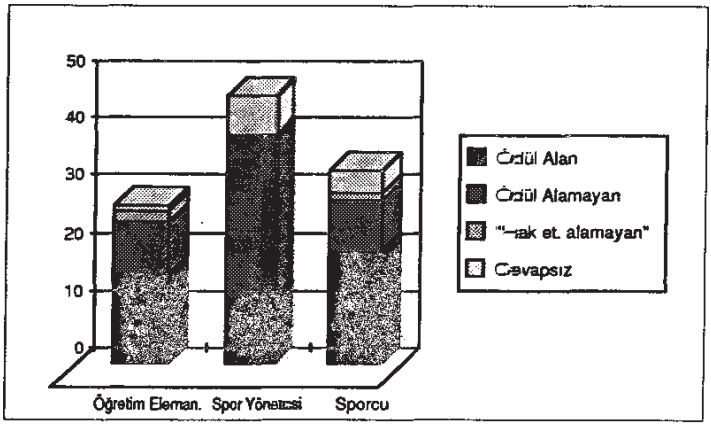
*Grafik 3. Ankete Katılanların Yaşlarına Göre Dağılımı*

Yukarıdaki grafikte görüldüğü gibi yaş grubuna göre en büyük oranı 20-30 yaş arası kişiler oluşturmaktadır. Bunları 31-40 yaş arasındaki kişiler takip etmektedir. 51 ve yukarı yaşta olan örneklem grubu en az oranı temsil etmektedir. Öğretimi elemanlarının % 25 i 20-30 yaşları arasında, %43 'ü 31-40 yaşları arasında , %18 i 41-50 yaşlan arasında , %14 ü 51 ve daha yukarı yaşta olan kişilerden meydana gelmektedir. Yöneticilerin % 8 'i 20-30 yaşları arasında % 47 si 31-40 yaşları arasında % 32 si 41-50 yaşları arasında % 13 ü 51 ve daha yukarı yaşlarda olan kişilerden teşekkül etmektedir. Sporcuların % 6 sı yaşını belirtmemiş, % 83 ü 20-30 yaşları arasında , % 8 i 31-40 yaşlan arasında %3'ü ise 41-50 yaşlan yer almaktadır.




**Grafik 4.** *Araştırma Grubunu- Eğitim Durumlarının Karşılaştırılması*

Yöneticilerden ilköğretim düzeyinde hiç kimse olmayıp, %17 si ortaöğretim, %74 ü yüksek öğrenim, % 8 i lisansüstü öğrenim yaptığını belirtmişlerdir, sporculardan % 6 sı ilköğretim % 32 si ortaöğretim, % 56 sı yükseköğrenim , % 6 sı lisansüstü eğitim görmüştür.

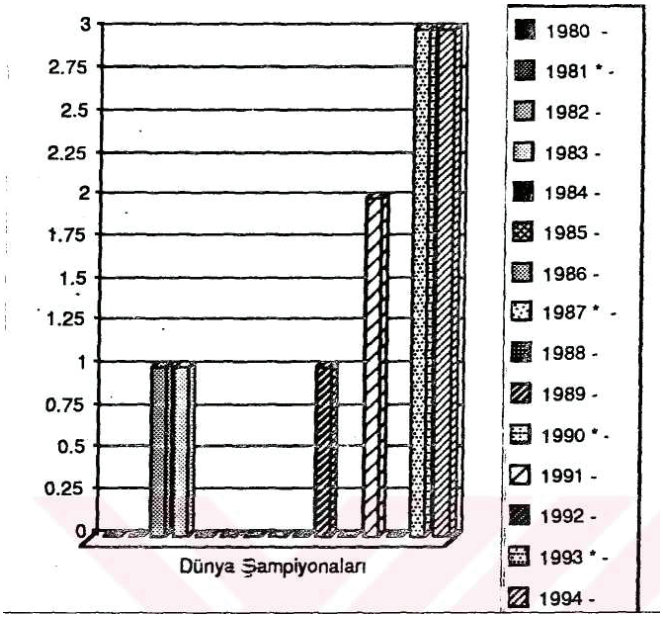



**Grafik 5.** *Araştırma Gruplarının Ödül Alma Durumlarına Göre Dağılımı*

**Yıllar İtibari İle Ödül Yönetmeliğinin Başarıya Etkileri Açısından Güreş Milli Takımlarımızın Durumuna Genel Bir Bakış**

Yıllara göre güreş milli takımlarının elde ettiği başarı grafiklerinde, ödül yönetmeliklerinin uygulamaya konulduğu yıllar itibari ile yönetmeliklerin başarıya etkileri; aşağıdaki grafiklerde gösterilmiştir.

YILLAR




**GRAFİK 6**: *1980-1994 Yılları Arası Büyükler Güreş Milli Takımlarının (Serbest,Grekoromen) Dünya Şampiyonalarındaki Başarı Grafiği.*

*= Ödül Yönetmeliklerinde Değişikliklerin Yapıldığı Yılları Gösterir

Grafiklerde görüldüğü gibi; güreş Milli Takım sporcularımızın başarı grafiği 1987 yılından itibaren artış sağlamaktadır. Ferdi başarılarda 1992 yılında Barselona olimpiyatlarından 24 yıl aradan sonra grekoromen stilde Akif PİRİM Olimpiyat şampiyonu olurken, 23 yıl aradan sonra 1993 yılımda yine grekoromen stilde Hamza YERLİ KAYA, serbest stilde Sabahattin ÖZTÜRK, 1994 yılnda ise Turan CEYLAN ve Mahmut DEMİR Dünya şampiyonu olmuşlardı. Takım halinde ise serbest stilde 22 yıl aradan sonra 1989 yılında Avrupa ikinciliği elde edilirken 26 yıl aradan sonra ise 1993 yıllında serbest stilde takım halinde Avrupa Şampiyonluğu ve 28 yıl aradan sonra 1994 yılında takım halinde Dünya Şampiyonluğu elde edilmiştir(Atik,1937). FILA'nın Avrupa Kıtası Güreş birliği dan CELA tarafından 1992 yılında Türkiye ilk defa 42 Avrupa ülkesini geride bırakarak Milli Takımlar katılım ve toplam puan değerlendirmesinde ilk sıraya yerleşmiştir.Yine 1993 yılında hem grekoromen hem de serbest stilde tüm kategorilerde 42 Avrupa ülkesinin içinden Rusya' dan sonra ikinciliği elde etmiştir (Tantan,1994).

*Tablo 1: Başarılı Sporculara Maddi Ödüllerin Yanısıra Manevi Ödüllerin Verilmesine Ait Görüşlerin Dağılımı*

| | | Manevi nitelikteki madalya, şilt,plaket vb.verilmesi yeterlimidir? | Başarılı sporcular devlet büyükleri tarafından takdir edilmelimidir? | Başarılı Sporcuların isimleri,spor tesisi,cadde,vb. yerlere verilmelimidir? | Başarılı sporculara doktora rütbe vb.statüler verilmelimidir? | Danışmanlık proje ve rapor hazırlayıcılığı uzmanlık vb. statüler verilmelimidir? | Sosyal,özerklik sağlayıcı kart ve madalya vb verilmelimidir? | Başanh sporcunun ailesi veya bağlı olduğu kuru ■ mu devlet büyüklerince takdir edilmeli midir |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Örneklemin Gurubu | Örneklemin Gurubu | N- % | N- % | N- % | N - % | N - % | N -% | N »m. |
| Hayır | Öğ.Elm | 17-15.60 | 3-2.75 | 5-4.59 | 14-12.84 | 3-2.75 | 2-1.83 | 2-1.83 |
| | Yönetici | 26-23.85 | 6-5.50 | 7-6.42 | 14-12.84 | 7-6.42 | 8-7.34 | 6-5.50 |
| | Sporcu | 24-22.02 | 2-1.83 | 1-0.92 | 4-3.67 | 1-0.92 | 2-1.83 | 0-0 |
| | Toplam | 67-61.47 | 11-10.09 | 13-11.93 | 32-29.36 | 11-10.09 | 12-11.01 | 8-7.34 |
| Evet | Öğ.Elm | 10-9.17 | 24-22.02 | 22-20.18 | 14-12.84 | 24-22,02 | 26-23.85 | 26-23.85 |
| | Yönetici | 19-17.43 | 38-34.86 | 38-34.86 | 31-28,44 | 38-34.86 | 36-33.03 | 39-5.78 |
| | Sporcu | 9- 8. 20 | 30- 27.52 | 31-28.49 | **28- 25,60** | **30- 27.52** | **10 27.52** | **,12 2'TUı** |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Toplam | 38-34.86 | 92-84.40 | 91-83.49 | 73-66.97 | 92-84.40 | 92-84.40 | 97-88.99 |
| Cevapsız ‘ | Öğ.Elm | 1-0.92 | 1-0.92 | 1-0.92 | 00 | 1-0.92 | 0-0 | 0-0 |
| | Yönetici | 2-1.83 | 3-2.75 | 2-1.83 | 2-1.83 | 2-1.83 | 3-2.75 | 2-1.83 |
| | Sporcu | 1-0.92 | 2-1.83 | 2-1.83 | 2-1.83 | 3-2.75 | 2-1.83 | 2-1.83 |
| | Toplam | 4-3.67 | 6-5.50 | 5-4.59 | 4-3.67 | 6-5.50 | 5-4.59 | 4-3.67 |
| $X^2$,ve tablo Değerleri | | 109-100 p>0.05 | 109-100 p>0.05 | 109-100 p>0.05 | 109-100 p <0.05 | 109-100 p >0.05 | 109-100 p >0.05 | 109-100 p > 0.05 |

**Tablo 1’de** görüldüğü gibi başarılı sporculara maddi ödüllerin yanı sıra manevi ödüllerin de verilmesi ve yönetmelikçe bu ödüllerin belirlenmesi gerektiği görüşüne her üç gurubun büyük bir çoğunluğu katılmışlardır. Bu konuda guruplar arasında büyük farklılıklara rastlanılmamaktadır.

*Tablo2: Başarı İçin Ödüllendirmenin Ve Ödül Yönetmeliğinin Gerekliliğine Ait Görüşlerin Dağılımı*

| Örneklemin Görüşü | Örneklemin Grubu | Sporda başarı sağlamak için ödül gereklimidir? | Ödül yönetmeliği belirlenmelidir? | Ödüllendirme başarılı sporcuların dış ülkelere göçünü engelleyicimidir? | Verilen ödüller sosyal güvenliği sağlayıcı niteliktemidir? |
|---|---|---|---|---|---|
| | | N - % | N- % | N- % | N- % |
| Hayır | Öğr.Elm. | 2-1.83 | 0-0 | 4-3.67 1 | 15-13.76 |
| | Yönetici | 8-7.34 | 3-2.75 | 11-10.09 | 16-14.68 |
| | Sporcu | 1-0.92 | 1-0.92 | 5-4.59 | 19-17.43 |
| | Toplam | 11-10.09 | 4-3.67 | 20-18.35 | 50-45.87 |
| Evet | Öğ.Elm | 26-23.85 | 27-24.77 | 24-22.02 | 13-11.93 |
| | Yönetici | 37-33.94 | 41-37.61 | 34-31.19 | 29-26.61 |
| | Sporcu | 31-28.44 | .10 2/32 | 2/-24./1 | 13-11.93 |
| | Toplam | 94-86-24 | 98-89.91 | 85-77.98 | 55-50.46 |
| Cevapsız | Öğ.Elm | 0-0 | 1-0.92 | 0-0 | 0-0 |
| | Yönetici | 2-1.83 | 3-2.75 | 2-1.83 | 2-1.83 |
| | Toplam | 4-3.67 | 7-6.42 | 4-3.67 | 4-3.67 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| $X^2$ Ve Tablo Değerleri | | 109 100 P>0.05 | 109400 P>0.05 | 109400 P >0.05 | 109-100 P>0.05 |

**Tablo 2'de** görüldüğü gibi "Sporda başarı için ödüllendirmenin ve ödül yönetmeliğinim gerekliliği " konusunda ki görüş ile ilgili her üç araştırma gurubunda da %94 gibi büyük bir oranla olumlu karşılanmıştır. Ancak verilen ödüllerin sosyal güvenliği sağlayıcı yeterlilikte ve nitelikte olduğu görüşüne yine büyük bir oranca katılmamaktadırlar.

**Tartışma Ve Sonuç**

Çalışma sonucunda elde edilen bulgulara göre 1990 ödül yönetmeliğince verilen maddi ödüllerle ilgili olarak Öğretim elemanları ile yöneticilerin görüşleri birbirlerine yakınlık gösterirken üçüncü bir gurup olan sporcuların görüşleri ile öğretim elemanları ve yöneticilerin görüşleri arasında anlamlı farklara rastlanılmış ve sporcular verilen ödülleri genel olarak "Yetersiz" bulmaktadırlar. Ancak 1990 ödül yönetmeliğinde yer almayıp; fakat örneklem guruplarına, tarafımızdan tek uçlu soru şeklinde sorulan manevi ödüllendirme sistemleri ile ilgili sorulara verilen cevaplarda ise Tablo 1 ve Tablo 2 de görüldüğü üzere anlamlı farklılıklara rastlanmayıp, guruplar genel olarak aynı görüşü paylaşmışlardır.

Maddi ödüllerle ilgili farkların başlıca nedenlerinden birinin yaş farkından olduğu görülmüştür. Çünkü sporcuların yaş ortalamaları Grafik 3 de görüldüğü gibi diğer gruplara oranla daha düşüktür. Bilindiği üzere genç yaştakilerin beklentileri daha fazla olabilmektedir. Bu durum verilen ödüllerin daha fazla olmasını istemelerine neden teşkil etmektedir. Bununla beraber Grafik 4 de görüldüğü gibi sporcuların eğitim durumları ve dolayısıyla gelir düzeyleri öğretim elemanları ve yöneticilere göre genel olarak daha düşüktür. Bu eksiklik ekonomik problemlere neden olabilmektedir. Bu durumun giderilebilmesi için sporculara verilen ödüllerin daha fazla olması ile ilgili beklentileri artabilmektedir.

Ayrıca Ülkemizin başarılı sporcuları ile diğer ülkelerin başarılı sporcularının hem sosyal hem da ekonomik durumları arasında büyük farkların olması ülkemiz sporcularının görüşlerini etkilemektedir. Ülkemizde çıkarılan ödül yönetmeliklerinde manevi ödüllere de pek az yer verilmektedir. Oysaki bazı ülkeler bu ödüllere önem vermekte şampiyon sporcularına çeşitli unvan ve sosyal statü dahi vermektedir, örneğin Etiyopya'da Olimpiyat şampiyonu olan bir sporcu erlikten yüzbaşılığa terfi edebilmekte ve yine Doğu Bloku Ülkelerinde başarılı sporculara halk kahramanı unvanı verilmektedir (Güven,1992).

Nitekim Tablo 2 de görüldüğü gibi " Ödüllendirme başarılı sporcuların dış ülkelere göçünü engelleyicimidir?" sorusuna sporcuların ve örneklem gruplarının büyük bir çoğunluğu "Evet' cevabı vererek yurt dışı göç ile

ilgili mukayese düşüncelerini sergilemişlerdir.

Bu çalışmada örneklem gruplarından elde edilen bulgular sonucu Grafik 7 de görüldüğü gibi öğretim elemanı ve yöneticilerin spor faaliyetleri sırasında ödül alma durumları sporculara oranla daha düşüktür. Bu farklılık sporcu grubu ile diğer örneklem gruplarının ödüllendirme ve ödülün yeterliliğinin saptanmasına ilişkin bakış açılarını değiştirmektedir.

İnsanın çaba sarf etmeye girmesi için gerekli olan unsur, onu harekete geçiren ihtiyaçlarıdır. Genel olarak insan harcayacağı çaba sonucunda ihtiyaçlarının giderilemeyeceği endişesi içinde olursa bir çaba harcamasına girişmez. Bir sporcu elde ettiği başarı ile ihtiyaçlarını ne kadar tatmin ediyorsa o görevi yapmak ona o oranda çekici gelir.

Tablo 5 de görüldüğü üzere örneklem guruplarının geneli "Sporda başarı için ödül gerekli midir?" sorusuna "Evet' yargısı ile katılarak yukarıdaki görüşümüzü desteklemektedirler..

Sonuç olarak spora katılım ve başarı motivasyonunu arttırmak için yönetmelikçe verilen maddi ödüllerin miktarları arttırılmalı, başarıya katkısı olan her birey ve unsur ödüllendirme dışında bırakılmamalı, yönetmelikte yer almayan içsel ödül diye tanımlanan manevi ödüllerin eksikliğinin giderilmesine de çalışılmalıdır. Sporcuların ve yöneticilerin eğitim düzeylerinin üst düzeylere çıkarılması için gelişimler sağlanmalı, ekonomik ve sosyal güvenlikleri sağlayıcı yasal düzenlemelere gidilmelidir.

## KAYNAKÇA

Atik,M.1943_1987 Yılları Arasında Güreşte Kural Değişiklilerin Dünya ve Türk Güreşine Etkileri, Yayımlanmamış Doktora Tezi. Budapeşte,1937.

Başaran, İ, E. Eğitim Psikolojisi. Ankara: 1990.

Demirci, N. Sporda Yönetim Teşkilatlanma ve Organizasyonlar. Ankara: Milli Eğitim Basımevi, 1986.

Dereli, T. Organizasyonlarda Davranış, İstanbul, 1981.

Elinson, K, W. Fundamentals of Social Statistics (2 nd Ed.) New York: McGraw-Hil P-blis. Comp., 1990.

Eren, E. Yönetim ve Organizasyon. İstanbul: 1991.

Erkal, M. Sosyolojik Açıdan Spor. Ankara: MEGSB Beden Terbiyesi ve Spor Genel Müdürlüğü Yay. No:30,1986.

Güven, Ö. " Spor Anlayışımız ve Sporun Sosyo Psikolojik İşlevi ", Erciyes Üniversitesi: I . Yüksek irtifa ve Spor Bilimleri Kongresi Bildiriler Kitabı, Kayseri: 1992. s.104-112.

Kara küçük,S . Tarihi ve Politik Yönden Olimpiyat Oyunları. Ankara: 1989.

Porter, Lawler ve Hacxman. Behavior in Organizations. Tokyo McGraw-Hill, Inc., 1981.

Tantan, S.Zaferlerle dolu 2Yılımız GüreşİhtisasKulübü Dergisi.(1994, Sayı7),İstanbul.Ss2-4.

# Bölüm 8

## DAYANIKLILIKTA AEROBİK ANAEROBİK SÜREÇLER VE UYGULANAN TESTLER

*Hüseyin ÖZKAMÇI*[1]
*Raif ZİLELİ*[2]

1 Dokuz Eylül Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, İZMİR huseyin.ozkamci@deu.edu.tr
2 Bilecik Şeyh Edebali Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, BİLECİK raif.zileli@bilecik.edu.tr

**1) Enerji Sistemleri**

Enerji insanın günlük yaşam faaliyetlerinde olduğu gibi fiziksel aktivite ve egzersizde de ihtiyacı olan yaşamsal bir ham maddedir. İnsan vücudunda enerji üretimi, kaslarda depolanan Adenozin Trifosfat (ATP=Adenozin+pi+pi+pi) olarak tanımlanan molekülden sağlanır. ATP temel olarak içerisinde 3 fosfat(pi) ve bir adenozin molekülü barındırır (Bompa, 2003).

Enerji sistemleri insan fizyolojisinde besinlerden ATP sentezlemek için çalışır, besinler direk olarak enerji üretmez, ATP'nin yeniden sentezini sağlamak için kullanılır. Bu süreç yaşamsal faaliyetler ve egzersiz için döngüler şeklinde tekrarlanmalıdır. Aksi halde ne yaşam ne de egzersiz devam edebilir (Kin, 1994).

İnsan vücudunda temel iki enerji yolu bulunmaktadır; Aerobik Enerji Yolu ve Anaerobik Enerji Yolu. Bu enerji sistemlerinin ne ölçüde katkıda bulunacağı bir takım faktörlere bağlıdır. En önemli iki faktör egzersizin şiddeti ve süresidir (Beneke ve ark., 2005).

*1/a) Aerobik Sistem*

Bu sistem uzun süreli düşük şiddetli aktivitelerde baskındır. Enerji ise glikoz ve lipidlerden sağlanır. Atmosferik $O_2$ ihtiyacı vardır. Kullanılan substratın deposu vücutta yoğun olarak bulunduğu için enerji sisteminin dayanıklılığı yüksektir (Açıkada, 1991).

*1/b) Anaerobik Sistem*

İnsan metabolizmasında kasa süreli supramaksimal hareketlerde etkin olan sistemdir.

Bu sistemde depo miktarı aerobik enerji metabolizmasıyla karşılaştırıldığında sınırlıdır. Anaerobik sistemde enerji oluşumu sırasında atmosferik oksijen gerekmez ve reaksiyonlar hücrenin stoplazmasında meydana gelir. Sistem temelde ikiye ayrılır; Alaktik Anaerobik Sistem ve Laktik Anaerobik Sistem (Kramer, 1995).

*1/b/a) Alaktik Anaerobik Sistem (ATP - CP Sistemi)*

Reaksiyonun temelinde ATP'den bir fosfat bağının parçalanarak ADP'ye dönüşmesi gerçekleşir (Baldari ve ark., 2005). En önemli katalizörlerden birisi kreatin kinazdır. ATP yıkımından hemen sonra ortaya çıkan ADP'ye tekrar bir fosfat bağlanarak resentez gerçekleşir. Bu şekilde enerji metabolizmasında üretilebilecek en yüksek güç çıktısı en hızlı şekilde gerçekleşir (Kramer, 1995). Bu sistemin en büyük açığı en yüksek güç çıktısını sağlamasına rağmen kreatin fosfat deposunun sınırlı olmasıdır. Vücutta çok büyük bir kısmı kaslarda depo halinde bulunur. Depolar supramaksimal yüklenmelerde kişiden kişiye değişmekle birlikte 5-10 sn arasında boşalırken, 2-3 dakika içerisinde ise tekrar dolar (bkz Tablo 2).

*1/b/b) Laktik Anaerobik Sistem*

Aerobik enerji metabolizması ATP sentezinde yeterli olmadığı zaman devreye giren sistemdir. Glikozun parçalanarak önce pirüvik asite sonrasında ise laktik asite dönüşmesi ile dönüşmesiyle sonuçlanır. Son ürün olarak laktik asit ve ATP üretilir. Reaksiyonlar pirüvik asit safhasına kadar aerobik enerji metabolizmasıyla aynıdır. Ortamda yeterli oksijen olmadığında pirüvik asit asetilco-enzim A'ya çevrilemez laktik asit ve ATP oluşur. Bu sistemin en büyük açığı ise son ürün olarak ATP ile birlikte laktik asit üretimidir. Laktik asit kanın Ph'sını bozarak fiziksel aktiviteyi sınırlandırır. 3-4 dakikaya kadar enerji üretimi sağlanabilir (Kin, 1994; Açıkada, 1991). Atletizmde 400-800m gibi koşularda (bkz. Tablo 1) enerji metabolizmasında etkin olan enerji sistemidir (Kin, 1994; Kramer, 1995).

**Tablo1:** *Koşu Mesafelerine Göre Kullanılan Enerji Kaynakları (Kramer, 1995).*

| Mesafe (m) | Aerobik (%) | Anaerobik (%) |
|---|---|---|
| 200 | 5 | 95 |
| 400 | 17 | 83 |
| 800 | 34 | 66 |
| 1500 | 50 | 50 |
| 3000 | 60 | 40 |
| 5000 | 80 | 20 |
| 10000 | 90 | 10 |
| ½ Maraton | 94 | 6 |
| Maraton | 98 | 2 |

**Tablo 2:** *Anaerobik Enerji Sisteminde Süre, Kaynak ve Aktivite Türü (Kramer, 1995).*

| Süre | Enerji Kaynağı | Aktivite Türü |
|---|---|---|
| 0 - 30 sn | ATP - CP | Atma ve Atlamalar |
| 30 - 90 sn | ATP - CP ve LA | 200m - 400m |
| 90 - 180 sn | Laktik Asit ve $O_2$ | 800m |

**Tablo 3:** *Enerji Sistemlerine Göre Süre, Tür ve Enerji Kaynağı Kullanımı (Kramer, 1995).*

| Süre | Tür | Enerji Kaynağı |
|---|---|---|
| 1 - 4 saniye | Anaerobik | ATP (kaslarda) |
| 4 - 20 saniye | Anaerobik | ATP + PC |
| 20 - 45 saniye | Anaerobik | ATP + PC + Kas Glikojeni |

| | | |
|---|---|---|
| 45 - 120 saniye | Anaerobik, Laktik | Kas Glikojeni |
| 120 - 240 saniye | Aerobik + Anaerobik | Kas Glikojen + Laktik Asit |
| 240 - 600 saniye | Aerobik | Kas glikojen + Yağ Asitleri |

**2) Anaerobik Eşik Kavramı**

Anaerobik eşik (AnE); literatürde her açıdan üzerinde çok fazla durulan önemli bir konu olarak karşımıza çıkmaktadır (Karlsson ve Jacobs, 1982; Conconi ve ark., 1996). Bir egzersiz sırasında şiddet giderek artmaya başladığında bir noktadan sonra aerobik enerji metabolizmasının ATP üretim gücü yetersiz kalmaktadır. Fakat bu noktada artan şiddete cevap vermek gerektiğinde anaerobik enerji metabolizması devreye girer. Bu enerji dönüşümünün başladığı nokta AnE noktası olarak ifade edilir (Hilderbrand ve Lormes, 2000). AnE noktası aynı zamanda asidozun başladığı nokta yada arteriyo venöz oksijen farkının oluştuğu nokta olarak da ifade edilir. (Casaburi ve ark., 1989). Litaratür incelendiğinde anaerobik eşikle sporcu performansı arasında pozitif yüksek anlamlı korelasyon olduğu görülmektedir.

**3) Maksimal Oksijen Tüketimi ($VO_{2maks}$ )**

Tükenmeye giden bir fiziksel aktivitede kişinin kullanabileceği maksimal oksijen miktarı olarak ifade edilmektedir (Joyner, 1994). En yüksek aerobik güç olarak da adlandırılır. Egzersiz şiddeti arttığında oksijen kullanımı bir noktadan sonra bu ihtiyaca cevap veremeyerek sabitlenir ve aşağıdaki gibi formüle edilmiştir:

$VO_{2maks}$ = KAHmaks X Tidal volüm X A- $VO_2$ fark (Astrand ve ark., 1986).

Maksimum oksijen tüketimi$VO_{2maks}$ olarak kısaltılır. Değer kişilerde absolüt olarak litre (L/dk) cinsinden yada relatif olarak mililitre (ml/kg/dk) şeklinde ifade edilir (Uleda ve ark., 2011). Literatürde yapılan çalışmalar sporcunun dayanıklılık performansı arttıkça $VO_{2maks}$'ın da arttığını göstermektedir

$VO_{2\ maks'ı}$ Etkileyen Faktörler

- Kalıtım (Fibril Tipi, Aerobik Enzim Aktivitesi, Kalbin Boyutları, Kapiler Yoğunluk, Mitokondri Yoğunluğu)
- Yaş
- Cinsiyet
- Antrenman düzeyi
- Yaşam şekli (Aktif / Sedanter)
- Rakım/İrtifa

- Dış etmenler (Hava Kirliliği)
- Kullanılan test tipi (Astrand ve Rodahl, 1986; Açıkada ve Ergen, 1990).

$VO_{2maks}$'ın Fizyolojik Kriterleri

Birincil Kriter:

- VO2'de plato

İkincil Kriterler:

- Son iki yük arasında < 150 ml VO2 (Oksijen Tüketimi)
- Laktik asit (>8 mmol/L)
- Solunum değişim oranı RER(>1.10)
- KAHmaks'ın (220 - yaş) yüzdesi (% 90)
- Borg Skalası (>18)

Yukarıdaki kriterlerden birinci kriter olan tüketilen oksijen miktarının plato yapması beklenir. Bu süreç sonrasında ikincil kriterlerden de en az üç tanesinin yerine gelmesi durumunda kişinin $VO_{2maks}$ seviyesine ulaştığı söylenir (Powers ve Howley, 1997).

**4) $VO_{2\ Maks}$ Ölçüm Yöntemleri**

VO2maks 'ın tespit edilmesinde kullanılan yöntemlere baktığımızda, direkt ve indirekt yöntemler olarak iki grupta incelenebilir. Yine başka bir açıdan bakıldığında bazı testlerin önce direk yöntemler olarak ortaya çıktığı ancak ilerleyen süreçte bilim insanlarının kullanımının daha kolay, pratik ve ekipman gereksiniminin azaltılması için bu testlere korelasyonlar yardımıyla birtakım formüller geliştirmiş oldukları görülmektedir.

*Tablo 4: $VO_{2maks}$ Belirleme Yöntemleri*

| LABORATUAR TESTLERİ | | SAHA TESTLERİ |
|---|---|---|
| | | 20m Mekik Testi |
| | | Modifiye Mekik Koşusu Testi |
| **Direk Yöntemler** | **İndirek Yöntemler** | Cooper Testi |
| Naughton Protokolü | Bruce Protokolü | Yo-Yo Testi |
| Heck Protokolü | Balke Protokolü | |
| Oslo Protokolü | Astrand-Rhyming | |
| | Fox Denklemi | |

*4/a) Laboratuar Testleri*

4/a/a) VO2 Maks Ölçümünde Direk Yöntemler

*Naughton Protokolü*

Bu protokolde eğim artar, hız ise 3 km/sa' da sabittir. Başlangıçta eğim 0 iken, her 3 dk'da bir %3.5 artırılır (Heyward, 1998).

*Heck Protokolü*

Bu protokolde hız artar, eğim ise %3'te sabittir. Başlangıçta hız 8.4 km/sa iken, her 2 dk'da bir 1.2 km/sa artırılır (Santos-Silva ve ark., 2007).

*Oslo Protokolü*

Bu protokolde hem eğim hem de hız artar. Başlangıçta eğim %2 iken, her 2 dk'da bir hem hız hem de eğim artırılır (Fredriksen ve ark., 1998).

*4/a/b) VO2 Maks Ölçümünde İndirek Yöntemler*

*Bruce Protokolü*

Bu protokolde de hem eğim hem hız artar. Eğim %10, hız 2.7 km/sa ile test başlar ve her üç dakikada bir hem hızda hem eğimde artış yapılır.

Aktif ve sedanter erkeklerde;

Formül 1: $VO_{2maks} = 14.76 - (1.379 \times t) + (0.451 \times t^2) - (0.012 \times t^3)$

r = 0.98 SEE = 3.35 ml/kg/dk (Foster ve ark., 1984).

Aktif ve sedanter bayanlarda;

Formül 2: $VO_{2maks} = 4.38 \times t - 3.90$

r = 0.91 SEE = 2.7 ml/kg/dk (Pollock ve ark., 1982).

*Balke Protokolü*

Bu protokolde de hem eğim hem hız artar. Eğim %0, hız 3.3 km/sa ile test başlar. Bir dakika sonra eğim %2 artırılır ve sonraki her bir dakikada eğim %1 artırılır. Hız ise sabit kalır (Balke ve Ware, 1959; Froelicher ve ark., 1975; Tamer, 2000).

Aktif ve sedanter erkeklerde $VO_{2maks}$ Formülü

Formül 1: $VO_{2maks} = 1.444(zaman)+14.99$

r=0.92, SEE=2.50 ml/kg/dk (Pollock ve ark., 1982).

Aktif ve sedanter bayanlarda $VO_{2maks}$ Formülü

Formül 2: $VO_{2maks} = 1.38(zaman)+5.22$

r=0.94, SEE=2.20 ml/kg/dk (Pollock ve ark., 1982).

*Astrand Rhyming Nomogramı*

Bisiklet ergometresi, koşu bandı veya step tahtasında submaksimal iş yükünde 6dk süreli bir testtir. Efor yoğunluğu ve kalp atım hızı/oksijen tüketimi ilişkisinden faydalanarak $VO_{2maks}$ tahmin edilir (Astrand, 1954).

*Fox Denklemi*

Bu protokol tek aşamalı olup, 5 dakika sürer (Fox, 1973). Bisiklet ergometresinde 150 watt'a karşılık gelen egzersiz şiddetinin 5. dakikasında ölçülen KAH ve direkt olarak tespit edilen $VO_{2maks}$ arasındaki doğrusal ilişkiye dayanmaktadır. Aşağıdaki şekilde hesaplanır;

$VO_{2maks}$ = 6300 - 19.26 x (5. dakikadaki KAH)

Laboratuar ortamı genel olarak manipüle edilebildiği için (ısı, nem vb.) uygulanan testlerin güvenirliği yüksek olmaktadır. Ancak, özellikle takım sporları gibi dış ve çevresel faktörlerin yoğun olduğu branşlarda elde edilen veri kullanılırken geçerliliği alan testleri kadar yüksek değildir (Bompa, 2003).

4/b) Saha Testleri

*20 m Mekik Koşusu Testi*

Bu testte sesli uyaran dışarıdan verilir. Sporcu artan hıza karşı 20m'lik mesafeyi tamamlamaya çalışır. Test 8.5 km/sa hızla başlar ve 0.5 km/sa artarak devam eder. Sporcunun iki veya üç kez ardarda sesli uyaranı yakalayamadığı anda test sonlanır ve tamamlanan mekik sayısı kaydedilir (Svensson ve Drust, 2004).

*Cooper Testi*

Bu testte ise sporcunun 12 dakikada gidebildiği mesafe metre cinsinden ölçülür (Cooper, 1980; Castagna ve ark., 2005). Aerobik güç aşağıdaki formülle hesaplanır:

$VO_{2maks}$ : (Katedilen mesafe (m) -504.9) / 44.73

*Yo-Yo Aralıklı Toparlanma Testi Seviye 1-2*

Parkur 20 m koşu ve 5 m aktif toparlanma alanı olmak üzere iki bölümden oluşur. Sporcu başlangıç çizgisinden ilk ses geldiğinde (bip) çıkar. İkinci çizgiye ulaştığında bip sesini yakalaması gerekir. Ardından bip sesiyle birlikte başladığı noktaya döner. Ve 5 m'lik aktif toparlanma alanın girer. Daha sonra başlangıç çizgisinde bir sonraki mekik için hazır bekleyerek sinyal sesiyle test devam eder. Süreç sporcunun üst üste iki mekik kaçırana kadar veya kendi isteğiyle testi bitirene kadar devam eder. Testin 1. Seviyesi 10 km/sa hızdan başlarken, 2. Seviyesi 13 km/sa hızdan başlamaktadır. Testler protokolün ön gördüğü hız ve sürelerde uygulanır. Seviye 1 aerobik ve yüksek aerobik dayanıklılığı ölçerken, seviye 2 yüksek aerobik ve anaerobik kapasiteyi ölçtüğü bilinmektedir (Bangsbo ve ark., 2008; Krustrup ve ark., 2003; Svensson ve Drust, 2004; Castagna ve ark., 2005).

*Yo-Yo Aralıklı Toparlanma Test Seviye 1 $VO_{2maks}$(ml/kg/dk):*

*Koşulan Mesafe x 0.0084+36.4*

*Yo-Yo Aralıklı Toparlanma Test Seviye 2 $VO_{2maks(ml/kg/dk)}$:*

*Koşulan Mesafe x 0.0136+45.3* (Bangsbo ve ark., 2008).

**5) Anaerobik Eşiğin Belirlenmesi**

Bugün AnE belirlenmesinde çeşitli yöntemler invasif ve noninvasif metodlar kullanılmaktadır. Anaerobik eşik seviyesindeki laktat değeri birçok araştırmacı tarafından 4 mmol /l olarak ifade edilmektedir (Demirel, 1990).

Anaerobik Eşiğin Ölçümünün Amacı

- Antrenman başlangıç yükünün belirlenmesi,
- Dayanıklılık gelişiminin takibi,
- Sürantrenmanın engellenmesi (Demirel, 1990).

*5/a) Anaerobik Eşik Belirlemedeki Alan Testleri*

*Conconi testi*

Giderek artan koşu hızı ile kalp atım hızı (KAH) arasında doğrusal ilişki vardır. Koşu, hız, kalp atım hızı (KAH) ve laktat ilişkisinden anaerobik eşik düzeyini indirekt yolla belirlemek amacı ile yapılan bir testtir. Sporcunun fiziksel kapasitesine göre belirli bir tempodan sonra koşu hızı ile KAH arasındaki doğrusallığın bozulduğu görülmüştür. Diğer bir deyişle şiddet arttıkça KAH artışı yavaşlayarak sabitlenmektedir. Conconi Testi bu değerlendirmeden yola çıkılarak hazırlanmış bir testtir. Yapılan çalışmalarda KAH ile koşu hızı arasındaki lineer ilişkinin bozulduğu noktadaki egzersiz şiddetinin 4 mmol laktat eşiğine denk geldiği gösterilmiştir. Bu test, bu varsayımdan yola çıkarak sporculardaki anaerobik eşik noktasını kestirmektedir.

Testin uygulaması; başlangıç koşu hızı yavaştır. Sporcu düzeyine ve amaca göre başlama koşu hızı için 8.5 - 9….12 km/saat sesli uyaran sinyal aralıklarından biri seçilir. Bu sinyaller her 200 m de bir 0.5 km/saat artar, hız artıkça sinyal aralıklarının geliş süresi azalır (Conconi ve ark., 1982).

Saha testi için hazırlanan parkur; toplamda çevresi 100 m olan, 20 şer metre aralıklı her 20 m de huni konularak belirlenen, yarıçapı 15.90 m olan dairesel bir alandır.

Test sonunda elde edilen veriler grafik üzerine yerleştirilir. X ekseninde (yatay eksen) koşu hızı (km/h), Y ekseninde (dikey eksen) KAH ile ilgili veriler belirtilir. Grafik oluştuktan sonra KAH-koşu hızı ilişkisi çizgi ile belirtilir. Bu ilişkinin düzgün doğrusal ilişki olması beklenir. Doğrusallığın bozulduğu (kırıldığı) noktadaki hız AnE koşu hızı, buna karşılık gelen KAH ise anaerobik eşikteki KAH olduğu kabul edilir (Özkara, 2004).

*20 Metre Modifiye Mekik Koşusu Testi*

Bu testin amacı, saha koşullarında anaerobik eşik düzeyini belirlemektir. Test uygulamasında; koşu hızı ve ona karşılık gelen kan laktik asit ilişkisinden yola çıkarak anaerobik eşiğin tespit edilmesi amacıyla uygulanan invasif (kan alınarak) bir yöntemdir. Hız-laktik asit grafiğinden 4 mmol/l laktik asit konsantrasyonuna karşılık gelen koşu hızı, anaerobik eşik koşu hızı olarak saptanır.

Test yarıçapı 15.90 m, çevresi 100 metre dairesel bir parkurda uygulanır. Test 8 km/s hız ile başlayarak her 3 dakikada bir 1 km/s hız arttırılır. Katılımcılara 3 dakikalık bölüm aralarında 1 dakikalık pasif toparlanma yaptırılır ve kulak memelerinden ya da el parmaklarından venöz kan alınır. Test temposu bant kaydından gelen sinyaller yardımıyla takip edilir ve katılımcı testi bırakana kadar ya da üst üste 3 sinyal kaçırana kadar devam ettirilir (Hızal ve ark., 1997).

## Kaynakça


Açıkada, C., Ergen, E. (1990). *Bilim ve Spor*. Ankara.

Açıkada, C. (1991). *Bilim ve Spor*. 3.Baskı. Büro-Tek Matbaası, Ankara.

Astrand P.O., Rodahl K. (1986). *The Muscle and its Contraction. Textbook Of Work Physiology: Physiological Basis Of Exercise*, 3. Edit ion, Mcgraw-Hill Book Company, Printed in The U.S.A., S.12-53.

Astrand, P.O., Rhyming, I. (1954). A Nomogram for Calculation of Aerobic Capacity (physical fitness) from Pulse Rate during Submaximal Work. *J Appl Physio,* 7, 218-221.

Baldari, C., Videira, M., and et al. (2005). Lactate Removal during Active Recovery Related to the Individual Anaerobic and Ventilatory Thresholds in Soccer Players. *Eur J Appl Physiol*., 94(1-2), 220.

Balke, B., Ware, Rw. (1959). An Experimental Study Of Physical Fitness Of Air Force Personnel. *U.S. Armed Forces Medicine Journal,* 10, 675-688.

Bangsbo, J., Iaia, F.M., Krustrup, P. (2008). The Yo-Yo Intermittent Recovery Test: A Useful Tool for Evaluation of Physical Performance in Intermittent Sports. *Sports Med,* 38(1): 37–51.

Bompa, T.O. (2003). *Antrenman Kuramı ve Yöntemi*. Çev: İlknur Keskin, A. Burcu Tuner. Kültür Ofset, Ankara.

Bompa, T.O. (1991). *Theory and Methodology of Trainning.* Second Edition. Kendall/Hunt Publishing Company.

Casaburi, R., et al. (1989). A New Perspective in Pulmonary Rehabilitation: Anaerobic Threshold as a Discriminant in Training. *Eur Respir J*, 2 (Suppl), 618-623.

Castagna, C., Grant, A., Diottavioi, S. (2005). Competitive-Level Differences in Yo-Yo Intermıttent Recovery and Twelve Minute Runtest Performance in Soccer Referees. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 19 (4), 805-809.

Conconi, F., Ferrari, M., Ziglio, P.G., Droghetti, P., Codeca, L. (1982). Detarmination of the Anaerobic Threshold by a Noninvasive Field Test in Runners. *J. Applied Physiology*. 52(4), 869-73

Conconi, F., Grazzi, G.. and et.al. (1996). The Conconi Test: Methodology after 12 Years of Application. Int. *J. Sports Med*., 17, 509-519.

Cooper, K.H. (1980). Testing and Developing Cardiovascular Fitness. *Exercise, Science and Fitness*.

Demirel, H. (1990). Anaerobik Eşiğin Fizyolojik Anlamı, *Spor Bilimleri 1. Ulusal Sempozyomu Bildirileri*. Spor Toto Teşkilat Müdürlüğü, Ankara, 567-585.

Foster,C., Jackson, A. S., Pollock, M. L., Taylor, M. M., Hare, J., Sennett, S. M., Rod, J. L., Sarwar, M. and Schmđdt, D. H. (1984). Generalized Equations For Predicting Functional Capacity From Treadmill Performance. *American Heart Journal,* 107, 1229, 1234.

Fox, El. A Simple. (1973) Accurate Technique For Predicting Maximal Aerobic Power. *J Appl Physiol*, 35, 914-6.

Fredriksen, P. M., Ingjer, F., Nystad, W., Thaulow, E. (1998). Aerobic Endurance Testing of Children and Adolescents - A Comparison of Two Treadmill-Protocols. *Scand J Med Sci Sports,* 1998, 8, 203-207.

Froelicher, V.F., Thompson, A.J., Davis, G., Stewart, A.J., Triebwasser, J.H. (1975). Prediction of Maximal Oxygen Consumption. Comparison of the Bruce and Balke Treadmill Protocols. *Chest*, Sep;68(3), 331-6.

Heyward,V.H. (1998). Anvanced Fitness Assessment and Exercise Prescription. University of New Mexico. 4. Edition.

Hilderbrand, A., Lormes, W. (2000). Lactate Concentration in Plasma & Red Blood Cells During Incremental Exercise. *Int. Jnl. Sp. Med*., 21(7) p96-101.

Joyner, M. (1994). Physiological Limiting Factors and Distance Running: Influence of Gender and Age on Record Performances.*Exercise Sports Science Rev*. Baltimore: Williams &Wilkins.

Karlsson, J., Jacobs, I. (1982). Onset of Blood Lactate Accumulation During Muscular Exercise As a Threshold Concept. I. Theroretical Considerations. *Int. J. Sports Med*., 3, 190-201.

Kin, A. (1994). Enerji Sistemleri ve 400m Koşusu. *Atletizm Bilim ve Teknoloji Dergisi*. 13:1.

Kramer, J.W. (1995). Physiological Adaptations to Anaerobic and Aerobic Endurance Training Programs. *Essentials of Strength Training and Conditioning*, Second Edition.

Krustrup, P., Mohr, M., Amstrup, T., Torben, R., Johansen, J., Steensberg, A., Preben, K. P. and Bangsbo, J. (2003). The Yo-Yo Intermittent Recovery Test: Physilogical Response, Reliability, and Validity. *Medicine & Science in Sports & Exercise*. 35(4), 697-705.

Özkara, A. (2004). *Futbolda Testler ve Özel Çalışmalar*, Kuşçu Etiket ve Matbaacılık, Ankara.

Pollock, M.L., Foster, C., Schimdt, D., Hellman, C., Ward, A, Linne, A.C. (1982). Comparative Analysis of Physiologic Responces to Three Different Maksimal Graded Exercise Test Protocols on Healty Woman. *American Heart Journal,* 103,363-373.

Powers S.K., Howley E.T. (1997*). Exercise Physiology*, Brown and Benchmark Publishers.

Santos-Silva, P,R,. Alfredo J,F., Anita W,C,. Júlia, M, D,. Arnaldo J,H, (2007). Reproducibility Of Maximum Aerobic Power (VO2max) Among Soccer Players Using A Modified Heck Protocol. *Clinics*, 62(4), 391-6.

Svensson, B. Drust. (2004). Testing Soccer Players. *Journal of Sports Sciences*, 23:6, 601 - 618.

Tamer, K. (2000). *Sporda Fiziksel-Fizyolojik Performansın Ölçülmesi ve Değerlendirilmesi*. Bağırgan Yayınevi. Ankara.

Uleda, S., Yamanaka, A., et al. (2011). Diferences İn Physiological Characterizationbetween Yo-Yo Intermittent Recovery Test Level 1 And Level 2 İn Japanese College Soccer Players, I*nternational Journal Sports Health Science*, 9,33-38.

Weltman, A., Snead, D., et al. (1990). Reliability and Valitidy of a Continuous Incremental Treadmill Protocol for the Determination of Lactate Threshold Fixed Blood Lactate Concentration, And VO2max. *Int. J. Sports Med*., 11(1), 26-32.

# Bölüm 9

## KORONA VİRÜS'E (COVİD- 19) YAKALANMA KAYGILARI HANGİ DÜZEYDE? SPORCULAR ÜZERİNE BİR ARAŞTIRMA

*Sevinç NAMLI*[1]

1 Doç. Dr. Erzurum Teknik Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü. sevinc.namli@erzurum.edu.tr

**Giriş:**

İlk olarak Çin'in Hubei eyaleti Wuhan şehrinde ortaya çıkan yeni Covid-19 salgını, hayvanlardan insanlara geçen ölümcül risk taşıyan ve ağır semptomları olan bir virüs olduğu tespit edilmiştir. Çin'den sonra hızla tüm dünyaya yayılmış ve 2020 Mart ayında Türkiye'de de görülmeye başlamıştır. Bu tarihten sonra hızla yayılan virüs sosyal hayatı olumsuz yönde etkilemeye başlamıştır.

Dünya Sağlık Örgütü Covid- 19 pandemisinin en sık karşılaşılan belirtilerinin kuru öksürük, yorgunluk ve yüksek ateş olduğunu bazı hastalarda ise koku ve tat duyu kaybı, şiddetli baş ağrısı, burun tıkanıklığı ve ishal görüldüğünü belirtmektedir (WHO, 2020). Türkiye Sağlık Bakanlığı (2020) virüsü taşıyan bireylerin öksürmesi, hapşırması ile ortamda bulunan diğer hastalara solunum yoluyla geçebileceği gibi, hasta kişilerin temas ettikleri nesnelere sağlık bireyin temas ederek elini ağız, burun veya gözüne dokundurması ile de bulaşıcılığının olduğunu bildirmektedir. Genel olarak bu belirtilerin beşinci günde ortaya çıktığı görülse de ilk 14 günlük zaman diliminde farklı günlerde de ortaya çıktığını belirten vakalar rapor edilmiştir (Johns Hopkins, 2020). Virüsün bulaştığı ilk 14 gün gün içerisinde semptomların gözükme zamanı kişiden kişiye farklılık gösterebilmektedir.

Semptomlarının başında üst solunum yolları rahatsızlığı olan ve ölüm potansiyelinin yüksek olduğu virüsün oluşumu ile ilgili çeşitli hipotezler öne sürülmüştür. İlk etapta SARS-CoV-2 şeklinde bir tanımlama yapılmış daha sonraları ise klinik tablosu coronavirüs hastalığı COVID-19 adı verilmiştir. Hastalığın bulaşıcı olduğu anlaşılınca sosyal izolasyon önlemleri alınmaya başlanmıştır (Üstün ve Özçiftçi, 2020).

Sosyal izolasyon kısaca, bireylerin kalabalık ortamlardan uzak durarak, yaşamak zorunda olduğu aynı ortamdaki insanlar dışında kimse ile yakın temasta bulunmaması denebilir. Vaka sayılarındaki hızlı artış tüm dünya genelinde sosyal izolasyonu gerektiren tedbirleri doğurmuştur. Ülkeler sokağa çıkma yasakları, cafe, restoran, spor salonları gibi teması gerektiren yerleri geçici süre ile kapatarak veya kısmı çalışma zorunluluğu getirerek önlem almaya çalışmışlardır. Bunlara ek olarak dünya da ve ülkemizde spor organizasyonlarının bir kısmı ertelenmiş, bir kısmı ise seyircisiz oynama gibi kararlar alınmıştır. Özellikle sporcularda görülen vaka sayıları ve diğer sporcuların virüse yakalanma kaygılarındaki artış bu organizasyonların ertelenmesinde etkili olmuştur.

Türk Dil Kurumu'na (2020) göre kaygı; sebebi bilinmeyen, kötü bir olay gerçekleşecekmiş gibi üzüntü, gam ve tasa duyulan gerginlik durumu olarak tanımlanmaktadır. Bireyin kendini güvende hissetmeyerek stresli bir durum karşısında bir tür savunma mekanizması olarak kullandığı duygu durumudur(Öz, 2010). Han (2009), farklı nedenlerden dolayı fizyolo-

jik uyarılma sonucu gerginlik, stres, korku gibi duyguların sonucu ortaya çıkacağını belirtirken, Zeidner (1998), bedensel tepkilere yol açtığını, kişide huzursuzluk ve endişe yarattığını ifade etmektedir. Namlı ve Buzdağlı (2020), Kaygının çoğu zaman stres kelimesi ile eş değer kullanıldığını ifade etmişlerdir. Kaygının ortaya çıkması kişiden kişiye farklılık gösterebilmektedir. Uzun süren stresli olaylar eşliğinde ortaya çıkabiliyorken bazen hayatının kontrol mekanizmasını elinden kaçırma hissi de kaygıya yol açabilmektedir. Geçmişte yaşanmış kötü tecrübelerin sanki gelecekte de gerçekleşecekmiş gibi bir duygu durumuna girme kaygıyı tetikleyen bir diğer unsurdur (Cüceloğlu, 2005). Kaygı durumunun geçici bir olay karşısında yaşanmasına durumluk kaygı denilmektedir. Her bireyin yaşamının bir döneminde görülme olasılığı yüksek kaygı türüdür. Durumluk kaygı kötü olay bittikten sonra geçmesi veya yavaş yavaş azalarak sönmesi beklenir. Fakat kötü olay veya durum geçtiği halde kişide tekrar aynı olay yaşanacakmış gibi hissin devam etmesi sürekli kaygı durumunu ifade etmektedir (Şeyhoğlu, 2005). Esasen kişinin günlük yaşam içerisinde az da olsa kaygı hissetmesi sağlık açısından olumlu olsa bile kaygı düzeyinin artması fiziksel ve zihinsel sağlık sorunların ortaya çıkmasına neden olmaktadır ( Öztürk, 2004; Kennedy, 2010). Herkes için geçerli olan bu teori sporcular için de geçerliliğini korumaktadır. Spor bilimcilerin başarı için sporcularda ne çok düşük ne de çok fazla düzeyde olmayan kaygının performansa olumlu etkileri olacağı görüşünde hemfikirdirler. Buna ek olarak yüksek kaygı düzeyinin de performansı olumsuz yönde etkileyeceğini savunmaktadırlar (Başer, 1998).

Pandemi günlük yaşantıyı negatif yönde etkileyen, rutinlerin bozulmasına sebep olan, yapılan veya yapılacak olan plan- programların aksamasına yol açan bir tür kriz durumudur. Doğan ve Düzel (2020) Covid-19 pandemisinin kişilerin yaşam kalitesini olumsuz yönde etkilediği ve hayatlarının kontrollerinin kendilerinde olmadığı hissiyle kaygıya yol açan bir kriz durumu olduğunu ifade etmektedirler. Diğer taraftan pandeminin daha ne kadar süreceğinin bilinmemesi, aşı çalışmaları ile ilgili bilgi kirliliği, hasta ve ölüm oranındaki sayısı artışı kaygıya neden olmaktadır (Taylor, 2019; Dizer ve Demirpek, 2009). Bu çalışmanın da amacı sporcuların Covid- 19 pandemisine yakalanma kaygı düzeylerini ölçmektir. Bu amaçla alan yazın taranarak pandemi de sporcular açısından kaygı oluşturabilecek durumlar incelenmiştir. Sağlık bakanlığı (2020) açıkladığı veriler neticesinde erkeklerin bulaşma ve ölüm sayısında kadınlardan daha fazla oldukları belirtmişlerdir. Bu verilere dayanarak cinsiyet değişkeni araştırma hipotezlerinden birini oluşturmaktadır. Aynı şekilde yaş kategorisinde verdiği verilerde yaş ilerledikçe Covid- 19 salgınında hastalığı ağır geçirme ve ölüm oranları artmaktadır sonuçlarına ulaşabilmekteyiz. Fakat toplanan verilerde katılımcıların yaşlarının birbirine yakın olması nedeniyle yaş değişkeni analizlere tabi tutulmamıştır. Sporcuların takım halinde

spor yapmaları bireysel sporculara bulaşma oranından fazla olması, sigara kullanımının hastalığın seyrinin ağır geçirmesine neden olacağı, yakın çevrede enfekte olmuş birinin kaygı durumunu arttıracağı gibi etmenler ile değişkenler belirlenmeye çalışılmıştır. Ayrıca bilindiği üzere Milli sporcuların diğer sporculara nazaran daha fazla antrenman yapmaları gerektiği dolayısıyla daha fazla kişiyle temas halinde olabilecekleri düşüncesinden milli sporcu olma değişkeni araştırmada hipotezlerindendir. Sporcuların korona virüse yakalanma kaygı düzeylerini belirlemek amacıyla yapılan bu çalışmanın hipotezleri Tablo 1'de görülmektedir:

*Tablo 1. Araştırmanın Hipotezleri*

| | |
|---|---|
| Hipotez 1 | Sporcuların korona virüse yakalanma kaygılarında cinsiyet faktörü arasında anlamlı fark var mıdır? |
| Hipotez 2 | Sporcuların korona virüse yakalanma kaygılarında spor branşları faktörü arasında anlamlı fark var mıdır? |
| Hipotez 3 | Sporcuların korona virüse yakalanma kaygılarında Milli sporcu olma arasında anlamlı fark var mıdır? |
| Hipotez 4 | Sporcuların korona virüse yakalanma kaygılarında Aile Bireylerinde Kronik Rahatsızlık faktörü arasında anlamlı fark var mıdır? |
| Hipotez 5 | Sporcuların korona virüse yakalanma kaygılarında Ailede Korona Virüse Yakalanma Durumu faktörü arasında anlamlı fark var mıdır? |
| Hipotez 6 | Sporcuların korona virüse yakalanma kaygılarında Sigara Kullanma Durumu faktörü arasında anlamlı fark var mıdır? |
| Hipotez 7 | Sporcuların korona virüse yakalanma kaygılarında Daha Önce Virüse Yakalanma Durumu faktörü arasında anlamlı fark var mıdır? |

**Yöntem:**

Bu bölümde araştırmanın modeli, evren ve örneklem belirleme yöntemi, veri toplama araçları, verilerin toplanması ve analizleri gibi bilgiler yer almaktadır.

***Araştırmanın Modeli***

Bu araştırma nicel yaklaşımlardan tarama desenine göre tasarlanmıştır. Nicel çalışmalar, var olan durumu sayısal verilerle ve nesnelleştirerek ölçmeyi amaçlamaktadır (Cohen ve Manion, 2007; Karsar, 2017; Creswell, 2013). Tarama deseni nicel yaklaşımın desenlerinden biri olup, gurubun özelliklerini belirlemek, betimlemek ve mevcut durumu ortaya koymak amacıyla sosyal bilimlerde sıkça başvurulan bir yöntemdir (Büyüköztürk, Kılıç Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2012; Ural ve Kılıç, 2013; Karasar, 2014). Var olan durumun geçmiş içerisindeki değişimleri için boylamsal, anlık durum sonuçlarını ortaya koymak amaçlanıyorsa kesitsel yöntem kullanılmaktadır (Fraenkel, Wallen ve Hyun, 2012). Sporcuların Koronavirüse yakalanma kaygıları anlık bir durum tespiti amaçlandığından bu araştırmada kesitsel yöntem kullanılmıştır.

### *Evren ve Örneklem*

Bu araştırmanın evrenini, 2020 yılında Türkiye'de halen aktif olan bireysel ve takım sporcuları oluşturmaktadır. Zaman, maddi tasarruf ve pandemi dolayısıyla kolay örneklem yolu seçilmiş olup anketler dijital platformlar üzerinden katılımcılara ulaştırılmıştır. Gönüllülük esas olan araştırmaya 94'ü Kadın, 150'si Erkek olmak üzere toplam 244 sporcu katılmıştır. 154'ü bireysel, 90'ı takım sporcusu olan katılımcıların 53'ü Milli sporcudur. Sporcuların 30'unun daha önce Korona virüse yakalandığı verilen yanıtlar neticesinde tespit edilmiştir. Katılımcılara ait diğer demografik değişkenler Tablo 2'de verilmiştir.

*Tablo 2. Katılımcı sporcuların demografik değişkenlere göre dağılımı*

| Değişken | | *n* | % |
|---|---|---|---|
| Cinsiyet | Kadın | 94 | 38,5 |
| | Erkek | 150 | 61,5 |
| Spor Branşı | Bireysel | 154 | 63,1 |
| | Takım | 90 | 36,9 |
| Milli Sporcu Olma Durumu | Evet | 53 | 21,7 |
| | Hayır | 191 | 78,3 |
| Aile Bireylerinde Kronik Rahatsızlık | Evet | 80 | 32,8 |
| | Hayır | 164 | 67,2 |
| Ailede Kor. Vir. Yakalanma Durumu | Evet | 143 | 58,6 |
| | Hayır | 101 | 41,4 |
| Sigara Kullanma Durumu | Evet | 65 | 26,6 |
| | Hayır | 179 | 73,4 |
| Daha Önce Virüse Yakalanma Durumu | Evet | 30 | 12,3 |
| | Hayır | 214 | 87,7 |
| *Toplam* | | 244 | 100 |

### *Veri Toplama Araçları*

Bu araştırmada, katılımcıların demografik özelliklerini içeren bölüm ile Sporcuların Yeni Tip Koronavirüse (Covid-19) Yakalanma Kaygısı (SYTKYKÖ) ölçeğinden oluşan iki bölümlü veri toplama aracı kullanılmıştır. Tekkurşun- Demir, Cicioğlu ve İlhan (2020) tarafından geliştirilen ölçek 16 madde ve iki alt boyuttan oluşmaktadır. Bireysel Kaygı (BK) ve Sosyalleşme Kaygısı (SK) olarak isimlendirilen alt faktörlerden, Bireysel Kaygı alt faktörünün Cronbach Alpha katsayısı ,90; Sosyal Kaygı alt faktörünün Cronbach Alpha katsayısı ,84 bulunmuştur. Ölçeğin toplam puanının Cronbach Alpha katsayısı,92 olduğu tespit edilmiştir. Ölçekte Bireysel Kaygı alt faktöründe 11 madde, Sosyal Kaygı alt faktöründe ise 5 madde bulunmaktadır. 5'li likert tarzında geliştirilen ölçeğin, maddelerin faktör yükleri ,59 ve ,81 arasında değiştiği görülmüştür. Tüm bu değerlerin ölçeğin geçerli ve güvenir bir ölçme aracı olduğunu göstermektedir.

### *Verilerin Toplanması*

Ölçeği geliştiren araştırmacılardan gerekli izinler alındıktan sonra pandemi dolayısıyla Google Formlar üzerinden toplanan verilerde katılımcıların gönüllü olarak katılımı esas alınmıştır. Çeşitli spor federasyonları-

na, antrenörlere ve spor bilimleri fakültelerinde öğrenim görmekte olan aktif spor yapan öğrencilere Whatsapp, mail ve diğer dijital iletişim araçları aracılığı ile ulaştırılmıştır.

***Verilerin Analizi***

Google Formlar aracılığıyla 244 sporcudan toplanan veriler SPSS paket programı aracılığı ile analiz edilmiştir. Sporcuların Korona virüse yakalanma kaygıları bağımlı değişken, cinsiyet, spor branşı, milli sporcu olma vb. değişkenler ise bağımsız değişkenlerdir. Analiz sonucunda basıklık ve çarpıklık değerlerinin +2 ile -2 arasında olduğu görülmüş ve araştırma verilerinin normal dağıldığım gösterdiği tespit edilmiştir (Tabachnick ve Fidell, 2007). Normal dağılım gösteren sonuçlara göre frekans değerler dışında ikili karşılaştırmalarda parametrik testlerden biri olan t testi uygulanmıştır.

**Bulgular:**

Araştırmanın bu bölümünde verilerin analizleri sonucunda elde edilen bulgular sunulmuştur. Katılımcıların Korona virüse yakalanma kaygıları ölçeği ve alt boyutlarından aldıkları puanlar Tablo 3'te yer almaktadır.

*Tablo 3. Sporcuların Korona virüse yakalanma kaygıları ölçeği alt boyutlarının katılımcı puan ortalamaları*

| SYTKYKÖ Ölçeği Alt Boyutları | N | Min | Max | $\bar{x}$ | Ss |
|---|---|---|---|---|---|
| Bireysel Kaygı | 244 | 1 | 5 | 3,42 | 1,458 |
| Sosyal Kaygı | 244 | 1 | 5 | 2,95 | 1,426 |

Katılımcıların Korona virüse yakalanma kaygıları ölçeği alt boyutlarına göre puan ortalamalarına bakıldığında Bireysel Kaygı (x"=3,42) ve Sosyal Kaygı (x"=2,95) olduğu görülmektedir.

Cinsiyet değişkenine ilişkin bulgular Tablo 4'de verilmiştir.

*Tablo 4. Cinsiyete Göre Katılımcıların Kaygı Düzeyleri*

| Faktörler | Cinsiyet | *n* | $\bar{x}$ | *Ss* | *sd* | *t* | *p* |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Bireysel Kaygı | Kadın | 94 | 40,11 | 11,28 | 242 | 2,583 | ,010* |
| | Erkek | 150 | 36,08 | 12,20 | | | |
| Sosyalleşme Kaygısı | Kadın | 94 | 15,23 | 5,95 | 242 | ,937 | ,350 |
| | Erkek | 150 | 14,50 | 5,87 | | | |
| Genel Ortalama | Kadın | 94 | 55,35 | 15,42 | 242 | 2,251 | ,025* |
| | Erkek | 150 | 50,93 | 16,45 | | | |

* *p<.05*

Tablo 4'te görüldüğü gibi araştırmada sporcuların Cinsiyete göre kaygı düzeyleri açısından farklılık olup olmadığını tespit etmek için yapılan t

testi sonucunda kadın katılımcıların bireysel kaygı düzeyi ve kaygı ölçeği toplam puanlarının erkeklere göre istatistiksel olarak daha yüksek olduğu belirlenmiştir ( p<.05; ,010;,025).

*Tablo 5. Spor Branşına Göre Katılımcıların Kaygı Düzeyleri*

| Faktörler | Spor Branşınız | *n* | $\bar{x}$ | *S* | *sd* | *t* | *p* |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Bireysel Kaygı | Bireysel | 154 | 38,20 | 11,90 | 242 | ,968 | ,334 |
| | Takım | 90 | 36,66 | 12,16 | | | |
| Sosyalleşme Kaygısı | Bireysel | 154 | 15,24 | 5,72 | 242 | 1,598 | ,111 |
| | Takım | 90 | 14,00 | 6,13 | | | |
| Genel Ortalama | Bireysel | 154 | 53,45 | 15,98 | 242 | 1,299 | ,195 |
| | Takım | 90 | 50,66 | 16,51 | | | |

** p<.05*

Katılımcıların Spor branşına göre yapılan t testi analiz sonuçlarına göre Bireysel Kaygı, Sosyalleşme Kaygısı ve Ölçek toplam puanları istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilememiştir ( p<.05).

*Tablo 6. Milli Sporcu Olma Durumuna Göre Katılımcıların Kaygı Düzeyleri*

| Faktörler | Milli Sporcu | *n* | $\bar{x}$ | *Ss* | *sd* | *t* | *p* |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Bireysel Kaygı | Evet | 53 | 38,20 | 10,30 | 242 | ,389 | ,689 |
| | Hayır | 191 | 37,48 | 12,44 | | | |
| Sosyalleşme Kaygısı | Evet | 53 | 14,30 | 5,40 | 242 | -,676 | ,500 |
| | Hayır | 191 | 14,92 | 6,03 | | | |
| Genel Ortalama | Evet | 53 | 52,50 | 13,67 | 242 | ,042 | ,966 |
| | Hayır | 191 | 52,40 | 16,86 | | | |

** p<.05*

Tablo 6' ya göre katılımcıların milli sporcu olma durumuna göre korona virüse yakalanma kaygı düzeyleri arasında Bireysel Kaygı, Sosyalleşme Kaygısı ve Ölçek toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunamamıştır ( p<.05).

*Tablo 7. Ailede Kronik Rahatsızlığı Bulunma Durumuna Göre Katılımcıların Kaygı Düzeyleri*

| Faktörler | Ailede Kronik Rahatsızlık | *n* | $\bar{x}$ | *S* | *sd* | *t* | *p* |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Bireysel Kaygı | Evet | 80 | 40,58 | 11,45 | 242 | 2,579 | ,010* |
| | Hayır | 164 | 35,68 | 12,17 | | | |
| Sosyalleşme Kaygısı | Evet | 80 | 15,13 | 5,69 | 242 | ,647 | ,518 |
| | Hayır | 164 | 14,61 | 6,00 | | | |
| Genel Ortalama | Evet | 80 | 54,72 | 15,17 | 242 | 1,552 | ,122 |
| | Hayır | 164 | 51,30 | 16,61 | | | |

** p<.05*

Tablo 7 incelendiğinde katılımcıların ailede kronik rahatsızlığı bulunma durumuna göre Bireysel Kaygı alt faktöründe Evet cevabını veren katılımcıların Hayır cevabını veren katılımcılara göre puan ortalamalarının daha yüksek olduğu ve istatistiksel olarak anlamı bir farklılık bulunduğu tespit edilmiştir (p<.05; ,010). Sosyalleşme Kaygısı ve Ölçek toplam puanları arasında anlamlı bir farklılık görülmemiştir.

*Tablo 8. Ailede Korona Virüs Geçirme Durumuna Göre Katılımcıların Kaygı Düzeyleri*

| Faktörler | Ailede Kor.Virüs Geç. | *n* | $\bar{x}$ | *S* | *sd* | *t* | *p* |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Bireysel Kaygı | Evet | 143 | 35,53 | 11,59 | 242 | -2,312 | ,028* |
| | Hayır | 101 | 40,19 | 12,44 | | | |
| Sosyalleşme Kaygısı | Evet | 143 | 14,92 | 5,83 | 242 | ,428 | ,669 |
| | Hayır | 101 | 14,59 | 6,01 | | | |
| Genel Ortalama | Evet | 143 | 51,46 | 15,77 | 242 | -1,107 | ,269 |
| | Hayır | 101 | 53,79 | 16,77 | | | |

** p<.05*

Katılımcıların ailede korona virüs geçirme durumuna göre Bireysel Kaygı alt faktöründe Hayır cevabını veren katılımcıların Evet cevabını veren katılımcılara göre puan ortalamalarının daha yüksek olduğu ve istatistiksel olarak anlamı bir farklılık bulunduğu tespit edilmiştir (p<.05; ,028). Sosyalleşme Kaygısı ve Ölçek toplam puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır.

*Tablo 9. Sigara Kullanma Durumuna Göre Katılımcıların Kaygı Düzeyleri*

| Faktörler | Sigara Kullanma | *n* | $\bar{x}$ | *S* | *sd* | *t* | *p* |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Bireysel Kaygı | Evet | 65 | 36,89 | 13,42 | 242 | -,585 | ,559 |
| | Hayır | 179 | 37,91 | 11,46 | | | |
| Sosyalleşme Kaygısı | Evet | 65 | 14,98 | 6,21 | 242 | -,641 | ,522 |
| | Hayır | 179 | 14,93 | 5,79 | | | |
| Genel Ortalama | Evet | 65 | 51,27 | 17,94 | 242 | -,667 | ,505 |
| | Hayır | 179 | 52,84 | 15,55 | | | |

** p<.05*

Tablo 9 incelendiğinde katılımcıların sigara kullanma durumuna göre korona virüse yakalanma kaygı düzeyleri arasında Bireysel Kaygı, Sosyalleşme Kaygısı ve Ölçek toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir ( p<.05).

*Tablo 10. Korona Virüse Yakalanma Durumuna Göre Katılımcıların Kaygı Düzeyleri*

| Faktörler | Korona Virüse Yakalanma | *n* | $\bar{x}$ | *S* | *sd* | *t* | *p* |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Bireysel Kaygı | Evet | 30 | 35,93 | 9,23 | 242 | -,831 | 407 |
| | Hayır | 214 | 37,87 | 12,33 | | | |
| Sosyalleşme Kaygısı | Evet | 30 | 14,96 | 5,96 | 242 | ,178 | 859 |
| | Hayır | 214 | 14,76 | 5,90 | | | |
| Genel Ortalama | Evet | 30 | 50,90 | 14,13 | 242 | -,550 | 583 |
| | Hayır | 214 | 52,64 | 16,49 | | | |

** p<.05*

Korona Virüse Yakalanma Durumu analiz sonuçlarına göre katılımcıların daha önce virüse yakalanma durumunun korona virüse yakalanma kaygı düzeyleri arasında Bireysel Kaygı, Sosyalleşme Kaygısı ve Ölçek toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir ( p<.05).

**Tartışma ve Sonuç**

İlk olarak 2019 yılının sonlarına doğru ortaya çıkıp 2021 yılından itibaren hızlı bir şekilde tüm dünyayı etkisi altına alan virüs salgını günlük yaşamı olumsuz yönde etkilemiştir. Ölüm, entübe, hastalık sonrası kalıcı hasarlar bırakması gibi riskler insanlarda kaygı ve korkuya yol açmıştır. Her kesimden ve her yaştan kişiye bulaşan virüse karşı bulaşmayı engelleyecek tedbirler uygulansa bile bazı sektörlerin devam etmesi gerekmektedir. Bunlardan biri de spor sektörüdür. Antrenmanlarına devam etmek zorunda olan sporcular ne kadar isteseler de mesafe kuralına yeterince uyamamaktadır ve bulaşma riskinin yüksek olduğu bir alandır. Bu çalışmada da sporcuların Korona virüse yakalanma kaygılarını ölçmek amacıyla yapılmıştır. Gönüllülük esas olan araştırmaya 94'ü Kadın, 150'si Erkek olmak üzere toplam 244 sporcu katılmıştır. Araştırmada verilerin toplanması için Tekkurşun- Demir, Cicioğlu ve İlhan'ın (2020) sporculara özgü geliştirdikleri Sporcuların Korona virüse yakalanma kaygıları ölçeği 5' li likert formda ve iki alt boyuttan oluşmaktadır. Korona virüse yakalanma kaygıları ölçeği alt boyutlarının analiz sonuçlarına göre puan ortalamalarına bakıldığında Bireysel Kaygı (x"=3,42) ve Sosyal Kaygı (x"=2,95) olduğu görülmektedir. Bu sonuçlar katılımcıların bireysel kaygılarının sosyal kaygılarından daha önde geldiğini göstermektedir.

Araştırmada sporcuların cinsiyete göre kaygı düzeyleri açısından farklılık olup olmadığını tespit etmek için yapılan t testi sonucunda kadın katılımcıların bireysel kaygı düzeyi ve kaygı ölçeği toplam puanlarının erkeklere göre istatistiksel olarak daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Araştır-

ma bulgularımızla benzer sonuçlar gösteren Gümüşgil, Ersoy, Gümüşgil (2020), 256 aktif sporcu üzerine yaptıkları çalışmada kadın sporcuların erkek sporculara oranla kaygı düzeylerinin daha yüksek olduğunu tespit etmişlerdir. Bir diğer araştırmada Çölgeçen ve Çölgeçen (2020) Türkiye'de ikamet eden 422 birey üzerine yaptıkları araştırmada kadın katılımcıların durumluluk ve sürekli kaygı puanlarının erkek katılımcılara oranla daha yüksek ve istatistiksel açıdan farklılık olduğunu belirtmişlerdir. Wang ve diğerleri (2020) de Covid-19 salgınında psikolojik tepkiler ve ilişkili etmenleri incelemek amacıyla yaptıkları çalışmada kadınların daha yüksek kaygı yaşadıkları sonucuna ulaşmışlardır. Alan yazındaki pek çok araştırma da benzer sonuçlara (Göksu, Kumcağız, 2020; Kaya ve Varol, 2004; Vanderbij vd., 2003; Lau ve diğ., 2005) rastlanmaktadır. Bu durumun kadınların toplumdaki sosyal rollerinden kaynaklı olarak ortaya çıktığı düşünülmektedir. Fakat araştırma bulgularımızın tam aksine Memiş- Doğan ve Düzel (2020), çalışmalarında erkek katılımcıların kaygı düzeylerinin kadın katılımcılara oranla daha yüksek olduğunu tespit etmişlerdir. Türkiye'ye genelinde daha büyük bir örneklem ile yapılan bu araştırma sonuçları ise özellikle özel sektörde çalışan erkek katılımcıların iş ve ücret kayıplarına neden olabileceği sebebiyle mevcut sonucun çıkmış olabileceğini göstermektedir.

Katılımcıların Spor branşına göre yapılan t testi analiz sonuçlarına göre Bireysel Kaygı, Sosyalleşme Kaygısı ve Ölçek toplam puanları istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilememiştir. Araştırmamızın bu alt hipotezi, takım sporlarıyla uğraşan bireylerin virüs bulaşma risklerinin fazla olabileceği ve dolayısıyla kaygı düzeylerinin daha yüksek olacağı varsayımından hareketle belirlenmiştir. Oysaki analiz sonuçlarına baktığımızda Bireysel Kaygı, Sosyalleşme Kaygısı ve Ölçek toplam puanlarında bireysel spor yapan katılımcıların istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olmasa bile bireysel sporları yapan sporcuların puan ortalamalarının daha yüksek olduğu görülmüştür. Takım sporlarında yedek oyuncu göz önüne alındığında bireysel sporlar ile uğraşan sporcuların kaygılarının daha fazla olması beklenen bir sonuçtur.

Araştırmamızın üçüncü alt hipotezine göre katılımcıların milli sporcu olma durumunun korona virüse yakalanma kaygı düzeyleri arasında Bireysel Kaygı, Sosyalleşme Kaygısı ve Ölçek toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Amatör ve profesyonel sporcuların Korona virüse yakalanma kaygıları adlı çalışmalarında Gümüşgil, Ersoy, Gümüşgil (2020) sosyalleşme alt boyutunda istatistiki olarak anlamlı fark tespit etmezken bireysel kaygı alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit etmişlerdir.

Sağlık Bakanlığının yaptığı açıklamalar neticesinde virüsün kronik rahatsızlıkları bulunan kişileri daha fazla etkilediği ve ölümcül sonuçların

daha fazla oluğu yönündedir. Bu araştırmaya katılan katılımcıların ailede kronik rahatsızlığı bulunma durumuna göre Bireysel Kaygı alt faktöründe Evet cevabını veren katılımcıların Hayır cevabını veren katılımcılara göre puan ortalamalarının daha yüksek olduğu ve istatistiksel olarak anlamı bir farklılık bulunduğu tespit edilmiştir. Sosyalleşme Kaygısı ve Ölçek toplam puanları arasında anlamlı bir farklılık görülmemiştir.

Katılımcıların ailede korona virüs geçirme durumuna göre Bireysel Kaygı alt faktöründe Hayır cevabını veren katılımcıların Evet cevabını veren katılımcılara göre puan ortalamalarının daha yüksek olduğu ve istatistiksel olarak anlamı bir farklılık bulunduğu tespit edilmiştir. Bu sonuçlara göre ailesinde virüse yakalanmayan kişilerin tam olarak ne gibi semptomlar yaşayacaklarını bilmemesi ve dolayısıyla kaygı düzeylerinin daha yüksek olması beklenen bir sonuçtur. Sosyalleşme Kaygısı ve Ölçek toplam puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır.

Korona virüse ilişkin yapılan çalışmalar sigara kullanımının hastalığın seyrinde etkili olabileceği yönündedir (Sönmez, Taşdemir, Kara ve Akçay (2020). Aynı zamanda yapılan araştırmalar sigara kullanımının akciğerleri virüse karşı daha savunmasız yaptığını göstermektedir (Cai ve ark., 2020). Bu bilgiler doğrultusunda katılımcıların sigara kullanma durumuna göre korona virüse yakalanma kaygı düzeyleri arasında fark olup olmadığına bakılmıştır. Analizler sonucunda katılımcıların sigara kullanımının Bireysel Kaygı, Sosyalleşme Kaygısı ve Ölçek toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir. Bu sonuç, katılımcıların sigara kullanmalarının Korona virüse yakalanma durumundaki hastalık seyri ile ilgili yeterli bilgi sahibi olmadıklarını düşündürmektedir.

Çalışmanın son alt hipotezi olan daha önce korona virüse yakalanma durumu sonuçlarına göre Bireysel Kaygı, Sosyalleşme Kaygısı ve Ölçek toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmamasına rağmen Hayır cevabını veren katılımcıların Evet cevabını verenlere göre Bireysel Kaygı ve Ölçek toplam Puanlarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Sonuç olarak baktığımızda sporcuların Korona virüse yakalanma kaygısının bireysel nedenlerden kaynaklı daha yüksek düzeyde olduğunu görmekteyiz. Sporcuların kaygı düzeylerinin yüksek olması performanslarını etkileyeceği göz önüne alındığında bu durum için gerekli tedbirlerin alınması gerekmektedir. 2021 sonuna yaklaştığımız bu günlerde henüz aşı çalışmaları devam etmekte olup, kitlesel aşılamaya geçilmemiştir. Pandemi bulaşma riskleri minimum seviyeye ulaşıncaya kadar spor müsabakalarının seyircisiz oynanmasına devam edilmeli ve sporcuların antrenmanlarını yapacakları pandemi tedbirleri alınmış yerlerin çoğaltılması sağlanmalıdır. Ailelerinden veya yakın çevrelerinden bulaşma riskine karşı izole edilmiş kamp merkezlerinin olması önerilerimiz arasındadır.

## Kaynaklar


1. Başer, E. (1998). *Uygulamalı spor psikolojisi*. Ankara: Bağırgan Yayınevi.
2. Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, O. E., Karadeniz, Ş. &Demirel, F. (2012). *Bilimsel araştırma yöntemleri* (12. baskı). Ankara: Pegem A.
3. Cohen, L., Manion, L. &Morrison, K. (2007). *Research methods in education*. NY, Routledge.
4. Creswell, J. W. (2013).Research design: *Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches*. Sage publications.
5. Cüceloğlu, D. (2005). *İnsan ve davranışı*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
6. Çölgeçen, Y. & Çölgeçen, H. (2020). Covid-19 pandemisine bağlı yaşanan kaygı düzeylerinin değerlendirilmesi: Türkiye örneği, *Turkish Studies,* 15(4), 261-275. https://dx.doi.org/10.7827/TurkishStudies.44399
7. Demir, G. T., Cicioğlu, H. İ., & İlhan, E. L. (2020). Athlete's Anxiety to Catch the Novel Coronavirus (Covid-19) Scale (AACNCS): Validity and reliability study. *Journal of Human Sciences*, *17*(2), 458-468.
8. Dizer, U. ve Demirpek, U. (2009). Blood supply in pandemics, *İnfeksiyon Dergisi (Turkish Journal of Infection)*, 23(1), 29-34.
9. Doğan, M. M., & Düzel, B. (2020). Covid-19 Özelinde Korku-Kaygı Düzeyleri. *Electronic Turkish Studies*, *15*(4).
10. Fraenkel, J.R., Wallen, N.E. ve Hyun, H.H. (2012). *How to design and evaluate research in education.* New York: McGraw-Hill.
11. Göksu, Ö. & Kumcağız, H. (2020). Covid-19 salgınında bireylerde algılanan stres düzeyi ve kaygı düzeyleri. *Turkish Studies*, 15(4), 463-479. https://dx.doi.org/10.7827/TurkishStudies.44397
12. Johns Hopkins Medicine. (2020). Coronavirus COVID-19 (SARS-CoV-2). https://www.hopkinsguides.com/hopkins/view/Johns_Hopkins_ABX_Guide/540747/all/ Coronavirus_COVID_19__SARS_CoV_2_(Erişim Tarihi: 18 Ekim 2020).
13. Karasar, N. (2014). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Ankara: Nobel
14. Karasar, N. (2017*). Bilimsel araştırma yöntemi.* Ankara: Nobel.
15. Kaya, M. ve Varol, K. (2004). İlahiyat Fakültesi Öğrencilerinin Durumluk-Sürekli Kaygı Düzeyleri ve Kaygı Nedenleri (Samsun Örneği), *Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 17(17): 31-63. https://doi.org/10.16950/iujad.346615
16. Lau, J.T.F., Yang, X., Pang, E., Tsui, H.Y., Wong, E. & Wing, Y.K. (2005). SARS-related perceptions in Hong Kong. *Emerging Infectious Diseases*, 11(3), 417-424. https://doi.org/10.3201/eid1103.040675

17. Memiş Doğan, M., Düzel, B. (2020). Covid-19 özelinde korku-kaygı düzeyleri. *Turkish Studies*, 15(4), 739-752. https://dx.doi.org/10.7827/TurkishStudies.44678

18. Namlı, S., & Buzdağlı, Y. Aktif Sporcuların Yaralanma Sonrası Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, *25*(4), 469-480.

*19. Öz, F. (2010). Sağlık alanında temel kavramlar. İmaj Yayınları.*

20. Öztürk, O. (2004). *Ruh sağlığı bozuklukları.* Nobel Tıp Kitapevleri.

21. Sönmez, Ö., Taşdemir, Z. A., Kara, H. V., & Akçay, Ş. (2020) COVID-19 ve Tütün. *ğer: Göğüs Hastalıkları Uzmanlarının Bilmesi Gerekenler'başlıklı ek sayısında derlemeyi*, 22.

22. Şeyhoğlu, M. (2005). *Öğretmenlerin ve yöneticilerin bilgisayar kaygı düzeyleri.* Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü. Ankara

23. T.C. Sağlık Bakanlığı. (2020). COVID-19 - Yeni Koronavirüs Hastalığı Güncel Durum. https://covid19bilgi.saglik.gov.tr/tr/ (Erişim Tarihi: 12 Ekim 2020).

24. T.D.K. (2020). *Türk dil kurumu.* https://sozluk.gov.tr.

25. Tabachnick, B.G. & Fidell, L. S. (2007). *Using multivariate statistics.* Boston, MA: Pearson Educatıın, Inc.

26. Taylor, S. (2019). *The psychology of pandemics: Preparing for the next global outbreak of infectious disease,* Cambridge Scholars Publishing.

27. Ural, A. ve Kılıç, İ. (2013). *Bilimsel araştırma sureci ve SPSS ile veri analizi.* Ankara: Detay.

28. Üstün, Ç , Özçiftçi, S . (2020). COVID-19 Pandemisinin Sosyal Yaşam ve Etik Düzlem Üzerine Etkileri: Bir Değerlendirme Çalışması. *Anatolian Clinic the Journal of Medical Sciences ,* 25 (Special Issue on COVID 19) , 142-153 . DOI: 10.21673/anadoluklin.721864

29. Vanderbij, A. K., Weerd, S., Cikot, R. J. L., Steegers, E. A. P. ve Braspenning, J. C. C. (2003). Validation of the Dutch Short Form of the State Scale of the Spielberger State-Trait Anxiety Inventory: Considerations for Usage in Screening Outcomes, *Community Genet*, 6:84–87. https://doi.org/10.1159/000073003

30. Wang, C., Pan, R., Wan, X., Tan, Y., Xu, L., Ho, C.S. & Ho, R.C. (2020). Immediate psychological responses and associated factors during the ınitial stage of the 2019 coronavirus disease (covıd-19) epidemic among the general population in china. *Environmental Research and Public Health*, 17, 1729. https://doi.org/10.3390/ijerph17051729

31. WHO. (2020). Q&A on coronaviruses (COVID-19). https://www.who.int/emergencies/ diseases/novel-coronavirus-2019/question-and-answers-hub/q-a-detail/q-a-coronaviruses (Erişim Tarihi: 8 Eylül 2020).

# Bölüm 10

## ANTRENÖRLERİN GÖZÜNDEN BİR METAFOR: SPOR

*Serkan KURTİPEK*[1]

1 Doç. Dr. Serkan Kurtipek, Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

## GİRİŞ

Spor, bir faaliyetler bütününü kapsayan ve geniş bir bakış açısı ile değerlendirilen bir kavramdır. Bireylerin ilgileri doğrultusunda bilişsel, duyuşsal ve psikomotorik yeterliliklerini öne sürerek içinde öğretici ve eğitici unsurlarını da bulunduran, aynı zamanda da eğlendiren etkinliklerden oluşan bir yapıyı temsil etmektedir (Kurtiç, 2006). Son yıllarda bireylerin yaşam kalitelerini arttırma istekleri spora yönelik farkındalık düzeyinin artmasına katkı sağlamıştır. Gerek kitle iletişim araçları, gerekse de sosyal medya bu farkındalığın oluşmasına katkı sağlamış ve sportif aktivitelere olan bakış açısını da olumlu anlamda etkilemiştir.

Sportif aktiviteler bireyin psikolojik olarak iyi hissetmesine katkı sağlar. Eğlenceli olmaları bu aktivitelerin ortak yanlarındandır. Aktiviteler aracılığı ile bireylerin sosyalleşme, paylaşımda bulunma ve mutlu olma gibi pozitif kazanımlar elde etmeleri olağandır. (Güngör & Çelik, 2020) Bu kazanımlar da bireyin günlük yaşamında gerçekleştirmekle yükümlü olduğu zorunlulukları motive bir şekilde sürdürmesine olanak verir. Dolayısı ile egzersiz ve sportif etkinliklerin bireylerin yaşam kalitelerini arttıran unsurlardan olduğu göz ardı edilemez bir gerçektir (Güngör, Yılmaz & İlhan, 2019). Nitekim literatürde spor psikolojisi alanında farklı örneklem gruplarında antrenörlerin faydalanabileceği birçok çalışmanın olduğu görülmektedir (Yıldız ve ark., 2020; Arı ve ark., 2020; Kozak, İlhan & Yarayan, 2019; Yarayan & İlhan, 2018). Bununla beraber sporun problem çözme, karar verme, benlik saygısı, zaman yönetimi ve özgüven gelişimine de olumlu katkılar sağladığı ifade edilebilir (Avşaroğlu & Ömer, 2007; Işık & Cengiz, 2018; Uğur, 2017).

Sporun içinde yer alan en önemli aktörlerden birisi de antrenörlerdir. Antrenörlerin oluşturmuş oldukları motivasyonel unsurlar ile spor ortamlarındaki gerçekleştirilen işlevlerin niteliği arasındaki ilişki birçok araştırmaya konu olmuştur (Karadağ & Aşçı, 2020). Antrenörler bu yönü ile başarıya giden yolda önemli bir misyona sahiptirler. Kısacası antrenörler, sporun ve sporcunun gelişiminde rol oynayan önemli kilit taşlarıdır. Şüphesiz ki antrenörler için sporcuları da adeta işlenmesi gereken bir maden gibidir. İyi bir antrenörün sporcusuna ve/veya sporcularına kazandırabileceği birçok edinim vardır. Bu süreç belirli bir noktadan sonra karşılıklı olarak devamlılık kazanır. Bu sebepten dolayı antrenörlerin spora ve sporculara olan bakış açısı doğru bir iletişim kanalının açılabilmesi için önem taşımaktadır (Kurtipek & Güngör, 2019a). Antrenörlerin olumsuz tutum ve davranışları sporcu üzerinde performans düşüklüğüne sebep olabilir. Dolayısı ile antrenörlerin bu bilinç ile hareket etmeleri gerekmektedir (Tolukan, Bayrak & Karacan Doğan, 2017).

Alan yazın incelendiğinde, birçok kavrama yönelik nitel araştırma yöntemlerinin kullanıldığı ve metaforların üretildiği çalışmalar görülmek-

tedir (Ayyıldız, 2016; Çelik, 2020; Dursun ve ark., 2019; Farrell, 2006; Güngör, 2020; Kocamaz Adaş, Dursun, Arı ve Ulun, 2019; Kurtipek, Çelik, Yılmaz & Yenel, 2016; Kurtipek & Güngör, 2018; Kurtipek & Söznmezoğlu, 2018; Kurtipek & Güngör, 2019b; Tolukan, 2019; Uğur & Yenel, 2007; Wan, Low & Li, 2011; Yetim & Kalfa, 2019). Ancak, antrenörlerin bakış açısı ile spor kavramının açıklandığı bir araştırmaya rastlanmamıştır. Dolayısıyla, sporcunun başarısında önemli bir role sahip olan antrenörlerin spor ile ilgili algılarının da belirlenmesi gerektiği düşünülmektedir. Bu kapsamda araştırmanın amacı, antrenörlerin spor kavramına ilişkin sahip oldukları algıları metaforlar yardımıyla belirlemektir.

## YÖNTEM

### Araştırmanın Modeli

Çalışmada nitel araştırma modeli kullanılmış ve olgu bilim deseni tercih edilmiştir.

### Çalışma Grubu

2020 yılında yapılan bu çalışmaya; Ankara ilinde çeşitli branşlarda (tenis, jimnastik, basketbol, futbol, yüzme) görev yapan 54 antrenör dahil edilmiştir. Çalışma grubunun seçiminde, çalışmada detaylı bir şekilde araştırma yapılmasına imkan veren amaçlı örneklem yöntemlerinden (Büyüköztürk ve diğerleri, 2009) ölçüt örnekleme tercih edilmiştir. Çalışma boyunca antrenörlere spor ile ilgili metaforları belirtecekleri form konusunda gerekli bilgilendirme yapılmıştır.

### Veri Toplama Aracı

Bu çalışmada veriler araştırmacının hazırladığı yarı yapılandırılmış sorudan oluşmuş metafor formuyla elde edilmiştir. Yarı yapılandırılmış bu soru formlarının özellikle metafor ile ilgili çalışmalarda oldukça fazla tercih edildiği bilinmektedir (Döş, 2010; Inbar, 1996; Saban, 2009). Bu doğrultuda her antrenörden spor kavramına yönelik bir metafor yazmaları ve bu metaforları detaylı bir şekilde açıklamaları istenmiştir. Formda antrenörlerin *spora* ilişkin algılarını tespit etmek için her antrenörden *"Spor… gibidir, Çünkü…"* cümlesini doldurmaları istenmiştir.

### Verilerin Analizi

Verilerin analizine sürecinde ilk olarak katılımcılardan toplanan formlara 1'den 54'e kadar numara vereilmiştir. Bu çalışmada içerik analizi kullanılarak veriler toplanmış, kodlaştırılmış ve kategorileştirilmiştir (Patton, 2014).

Araştırmada antrenörlerin ifade ettikleri metaforların içerik analiziyle yapılması ve yorumlanması toplam 8 aşamada gerçekleşmiştir. Bunlar (1) formların inceleyerek uygun olmayanların çıkartılması, (2) formların tek-

rar düzenlenmesi, (3) formlara numara verilmesi, (4) metaforların tekrar incelenmesi, (5) kategorilerin oluşturulması, (6) geçerlik ve güvenirliğin sağlanması süreci, (7) metaforların frekans değerlerinin hesaplanması ve (8) metaforların açıklama ifadeleriyle birlikte yorumlanması aşamasıdır (Ekici, 2016; Saban, 2008).

*Birinci aşamada,* kantrenörlerin belirttikleri ifadeler ve boş kalan kısımların olup olmadığı incelenmiştir. Bu kapsamda eksik bir forma rastlanmamış ve antrenörlerin, formları doğru bir şekilde doldurdukları belirlenmiştir. *Formların tekrar düzenlenmesi aşamasında,* eksik yada yanlış form olmadığından formlardaki metaforlar tablolaştırılmıştır. *Formlara numara verilmesi aşamasında,* metaforlar K1 ile K54 arasında numaralandırmıştır. *Kategorilerin oluşturulması aşamasında, spor* kavramı için belirtilen metaforlar ilgili kategorilere yerleştirilmiştir.

*Geçerlik ve güvenirliğin aşamasında ise;* geçerlik için, "toplanan verilerin detaylı bir şekilde raporlandırılmasına" (Yıldırım ve Şimşek, 2014) özen gösterilmiştir. Bu doğrultuda, antrenörlerden toplanan verilerin analiz süreci ve meydana çıkan kodlar ile kategoriler arasındaki ilişki doğrudan katılımcı ifadeleri ile aktarılmıştır.Araştırmanın güvenirliğinin ssağlanması için ise, veri analizinden elde edilen kategorilerin ortaya çıkan temaları temsil etmesini tespit etmek gayesiyle 3 alan uzmanı tarafından bu verilerin analizi yapılmış; elde edilen kodlar ve kategoriler bu şekilde karşılaştırılmıştır. Yine veri analizinin güvenirliği için; [Görüş birliği / (Görüş birliği + Görüş ayrılığı) x 100] formülü kullanılmıştır (Miles ve Huberman, 1994). Bu çalışmada toplam 43 metafor belirtilmiş, görüş ayrılığı olarak ortaya çıkan 4 metafor (*yaşam, oksijen, yamaç paraşütü, metrobüs*) tespit edilmiştir. Bu formüle göre çalışmanın güvenirliği %90 olarak bulunmuştur [39 / (39 + 4) x 100= %90]. Çıkan sonuç, çalışmada arzu edilen güvenirlik seviyesine ulaşıldığını göstermektedir.

*Son 2 aşamada ise,* metaforlar frekansı ile birlikte belirtilmiştir *ve* katılımcıların belirttikleri görüşler katılımcı numarasıyla beraber bulgular bölümünde; örnek olarak, (K42) gibi belirtilmiştir. Son olarak ise metaforlar görüşleriyle birlikte yorumlanmıştır.

## BULGULAR

Bu bölüm antrenörlerin spor ile ilgili geliştirdikleri metaforlar, ve bu geliştirilen metaforların kategoriler şeklinde değerlendirilmesi ve açıklama ifadelerinden örnekler şeklinde sunulmuştur.

**Tablo 1** *Antrenörlerin Spor Kavramı ile İlgili Belirttikleri Metaforlar*

| Metafor sırası | Metafor adı | f | Metafor sırası | Metafor adı | **f** |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Yaşam | 5 | 23 | Baba | 1 |
| 2 | Yemek | 3 | 24 | Aile | 1 |
| 3 | Nefes | 2 | 25 | Dost | 1 |
| 4 | Benzin | 2 | 26 | Sevgili | 1 |
| 5 | Su | 2 | 27 | Bayrak | 1 |
| 6 | Kitap | 2 | 28 | Ortak payda | 1 |
| 7 | Hayat | 2 | 29 | Emniyet kemeri | 1 |
| 8 | Sandalye | 1 | 30 | Diplomasi | 1 |
| 9 | Uyku | 1 | 31 | Ağrı kesici | 1 |
| 10 | Kan | 1 | 32 | Besin | 1 |
| 11 | Ayakkabı | 1 | 33 | Yardımcı | 1 |
| 12 | Akaryakıt | 1 | 34 | Zinde olma | 1 |
| 13 | Tatil | 1 | 35 | Tedavi | 1 |
| 14 | Antidepresan | 1 | 36 | Oksijen | 1 |
| 15 | Psikolog | 1 | 37 | Çiçek | 1 |
| 16 | İbadet | 1 | 38 | Bebek | 1 |
| 17 | Temiz hava | 1 | 39 | Merdiven | 1 |
| 18 | Yamaç paraşütü | 1 | 40 | Çocuk | 1 |
| 19 | Terapi | 1 | 41 | Kömür | 1 |
| 20 | Cami | 1 | 42 | Gelişim | 1 |
| 21 | Tatlı | 1 | 43 | Arkadaş | 1 |
| 22 | Metrobüs | 1 | | TOPLAM GÖRÜŞ | 54 |

Tablo 1'e göre; Antrenörlerin *"spor"* ile ilgili toplam olarak 43 farklı metafor ürettikleri ve bunun için 54 görüş bildirdikleri anlaşılmaktadır. *Yaşam (5), Yemek (3), Benzin (2), Su (2), Kitap (2) ve Hayat (2)* metaforlarının sık tekrarlanmış olduğu belirlenmiştir.

Antrenörlerin spor ile ilgili geliştirdikleri metaforların 5 kategori altında sınıflandırılması Tablo 2'de verilmiştir.

*Tablo 2: Antrenörlerin Geliştirdikleri Metaforların Kategorilere Göre Dağılımı*

| **Kategoriler** | **Metafor sayısı (f)** | **%** |
|---|---|---|
| 1. Ruhsal fayda kategorisi | 11 | 25,58 |
| 2. İhtiyaç kategorisi | 10 | 23,25 |
| 3. Bağ kategorisi | 10 | 23,25 |
| 4. Sağlık kategorisi | 6 | 13,95 |
| 5. Süreç kategorisi | 6 | 13,95 |
| **TOPLAM** | **43** | **100.0** |

Tablo 2'de, antrenörlerin spor ile ilgili ürettikleri metaforlar beş kategori olarak sınıflandırılmıştır. Bunlar *Ruhsal fayda* (11-%25,58), *İhtiyaç* (10-%23,25), *Bağ* (10-%23,25), *Sağlık* (6-%13,95) ve *Süreç* (6-%13,95) kategorileridir. Spor kavramı ile ilgili en çok Ruhsal fayda kategorisinde

metaforların belirtildiği tespit edilmiştir.

Tablo 3 ile Tablo 7 arasındaki kategoriler ve açıklama ifadeleri aşağıda verilmiştir.

**Tablo 3: *"Ruhsal fayda"* Kategorisinde Belirtilen Metaforlar ve Açıklama Örnekleri**

| Kategori | Metafor sayısı (f=11) |
|---|---|
| 1. Ruhsal fayda | Kitap (2), Tatil (1), Antidepresan (1), İbadet (1), Psikolog (1), Temiz hava (1), Terapi (1), Tatlı (1), Metrobüs (1), Yamaç paraşütü (1), Cami (1) |

*Antrenörlerin açıklama örneklerinden alıntılar;*

*Tatil;* Günlük hayatta yaşadığımız sıkıntı ve stresten uzaklaşma yoludur (K52)

*Cami;* Gündelik hayatımızdaki sıkıntıları burada bir nebze olsun unuturuz (K11)

*Kitap;* Kitaplar nasıl ruhumuzu beslerse sporda aynı şekilde ruhumuzu besler (K34)

*İbadet;* İbadette, sporda ruhu güzelleştirir ve her ikisini bıraktığında da onlar seni terk eder (K46)

Tablo 3'te, spora yönelik "*ruhsal fayda"* kategorisi altında 11 metafor tespit edilmiştir. Metaforların açıklama cümlelerindeki örneklerden de görüldüğü gibi; antrenörlerin, sporun ruhsal açıdan bireylere katkı sağladığını vurguladıkları anlaşılmaktadır.

**Tablo 4: *"İhtiyaç"* Kategorisinde Yer Alan Metaforlar ve Açıklama Örnekleri**

| Kategori | Metafor sayısı (f=10) |
|---|---|
| 2. İhtiyaç | Yaşam (5), Yemek (3), Hayat (2), Nefes (2), Benzin (2), Su (2), Uyku (1), Kan (1), Ayakkabı (1), Akaryakıt (1) |

*Antrenörlerin açıklama örneklerinden alıntılar;*

*Akaryakıt;* Nasıl bir aracın çalışması için yakıta ihtiyacı varsa insanında uzun yaşayabilmesi için spora ihtiyacı vardır (K7)

*Yemek;* Hayatta kalmak için sürekli ihtiyacın vardır spor bu şekildedir (K13)

*Su;* Yaşamın devamı için ihtiyacımız vardır sporda su gibi çok önemlidir (K19)

*Yaşam;* Spor benim için hobi değil yaşamım kadar değerlidir (K20)

Tablo 4'e göre*"İhtiyaç"* kategorisinde spor ile ilgili 10 metafor belirtilmiştir. Örnek olarak verilen açıklama cümlelerine göre; antrenörlerin sporu nefes, su, uyku gibi metaforlara benzeterek sporun insanlar için bir ihtiyaç olma özelliğine vurgu yaptıkları anlaşılmaktadır.

**Tablo 5: *"Bağ"* Kategorisinde Yer Alan Metaforlar ve Açıklama Örnekleri**

| Kategori | Metafor sayısı (f=10) |
|---|---|
| 3. Bağ | Arkadaş (1), Baba (1), Aile (1), Dost (1), Sevgili (1), Bayrak (1), Ortak payda (1), Emniyet kemeri (1), Sandalye (1), Diplomasi (1) |
| *Antrenörlerin açıklama örneklerinden alıntılar;* | |
| *Bayrak;* İnsanları bir arada tutan bağdır bu özelliği ile spora benzer (K54) | |
| *Ortak Payda;* farklı dil, din, ırk, mezhep, görüş ve düşünüşteki insanları aynı paydada buluşturur (K10) | |
| *Sandalye;* Dört ayağı olmadan ayakta duramaz, insanda sporsuz ayakta kalamaz (K27) | |
| *Diplomasi; Ülkeler arası bağ kurarak ilişkileri düzenler (35)* | |

Tablo 5'e göre, spor ile ilgili "*bağ"* kategorisinde 10 metafor üretilmiştir. Bu kategoride katılımcıların, sporun hem insanlar arasında hem de ülkeler arasında bağ kuran bir olgu olduğuna vurgu yaptıkları anlaşılmaktadır.

**Tablo 6: *"Sağlık"* Kategorisinde Yer Alan Metaforlar ve Açıklama Örnekleri**

| Kategori | Metafor sayısı (f=6) |
|---|---|
| 4. Sağlık | Ağrı kesici (1), Besin (1), Yardımcı (1), Zinde olma (1), Tedavi (1), Oksijen (1) |
| *Antrenörlerin açıklama örneklerinden alıntılar;* | |
| *Tedavi; Spor yoluyla stresten uzak durarak hayatımızdaki sorunlardan kurtuluruz (K2)* | |
| *Zinde olma; Zinde olmanın, sağlıklı olmanın temelinde spor bulunur* (K25) | |
| *Ağrı kesici;* Çok çeşitli sebeplerde kaynaklanan ağrılardan kurtulmamızı sağlar (K43) | |

Tablo 6'ya göre, spor ile ilgili "Sağlık" kategorisinde 6 metafor üretilmiştir. Antrenörlerin, sporun sağlık üzerindeki etkilerine yönelik metaforlar geliştirdikleri anlaşılmaktadır.

**Tablo 7: *"Süreç"* Kategorisinde Yer Alan Metaforlar ve Açıklama Örnekleri**

| Kategori | Metafor sayısı (f=6) |
|---|---|
| 5. Süreç | Çiçek (1), Bebek (1), Merdiven (1), Çocuk (1), Kömür (1), Gelişim (1) |
| *Antrenörlerin açıklama örneklerinden alıntılar;* | |
| *Bebek;* Bebek bir annenin karnında nasıl zaman içinde gelişirse insan da spor ile zaman içerisinde gelişir (K45) | |
| *Çiçek;* Sularsan gelişir sulamazsan kurur (K49) | |
| *Kömür;* İşlendikçe daha değerli olur bir süre sonra parlamaya başlar (K5) | |

Tablo 7'e göre, spor ile ilgili "süreç" kategorisinde 6 metafor üretilmiştir Örnek olarak verilen açıklama cümlelerine göre; antrenörlerin sporun bir süreç olduğuna vurgu yaptıkları anlaşılmaktadır.

**TARTIŞMA VE SONUÇ**

Bu araştırmada, antrenörlerin spor kavramına yönelik algılarını belirlemek amaçlanmıştır. Elde edilen sonuçlara göre antrenörlerin spora ilişkin algıları yorumlanmıştır.

Antrenörler spor ile ilgili toplam 43 metafor üretmişlerdir ve bu metaforlar 5 farklı kategori aracılığı ile açıklanmıştır. Bu kategoriler; *ruhsal fayda, ihtiyaç, bağ, sağlık ve süreç* olarak isimlendirilmiştir. "Ruhsal fayda" kategorisinde 11 metafor belirlenmiştir. Bu metaforların; *Tatil gibidir, günlük hayatta yaşadığımız sıkıntı ve stresten uzaklaşma yoludur, Cami gibidir; gündelik hayatımızdaki sıkıntıları burada bir nebze olsun unuturuz, Kitap gibidir; kitaplar nasıl ruhumuzu beslerse sporda aynı şekilde ruhumuzu besler, İbadet gibidir; İbadette, sporda ruhu güzelleştirir ve her ikisini bıraktığında da onlar seni terk eder* vb. ifadeler ile sporun günlük meşgalelerden bir kaçış aracı olarak görüldüğü ve bireyin zihinsel sağlığına olumlu etkilerde bulunduğu ifade edilebilir. Peluso & Andrade (2005) spor ve fiziksel aktivitenin çeşitli fiziksel hastalıkların tedavisi ve önlenmesinde olduğu kadar, depresif ve anksiyete bozuklukları gibi hastalıklarında tedavisinde kullanılan bir halk sağlığı aracı olduğunu ifade etmiştir. Ekici, Bayraktar & Uğur (2009) araştırmasında, ders dışı sportif etkinliklerinin bireylerin zihinsel sağlığına katkı sağladığını belirlemiştir. Putukian (2016) ile Tolukan & Akyel (2019) zihinsel sağlığın korunmasında sporun son derece önemli bir araç olduğunu vurgulamıştır. Dolayısıyla, bu kategoride sporun zihinsel sağlığı koruma adına önemli bir role sahip olduğu vurgulanmıştır.

Katılımcıların spor kavramına yönelik "ihtiyaç" kategorisinde 10 metafor ürettikleri görülmektedir. Bu metaforlar; *Akaryakıt gibidir, nasıl bir aracın çalışması için yakıta ihtiyacı varsa insanında uzun yaşayabilmesi için spora ihtiyacı vardır; Yemek gibidir, hayatta kalmak için sürekli ihtiyacın vardır spor bu şekildedir; Su gibidir, yaşamın devamı için ihtiyacımız vardır sporda su gibi çok önemlidir* vb. ifadeler bu kategoriyi oluşturmuştur. Bu noktada katılımcıların sporu, bir yaşam biçimi olarak ifade ettikleri ve mutlaka günlük zaman planlaması içinde gerekliliğini ifade etmişlerdir. Katılımcıların "bağ" kategorisinde toplam 10 metafor ürettikleri görülmektedir. Bu kategoride üretilen metaforlar ise; *Bayrak, İnsanları bir arada tutan bağdır bu özelliği ile spora benzer, Ortak Payda, farklı dil, din, ırk, mezhep, görüş ve düşünüşteki insanları aynı paydada buluşturur, Sandalye, Dört ayağı olmadan ayakta duramaz, insanda sporsuz ayakta kalamaz, Diplomasi, Ülkeler arası bağ kurarak ilişkileri düzenler* vb. ifadeler ile açıklanmıştır. Bu noktadan hareketle, katılımcıların sporun sosyal

ilişkileri geliştirme özelliğine atıfta bulundukları, farklı kültürden bireyleri ortak bir noktada toplama hususunda önemli bir araç olduğu ve sporun bireye bu özellikler ile değer kattığını düşündükleri söylenebilir.

Katılımcıların "sağlık" kategorisine ait 6 metafor ürettikleri belirlenmiştir. Bu kategoride yer alan ifadeler ise; *Tedavi, spor yoluyla stresten uzak durarak hayatımızdaki sorunlardan kurtuluruz, Zinde olma, zinde olmanın, sağlıklı olmanın temelinde spor bulunur, Ağrı kesici, çok çeşitli sebeplerde kaynaklanan ağrılardan kurtulmamızı sağlar* şeklindedir. Katılımcıların, spor ve sporun unsurlarının bireyin yaşamında fiziksel ve zihinsel olmak üzere olumlu etkilerinin olduğunu düşündükleri belirtilebilir. Ardıç (2014) ile Koçak & ark. (2017) araştırmalarında; egzersiz ve sporun birçok olumlu etkisini sıralamış, bireyin fiziksel ve zihinsel sağlığına katkılarını vurgulamıştır. Kaya, Özmaden & Uğur (2020) sağlıklı yaşam biçiminin önemini ifade ederek okuma alışkanlıklarına da etki ettiğini ortaya koymuştur. Araz, Harlak & Meşe (2007) ise egzersizin tedavi edici bir rolü olduğunu ifade etmiştir. Dolayısı ile spor ve egzersizin sağlıklı yaşam için ne kadar önemli olduğu katılımcılar tarafından da vurgulanmıştır. Katılımcıların "süreç" kategorisinden elde ettikleri metafor sayısı ise 6'dır. Bu metaforlar; *Bebek, bebek bir annenin karnında nasıl zaman içinde gelişirse insan da spor ile zaman içerisinde gelişir, Çiçek, sularsan gelişir sulamazsan kurur, Kömür, işlendikçe daha değerli olur bir süre sonra parlamaya başlar* vb. ifadeler ile belirtilmiştir. Katılımcıların bu kategoriye ait ürettikleri metaforlar incelendiğinde, sporun bireyin gelişim parametrelerinden biri olduğuna ve genel bir eğitim içinde etkili bir husus olarak yer aldığına inandıkları ifade edilebilir.

Kısacası; antrenörler metaforlar aracılığı ile spor kavramını açıklamaya çalışmışlardır. Katılımcıların, bireyin yaşamında sporun önemini fiziksel ve sağlık parametlerine olumlu etkileri ile ifade ettikleri, aynı zamanda sporun bir süreci temsil ederek bireyin gelişiminde etkin bir rol oynadığına inandıklarını, bireyin sosyalleşmesine katkı sağlayarak bakış açısını genişletebildiklerini ve birçok kişiyi ortak bir paydada buluşturabilme noktasında önemli olduğunu düşündükleri belirlenmiştir. Dolayısıyla, sporun ve paydaşlarının birey için önemini açıkça vurgulamışlardır. Buna ek olarak gerçekleştirilecek olan araştırmalarda, toplumun farklı unsurlarının da spora yönelik bakış açısını anlayabilmek adına örneklem grubunun farklı meslek gruplarından da seçilmesi önerilmektedir.

## KAYNAKÇA


1. Araz, A., Harlak, H., Meşe, G. (2007). Sağlık davranışları ve alternatif tedavi kullanımı. *TSK Koruyucu Hekimlik Bülteni*, 6(2), 112-122.
2. Ardıç, F. (2014). Egzersizin sağlık yararları. *Türkiye Fiziksel Tıp ve Rehabilitasyon Dergisi*, 60, 9-14.
3. Arı, Ç., Ulun, C., Yarayan, Y. E., Dursun, M., Mutlu, T., Üstün, Ü. D. (2020). Mindfulness, healthy life skills and life satisfaction in varsity athletes and university students. *Progress in Nutrition*, 22.
4. Avşaroğlu, S., Ömer, Ü. R. E. (2007). Üniversite öğrencilerinin karar vermede özsaygı, karar verme ve stresle başa çıkma stillerinin benlik saygısı ve bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (18), 85-100.
5. Ayyıldız, T. (2016). Üniversite öğrencilerinin dans kavramına yönelik metaforik algılarının analizi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi,* 1(2), 13-25.
6. Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö.E., Karadeniz, Ş., Demirel, F. (2009). *Bilimsel araştırma yöntemleri.* Ankara: Pegem A.
7. Çelik, O. B. (2020). Determination of the perceptions of the sports sciences faculty students regarding concept of exam: A metaphor analysis study. *Journal of Human Sciences*, 17(2), 746-755.
8. Dursun, M., Arı, Ç., Kocamaz Adaş, S., Ulun, C. (2019). Spor örgütlerinde çalışan bireylerin lider kavramına ilişkin metaforik algıları. Oktay Kızar (Ed.), *Spor bilimleri alanında araştırma makaleleri* içinde (s.199-214). Ankara: Gece Akademi.
9. Döş, İ. (2010). Aday öğretmenlerin müfettişlik kavramına ilişkin metafor algıları. *Gaziantep Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 9(3), 607-629.
10. Ekici, S., Bayrakdar, A., Uğur, A. O. (2009). Ortaöğretim kurumlarındaki yöneticilerin ve öğrencilerin ders dışı etkinliklere bakış açılarının incelenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 6(1), 430-444.
11. Ekici, G. (2016). Biyoloji Öğretmeni Adaylarının Mikroskop Kavramına İlişkin Algılarının Belirlenmesi: Bir Metafor Analizi Çalışması. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi (KEFAD)*, 17(1), 615-636.
12. Farrell, T. S. (2006). 'The teacher is an octopus' uncovering preservice english language teachers' prior beliefs through metaphor analysis. *RELC Journal,* 37(2), 236-248.
13. Güngör, N. B., Yılmaz, A., İlhan, E. L. (2019). Yaşam Kalitesi Bağlamında Özel Bir Sporcunun Kazanımları: Ebeveyn Görüşleri Doğrultusunda Bir Durum Çalışması. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Özel Eğitim Dergisi*, 20(3), 421-443.

14. Güngör, N. B., Çelik, O. B. (2020). The effect of attitude towards sport of sports science faculty students on mental well-being, *International Journal of Eurasian Education and Culture,* 5(8), 468-493.

15. Güngör, N. B. (2020). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin üniversite kavramına ilişkin algılarının belirlenmesi: Bir metafor analizi çalışması. Özgür Karataş (Ed.), *Spor bilimleri alanında akademik çalışmalar* (1. baskı) içinde (s.133-144). Ankara: Gece Kitaplığı.

16. Inbar, D. (1996). The free educational prison: Metaphors and images. *Educational Research,* 38 (1), 77-92.

17. Işık, U., Cengiz, R. (2018). Doğa kulüplerine üye bireylerin zaman yönetimi ve karar verme stillerinin incelenmesi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 16(2), 25-35.

18. Karadağ, D., Aşçı, F. H. (2020). Antrenör kaynaklı destekleyici ve kısıtlayıcı güdüsel iklim ölçeği'nin bireysel sporlarda psikometrik özelliklerinin sınanması. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi,* 25(4), 421-440.

19. Kaya, L., Özmaden, M., Uğur, O. A. (2020). Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin okuma alışkanlıklarının incelenmesi. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 7(2), 115-123.

20. Kocamaz Adaş, S., Dursun, M., Arı, Ç., Ulun, C. (2019). Spor örgütlerinde çalışan personelin yönetici kavramına ilişkin metaforik algıları. Oktay Kızar (Ed.), *Spor bilimleri alanında araştırma makaleleri içinde* (s.181-197). Ankara: Gece Akademi.

21. Koçak, Y., Tukul, U., Tolan, B., Gümüş, H., Tolukan, E. (2017). Analysis of expectations and perceptions of the customers in sports and healthy life centers for service quality (Sample of Afyonkarahisar Province). *Uluslararası Rekreasyon ve Spor Bilimleri Dergisi,* 1(1), 38-46.

22. Kozak, M., İlhan, E. L., Yarayan, Y. E. (2019). Zihinsel yetersizlik, spor ve ruhsal uyum ilişkisi. *Niğde Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi,* 13(1), 51-65.

23. Kurtiç, N. (2006). *Futbol seyircisini saldırganlığa iten psiko-sosyal nedenler (Sakarya ili örneği).* Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.

24. Kurtipek, S., Çelik, O. B., Yılmaz, B., Yenel, İ. F. (2016). Determination of the thoughts of national team athletes on the concept of doping: A study of metaphor analysıs. *Journal of Physical Education & Sports Science*, 10(2), 318-327.

25. Kurtipek, S., Güngör, N. B. (2018). Determination of the Perceptions of Sport Manager Candidates Related on the Concept of Manager: A Metaphor Analysis Study. *International Journal of Higher Education*, *7*(5), 158-166.

26. Kurtipek, S., Sönmezoglu, U. (2018). Determination of the perceptions of sports managers about sportconcept: a metaphor analysis study. *International Journal of Higher Education, 7*(4), 17-25.

27. Kurtipek, S., Güngör, N. B. (2019a). Perception of trainers for the athlete. *Turkish Journal of Sport and Exercise ,* 21(2), 379-385.

28. Kurtipek, S., Güngör, N. B. (2019b). Determination of the perceptions of sport managers on the concept of organization: a metaphor analysis study. *Journal Of Education and Training Studies, 7*(2), 57-63.

29. Miles, M. B., Huberman, A. M. (1994). *Qualitative data analysis: An expanded sourcebook.* Sage.

30. Patton, M. Q. (2014). *Nitel Araştırma ve Değerlendirme Yöntemleri.* 3. Baskıdan Çeviri (Çev Edit; Bütün, M & Demir, S. B.). Ankara. Pagem Akademi.

31. Peluso, M. A. M., Andrade, L. H. S. G. D. (2005). Physical activity and mental health: the association between exercise and mood. *Clinics*, 60(1), 61-70.

32. Putukian, M. (2016). The psychological response to injury in student athletes: a narrative review with a focus on mental health. *British Journal of Sports Medicine*, 50(3), 145-148.

33. Saban, A. (2008). Okula ilişkin metaforlar. Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi, 55, 459-496.

34. Saban, A. (2009). Öğretmen adaylarının öğrenci kavramına ilişkin sahip oldukları zihinsel imgeler. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi,* 7(2), 281-326.

35. Tolukan, E., Bayrak, M., Doğan, P. K. (2017). Antrenörlerin sosyal kaytarma algılarının incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor bilimleri dergisi*, 2(1), 1-13.

36. Tolukan, E., Akyel, Y. (2019). Futbolda antrenör-sporcu ilişkisi ve sürekli sportif kendine güven üzerine bir araştırma. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17(1), 103-112.

37. Tolukan, E. (2019). Relationship between emotional labor behavior and burnout level of football coaches. *International Journal of Higher Education*, 8(2), 7-15.

38. Uğur, O.A., Yenel, F. (2007). Beden eğitimi öğretmenlerinin sınıf yönetimi yaklaşımları ve karşılaştıkları sorunlar üzerine bir araştırma. *Türkiye Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 11(1), 149-173.

39. Uğur, O.A. (2017). Üniversiteler arası spor müsabakalarına katılan öğrencilerin bazı demografik değişkenler açısından problem çözme becerileri ve karar verme stilleri. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi,* 10(51), 1363-1372.

40. Wan, W., Low, G. D. ve Li, M. (2011). From students' and teachers' perspectives: Metaphor analysis of beliefs about EFL teachers' roles. *System*, 39(3), 403-415.

41. Yarayan, Y. E., İlhan, E. L. Sporda zihinsel antrenman envanteri'nin (szae) uyarlama çalışması. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi,* 23(4), 205-218.

42. Yetim, A.A., Kalfa, M. (2019). Üniversite öğrencilerinin sporla ilgili metaforik algıları ve spor etkinliği dersi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17(1), 41-54.

43. Yıldırım, A., Şimşek, H. (2014). *Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri* (Genişletilmiş 9. Baskı). Ankara: Seçkin Yayınları.

44. Yıldız, A. B., Yarayan, Y. E., Yılmaz, B., Kuan, G. (2020). Atletik zihinsel enerji ölçeğinin türkçeye uyarlanması ve psikometrik özelliklerinin incelenmesi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi,* 18(3), 108-119.

# Bölüm 11

## BİR METAFOR: FAIR PLAY

*Serkan KURTİPEK*[1]

1 Doç. Dr. Serkan Kurtipek, Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

## GİRİŞ

Spor; bireysel ya da takım halinde gerçekleştirilen, kendine özgü kurallar ile bireyin bilişsel, duyuşsal ve psikomotorik özelliklerini yarıştırdıkları eğlenceli fiziksel etkinlikler bütünüdür. Bununla beraber gerek boş zamanlarda gerekse de profesyonel olarak icra edilebilen, kişilere sosyalleşme imkânı sağlayarak günlük yaşamında olumlu karşılıklar sunan eğitici bir rolünden de bahsetmek mümkündür. Bu noktada toplumda birleştirici unsurları da içinde barındıran bir disiplindir (Kılcıgil, 1998). Bununla beraber ilgili literatürde sporun, farklı örneklem gruplarında bireyin iletişim ve zihinsel beceri kavramlarına odaklanmış birçok çalışmanın olduğu görülmektedir (Güngör, Yılmaz & İlhan, 2019; Uğur & Çolakoğlu, 2019; Yarayan, Yıldız & Gülşen, 2018; Yarayan & Ayan, 2018; Özdemir & Abakay, 2017).

Sporun rekabet unsurunu içermesi bir anlamda toplumsal ahlak ile ilişkili olarak spor etiğini gündeme getirmiştir. Sporda etik kavramı da en basit tabir ile centilmenlik ile özdeşleşebilir. Bu teorinin temelini de olimpizm düşüncesi oluşturmaktadır (Eriş, 2020). Zaman içinde bu düşüncesin bir yansıması olarak fair play kavramı oluşmuştur.

Ahlaksal bir bakış açısıyla fair play kavram olarak, yarışmalarda iyi ve kötü davranışları ifade edebilmek amacıyla ortaya çıkmıştır. Türkçede sportif erdem kelimesine karşılık gelmekte ve köken olarak fairness kelimesinden türemiştir. Bu kavram dürüstçe ve saygılı bir şekilde yarışmak anlamında kullanılmaktadır. Fairness kavramı, 19. Yüzyılda İngiltere'de gentleman özelliklerinin içinde yel almaktaydı. İngiltere'de 19. Yüzyıl, günümüzde ifade edilen fair play felsefesinin temelini oluşturmaktadır ve zaman içinde toplumda yaşanan farklılıklar kavramının yapısına da yansımıştır (Yıldıran, 2004).

Fair play, sporun toplumla olan etkileşimi içinde bize ve çocuklarımıza öğretmek istediğimiz olumlu davranışları ve mesajları ifade edebilmek amacıyla sporun tüm bileşenleri ile ele alınmasını işaret eder. Sporda etik davranışlar ve ahlak, fair play ruhunu taşımak ile ifade edilebilir. Fair-play oyunlar esnasında oyuncu ve seyircilerin yalnızca oyun kurallarına uyum sağlamaları değil evrensel bir ahlaki tutum ve davranışları temsil eder (Tiryaki, 2006). Bu sebeple, sporu ve bileşenlerini topluma aktarma rolünü icra etmekte olan spor bilimleri alanında eğitim görmekte olan üniversite öğrencilerinin bu kavram hakkında düşünceleri önem taşımaktadır. Literatür incelendiğinde, nitel ve nicel araştırmaların yanında metaforların da kullanıldığı araştırmalar görülmektedir (Ayyıldız, 2016; Balçıkanlı, 2017; Çelik, 2020; Güngör & Esentürk, 2020; Ekici, Bayraktar & Uğur, 2009; Esentürk & Güngör, 2019; Kavasoğlu, Özer & Yenel, 2016; Kavasoğlu & Yenel, 2018; Çar & ark., 2019; Kurtipek & Güngör, 2018; Kurtipek & Güngör, 2019a; Kurtipek & Güngör, 2019b; Kurtipek & ark., 2019; Sezen

& Yıldıran, 2007; Tolukan, 2019; Uğur & Yenel, 2007; Yıldıran, 2005; Yıldıran & Sezen, 2006; Yıldıran, 2011; Yıldıran, 2014). Ancak, spor eğitimi alan üniversite öğrencilerinin fair play kavramına yönelik metaforik algılarının açıklandığı bir araştırmanın literatürde olmadığı tespit edilmiştir. Bu noktadan hareketle çalışmanın amacı, spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin fair play kavramına yönelik metaforik algılarını belirlemektir.

## YÖNTEM

### Araştırmanın Modeli

Çalışmada nitel araştırma modeli kullanılmış ve olgu bilim deseni tercih edilmiştir.

### Çalışma Grubu

2020 yılında yapılan bu çalışmaya; Ankara ilinde bir devlet üniversitesinin spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören 55 üniversite öğrencisi dahil edilmiştir. Çalışma grubunun seçiminde, çalışmada detaylı bir şekilde araştırma yapılmasına imkan veren amaçlı örneklem yöntemlerinden (Büyüköztürk ve diğerleri, 2009) ölçüt örnekleme tercih edilmiştir. Çalışma boyunca katılımcılara fair play ile ilgili metaforları belirtecekleri form konusunda gerekli bilgilendirme yapılmıştır.

### Veri Toplama Aracı

Bu çalışmada veriler araştırmacının hazırladığı yarı yapılandırılmış sorudan oluşmuş metafor formuyla elde edilmiştir. Yarı yapılandırılmış bu soru formlarının özellikle metafor ile ilgili çalışmalarda oldukça fazla tercih edildiği bilinmektedir (Döş, 2010; Inbar, 1996; Saban, 2009). Bu doğrultuda her katılımcıdan fair play kavramına yönelik bir metafor yazmaları ve bu metaforları detaylı bir şekilde açıklamaları istenmiştir. Formda katılımcıların *fair playe* ilişkin algılarını tespit etmek için her katılımcıdan *"fair play…gibidir, Çünkü…"* cümlesini doldurmaları istenmiştir.

### Verilerin Analizi

Verilerin analizine sürecinde ilk olarak katılımcılardan toplanan formlara 1'den 55'e kadar numara verilmiştir. Bu çalışmada içerik analizi kullanılarak veriler toplanmış, kodlaştırılmış ve kategorileştirilmiştir (Patton, 2014).

Araştırmada katılımcıların ifade ettikleri metaforların içerik analiziyle yapılması ve yorumlanması toplam 8 aşamada gerçekleşmiştir. Bunlar (1) formların inceleyerek uygun olmayanların çıkartılması, (2) formların tekrar düzenlenmesi, (3) formlara numara verilmesi, (4) metaforların tekrar incelenmesi, (5) kategorilerin oluşturulması, (6) geçerlik ve güvenirliğin sağlanması süreci, (7) metaforların frekans değerlerinin hesaplanması ve (8) metaforların açıklama ifadeleriyle birlikte yorumlanması aşamasıdır

(Ekici, 2016; Saban, 2008).

*Birinci aşamada,* katılımcıların belirttikleri ifadeler ve boş kalan kısımların olup olmadığı incelenmiştir. Bu kapsamda eksik bir forma rastlanmamış ve katılımcıların, formları doğru bir şekilde doldurdukları belirlenmiştir. *Formların tekrar düzenlenmesi aşamasında,* eksik ya da yanlış form olmadığından formlardaki metaforlar tablolaştırılmıştır. *Formlara numara verilmesi aşamasında,* metaforlar K1 ile K55 arasında numaralandırmıştır. *Kategorilerin oluşturulması aşamasında, fair play* kavramı için belirtilen metaforlar ilgili kategorilere yerleştirilmiştir.

*Geçerlik ve güvenirliğin aşamasında ise;* geçerlik için, "toplanan verilerin detaylı bir şekilde raporlandırılmasına" (Yıldırım ve Şimşek, 2014) özen gösterilmiştir. Bu doğrultuda, katılımcılardan toplanan verilerin analiz süreci ve meydana çıkan kodlar ile kategoriler arasındaki ilişki doğrudan katılımcı ifadeleri ile aktarılmıştır. Araştırmanın güvenirliğinin sağlanması için ise, veri analizinden elde edilen kategorilerin ortaya çıkan temaları temsil etmesini tespit etmek gayesiyle 3 alan uzmanı tarafından bu verilerin analizi yapılmış; elde edilen kodlar ve kategoriler bu şekilde karşılaştırılmıştır. Yine veri analizinin güvenirliği için; [Görüş birliği / (Görüş birliği + Görüş ayrılığı) x 100] formülü kullanılmıştır (Miles ve Huberman, 1994). Bu çalışmada toplam 41 metafor belirtilmiş, görüş ayrılığı olarak ortaya çıkan 3 metafor (*yumuşatıcı, kadın, gladyatör*) tespit edilmiştir. Bu formüle göre çalışmanın güvenirliği %90 olarak bulunmuştur [38 / (38 + 3) x 100= %92]. Çıkan sonuç, çalışmada arzu edilen güvenirlik seviyesine ulaşıldığını göstermektedir.

*Son 2 aşamada ise,* metaforlar frekansı ile birlikte belirtilmiştir *ve* katılımcıların belirttikleri görüşler katılımcı numarasıyla beraber bulgular bölümünde; örnek olarak, (K25) gibi belirtilmiştir. Son olarak ise metaforlar görüşleriyle birlikte yorumlanmıştır.

## BULGULAR

Bu bölüm katılımcıların fair play ile ilgili geliştirdikleri metaforlar ve bu geliştirilen metaforların kategoriler şeklinde değerlendirilmesi ve açıklama ifadelerinden örnekler şeklinde sunulmuştur.

**Tablo 1. Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Fair Play Kavramı ile İlgili Belirttikleri Metaforlar**

| Metafor sırası | Metafor adı | f | Metafor sırası | Metafor adı | **f** |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Dostluk | 5 | 22 | Karakter | 1 |
| 2 | Terazi | 3 | 23 | Hakem düdüğü | 1 |
| 3 | Kardeşlik | 2 | 24 | Sınırların kaldırılması | 1 |
| 4 | Arkadaşlık | 2 | 25 | Kibrit kutusu | 1 |
| 5 | İyi insan | 2 | 26 | Kardeş | 1 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 6 | Hoşgörü | 2 | 27 | Şövalye | 1 |
| 7 | Saygı | 2 | 28 | Beşiktaş | 1 |
| 8 | Adalet | 2 | 29 | Süleyman Seba | 1 |
| 9 | Su | 2 | 30 | İdol | 1 |
| 10 | Çocuk | 2 | 31 | Kadın | 1 |
| 11 | Yavru köpek | 1 | 32 | Gladyatör | 1 |
| 12 | Hümanizm | 1 | 33 | Ronaldo | 1 |
| 13 | Türk insanı | 1 | 34 | Telefon | 1 |
| 14 | Anne şevkati | 1 | 35 | Selpak | 1 |
| 15 | Tebessüm | 1 | 36 | Ağaç | 1 |
| 16 | Sevgili | 1 | 37 | Çikolata | 1 |
| 17 | Aile | 1 | 38 | Çay | 1 |
| 18 | Dürüstlük | 1 | 39 | Yumuşatıcı | 1 |
| 19 | Rakibe saygı | 1 | 40 | Kolon | 1 |
| 20 | İki kazanan | 1 | 41 | Vatan | 1 |
| 21 | Sabır | 1 | | TOPLAM GÖRÜŞ | 55 |

Tablo 1'e göre; katılımcıların *"fair play"* ile ilgili toplam olarak 41 farklı metafor ürettikleri ve bunun için 55 görüş bildirdikleri anlaşılmaktadır. Dostluk *(5) ve Terazi (3)* metaforlarının en sık tekrarlanan metaforlar olduğu belirlenmiştir.

Katılımcıların fair play ile ilgili geliştirdikleri metaforların 5 kategori altında sınıflandırılması Tablo 2'de verilmiştir.

*Tablo 2: Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Geliştirdikleri Metaforların Kategorilere Göre Dağılımı*

| Kategoriler | Metafor sayısı (f) | % |
|---|---|---|
| 1. İyilik kategorisi | 13 | 31,70 |
| 2. Gereklilik kategorisi | 9 | 21,95 |
| 3. Ahlak kategorisi | 7 | 17,07 |
| 4. Örnek olma kategorisi | 7 | 17,07 |
| 5. Fırsat eşitliği kategorisi | 5 | 12,19 |
| **TOPLAM** | **41** | **100.0** |

Tablo 2'de, katılımcıların fair play ile ilgili ürettikleri metaforlar beş kategori olarak sınıflandırılmıştır. Bunlar *İyilik* (13-%31,70), *Gereklilik* (9-%21,95), *Ahlak* (7-%17,07), *Örnek olma* (7-%17,07) ve *Fırsat eşitliği* (5-%12,19) kategorileridir. Fair play kavramı ile ilgili en çok İyilik kategorisinde metaforların belirtildiği tespit edilmiştir.

Tablo 3 ile Tablo 7 arasındaki kategoriler ve açıklama ifadeleri aşağıda verilmiştir.

**Tablo 3: *"İyilik"* Kategorisinde Belirtilen Metaforlar ve Açıklama Örnekleri**

| Kategori | Metafor sayısı (f=13) |
|---|---|
| 1. İyilik | Dostluk (5), İyi insan (2), Kardeşlik (2), Arkadaşlık (2), Hoşgörü (2), Çocuk (2), Yavru köpek (1), Hümanizm (1), Türk insanı(1), Anne şevkati (1), Aile (1), Tebessüm (1), Sevgili (1) |

*Katılımcıların açıklama örneklerinden alıntılar;*

*Dostluk;* Dostlar her zaman birbirine iyi davranırlar ve yanlış yapmazlar (K15)

*Kardeşlik;* Takım arkadaşından rakip oyuncuya kadar herkese kardeş gibi davranmak, inceltmemektir (K24)

*Arkadaşlık;* Gerektiği yerde centilmenlik gerektiği yerde fedakârlık yapmaktır (K28)

*Anne Şevkati;* Fair play de anne şevkati gibi içten sıcacık, samimi duygular bırakır insanın içine (K31)

Tablo 3'te, Fair playe yönelik "*İyilik"* kategorisi altında 13 metafor tespit edilmiştir. Metaforların açıklama cümlelerindeki örneklerden de görüldüğü gibi; katılımcıların, fair play kavramının iyi insan olma yönüne vurgu yaptıkları anlaşılmaktadır.

**Tablo 4: *"Gereklilik"* Kategorisinde Yer Alan Metaforlar ve Açıklama Örnekleri**

| Kategori | Metafor sayısı (f=9) |
|---|---|
| 2. Gereklilik | Su (2), Telefon (1), Selpak (1), Ağaç (1), Çikolata (1), Çay (1), Yumuşatıcı (1), Kolon (1), Vatan (1) |

*Katılımcıların açıklama örneklerinden alıntılar;*

*Selpak;* Temizlik için selpak ne kadar gerekliyse spor içinde fair play gereklidir (K34)

*Telofon;* Günümüzde telefon nasıl gerekliyse fair play de gereklidir (K37)

*Su;* İnsan için su ne ise spor içinde fair play odur (K40)

*Kolon;* Fair play sporu kolonun binayı tuttuğu gibi ayakta tutar (K49)

Tablo 4'e göre *"Gereklilik"* kategorisinde fair play ile ilgili 9 metafor belirtilmiştir. Örnek olarak verilen açıklama cümlelerine göre; katılımcılar fair playi su, kolon gibi metaforlara benzeterek fair playin spor da gerekli bir olgu olma özelliğine vurgu yaptıkları anlaşılmaktadır.

**Tablo 5: *"Ahlak"* Kategorisinde Yer Alan Metaforlar ve Açıklama Örnekleri**

| Kategori | Metafor sayısı (f=7) |
|---|---|
| 3. Ahlak | Saygı (2), Adalet (2), Dürüstlük (1), İki kazanan (1), Sabır (1), Karakter (1), Rakibe saygı (1) |

| |
|---|
| *Katılımcıların açıklama örneklerinden alıntılar;* |
| *Karakter;* Karakterli insanlar ahlaklıdır ve fair playi uygularlar (K5) |
| *İki kazanan;* Mir müsabakada kazanan kaybedeni küçümsemez, kaybeden de rakibini tebrik ederse bir değil iki kazanan olur (K11) |
| *Saygı;* ahlaki değerlerin en önemlilerinden biri de saygıdır (K12) |

Tablo 5'e göre, fair play ile ilgili "*ahlak"* kategorisinde 7 metafor üretilmiştir. Bu kategoride katılımcıların, fair playi ahlaki değerler açısından açıklamaya çalıştıkları anlaşılmaktadır.

**Tablo 6: *"Örnek Olma"* Kategorisinde Yer Alan Metaforlar ve Açıklama Örnekleri**

| Kategori | Metafor sayısı (f=7) |
|---|---|
| 4. Örnek olma | Şovalye (1), Süleyman Seba (1), Ronaldo (1), Beşiktaş (1), İdol (1), Kadın (1), Gladyatör (1) |
| *Katılımcıların açıklama örneklerinden alıntılar;* | |
| *Ronaldo; Müsabaka esnasında ya da dışında davranışlarıyla örnek alınması gereken sporcu (K7)* | |
| *Süleyman Seba; İlkeli bir şekilde hem kulübü hem çalışanları hem de futbolcuları yönetmiş sevecen hoşgörülü adil örnek alınması gereken bir insandır* (K38) | |
| *Beşiktaş;* Centilmenliği, rakibe saygısı ve taraftara yaşattığı mutluluktan dolayı örnek alınması gerekir (K47) | |

Tablo 6'ya göre, Fair play ile ilgili "örnek olma" kategorisinde 7 metafor üretilmiştir. Katılımcıların, benzetimleri ve açıklama cümleleri fair playin örnek olma özelliğine vurgu yaptığını göstermektedir.

**Tablo 7: *"Fırsat Eşitliği"* Kategorisinde Yer Alan Metaforlar ve Açıklama Örnekleri**

| Kategori | Metafor sayısı (f=5) |
|---|---|
| 5. Fırsat eşitliği | Terazi (3), Sınırların kaldırılması (1), Hakem düdüğü (1), Kibrit kutusu (1), Kardeş (1) |
| *Katılımcıların açıklama örneklerinden alıntılar;* | |
| *Terazi;* Sporda eşitlik ilkesi önemlidir eşit şartlarda oynanmayan oyun adaletli olmaz (K39) | |
| *Kibrit kutusu;* Kibrit kutusundaki kibritlerin hepsi nasıl eşitse spor ortamında da her sporcu eşittir (K43) | |
| *Hakem düdüğü;* Hakem düdüğü bir müsabakanın eşit ve adil bir şekilde oynanmasını ve tamamlanmasını sağlar (K33) | |

Tablo 7'e göre, Fair play ile ilgili "Fırsat Eşitliği" kategorisinde 5 metafor üretilmiştir Örnek olarak verilen açıklama cümlelerine göre; katılımcıların fair playin fırsat eşitliği özelliğine vurgu yaptıkları anlaşılmaktadır.

## TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu araştırmada, Spor Bilimleri Fakültesi'nde öğrenim görmekte olan öğrencilerin fair play kavramına yönelik algılarını belirlemek amaçlanmıştır. Tespit edilen sonuçlara göre katılımcıların fair play kavramına yönelik algıları yorumlanmıştır.

Katılımcılar fair play ile ilgili toplamda 55 metafor üretmişlerdir. Üretilen metaforlar 5 farklı kategori altında değerlendirilmiştir. Bu kategoriler; *İyilik* (13-%31,70), *Gereklilik* (9-%21,95), *Ahlak* (7-%17,07), *Örnek olma* (7-%17,07) ve *Fırsat eşitliği* (5-%12,19) olarak isimlendirilmiştir. "İyilik" kategorisinde 13 metafor belirlenmiştir. Bu metaforların; *Dostluk gibidir, Dostlar her zaman birbirine iyi davranırlar ve yanlış yapmazlar, Kardeşlik gibidir, Takım arkadaşından rakip oyuncuya kadar herkese kardeş gibi davranmak, incitmemektir, Arkadaşlık gibidir, Gerektiği yerde centilmenlik gerektiği yerde fedakârlık yapmaktır, Anne Şevkati gibidir, Fair play de anne şevkati gibi içten sıcacık, samimi duygular bırakır insanın içine* vb. ifadeler ile açıklandığı görülmektedir. Bu noktadan hareketle, katılımcılar için fair playin yaşamlarındaki önemi benzettikleri kavramlar aracılığı ile ifade edilmiştir.

Katılımcıların "gereklilik" kategorisinden fair play kavramına yönelik 9 metafor ürettikleri ifade edilebilir. Bu metaforlar; *Selpak gibidir, Temizlik için selpak ne kadar gerekliyse spor içinde fair play gereklidir, Telofon gibidir, Günümüzde telefon nasıl gerekliyse fair play de gereklidir, Su gibidir, İnsan için su ne ise spor içinde fair play odur, Kolon gibidir, Fair play sporu kolonun binayı tuttuğu gibi ayakta tutar* vb. ifadeler ile açıklanmıştır. Dolayısıyla, katılımcıların fair playi olmazsa olmaz olarak gördükleri ve önemli bir ihtiyaç olarak düşündükleri ifade edilebilir. "Ahlak" kategorisinde elde edilen metafor sayısı 7 olarak tespit edilmiştir. Bu metaforlar*; Karakter gibidir, Karakterli insanlar ahlaklıdır ve fair playi uygularlar, İki kazanan gibidir, Mir müsabakada kazanan kaybedeni küçümsemez, kaybeden de rakibini tebrik ederse bir değil iki kazanan olur, Saygı gibidir, ahlaki değerlerin en önemlilerinden biri de saygıdır* vb. ifadeler ile örneklendirilmiştir. Katılımcılar bu kategoride, fair playin uygulanmasının erdemli bir davranış olduğu ve bir nevi belli özelliklere sahip kişilerin yaşamlarında fair play davranışları sergileyebileceklerini ifade etmişlerdir.

"Örnek olma" kategorisinde katılımcıların ürettikleri metafor sayısı 7 olarak belirlenmiştir. *Ronaldo gibidir, Müsabaka esnasında ya da dışında davranışlarıyla örnek alınması gereken sporcu, Süleyman Seba gibidir, İlkeli bir şekilde hem kulübü hem çalışanları hem de futbolcuları yönetmiş sevecen hoşgörülü adil örnek alınması gereken bir insandır, Beşiktaş gibidir Centilmenliği, rakibe saygısı ve taraftara yaşattığı mutluluktan dolayı örnek alınması gerekir* vb. ifadeler ile katılımcılar fair playi futbol özelinde değerlendirmiş, kulüp başkanı, spor kulübü ve futbolcu benzetmeleri

ile açıklamışlardır. Gümüş & ark. (2016) rol modeller üzerinden kavramın daha iyi anlaşılabildiği ve bu sayede somutlaştırılarak açıklanabildiğini vurgulamışlardır. Tekin & ark. (2007) da rekreatif etkinliklerin bu noktada katkı sağlayıcı olduğunu ifade etmişlerdir. Katılımcıların "fırsat eşitliği" kategorisinde ortaya koymuş oldukları metafor sayısı 5'tir. *Terazi gibidir,* Sporda eşitlik ilkesi önemlidir eşit şartlarda oynanmayan oyun adaletli olmaz, *Kibrit kutusu gibidir,* Kibrit kutusundaki kibritlerin hepsi nasıl eşitse spor ortamında da her sporcu eşittir, *Hakem düdüğü gibidir;* Hakem düdüğü bir müsabakanın eşit ve adil bir şekilde oynanmasını ve tamamlanmasını sağlar vb. ifadeler ile yarışma esnasında kaliteyi arttıran unsurlardan birinin de adalet olgusu olduğu vurgulanmıştır. İnan, Dervent & Karadağ (2019) fair play davranışına sahip olan kişilerin hile ile değil gerçek mücadele ile şampiyonluklarını taçlandırabileceğini, fair playin yazılı olmayan kurallar gibi herkesi eşitlik çizgisinde buluşturduğunu, adalet gibi herkesin hakkını koruduğunu belirtmişlerdir. Benzer araştırma sonuçlarının ve farklı özelliklerin fair play davranışlarını etkilediğini ifade eden araştırmalar da literatürde yer almaktadır (Gibson & Zellmer-Bruhn, 2001; Ekici, Uğur & Çolakoğlu, 2018; Miller, Roberts ve Ommundsen, 2003)

Sonuç olarak fair play spor eğitimi alan üniversite öğrencilerinin bakış açısı ile değerlendirildiğinde; erdemli bir davranış biçimi olduğu ancak bu herkesin bu davranışları sergileyemediği, yarışmaların adil olabilmesi adına mutlak bir gereklilik olduğu, aynı zamanda toplumsal olgu içinde yer alan ve örnek teşkil eden hareketler bütününü simgelediği ve yarışmalar için fırsat eşitliği yaratan bir yapıya sahip olduğunu düşündükleri belirtilebilir. Fair play olgusunun daha iyi anlaşılabilmesi adına profesyonel sporcular üzerine de benzer araştırmaların gerçekleştirilmesi önerilmektedir.

## KAYNAKÇA


1. Ayyıldız, T. (2016). Üniversite öğrencilerinin dans kavramına yönelik metaforik algılarının analizi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 1(2), 13-25.
2. Balçıkanlı, G. S. (2017). Yarışma sporlarının ahlaksal amacı. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 8(1), 47-51.
3. Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö.E., Karadeniz, Ş., Demirel, F. (2009). *Bilimsel araştırma yöntemleri.* Ankara: Pegem A.
4. Çar, B., Yarayan, Y.E., İlhan, E.L., Güzel, N.A. (2019). Zihinsel yetersizliği olan bireylerde sporun etkilerine yönelik farkındalık: fizyoterapist adaylarına yönelik bir araştırma. *Niğde Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi,* 13(3), 267-273.
5. Çelik, O. B. (2020). Determination of the perceptions of the sports sciences faculty students regarding concept of exam: A metaphor analysis study. *Journal of Human Sciences*, 17(2), 746-755.
6. Döş, İ. (2010). Aday öğretmenlerin müfettişlik kavramına ilişkin metafor algıları. Gaziantep Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 9(3), 607-629.
7. Ekici, S., Bayrakdar, A., Uğur, A.O. (2009). Ortaöğretim kurumlarındaki yöneticilerin ve öğrencilerin ders dışı etkinliklere bakış açılarının incelenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 6(1), 430-444.
8. Ekici, S., Uğur, O. A., Çolakoğlu, T. (2018). Üniversite öğrencilerinin özsaygının erteleme davranışlarına etkisinin araştırılması. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 20(2), 53-59.
9. Eriş, T. (2020). *Ortaöğretime devam etmekte olan öğrencilerin fair play ve ahlaktan uzaklaşma davranışlarının farklı değişkenler açısından incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
10. Ekici, G. (2016). Biyoloji Öğretmeni Adaylarının Mikroskop Kavramına İlişkin Algılarının Belirlenmesi: Bir Metafor Analizi Çalışması. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi (KEFAD),* 17(1), 615-636.
11. Esentürk, O. K., Güngör, N. B. (2019). Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin yöneticiliğe yönelim nedenleri. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17(4), 250-264.
12. Gibson, C. B., Zellmer-Bruhn, M. E. (2001). Metaphors and meaning: An intercultural analysis of the concept of teamwork. *Administrative science quarterly*, 46(2), 274-303.
13. Gümüş, H., Saraçlı, S., Karakullukçu, Ö. F., Doğanay, G., Kurtipek, S. (2016). Ortaöğretim öğrencilerinde fair play kavramı. *International Journal of Sport Culture and Science*, 4(Special Issue 2), 430-438.

14. Güngör, N. B., Yılmaz, A., İlhan, E. L. (2019). Yaşam Kalitesi Bağlamında Özel Bir Sporcunun Kazanımları: Ebeveyn Görüşleri Doğrultusunda Bir Durum Çalışması. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Özel Eğitim Dergisi*, 20(3), 421-443.

15. Güngör, N. B., Esentürk, O. K. (2020). Eğitmenlerin bakış açısıyla pilatese yönelme sebepleri ve alandaki sorunlara ait görüşler. *Ulusal Spor Bilimleri Dergisi*, 4(1), 35-49.

16. İnan, M., Dervent, F., Karadağ, B. (2019). Spor paydaşlarının fairplay kavramına ilişkin metaforik algıları. *Spor Bilimleri Dergisi*, 30(2), 85-95.

17. Inbar, D. (1996). The free educational prison: Metaphors and images. *Educational Research,* 38 (1), 77-92.

18. Kavasoğlu, İ., Özer, U., Yenel, İ. F. (2016). Sporda favoritizm: mücadele sporları üzerine bir inceleme. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi,* 14(2), 199-211.

19. Kavasoğlu, İ., Yenel, İ. F. (2018). Favoritism in football from the referee's perspective Hakemlerin gözünden futbolda kayırmacılık. *Journal of Human Sciences*, 15(4), 2509-2532.

20. Kılcıgil, E. (1998). *Sosyal çevre-spor ilişkileri, teori ve elit sporculara ilişkin bir uygulama.* Ankara: Bağırgan.

21. Kurtipek, S., Güngör, N. B. (2018). Determination of the Perceptions of Sport Manager Candidates Related on the Concept of Manager: A Metaphor Analysis Study. *International Journal of Higher Education*, *7*(5), 158-166.

22. Kurtipek, S., Güngör, N.B. (2019a). Perception of trainers for the athlete. *Turkish Journal of Sport and Exercise,* 21(2), 379-385.

23. Kurtipek, S., Güngör, N. B. (2019b). Determination of the perceptions of sport managers on the concept of organization: a metaphor analysis study. *Journal Of Education and Training Studies, 7*(2), 57-63.

24. Kurtipek, S., Güngör, N. B., Esentürk, O. K., İlhan, L., Yenel, F. (2019). Öğrencilerin bakış açısı ile spor yöneticiliği bölümü: Bir SWOT analizi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 18(1), 187-194.

25. Miles, M. B., Huberman, A.M. (1994). *Qualitative data analysis: An expanded sourcebook*. Sage.

26. Miller, B. W., Roberts, G. C., Ommundsen Y. (2003). Effect of motivational climate on sportpersonship among competitive youth male and female football players. Scandinavian *Journal of Medicine & Science in Sport,* 13, 1–10.

27. Patton, M. Q. (2014). *Nitel Araştırma ve Değerlendirme Yöntemleri*. 3. Baskıdan Çeviri (Çev Edit; Bütün, M & Demir, S. B.). Ankara. Pagem Akademi.

28. Saban, A. (2008). Okula ilişkin metaforlar. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi,* 55, 459-496.

29. Saban, A. (2009). Öğretmen adaylarının öğrenci kavramına ilişkin sahip oldukları zihinsel imgeler. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 7(2), 281-326.

30. Sezen, G., Yıldıran, İ. (2007). Beden eğitimi öğretmenlerinin futbolda fair play'e ilişkin olumlu ve olumsuz davranışlara yaklaşımlarının incelenmesi. *Spor Yönetimi ve Bilgi Teknolojileri*, 2(1), 14-22.

31. Tekin, M., Yıldız, M., Akyüz, M., Uğur, O. A. (2007). Karaman yüksek öğrenim kredi ve yurtlar kurumunda kalan üniversite öğrencilerinin rekreatif etkinliklere katılım ve beklentilerinin incelenmesi. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 9(1), 121-135.

32. Tiryaki, Ş. (2006). *Spor psikolojisi: Kavramlar, kuramlar ve uygulama*. Ankara: Eylül Kitap ve Yayınevi.

33. Tolukan, E. (2019). Relationship between emotional labor behavior and burnout level of football coaches. *International Journal of Higher Education*, 8(2), 7-15.

34. Özdemir, N., Abakay, U. (2017). Kadın voleybol ve futbolcularda iletişim becerileri ve saldırganlık düzeylerinin incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 2(1), 41-52.

35. Uğur, O. A., Yenel, F. (2007). Beden eğitimi öğretmenlerinin sınıf yönetimi yaklaşımları ve karşılaştıkları sorunlar üzerine bir araştırma. *Türkiye Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 11(1), 149-173.

36. Uğur, O. A., Çolakoğlu, T. (2019). Beden eğitimi öğretmenlerinin liderlik davranışlarının iletişim becerileri ile ilişkisinin incelenmesi (Ankara ili örneği). *Journal of International Social Research*, 12(65), 892-898.

37. Yarayan, Y. E., Ayan, S. (2018). Farklı takım sporlarında olan sporcuların imgeleme biçimlerinin incelenmesi. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi,* 11*,* 60.

38. Yarayan, Y. E., Yıldız, A. B., Gülşen, D. B. A. (2018). Elit düzeyde bireysel ve takım sporu yapan sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi, 11,* 57.

39. Yıldıran, İ. (2004). Fair Play: Kapsamı, Türkiye'deki görünümü ve geliştirme perspektifleri. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 9(4), 3-16.

40. Yıldıran, İ. (2005). Fair play eğitiminde beden eğitiminin rolü. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 10(1), 3-16.

41. Yıldıran, İ., Sezen, G. (2006). Beden eğitimi öğretmeni adaylarının sportmenlik ve profesyonellik arasında ikilem barındıran somut örnek olaylara yaklaşımlarının değerlendirilmesi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 11(3), 3-14.

42. Yıldıran, İ. (2011). Fair play: Etimolojik, semantik ve tarihsel bir bakış. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 16(4), 3-18.

43. Yıldıran, İ. (2014). Antikiteden moderniteye olimpiyat oyunları: idealler ve gerçekler. *Hece (Batı medeniyeti Özel Sayısı),* 18 (210-212), 555-570.

44. Yıldırım, A., Şimşek, H. (2014). *Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri* (Genişletilmiş 9. Baskı). Ankara: Seçkin Yayınları.

# Bölüm 12

## DOĞA SPORLARI VE RAFTİNG

***Bayram Gül***[1]
***Eser AĞGÖN***[2]

1 Öğr. Gör. Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi, Üzümlü Meslek Yüksekokulu bgul@erzincan.edu.tr
2 Doç.Dr. Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu eaggon@erzincan.edu.tr

Günümüzde insanlar klasik spor dalları dışında, onları daha özgür hissettirebilecek, daha fazla doğayla iç içe hissettiren ve daha fazla risk taşıyan spor dallarına eğilim göstermektedir. Bu eğilimden dolayı doğa sporlarında son yıllarda çeşitlilik görülmektedir.

Ülkemizde doğal sporları arasında önemli bir yeri olan rafting sporu yapmak oldukça idealdir. Son yıllarda popülaritesi ve uygulama alanları giderek artan rafting gerek müsabaka gerekse eğlence amaçlarına uygun yapılan macera sporları arasında almaktadır. Rafting, zor bir macera aktivitesi olarak ifade edilmesinin yanında ekstrem sportif bir faaliyettir.

Doğa sporları yapıldığı çevreyi maddi ve manevi olarak hem etkilemekte hem de burada sosyal yaşamına devam eden kişilerden etkilenmektedir. Türkiye'nin doğal ve beşerî güzellikleri bölgeler arası değişik özellikler göstermesi neticesinde yurdumuzda turizm amaçlı 15 ile 20 arasında rafting yapılan nehirler bulunmaktadır.

Bu nehirlerde yoğunlaşan ilgiyi gören kişilerin girişimleri ile doğal parkurların yanı sıra turizm amaçlı yapay parkurları sayısında ki geçtikçe artış dikkatlerden kaçmamaktadır.

Bireylerin kendi aralarında olan davranışları ve doğayla olan ilişkileri sonucunda boş zaman etkinlikleri oluşur. Bu faaliyetlere katılan kişilere

farklı deneyimler ve fayda sağlamakla birlikte faaliyete katılan, kişiler arasındaki ilişkilerini geliştirirler ve yeni arkadaşlalar edinirler.

Etkinliklere katılım sosyalleşme sürecine yardımcı olur, bireylerin günlük yaşam rutinlerini yerine getirmelerini kolaylaştırır ve onların toplumdaki yerinin, değerinin artmasına katkı sağlar (16).

Doğa sporları doğanın kendi bünyesinde var olan yaşam alanlarını dahilinde taşıdığı özelliklerle varlığını sürdüren faaliyetler olarak nitelendirilmektedir olup dağcılık, kaya tırmanışı, kampçılık, kayak, kano ve rafting gibi doğal ortamda gerçekleştirilen birçok branşı ve doğal etkinliği içermektedir (2).

Günümüzde gelişen ülkeler arasında da oldukça yaygınlaşan doğa sporları giderek artan katılım göstermektedir. Örneğin Amerika'da 1994 yılı içerisinde diğer yıllara oranla spora katılım çalışmaları sonucunda doğa sporları içerisinde yer alan kampçılık etkinliğine yıllık 42,9 milyon insanın yer aldığı ve bu sonuçla tüm faaliyetler arasında altıncı sırayı aldığı belirtilmiştir (5).

Doğadaki risk faktörleri ve kullanılan araçlar göz önünde bulundurularak doğa sporları kendi arasında macera sporları, açık alan rekreasyon etkinlikleri, ekstrem sporlar olarak sınıflandırılır (11).

**Dipnot**: Bu çalışma, birinci yazarın ikinci yazar danışmanlığında hazırladığı yüksek lisans tezinden üretilmiştir.

**Doğa Sporlarının Tanımı**

Bilim adamları doğa sporları için çeşitli tanımlar yapmaktadırlar.

Doğa ve ekstrem sporları bireylerin sahip olduğu bilgi, beceri ve kondisyonu ile dışarıdan herhangi bir yardım almadan, doğaya karşı hayatını idame ettirme şeklinde ifade edilmektedir. Doğada yapılan farklı sportif etkinlikler, macera ve adrenali yüksek olduğundan dolayı ekstrem sporlar gibi içinde bulundukları tehlike oranına ve kullanılan yardımcı unsurlara göre sınıflandırılmıştır (11).

Doğa sporları insanların bedensel, zihinsel ve ruhsal yönden hayatlarına pozitif etki sağlaması sebebiyle gerek aile hayatı gerekse iş yaşamında meydana gelen ekonomik kaygı ve stresten dolayı kişiler üzerinde olumsuz etkilerinin azaltılması ve insanlar arasındaki bedensel, zihinsel ve ruhsal yönden gelişmelerine pozitif yönden katkı sağlaması açısından oldukça önemlidir. Çadır kampçılık, kanat, serbest doğa yürüyüşü, dağcılık, ipli kanyon geçişi, yamaç paraşütü, yarasa adam, paramotor, kaya tırmanışı, yapay duvar tırmanışı, yelken kanat, delta kanat, durgun su kanosu, rafting, kar raftingi, akarsu kanosu, su altı dalgıçlığı, serbest dalış, tüplü dalış, macera fotoğrafçılığı, su kayağı, buzul tırmanışı, donmuş şelale tırmanışı,

dağ bisikleti, oryantiring, kuş gözlemciliği, base jumping, yelken, rüzgar sörfü, uçurtma sörfü, dalga sörfü ve benzeri aktivitelere doğa sporlarına örnektir (20).

Doğa ve ekstrem sporlar, insan ve hayvan gücünün birlikteliğinin yanı sıra motor gücü desteğini de alan etkinlikleri de içermektedir. Celsi, Rose & Leigh'e göre bazı ekstrem spor aktiviteleri yamaç paraşütü, uçaktan atlama, yüksek seviye dağ tırmanışı,40 metre su altı dalışı, mağara dalışı, buz tırmanışı, uçurtma sörfü, ralli, rafting, kaya tırmanışı, hava dalışı ve rüzgâr sörfüdür (6). Mengütay'a göre doğa sporları insanları bir araya getiren, onların doğaya karşı ilgi ve meraklarını büyük oranda artıran, doğayla bütünleştiren bir spordur (12). Demirhan'a göre doğa sporu herhangi bir şekilde tahrip edilmemiş bir doğada hiçbir şekilde yardım almadan kendi yetilerimizi kullanarak yapılan spordur (7). Bireylerin farklı olarak sahip oldukları hayat tecrübelerini, doğanın var olan potansiyel zorluklarına karşı mücadele etme ve yaşamı sürdürme etkinlikleri şeklinde ifade edebilmektir (18).

Doğa sporları aktivitelerine katılımdan bireyler pozitif faydalar elde ederler, kısa ve uzun dönemde çevre ilişkilerinde, stresi azaltmalarında, kişisel yeterliliklerini arttırmalarında olumlu yaklaşımlar kazanırlar (13). Doğada yapılan her türlü spor doğa sporları olarak tanımlanmaktadır (1). Hazar'a göre su sporları içerisinde yer alan rafting heyecan ve macerayı birlikte barındırması, diğer yandan da bu sporunu yapan kişilerin enerjisini boşaltacak, rekreasyonel aktivite içerisinde birlikteliği ve dayanışma olgusunu arttırmaktadır (9).

Spora ilginin artması ile birlikte rekreaktif alandaki etkinliklerinde gelişme göstermesi bu alandaki kurumları çeşitli organizasyon ve etkinlik yapmaya yönelmiştir. Okullarda başlatılan bu tür etkinlikler spor kulüpleri bazında ve çeşitli derneklerinde katkı gösterdiği, devlet kurumlarının düzenlemiş olduğu yarışa dayalı olmayan boş zaman aktivitesi niteliğinde olan sportif etkinlikleri kapsamaktadır. Kano, rafting, kampçılık, doğa yürüyüşleri, kaya tırmanışları gibi yeni bir takım doğa sporları ve bu tür etkinliklerle gelişme gösterecek sporun bu alanlardaki çeşitliliğinin tanıtılması ve yaygınlaşması sağlamıştır (15).

Doğa sporları adrenalini yükselten son zamanlarda alternatif spor branşları içerisinde yer alan dağ bisikleti, mağara dalışı, sandsurfing, bungee jumping, zorbing, wakeboard, skydiving, kitesurfing, bouldering, ipli makaralı geçiş, rafting, ip üstünde cambazlık, kayaking, basejumping, wingsuit jumping, Street loging, sandkiting, dalga sörfü, rüzgar sörfü, paintbool, kano, bunlardan birkaçıdır (20).

Doğa sporları, karda, buzda, karada, havada, suda ve son zamanlarda karada başlayıp suda devam edip tekrar karada bitirilen doğal veya yapay parkurlarda yapılan sporlardır.

Katılımcı sayısı olarak karada yapılan doğa sporları aktiviteleri su, kar ve buzda yapılan diğer doğa sporlarına oranla birinci sırada yer alır (14).

### 2.2.Doğa Sporlarının Sınıflandırılması

Doğa sporları aktivitenin yapıldığı alana göre 4'e ayrılır.

**Karada Yapılan Doğa Sporları**

**Tablo 1.** *Karada Yapılan Doğa Sporları*

| | |
|---|---|
| İzcilik | Kaykay |
| Atıcılık | Bisiklet |
| Avcılık | Dağcılık |
| Oryantiring | Kaya Tırmanışı |
| Paten | Kuş Gözlemi |
| Tarihi ve Tarih Öncesi Alanları Ziyaret | Çim Kayağı |
| Yabani Hayat, Gözlem ve Fotoğrafçılık | Koşma |
| Arazi Taşıtı ile Gezinti | Dağ Bisikleti |
| Ağaç Tırmanışı | Kanyon Gezintisi |
| Bahçe İşleri | Safari |
| Kampçılık | Yapay Duvar Tırmanışı |
| Zirve Yürüyüşü | Sırt Çantası ile Gezinti |
| Mağaracılık | Piknik |
| Doğa Yürüyüşü | Geleneksel Duvar Tırmanışı |

Kaynak:(10).

**Havada Yapılan Doğa Sporları**

**Tablo 2.** *HavadaYapılan Doğa Sporları*

| | |
|---|---|
| Planör | Skydiving |
| Uçurtma Uçurma | Balonla Gezme |
| Yamaç paraşütü | Yelken Kanat |
| Model Uçak | Paraşüt |

Kaynak:(10).

**Suda Yapılan Doğa Sporları**

**Tablo 3.** *Suda Yapılan Doğa Sporları*

| | |
|---|---|
| Scuba | Rafting |
| Sürat Botu | Rüzgar Sörfü |
| Beden Sörfü | Yelken |
| Olta Balıkçılığı | Su Altı Rugby |
| Paletli Yüzme | Kano |
| Su Kayağı | Kürek |
| Yatçılık | Yüzme |
| Dalga Sörfü | Uçurtma Sörfü |

Kaynak:(10).

### Karda ve Buzda Yapılan Doğa Sporları

**Tablo 4.** *Karda ve Buzda Yapılan Doğa Sporları*

| | |
|---|---|
| Buz Hokeyi | Dağ Kayağı |
| Kızak | Tur Kayağı |
| Kayakla Atlama | Şelale Tırmanışı |
| Buz Pateni | Kayak |
| Kar Raftingi | Buzul tırmanışı |
| Snowboard | Kar motoru ile gezinti |

Kaynak:(10).

### RAFTİNG

Rafting akarsu, dere veya kar üzerinde yapay veya doğal parkurlar üzerinde raft adı verilen botlarla yapılan bir açık alan sporu olup, akarsu sporlarının içinde de en çok ilgi göre dalıdır.

Rafting, genellikle kauçuk malzemeden imal edilmiş olan botlarla, akış hızı yüksek akarsularda yapılan ekstrem bir sporudur.

Nehirlerin su hacminin yeterli seviyeye geldiği ve eğimin yüksek olduğu dönemlerde, belirlenen mesafeler doğrultusunda botlarla nehrin geçilmesine rafting denilmektedir (23,24). Summer'a göre rafting, insanların çalkantılı bir nehrin bir bölümünde kısa veya uzun kürekler kullanarak şişirilmiş bir raftı yönlendirmeye çalıştığı heyecanlı ve tehlikeli olabilen bir rekreaktif veya sportif etkinliktir (17).

Rafting sporu çok farklı amaçlarla yapılması ile birlikte zaman içerisinde rekreaktif bir faaliyet haline gelmiştir. Rafting yapılırken nehir, akarsu, dere, çay gibi doğal yollarla oluşmuş akarsuların yatakları içinde bulunan sivri veya yosunlaşmış kaya, ağaç kütüğü, burgaç, köprü ayağı, gibi yapay ya da doğal engellerle karşılaşılır. İlkbaharda karın erimesi ve yağan yağmurların etkisiyle akarsu yataklarının taşıdığı su miktarı artar. Artan bu su miktarından dolayı kısa çağlayanlar, burgaçlar ve türbülanslar oluşur. Bu tür etkenler balıksırtı da olarak bilinen su köpüklerini oluşturarak rapid adı alırlar. Bu rapid ve engeller akarsu içerisinde yol alan raftları heyecanlandırır. Rafting parkurları kendi içerisinde bulundurmuş olduğu rapidlere göre aşağıdaki gibi derecelendirilir.

1. Derecede rafting parkuru ilk kez rafting yapan raftların tercih ettiği, suyun akışında herhangi bir engel burgaç veya türbülansın bulunmadığı parkurlardır.

2. Derecedeki rafting parkurları ise akıntıda hafif dalgalanmalar dikkat çeker.

3. Derecede ise burgaç ve rapidler oluşmaya başlamakla birlikte rapidlerin önünde ve arkasında kayalar, balıksırtları gözle görülmektedir.

4. Derecedeki rafting parkurları artık amatör raftlar için tehlikeli olmakla birlikte rapidler ve köpüklenmeler akarsu dışından da gözle görülür.

5. Derecede ise çok güçlü rapidler büyük dalgalar vardır. Bu derecedeki rapidleri geçmek için profesyonel rehber bulundurmak gerekir. Bu geçiş noktalarında güvenlik önlemleri almak gerekir.

6. Derecede ise geçilemeyecek kadar zor rapidler bulunur.

Dünyada iki tip raft kullanılıyor. Birinci tip raft daha çok ulaşımın zor akıntının çok hızlı olduğu nehirlerde askeri ve sivil malzemelerin taşınması amacıyla kullanılır. Kullanım şekli olarak çift tarafında kürekleri olan bir sandalla benzerlik gösterirken, raftın kenarlarına bağlı 1-3metre arasında değişen küreklerle yön veriliyor. 2000'li yılların başından itibaren bu botlarda yük taşımacılığında gözle görülür bir azalma görülürken daha çok deniz ve akarsu aktivitelerinde turizm alanında yaygınlaşmaya başladı. İkinci tipte ise botta yer alan herkes kendi küreğini çeker. Bota bağlı sabit bir kürek yeri olmadığı için kürekçiler botun kenarlarına oturarak kürek çekerler, bunlarda rehber konumunda olan kişi arka taraftadır. Botta bulunan kürekçileri komutlarla yönlendirerek raftı idare eder. Ülkemizde 'de bu şekilde kullanılmaktadır. Rafting deneyimli rehberlerin eşliğinde yapıldığında son derece zevkli ve güvenli bir su sporudur. Zorluk derecesi 4-5 olan bir nehri rafting botu, kayakla veya kano gibi malzemelerle geçmek için 5-6 ay gibi bir deneyimli rehberlerin vereceği kursa gereksinim duyulur, Akarsu yatağı içinden geçilirken çeşitli doğal engeller. Bu engellerle karşılaşırız bunların başında büyüklü, küçüklü kaya parçaları ve ağaç gövdeleridir. Bu engellere rağmen akarsu akışkanlığında gözle görülür bir azalma olmasına rağmen nehir akışına devam eder. Suyun içerisinde bulanan bu tarz engeller nehrindeki suya yön vererek, su içerisinde türbülanslara ve süratlenmelere sebep olur (62).

Rafting yarışmaları genelde IRF belirlediği kurallar ölçüsünde sprint, nehri inişi kategorilerinden oluşturulup raft içinde ortak hareket ederek zamana ve rakibe karşı yapılan profesyonel müsabakalardır. Rafting sporu turistik ve amatör olarak yapıldığı zaman teknik bir bilgi veya beceri gerektirmemektedir.

Geleneksel bakış açısına göre, ekstrem sporlara katılım risk alma ve adrenalin arayışı ile ilişkilidir. Katılımcıların risk almaları ve ölüm sebebiyle psikolojik bir patoloji sergilediği biliniyor. Ancak diğer çalışmalarda ekstrem sporcuların doğa ile olumlu ilişki olanakları ve doğayı bir hissettikleri, cesaret unsurlar ve ölüm korkuları ile yüzleştikleri söylenmiştir (3).

Aşırı spor, rekreasyonal fiziksel aktivite olarak tanımlanabilir; ciddi fiziksel yaralanma veya ölüm riski taşır. Aşırı spor etiketi, bungee atlama, gökyüzü dalışı, paten ve kar tahtası, sörf, asma kayma, yamaç paraşütü, kaya tırmanışı, rafting, kanyon gibi aktiviteler için iyi bilinen bir ayrım haline geldi (4).

**Raftingin Dünyadaki Gelişimi**

Rafting ilk olarak 1842 yılında, ABD ordusundaki teğmen john Fremont ilk kez Platte nehri üzerindeki rafting seferini kaydetti. Bu günlerde, dört bağımsız lastik kumaş tüp ve sarmal zemin kullanılarak sallar oluşturuldu.1960'lı yıllarında, beyaz su raftingi yaygınlaştı ve büyük kanyon gibi yollar yönlendirildi ve Whitewater rafting şirketleri kuruldu.1970'lerde,-beyaz su raftingi, Münih olimpiyat oyunlarına dahil edildiğinde önemli bir gelişmeyi boş zaman sporu olarak gösterdi.1980'lerde popülerliği kazanmaya rafting devam ettikçe, İskoçya, Güney Amerika ve Afrika'daki öncü bağımsız şirketler tarafından nehirler çok daha fazla kullanılmaya başlandı.1990'lı yıllarda, 1992'de Barcelona oyunları,1996'da Atlanta oyunları ve Tennessee Vadisi'ndeki Ocoee Nehri tarafında düzenlenen Yaz Olimpiyat Oyunlarının beyaz su olayları gibi önemli oyun etkinliklerine rafting dahil edildi. Buna ek olarak,1997 yılında uluslararası rafting federasyonu kuruldu ve 1999'da ilk Resmi uluslararası şampiyonası düzenlendi (21).

İlk başlarda büyük nehirlerde yük taşımak için kullanılan rafting botları, gelişen teknoloji ile birlikte zaman içerisinde ise bir doğa sporu malzemesi olarak ortaya çıkmıştır.

Dünyada rafting yapmaya uygun en elverişli ve dikkat çeken alanlar ise; ABD'deki Colorado, Arizona, Nantahala, Ocoee nehirleri, Zambiya ve Zimbabve cumhuriyeti sınırındaki adından oldukça söz ettiren Viktorya Şelalelerinin de bulunduğu Afrika kıtasının ilk beş büyük nehri içerisinde yer alan Zambezi Nehri, Nepalde Himalaya vadisindeki Trisuli, Seti, Marshyandi, Aklaşandaki, Sunkoshi, nehirleri; Silinin Patogonya bölgesinde yer alan Futaleufu nehri; Tayland'da KhaoYai Milli Parkındaki, the Kaeng Hin Phoeng nehri ve Ülkemizde ise en süratli su akış hızına sahip nehirler arasında olan Çoruh nehridir (19).

Rafting botları 4 veya 6 kişilik olarak her sporcuya kürek çekme imkanı tanımaktadır. Botun en arka tarafında ise tecrübeli bir rafting sporcusu olan rehber oturur ve diğer sporcuları yönlendirir. Raftingin sporunun daha önceden belirlenmiş olan parkuru kişilerinde içerisinde yer aldığı raftı kürekler yardımıyla yön verilerek raftı devirmeden tamamlamaktır. Ülkemiz rafting sporu yapmak için son derece uygun nehirlere sahiptir. Köprüçay, Karasu, Dalaman çayı, Manavgat çayı, Maçka, Fırtına deresi, Barhal çayı, Zamantı çayı, Alara çayı, Esen çayı, Çoruh nehri, Melen çayı, Dim çayı, Tortum ve İkizdere bunlardan bazılarıdır. Rafting tura başlamadan önce rehberler ve ilk kez rafting yapacak kişilere rota üzerinde karşılaşılabilecek engeller hakkında kısa bir brifingle anlatır ve tura başlanır. Rafting sporu yapılırken vücudu sıkmayan rahat kıyafetler tercih etmeye özen gösteriniz.

Heyecan dolu bu doğa sporunda, kauçuk ve muadili malzemeden yapılmış 4-6 kişilik bir botla, akış hızı yüksek sularla baş edebilmek, alabora

olmadan rafting turunu tamamlanmaya çalışılıyor. İlk kez rafting yapmak isteyenler kişiler için herhangi bir bilgi veya beceri gerekmiyor. Turistik amaçlı çalışan şirketlere ait rafting botunda mutlaka o nehirde daha önce tecrübe edinmiş rehberlik belgesine sahip bir rehber vardır. Teknik malzeme olarak yüzdürgeç, kask, neopren elbise ve kürek kullanılıyor. Yine de botun alabora olma ihtimali üzerine kullanmak üzere filipline ve çakı raftın rehberinde mevcuttur. Rafting sporu için kar sularının eriyerek nehirlere karıştığı aylar olarak mayıs ayı ile temmuz ayı öneriliyor.

**Raftingin Türkiye'deki Gelişimi**

Ülkemizde rafting ilk kez 1990'lı yılların başında yapılmaya başlanmıştır. İlk kez Çoruh nehrinde İsrail'den gelen küçük bir ekip tarafından yapılmıştır.

Rafting Türkiye ye resmi olarak 1993 yılında 4. Dünya Akarsu Şampiyonasının Çoruh nehrimizin ev sahipliği yapılmasıyla birlikte resmiyet kazandı. Yaklaşık 28 ülkeden 300 sporcunun katılmıştır. Türkiye'de bilindiği gibi irili ufaklı birçok akarsu vardır. Yeryüzü şekilleri ve eğimden dolayı akarsuların akışında hızlı olmasına sebep olmuştur.1995 yılından itibaren çeşitli festivallerde nehir safari şeklinde süreç devam ederken birkaç turizm firmasının girişimi ile tatil paketleri programında yer aldı. Böylelikle yerli ve yabancı turistler Türkiye'deki hem akarsuları hem de raftingle iyice tanışmış oldular. Daha ileriki yıllarda gelişmekte olan spor branşları içerisinde yer alarak çeşitli bölgelerde Türkiye şampiyonası düzenlenmektedir (22).

Rafting sporu için en uygun doğa koşullarına sahip olan Güney Afrika, Kuzey Amerika kıtası ve Avustralya'da yaygınlaşan bu doğa sporu, peş peşe yapılan organizasyonlarla Türkiye'de de ilgi alanı giderek artmıştır (25).

Ülkemizde ilk ulusal rafting yarışması 2002 yılında Erzincan ilinin ev sahipliğinde yapılan rafting yarışması karasu nehrinde R6 olarak yapılmıştır.

**Türkiyede Rafting Yapılan Nehirler**

Türkiye rafting sporu açısından oldukça elverişli bir ülke olmasıyla birlikte birçok nehirde yapılabilen ekstrem sporların başında rafting sporu yer almaktadır.Rafting yapılabilen popüler nehirlerden bazıları aşağıda sunulmuştur.

**1.Barhal Çayı**

Artvin ilinde bulunan Barhal Çayı parkuru yaklaşık 15-20 kilometrelik uzunluğa sahip olup suyun akış seviyesine göre bir ile dört arasında değişen rapidler vardır. İlkbahar ve yaz aylarında tercih edilmektedir.

**2.Bekili Deresi**

Denizli ilinin sınırları içerisinde yer alan bekili deresi yaklaşık 10-15 kilometrelik bir parkura sahiptir. Parkur zorluk derecesi bir ile üç arasında değişmekle birlikte süratli akan bir akarsuyumuzdur.

**3.Çoruh Nehri**

Çoruh nehri doğal parkurlar arasında olup aynı zamanda en teknik ve en hızlı parkurlarından birisi olarak bilinir. Yaklaşık 150 kilometrelik rafting, kano ve kayak parkuru bulunmaktadır. Nehirde rafting parkuru içerinde bir ile dört arasında rapidler mevcuttur. Çoruh nehri genellikle yaz mevsimde yabancı turistler tarafından tercih edilmektedir.

**4.Dalaman Çayı**

Yerli ve yabancı turistlerin rafting yapmak için tercih ettiği nehrirde rafting parkuru olarak yaklaşık 10-20 kilometre uzunluğunda bir ile üç arasında değişen birçok rapid bulunmaktadır. İlkbahar ayı ile birlikte yoğunluk başlamakta olup sezon sonuna kadar devam eden dalaman çayı son zamanlarda yapılan hidroelektrik santrallerinden dolayı önemini yavaş yavaş kaybetmektedir.

**5. Fırtına Vadisi**

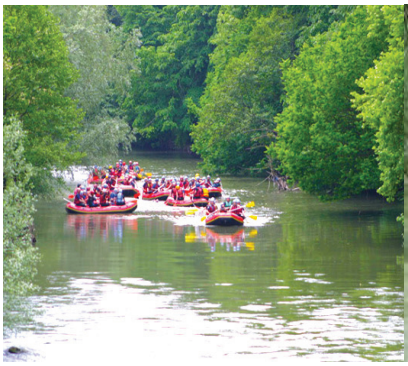
Karadeniz'in doğusunda yer alan nehir birkaç çayın birleşmesiyle oluşmaktadır. Fırtına Vadisi, rafting parkurun kayaçların ve dar geçitlerin sıklığından dolayı 20-30 kilo metrelik bir mesafede yapılabilmektedir. Rapid yüksekliği üçü geçmemektedir. Türkiye rafting şampiyonalarının yapıldığı nehirlerinden biridir.

**6.İkizdere Nehri**

Doğanın yeşilliği ve dağlar arasına gizlenmiş bir şekilde akıp giden akarsu yaklaşık 30-40 kilometrelik bir parkura sahiptir. Nehrin zorluk derecesi üçü geçmemektedir. Parkur yaklaşık 1.5 ile 2 saat arasında tamamlanıyor.

**7.Melen Nehri**

Bolu ilinin sınırlarında içerinde yer alan Melen Çayı rafting için su seviyesinin karların erimesiyle birlikte akarında yüksek olduğu ilkbahar aylarında çevreye yakın yerli turistlerin tercih ettiği nehirler arasındadır. Amatör sporcuların antrenman ve kondisyon çalışmalarının yapıldığı zorluk derecesinin çok da fazla olmadığı bir akarsudur.



**8.Munzur Çayı**

Tunceli ili sınırları içerisinde olan Munzur çayı rafting parkuru yaklaşık 15-20 kilometreyi buluyor. Yurdumuzdaki rafting parkurları arasında tahribat yapılmayan tek nehir olma özelliğine sahiptir. Zorluk derecesinin fazla olmadığı bilinmektir.

**9.Karasu Nehri**

Dumlu dağının eteklerinden doğan nehir, bilindiği gibi Murat nehriyle birleşerek Fırat nehrini oluşturur. Karasu nehri Sansa boğazı ile Kemah boğazı arasında rafting için uygun parkurlar bulunmaktadır. Karasu nehri yaklaşık 450-500 km dir. Karasu nehrine yapılan Hidroelektrik santrallerinin yapılması nedeniyle rafting parkurlarının azalmasına sebep olmuştur.

**10.Köprüçay**

Taşağıl Beldesi sınırları içerisinde bulunan çayımız suyunun berraklığı ile göz doldurmaktadır. Yabancı turistlerin boş zaman aktivitesi için tercih ettiklerini nehirlerin başında gelir. Parkurunun zorluk derecesi ikiyi geçmemektedir bu nedenle ölüm olaylarının en az yaşandığı nehirlerimizdendir. Yaklaşık 15 kilometrelik bir parkuru vardır.

**11.Zamantı Irmağı**

Kayseri'nin ilinin Yahyalı ilçesi sınırları içinde yaklaşık 20-25 kilometrelik bir rafting parkuruna sahiptir. Kar sularının erimesine bağlı olarak suyunun soğuk olması nedeniyle rafting sporcuları için çok tercih edilmemektedir.

Raftingde Kullanılan Malzemeler

Doğa sporları üzerinde yapılan teknolojik çalışmalar sonucunda, malzeme konusunda birçok alternatif oluşmuştur. Bunun neticesinde kalite ve güvenlik anlamında üst seviyeye ulaşılmıştır. Rafting yapabilmek için aşağıdaki malzemelere ihtiyaç duyulmaktadır.

**Rafting Botu**

Rafting botları genelde boyları 3.65 ile 4.25 uzunluğunda genişliği 2 ile 2,5 m arasında değişmektedir. Rafting botları genellikle kauçuktan malzemeden yapılmıştır. Botlar kenar ve yan tüplerden oluşur, bu tüpler basınçlı hava ile doldurulur. Botun taban kısmı ayrı bir katmanla kaplanır. Taban kısmı yan alt kenarlarında 1cm genişliğinde hava tahliye delikleri suyun tahliyesini sağlar. Rafting malzemeleri genellikle yurt dışından ithal edilmektedir.

**Rafting Küreği**

Rafting küreği nehirde botu yönlendirmek için kullanılır. Rafting kürekleri üç bölümden oluşmaktadır. Bu bölümler alt bölüm olarak (kürek palası),orta bölüm(şaft kısmı) ve son bölüm olarak(T tutamağı) diye isimlendirilir. Rafting küreklerinin boyları yaklaşık 140 cm. 170 cm. olanları ideal boylardır. Kürek palasının renkli olması tercih edilir. Malzeme olarak karbon fiber kürekler en idealleridir. Genellikle alüminyum şaftlı kürekleri tercih edilir.

**Can Yeleği (Yüzdürgeç)**

Can yeleği sporcu ve yolcunun akarsu içerisinde güvenlik aşamasında ilk sırada yer almaktadır. Can yelekleri, sporcuların vücut ağırlıklarının altında olmamalıdır. Ortalama +100 kg. ağırlığında ki bir kişiyi suyun üzerinde tutabilmektedir. Yüzdürgeçler genelde önde fermuar, bel, göğüsten klips ile sağlamlaştırılır. Yüzdürgeç yelekler su geçirmez, renkli kumaştan imal edilir.

**Neopren Elbise**

Raft içerisinde yer alan sporcuların daha çok vücut sıcaklığını korumak için 3-7 mm. Kalınlığı arasında değişen neopren bir malzemeden imal edilmiş olan termal kıyafetlerdir. Sualtı balık adamlar ve dalgıçlar tarafından da bu kıyafetler kullanılmaktadır.

**Neopren Patik**

Neopren patikler özelikle soğuk havalarda botun içinde ayağımızın üşümemesi sağlamak amacıyla kullanılır.

**Kask**

Botun devrilmesi durumunda raftların kafalarını darbelere karşı koruması için kullanılır. Çene altında bağlanması için ayarlanabilir klips vardır. Sporcuların sesleri duyabilmeleri için kulak kısmında, ses alma bölümleri bulunmaktadır.

**Kurtarma İpi (Filipline)**

Bottan herhangi bir nedenle düşen raftları kurtarmak için kullanılır. Yaklaşık 20-30 metre uzunluğunda, ipin dolaşmasını engellemek için torba içerisindedir. Renkli ve suya batmama özelliğine sahiptir.

**Rafting Sporcularının Motorik Özelliklerinin Gelişimi**

Dayanıklılık, sürat, hareketlilik ve beceri gibi motorik özelliklerden, insan motoriğinin genel fonksiyonları niteliğinde olup, bu özellikler olmadığı takdirde insanın kendi kendine yaşamasına olanak yoktur. Bu özelliklerin geliştirilmesi; somut bedensel faaliyetlerin, yani antrenmanlarda belirlenerek uygulanan motorik spor faaliyetlerinin verecekleri ‘’uyaranlarda’’ ayrı düşünülemez. Bir başka deyişle, düzenli bir şekilde gelişim uyaranlarını verebilmek ve temel motorik özelliklerin gelişimini etkilemek için spor alıştırmaları dışında başka herhangi bir olanak yoktur (8).

Doğa sporları ve ekstrem sporları ile uğraşan sporcuların motorik yetenekleri yaptıkları egzersiz performansı ile belirlenir. Rafting ve su sporlarında motorik olarak kol ve bacak kaslarının yanında omuz ve sırt kaslarını da geliştirilebileceği düşünülmektedir. Rafting yapan sporcularda vücudundaki kasların birçoğu aynı anda çalışmaktadır. Bu nedenle yorucu olması ile birlikte kas geliştirici spor dallarının arasındadır. Sürat, kuvvet ve dayanıklılık temel motorik özellikleri oluşturur.

Doğa sporlarında dayanıklılık özellikle de rafting branşında nehir inişi yarışında yorgunluğa karşı bir direnç oluşturur. Sürat ise rafting de bot içerisinde yer alan kişilerin yaşı, boyu ve kol uzunluğuna göre farklılık gösterir. Özellikle de kafa kafaya yarışında motorik açıdan süratin etkileri göz önünde bulundurulmalıdır. Koordinasyon kısmında ise bot içerisinde uyum motorik özelikleri etkilemektedir. Düz ve ters kapı giriş ve çıkışları ters kürek, düz kürek egzersizlerinde beceri ön plandadır. İleri kürek çektikten sonra başlangıç pozisyonuna gelen raftingcide çalışan kas grubu erector spina velumbar bölgesi ile birlikte triceps ve abdominal kaslar çalışır. Oturuş pozisyonunda ise bacak kasları devreye girer.

Rafting, buz hokeyi ve kürek sporlarının ardından en fazla enerji harcanan sporlar arasındadır. Yapılan araştırmalara göre kürek ve rafting sporu yapan kişilerde metabolizmalarının daha hızlı çalıştığıdır.

*Örnek Rafting Antrenman Alıştırmaları*

| | Hareketin Adı | Hareketin Yapılışı | Hareketin Görseli |
|---|---|---|---|
| 1-2. Hafta | Oturma Düzeni<br>Oturma düzeni sporcuların boy, kilo ve kol uzunluklarına göre belirlenir. | Egzersiz öncesi 15 dk. Vücudu ısıtma egzersizleri yapan sporcuların durgun suda raft üzerinde temel duruş pozisyonu alırlar, antrenörün görsel veya işitsel komutu ile oturma düzeni alınır. Kısa kürek, geri kürek ve denge çalışması yaptırılır. | <br> |

*Raft İçinde Oturma Düzeni*

| | Hareketin Adı | Hareketin Yapılışı | Hareketin Görseli |
|---|---|---|---|
| 3-4. Hafta | **Raft İçerisinde Birlikte Hareket Etme** | Egzersiz öncesi 15 dk. Eklem ısıtma çalışması yapan sporcuların durgun suda bot içerisinde birlikte hareket etme, sağ-sol el çalışması yaptırılır. Antrenörün görsel veya işitsel komutu ile (45-60-90) derecelik acılar ile çalışma tamamlanır. | |

*Raft İçerisinde Birlikte Hareket Etme*

| | Hareketin Adı | Hareketin Yapılışı | Hareketin Görseli |
|---|---|---|---|
| 5-6. Hafta | Akıntıyla Birlikte Kürek Çekme Çalışması | Egzersiz öncesi 15 dk. Eklem ısıtma çalışması yapan sporcuların nehirde akıntıyı kullanarak kürek çekme, akıntıda rapide uygun açı alma ve ritimli kürek çekme çalışması ile birlikte 20 metre ileri, geri ve uzun kürek çekme çalışması | |

*Akıntıyla Birlikte Kürek Çekme Çalışması*

| | Hareketin Adı | Hareketin Yapılışı | Hareketin Görseli |
|---|---|---|---|
| 7-8. Hafta | **Ritimli Kürek Çekme Çalışması** | Nehirde bot içerisinde temel duruş pozisyonunda bekleyen sporcular, antrenörün görsel veya işitsel komutu ile değişik zaman aralıklı ritimli kürek çalışması yapılır**.** | |

## KAYNAKLAR


1. Ardahan, F. ve Yerlisu, Lapa, T. (2011). Açık alan Rekreasyonu: Bisiklet Kullanıcıları ve Yürüyüşçüleri Doğa Sporu Yapma Nedenleri ve Elde Ettikleri Faydalar. *Uluslararası İnsan Bilimleri dergisi*,8(1),1327-1341.
2. Bostsford J. (1997). We Must Empower Our Leaders To Make A Difference ,Aorn Journal, 66, 213-214.
3. Brymer, E. (2005).*Extrem Dude A Phenomonological Perspective On The Extreme Sport Experience.* Doktora Tezi, Wollongong Üniversitesi,Wollongong.
4. **Campbell, D. ve Johnson, E. (2005). Seni Öldürmezse, Sadece Spor Yapmaz. Gözlemci 27 Mart, s.6.**
5. Clarke K.S.(1998). Safety İn The Outdoor Environment, Fourth Edtion, Dougherty, Human Kinetics, Champaign.
6. **Cels, R.L.,Rose, R. L. Ve Leigh, T. W. (1993). İskadinav ile Yüksek Riskli Eğlence Tüketiminin Araştırılması.** *Tüketici Araştırmaları Dergisi,* **20,1-23.**
7. Demirhan, G. (2003). *Boş Zamanları Değerlendirme Paneli. 1.Gençlik Boş Zaman ve Doğa Sporları Sempozyumu:*21-22 Mayıs 2003- Ankara.
8. Günay, M.,Şıktar, E. ve Şıktar, E. (2017). *Antrenman Bilimi,* Batman: Belediye Spor Kültür Eğitim ve Spor Yayınları.
9. Hazar, A. (2003). Rekreasyon Animasyon. Ankara: Detay Yayımcılık.
10. İbrahim.,H.,Cordes.veK.A.(2002). *Outdoor Recreation, Sagamore Puplishing Llc.*
11. Koçak, F. ve Balcı, V. (2010). Doğada Yapılan Sportif Etkinliklerde Çevresel Sürdürülebilirlik, *Ankara Üniversitesi Çevrebilimleri Dergisi*,2(2):231-222
12. Mengütay, S. (2003). Boş Zamanları Değerlendirme Paneli*1.Gençlik Boş Zaman ve Doğa Sporları Sempozyumu*:21-22 Mayıs 2003-Ankara.
13. Minogochi, H. (2002). Oct;41(10):805-12 Cross-Over Comparison Between Respiratory Muscle Stretch Gymnasticsand İnspiratory MuscleTraining.
14. Morpa (2005). *Spor Ansiklopedisi*.İstanbul: Asır Matbaası.
15. Öztürk, F. (1998). *Toplumsal Boyutlarıyla Spor*, Ankara: Bağırgan Yayınevi.
16. Plummer, R. (2009). *Outdoor Recreation, First Edition Published by Routledge*. New York.

**17.** Turgut T. (2012). Suya Dayalı ve Antalya İlinde Suya Dayalı Rekreasyon Alanında Faaliyet gösteren İşletmelerin Profillerini Belirlemeye Yönelik Bir Uygulama, Antalya, Akdeniz Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Spor Yöneticiliği Ana Bilim Dalı

**18.** Uluocak, U. ve Köksal, A.(1998). Dağcılık Tarihinde Etik Tartışmalar,*1. Doğa Sporları Bilim Sempozyumunda Sunulan Bildiri,* Ankara.

**19.** Yücel, C. (2012).Türkiye'de Rafting Akıntıya Kürek Çekiyor .*Türsab Dergisi*. 272

**20.** 27.07.2017, http://www.uykutulumu.com.tr.

**21.** 27.07.2017, https://www.translate.google.com.tr/translate.

**22**. 27.07.2017, /www.poweresgym.com.tr.

23. 27.07.2017,/T.C. Kültür ve Turizm Bakanlığı.Akarsu Turizmi. http://www.Kultur. gov. tr/TR/ belge/1-43111/akarsu-turizmi.html 03.02.2017.

24. 27.07.2017,/T.C. Kültür ve Turizm Bakanlığı. Akarsu Turizmi. http://www.Kultur. gov. tr/TR/ belge/1-43111/akarsu-turizmi.html 16.02.2017.

25. 27.07.2017,http://www.barhal.com- http://members.lycos.co.uk.

# Bölüm 13

## OKUL ÖNCESİ ÇOCUKLARINDA BECERİ ÖĞRETİMİ

*Şengül DEMİRAL*[1]
*Meltem DİNDAR*[2]

1 Trakya Üniversitesi, Kırkpınar Spor Bilimleri Fakültesi, e-mail: senguldemiral@trakya.edu.tr
2 Trakya Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, e-mail: meltemdindar@trakya.edu.tr

## GİRİŞ

Türk Dil Kurumu (TDK) beceriyi; kişinin, yatkınlık ve öğrenime bağlı olarak, bir işi başarma, bir işlemi gereğine uygun olarak, gerektiği gibi sonuçlandırma yeteneği olarak tanımlamaktadır.

Okul öncesi dönemi insan hayatının en önemli dönemlerinden biridir. 0-6 yaş aralığı insanın kişiliğinin şekillenmesinde büyük oranda etkilidir (Akbaba ve Kaya, 2015).

Okul öncesi eğitimin amacı; çocukların beden, zihin ve duygularına katkı sağlamak, onları ilköğretime hazırlamaktır. Ayrıca okul öncesi eğitiminin bir başka amaçları; problem çözme, yaratıcılık, eleştirel ve üst düzey düşünme gibi becerileri de geliştirmektir.

Beceri alt başlıklara ayrıldığında çoğu becerinin; sosyal beceri, motor beceriler, ifade becerileri, problem çözme becerileri vb. okul öncesi çocukluk döneminde gelişimlerinin başladığı ve daha hızlı gelişim görüldüğü aşikardır.

Erken çocukluk, yaşamın sonraki yıllarının temelini oluşturan ve bu yılların pozitif veya negatif etkili olacağını çağrıştıran dönemdir. Birey gelişimsel olarak, psikomotor, fiziksel, sosyal duygular, dil ve bilişsel olmak üzere 5 temel alanda gelişim göstermektedir. Bu özellikler her biri ayrı ayrı önemli olup bir bütün halinde de bireyin gelişiminde oldukça etkilidir (Ulutaş vd., 2017).

Psiko-motor gelişimi yaşam boyu devam etmektedir ve fiziksel yapıda, sinir-kas işlevlerindeki değişimleri, motor becerilerin kazanımı, azalması ve dengeyi bulma sürecini kapsamaktadır. Ayrıca motor beceriler; hız, koordinasyon, kuvvet ve denge gibi çeşitli parametrelerin sınıflandırılması anlamına gelmektedir. Psiko-motor gelişim fiziksel gelişimi içerir ve bundan farklı olarak bilişsel süreci de içine almaktadır (Ulutaş vd., 2017).

3-5 yaş arası okul öncesi çocukları motor beceri yeterliliğinin önemli bir aşamasındadır. Okul öncesi yılları (3-5 yaş) motor becerisinin altın çağı olarak bilinir, çünkü koşma, atlama, fırlatma ve yakalama gibi temel motor becerilerin çoğu yaşamın bu aşamasında gelişir. Okul öncesi çocuklar motor beceri yeterliliklerini fiziksel aktiviteye katılarak geliştirirler. (Figueroa ve An, 2017).

Vygotsky'a göre 2 yaşına gelene kadar çocuktaki bilişsel gelişim olgunlaşmayla bağlantılı olarak gelişir ve 2 yaşından sonra ise zihindeki bu doğal çizgi kaybolarak yerini kültürel çizgiye bırakır.

Sosyal beceri; bireyin çevresi ile etkileşimini mümkün kılmakta olan ve diğer insanlar tarafından "olumsuz tepkiden kaçınma ve olumlu tepkiyi etkin kılma" olarak sosyal ortamlarda kabul edilen bir davranış biçimidir. Boş zamanları uygun şekilde değerlendirme, kurallara uyum, paylaşımcı

olma, grupla verimli çalışma becerisini gösterebilmenin yanı sıra, başkalarının haklarına saygılı olma, yetişkin sorunlarına karşı duyarlı davranma, başka çocuklar tarafından oyuna davet edilme ve başka çocuklara şefkatli olma, tartışmalara katılma, özür dileme, kendi kendine oyun kurabilme, başkalarının oyunlarına katılabilme, sorun çözme, her türlü ortamda özgüvenli olabilme, iletişim sürdürme ve başlatma gibi becerileri kapsar (Özbey, 2012).

Çocukların duygularını tanıma ve kendilerini ifade etme becerileri doğumla birlikte ev ortamında başlamaktadır. Aile-çocuk iletişimi çocuğun kendini ifade etmesinde önemli yere sahiptir. Anne tarafından çocuk iletişim için desteklenir ve iletişim için cesaretlendirilir. Bu bakımdan ailenin rolü iletişim becerileri için oldukça önemlidir (Karaaslan, 2012).

Sosyal problem çözme becerisinin gelişimi akran ilişkilerinin artmasıyla gelişmekte ve sosyal problem çözme becerisi arttıkça da akran ilişkileri artmaktadır. Bu bakımdan sosyal problem çözme becerinin yetersiz olması durumunda birçok sorun beraberinde tetiklenir. Problem çözme becerilerindeki zayıflık stresli yaşamda olayların etkilerinin olumsuz yönde artışını beraberinde getirmektedir fakat problem çözme becerilerinin güçlü olması durumunda, stresli yaşamda olayların etkilerinin olumsuz yöndeki azalışını beraberinde getirir ve bireyin kaygı ve depresyon gibi ruh sağlığı durumuna ait belirtilerin azalmasına yardımcı olur (Özmen, 2013).

Bireyin problemlere yaklaşım biçimi olarak, dış dünyadaki bilgileri belleğinde yer etme, işleme, depolama ve kullanım biçimi bilişsel stilde araştırma konusu olmaktadır (Seçer ve Özmen, 2015).

Kagan (1966) çocuğun bir problem çözme durumunda yüksek belirsizliğe sahip olduğu sırada düşünmeden anında cevap verme veya düşünerek cevap verme eğiliminde olduğunu görmüştür ve bunu 2 stilde belirtmiştir. Bilişsel stilde olan çocuklar bir karara varmadan önce alternatif çözüm yollarını düşünür ve içtepisel bilişsel stilde olan çocuklar ise dikkatli düşünmeden hızlı cevap verme eğilimindedir ve pek çok hata yapmaktadırlar.

Çocukların 2 yaşından sonra dil gelişimlerindeki ilerleme dolayısıyla kendilerini ifade edebilmeleri kolaylaşmaktadır. Bebeklik döneminde duyguların ifade edilmesinde anne baba veya çocuğa bakan kişinin rolü oldukça önemlidir. Bebek 4-5 yaşlarına geldiğinde birinin duyguları karşısında uygun davranış sergilemeyi öğrenir. Çocuklar bu yaşlarda duygularını ifade etmede daha başarılıdır (Karaaslan, 2012).

Öz bakım becerileri çocuklar için oldukça önem taşımakta ve bu eğitimin okul öncesi dönemde çocuğa kazandırılmış olması gereklidir. Yemek-yeme, tuvalete kendi başına gidebilme, giyinme-soyunma gibi beceriler çocuğa tıpkı sosyal beceri eğitimi gibi kazandırılmalıdır. Çünkü çocuğun sosyal ortamda bulunabilmesi, akranlarıyla ilişkisini sürdürebilmesi

için bu beceriyi kazanması önemlidir. Öz bakım becerisinin çocuğa kazandırılması çocuğun yaşamını sürdürebilmesi ve kendi kendine yetebilmesi açısından oldukça önem taşımaktadır. (Teşdemir Yiğitoğlu vd., 2018).

Yaratıcı düşünme; yenilikçi, buluşçu veya eski sorunlar için yeni çözüm yolları bulmaktır. Yaratıcılık insana doğuştan gelen bir özellik olmasıyla birlikte çeşitli çalışmalar yaratıcılığın gelişimi açısından büyük önem taşımaktadır. Çocukların bu becerinin gelişimi onları gerçek dünya ile kurgusal dünya arasında gidip gelmelerini sağlamaktadır (Aral ve Can Yaşar, 2009).

## MATERYAL METOT

Bu çalışma, okul öncesi dönem çocuklarının beceri gelişimlerine yönelik Türkiye'de gerçekleştirilen çalışmalar ve Türkiye'de gerçekleşen yüksek lisans ve doktora programlarının tez çalışmalarında kullanım sıklığı doğrultusunda alanyazın taramasıyla araştırılmıştır. Araştırma yöntemi olarak betimsel tarama modeli kullanılmıştır. Çalışmanın amacı için ulusal ve uluslararası veri tabanlı (YÖK Tez Merkezi, Google Scholar, Online Research Databases, Dergi Park vb.) birçok site incelenmiştir. Araştırmanın amacı doğrultusunda son 15 yılda gerçekleştirilen 40 ulusal kaynaklı çalışma değerlendirilmeye alınmıştır. Çalışmalar; motor beceri, sosyal beceri, problem çözme becerisi, dikkat toplama becerisi, kendini ifade etme becerisi, öz bakım becerisi ve düşünme becerisi konu olarak 7 kategoriye ayrılarak bulgular bölümünde sunulmuştur. Ayrıca yüksek lisans ve doktora çalışmalarında ulaşılan bilgiler bulgular bölümünde sunulmuştur.

## BULGULAR

Akın (2015) anaokulu müfredatına ek uygulanan 8-10-12 haftalık motor beceri destekli eğitsel oyun programının 60-72 ay çağındaki çocukların Bruininks-Oseretsky Motor Yeterlilik Testine göre sonuçlarını incelediğinde; uygulanan programın deney grubu çocuklar üzerinde temel motor beceri ve kalıcılık düzeylerinde anlamlı artış olduğunu incelemiştir. Çocuklara temel hareket döneminde doğru süre ve aralıkta uygulanan programların çocuklarda temel hareket becerilerinde üst düzeyde bir fayda sağlayacağı söylenebilir.

Ulutaş ve diğerleri (2017) 10 oturum ve 40 etkinlikten oluşan motor gelişim programını MEB okul öncesi eğitim programına ek 5-6 yaş çocuklarına uygulamışlardır. Kaba ve İnce Motor Becerileri Ölçen Değerlendirme Formuna göre kontrol grubu çocukların kaba ve ince motor beceri ön test değerlerine göre son test değerlerinde anlamlı farklılık bulunmamıştır. Fakat deney grubunda olan çocukların ince ve motor beceri testleri ön-son test değerleri arasında anlamlı farklılık bulunmuştur.

Yavuz ve Özyürek (2018) 14 hafta boyunca haftada 2 gün olmak üzere okul öncesi çocuklara beden eğitimi ve spor etkinlikleri uygulamışlardır. Etkinlikler boyunca çocukların temel motor beceri gelişimleri takip edilmiştir. Program sonucunda kontrol grubuna kıyasla deney grubu çocukların ön-son test değerlerinde anlamlı artış görülmüştür. Beden eğitimi ve spor faaliyetleri çocukların temel motor beceri gelişimlerinde anlamlı etkiler göstermektedir.

Çelebi ve diğerlerinin (2018) çalışmasına göre okul öncesi çocuklara uygulanmış olan hareket eğitimi çalışmalarında uygulanan oyunlarda; denge bisikleti, çocuklarının denge ve sekme beceri gelişimlerine olumlu katkı sağlamaktadır.

Gül'e (2012) göre oyun ve hareket temelli büyük kas eğitim programları okul öncesi dönemdeki 4-5 yaş arası çocukların motor becerilerinin gelişimi üzerine olumlu sonuçlar ortaya koymuştur ve oyun çocuklarda eğitim ve gelişim açısından önemli role sahiptir.

Özbey (2012) ve Yaşar Ekici (2015) çalışmalarında Anaokulu ve Anasınıfı Davranış Ölçeği (Preschool and Kindergarten Behavior Scales -PKBS)'ni kullanmışlardır. Sonuç olarak çocuklar sosyal becerilerini okul ortamından ziyade ev ortamında daha iyi gösterebilmektedirler. Bunun aksine ev ortamında okul ortamına kıyasla daha fazla problem davranış sergilemektedirler. Ayrıca çocuklarda sosyal beceri gelişimini anne ve babanın eğitim durumuna bağlı olarak artıp azaldığı söz konusudur ve aynı zamanda çocuğun yaşı ve cinsiyeti de sosyal beceri gelişimde etkilidir.

Anlıak ve Dinçer'e (2005) göre; çocuklarda anne babanın eğitim durumu ve iletişim becerileri problem çözme becerileri üzerinde de etkilidir.

Kale Karaaslan (2012) anne-babanın eğitim düzeyi ilköğretim 1. Sınıf öğrencilerinin duygu tanımlama becerileri üzerinde anlamlı düzeyde farklılık göstermektedir. Bu fark okuma-yazma bilmeyen anneler ile üniversite mezunu anneler arasında, babalarda ilkokul mezunu olanlar ile üniversite mezunu olanlar arasında görülmektedir. Okul öncesi eğitimin önemi anne-baba açısından bilinçlendirilmelidir ve okul öncesi eğitim zorunlu eğitim kapsamı içerisine alınmalıdır ve ücretsiz olarak her çocuk yararlanabilmelidir.

Koçyiğit ve diğerleri (2015) çocukların duygu düzenleme becerileri ve sosyal yetkinlik ile oyun becerileri arasındaki ilişkinin değerlendirilmesini amaçladıkları çalışmada; çocukların oyun becerileri ile sosyal yetkinlikleri arasında olumlu bir bağlantı 'Kızgınlık-Saldırganlık' ve 'Anksiyete-İçe Dönüklük' alt boyutları arasında olumsuz bir sonuca varmışlardır.

Kuyucu (2012) okul öncesi çocukların duyguları anlama becerilerinin akranlarına karşı gösterdikleri tepkilere göre değerlendirilmesi ve

duygusal davranışsal tepkilerini çeşitli değişkenler açısından incelenmesini amaçladığı çalışmasında; çocuklara uygulanan Akran Tepki Testinde geçen olaylarda (arkadaşının yaptığı lego kulesini yıkma, arkadaşına tokat atma ve arkadaşının oyuncağını izinsiz alma) en çok kızgın ve üzgün tepkiler verdikleri görmüştür. Bu tepkiler çocukların olumsuz olayları algıladıkları ve bu olaylara olumsuz tepki verdiklerini göstermiştir. Çocukların olumsuz olaylarda çoğunluk olarak üzgün tepki verdikleri incelenmiştir.

Başar ve diğerleri (2013) 5-6 yaşında okul öncesi eğitime başlayan öğrencilerin öz bakım yeteneklerinde anlamlı bir fark olup olmadığının velilerin görüşlerine bağlı olarak araştırılmasını amaçladığı çalışmasında elde ettiği sonuçlara göre; yemek yeme, tehlikeden uzak durma, banyoyu kullanma, giyinme, temizlik ve sistem ve düzen becerilerini kazanma düzeyinin, okul öncesi eğitime 3-4 yaşında başlayan öğrencilerin lehine olduğu görülmektedir. Sonuç olarak 3-4 yaşında okul öncesi eğitime başlayan öğrencilerin öz bakım yeteneklerinin 5-6 yaşındakilere göre daha gelişmiş olduğu ve çocukların öz bakım yeteneklerinin yaşları ile ilişkili olduğu söylenebilir.

Bayer (2015) Montessori Yönteminin 36-66 aylık okul öncesi çocuklarının öz bakım becerilerine etkisinin incelenmesini amaçladığı çalışmasında, kontrol ve deney gruplarına ayrılan çocukların ön-son test puanlarında deney grubu çocukların ön-son değerleri arasında anlamlı fark incelemiştir. Montesseri Yönteminin MEB Okul Öncesi Eğitim Programlarında kullanılmasının çocukların yemek yeme, kişisel bakım ve temizlik, giyinme ve dinlenme öz bakım becerilerinde olumlu etkileri olduğu söylenebilir.

Kartal ve diğerleri (2010) çalışmalarında, 5-6 yaş aralığında çocuğu olan annelerin ebeveyn davranışlarına göre çocukların öz bakım ve sosyal becerileri ile ilişkisinin incelenmesi amaçlamışlardır. Ghent Ebeveyn Davranış Ölçeğine göre; annenin geliri, öğrenim düzeyi, çocuğun yaşı, okul öncesi eğitim alıp almadığı ve okul öncesi eğitimi ne kadar süreyle aldığı gibi değişkenler çocukların öz bakım becerilerinde ve sosyal becerilerinde zayıf fakat anlamlı değişimler incelemişlerdir. Annelerin çocuklarına karşı tutumları, olumlu tavırları ve tutarlı davranışları çocukların sosyal becerilerinin ve öz bakım becerilerinin gelişmesi için oldukça önem kaydetmektedir.

Tonkul ve diğerleri (2019) çalışmalarında, Okul Öncesi Öğretmenliği programında olan öğretmen adaylarının çocuklara öz bakım becerisi kazandırmaları açısından yeterliliklerinin araştırılmasını amaçlamışlardır. Öğretmen adaylarının tümü ‘Çocukların öz bakım becerisi kazanmaları, çocukların kendine güvenen, bağımsız ve yeterli olmalarına katkıda bulunur’ sorusuna doğru cevabı vermişlerdir. ‘3-4 yaş arası çocuklar ayakkabı bağcığı bağlama becerisine sahip olmalıdır’ sorusuna katılımcıları %56’sı sorunun doğru cevabını vermiştir. Sonuç olarak; öğretmen adaylarının

okul öncesi çocuklara motor becerilerin öğretimi aşamasında küçük kas grubu beceri hareketlerinin hangi yaş aralığında hangi hareketi öğretmeleri açısından yeterliliklerinin daha az olduğu sonucuna varılmıştır.

Tozduman ve diğerleri (2017) çalışmalarında, öz bakım becerileri gelişmemiş olan çocuklarda problem davranışlarının incelenmesini amaçlamışlardır. Bulgulara göre; kurallara uymama ve grup hareketliliğini bozma davranışı gösteren çocukların öz düzenleme becerisi gelişmemiş çocuklar olduğu görülmüştür. Var olmayan bir hayvan çizme testinde öz bakım becerisi gelişmemiş olan 8 çocuktan 7sinin saldırganlık içeren çizime veya anlatıma yer verdikleri görülmüştür.

Akbaba ve Kaya (2015) çalışmalarında, okul öncesi öğrencilerin düşünme becerilerinin gelişimlerine yönelik öğretmen tutumlarını incelemeyi amaçlamışlarıdır. Okul öncesi öğretmenlerinin en çok kullandıkları yöntem ve tekniklerin proje, gösterip yaptırma ve yaparak yaşayarak öğrenme olduğu görülmüştür. Okul öncesi eğitim planında düşünmeye pek yer verilmediği görülmüştür. Ayrıca eğitim süresinde öğretmen ve aile iş birliği sayesinde aile katılım çalışmalarına önemin verilmesi ve çocuğa çevresini düşünmeye teşvik edici biçimde eğitilmesi önerilmiştir.

Aral ve Can Yaşar (2009) çalışmasında, anasınıfına devam eden 6 yaş çocukların yaratıcı düşünme düzeylerini belirlemek ve yaratıcı drama eğitimi alan çocukların yaratıcı düşünme becerilerinde farklılık olup olmadığını belirlemeyi amaçlamıştır. Çalışmada deney grubu çocuklara 12 haftada toplam 24 drama eğitim programı verilmiş ve kontrol grubu öğrencileri sadece anaokulu eğitimlerine devam etmişlerdir. Araştırma sonucunda, deney ve kontrol grubundaki çocukların yaratıcı düşünme puanları arasında anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir. Ayrıca Yaratıcı Düşünme-Resim Oluşturma Testi son test puanlarına göre deney grubundaki çocukların; ortalamanın oldukça üstünde, kontrol grubundaki çocukların ise ortalama yaratıcılık düzeyinde yoğunlaştıkları saptanmıştır.

Bayrak ve Akkaynak (2020) okul öncesi çocuklarda yaratıcı drama eğitiminin sosyal problem çözme ve duygu durumu üzerine etkisinin incelenmesini amaçlamıştırlar. Yaratıcı drama eğitiminin okul öncesi eğitime devam eden ve etmeyen çocuklar üzerinde sosyal problem çözme becerilerinin gelişimleri açısından anlamlı etkileri görülmüştür. Yaratıcı drama eğitiminin kız öğrencilerde duygusal düzenleme becerisi üzerinle önemli etkileri olmuştur.

Güven ve Karasulu Kavuncuoğlu (2020) okul öncesi dönem çocukların problem çözme becerileri ile yaratıcılık düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Çocukların yaratıcı düşünme düzeyleri ile problem çözme becerileri arasında anlamlı ilişkiye varılmıştır. Bu ilişki pozitif bir ilişki olarak görülmekte ve problem çözme becerisi ile yaratıcılığın alt boyutla-

rıyla ilgili orijinallik, zenginleştirme ve erken kapanmaya direnç arasında görülmüştür ancak akıcılık, başlıkların soyutluğu ve yaratıcı kuvvetler listesi arasında görülmemiştir.

Araştırmada amaçlanan diğer bir konu; Türkiye'deki okul öncesi dönemde beceri konularına ait yüksek lisans ve doktora çalışmalarının sıklığını belirlemektir. Bu amaçla YÖK Tez'de (Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi) konu bölümünü 'okul öncesi dönemde beceri' olarak dizginlendiğinde 85 teze ulaşılmıştır. Bu tezlerin 32 tanesi 'okul öncesi çocukların sosyal becerileri' konulu çalışmalardır, 12 tanesi 'okul öncesi çocukların sosyal becerileri ve problem davranış becerileri' konulu çalışmalardır. 'Okul öncesi motor beceri' konulu 26 adet tez çalışması, 'okul öncesi empatik düşünme ve sosyal beceri' üzerine 2 adet tez çalışması, 'okul öncesi empatik beceri' üzerine 2 tez çalışması, 'Sınıf yönetimi beceri düzeyi' üzerine 3 tez çalışması, 'okul öncesi çocukların öz bakım ve sosyal becerileri' üzerine 3 adet tez çalışması, 'okul öncesi çocukların duygu düzenleme becerileri' üzerine 2 adet tez çalışması, 'okul öncesi öğretmenlerinin yaratıcı düşünme becerileri' üzerine 2 adet tez çalışması, 'okul öncesi planlama becerisi' üzerine 1 tez çalışması mevcuttur. Bu 85 tez çalışmasının 15 tanesi doktora ve 70 tanesi ise yüksek lisans tezleridir.

**TARTIŞMA**

Çocukların sosyal becerileri ile etkili iletişim becerileri arasında olumlu biri ilişki olduğu bilinmektedir. Aktif iletişimde bulunma, iletişime devam edebilme, iletişimde kurallara uyabilme vb. gibi özellikler sosyal etkileşim düzeyini de arttırmaktadır (Atabey, 2018). Sosyal beceri gelişiminin çocuk yaşta kazandırılması kritik davranışlar bütünü olarak ele alınır. Bu bağlamda sosyal becerileri ölçme araçlarının kullanımı oldukça önemlidir (Ömeroğlu vd., 2015).

Acun Kapıkıran ve diğerlerine göre (2006) çocukların kendilerini ifade etme ve iletişim becerileri geliştikçe birçok konuda daha becerili olmaları mümkündür. Sosyal beceriler beraberinde birçok beceriyi geliştirmektedir.

Okul öncesi dönem akran ilişkilerinin başladığı ve akran ilişkileriyle sosyal becerilerin de geliştiği dönemdir. Akran ilişkileri iletişim becerilerinin, sosyal davranışların, paylaşmanın gelişiminde etkilidir (Akman vd., 2011). Tanrıverdi ve Erarslan'a (2015) göre; sosyal uyum becerisi değer kazanımını da arttırmaktadır.

Basun ve Erden'e (2020) göre sosyal problem çözme becerileri cinsiyete göre farklılık göstermektedir ve ayrıca kırsalda yaşayan çocuklar kentte yaşayan çocuklara kıyasla sosyal problem çözme becerisi açısından daha zayıf kalmaktadır.

Erdoğan'a (2014) göre; okul öncesi dönemde temel motor hareket

genellikle koordinasyon ve dengeye dayanmaktadır. Okul öncesi hareket eğitim çalışmaları motor gelişim açısından oldukça önemlidir.

Yavuz ve Özyürek'e (2018) göre okul öncesi dönem çocuklarında Beden Eğitimi ve Spor etkinliklerinin çocukların hareket becerilerinin ve motor becerilerinin gelişimi üzerine oldukça önemlidir.

Özyürek ve diğerlerine göre (2015) "Beden Eğitimi ve Spor Etkinliklerinin Okul Öncesi Dönem Çocukların Temel Motor ve Sosyal Beceri Gelişimlerine Etkisinin İncelenmesi" isimli proje kapsamında verilen eğitimin çocukların motor beceri ve sosyal beceri kazanımlarında önemli etkileri vardır.

Motor Gelişim Eğitim Programları okul öncesi dönemdeki çocukların motor becerilerinin gelişimine olumlu katkılarda bulunmaktadır. Kaba ve ince motor beceri gelişimleri açısından olumlu katkıda bulunmaktadır (Ulutaş vd., 2017).

Öztürk ve Alpay'a (2019) göre; okul öncesi eğitim hizmetlerinde fiziksel etkinliklere ve hareket eğitimin önem verilmelidir. Bu dönem çocukların esneklik ve vücut kompozisyonu üzerine etkileri önemlidir.

Bedensel gelişimin sağlıklı şekilde tamamlanması bireye verilecek doğru eğitimle mümkündür. Çocuk bu eğitimi aldığında süregelen dönem içinde kendi ihtiyaçlarını karşılayabilme, yaşamını rahat bir şekilde sürdürmek için öz bakım becerilerinin (tuvalet eğitimi, kendi başına yeme-içme eğitimi, kendi başına giyinip-soyunma eğitimi vb.) kazanımına ihtiyaç duyar. Bireyin topluma ve çevresine uyum sağlaması, verilen eğitimlerin doğruluğuyla bağlantılıdır (Bayer, 2015). Gelişimin en yoğun olduğu okul öncesi dönem çocukları için onlara verilecek eğitimin doğruluk önemi aşikardır.

Eynur'a (2013) göre okul öncesi dönem çocuklarında kaba motor beceri gelişimi için okul türü, cinsiyet ve yaş değişkeni çocukların gelişimleri açısından önemli farklılıklar göstermemektedir.

Dinçer, Demiriz ve Ergül'e (2017) göre, çocukların öz bakım becerilerinin gelişiminde cinsiyet, kardeş sayısı, doğum sırası gibi değişkenler anlamlı farklılık göstermemektedir.

Buna ters düşe bir çalışma; Teşdemir Yiğitoğlu ve diğerleri (2018) çocuğun cinsiyete göre öz bakım becerisi incelenmiş ve yemek yeme beceri düzeyinde, giyinme becerisi düzeyinde anlamlı farklılıklar görülmüştür. Ayrıca çocukların okula başlama yaşlarıyla giyinme becerileri arasında anlamlı sonuçlar yakalanmıştır.

Seçer ve Özmen'e (2015) göre dikkat toplama becerisini geliştirici etkinlikler, çocuklarda dikkat toplamayı, problem çözümünde farklı çözüm yollar aramayı, düşünme ve doğru çözüm bulmayı geliştirmektedir.

Bu etkinlikler düzenlenirken çocukların özellikleri göz önüne alınmalıdır. Bu özellikler; uygun malzeme kullanımı, çocukların yaşına göre saat kullanımı, çalışma sonrası ödüllendirme, korkudan uzak ve motive edici bir ortamın kurulması vb. özelliklerdir. Tüm bu özellikler bir arada sunulduğunda çocukların hata yapma sayılarında azalmalar görüldüğü mevcuttur.

Kaçar'a (2016) göre yaş ve cinsiyet değişkeni, alıcı dil becerileri bakımından da değişim göstermektedir. Kız çocuklarının alıcı dil becerileri erkek çocuklara oranla daha yüksektir. Ayrıca kardeşi olan çocukların dil becerilerinin kardeşi olmayan çocuklardan daha yüksek olduğu da görülmüştür.

Ersan (2017) 3-5 yaş okul öncesi çocukların saldırganlık düzeylerini duyguları ifade etme ve duygu düzenleme açısından incelemiştir. Okul öncesi çocuklarda saldırganlık düzeyi cinsiyete ve yaşa göre anlamlı farklılıklar göstermektedir. Çocukların duyguları ifade etme becerilerinin alt boyutu olan üzgün, korkmuş ve öfkeli duygu ifade etme düzeylerinin fiziksel saldırganlık bir yordamı olabileceği belirtilmiştir. Duygu düzenleme becerilerinin Değişkenlik/Olumsuzluk alt başlığı çocukların fiziksel saldırganlıklarını olumlu gösterdiği belirtmiştir.

Aral ve Can Yaşar'a (2009) göre drama eğitimi, çocukların yaratıcı düşünme becerilerinde önem taşımaktadır. Yaratıcılık çocuğa doğuşta gelen bir özelliktir ve çocuğun büyümesiyle yaratıcılığı da büyür. Çocukların kendilerini tanımlama ve ifade etmeleri açısından ve beceri gelişimleri açısından yaratıcılığın gelişimi oldukça önemlidir.

Bu çalışmaya ek olarak; Akbaba ve Kaya' a (2015) göre yaratıcılığın gelişmesi için öğretmenlerin öğrencilere düşünme fırsatı vermeleri, çocukları tek bir cevaba kilitlememeleri gerekmektedir. Bu doğrultuda okul öncesi dönem çocuklarda düşünme becerilerinin gelişimi için öğrenme merkezli eğitimler tercih edilmelidir. Ayrıca bu konuda ailenin desteğini almak bu öğrenme sürecinde önemlidir.

Bedge ve Özyürek'e (2016) göre çocukların problem çözme becerilerinin çocukların cinsiyeti, aile yapısı, kardeş sayısı ve okula devam süresi değişkenleri arasında anlamlı bir ilişki yoktur.

Farklı çalışmayla paralellik gösteren Teşdemir Yiğitoğlu ve diğerlerine göre (2018) anne babanın eğitim durumu, kardeş sayısı, aile yapısı gibi değişkenler çalışmaya alınan çocukların öz bakım becerilerinin gelişiminde anlamlı bir farklılık olmadığı yönündedir. Kardeş sayış ve anne babanın eğitim durumu değişkenine göre bir başka çalışma, çocukların çevresel problemleri çözme arasında anne babanın eğitim durumu, kardeş sayısı değişkenleri anlamlı farklılık göstermiştir (Ulutaş ve Köksalan, 2017).

Yoleri'e (2014) göre okula başlayacakları zaman çocukların, temel

kavramlarla ilgili bilgileri yetersiz ise bununla birlikte problem çözme becerisinde ve öğrenme becerisinde de yetersiz kalabilirler.

Bedge ve Özyürek'e (2016) göre çocukların problem çözme becerileri öğretmenlerin otoriter tutumlarının artmasıyla bağlantılı olarak soru sorma becerileri ve nesneleri doğru kullanma becerileri de gelişmektedir. Ahmetoğlu ve diğerlerine göre (2016) problemi doğru anlama, belirleme ve çözüm üretme ve soruna uygulama becerilerine sahip öğretmenlerin yetiştirdikleri çocukların problem çözme becerilerine sahip oldukları ve diğer beceriler açısından çocuklara olumlu katkılarda bulundukları görülmüştür.

**SONUÇ**

Okul öncesi dönem (0-6) çocuklarının beceri gelişimleri amaçlı bu çalışma, ülkemizde son 15 yılda gerçekleştirilen araştırma makaleleri, yüksek lisans ve doktora tez çalışmalarından oluşmaktadır. Bu kapsamda ulusal kaynaklı araştırmalar çalışmaya dahil edilmiştir. Dahil edilen çalışmaların sayısı 40tır ve bu çalışmalar bulgular bölümünde sunulurken beceri konulu alanlarına göre, ortak konulu tezler sırasıyla sunulmuştur. Ayrıca tartışma bölümünde çalışmalarda görülen benzerlik ve farklılıklar incelenmiştir.

Okul öncesi dönem her becerinin gelişimi için temel atılan dönemdir. Çalışmaya dahil ettiğimiz araştırmaların ortak amaçları okul öncesi dönem çocuklarındaki çeşitli becerileri, bu becerilerin nasıl gelişim gösterdikleri, gösterdikleri gelişimleri hangi yöntemlerle yaptıkları ve nasıl desteklenmesi gerektiği ve becerilerin çeşitli değişkenler açısından öneme sahip olup olmadığıdır.

Türkiye'de okul öncesi dönem çocuklarının becerilerine ait yayımlanan makale sayısı ve çalışma aralığı oldukça fazladır. Ancak ülkemizde son 15 yıl içerisinde (2005-2020) okul öncesi çocuklar üzerinde Yüksek lisans ve Doktora tez çalışmaları içerisinde 'beceri' konulu 85 tez çalışması bulunmaktadır.

Yüksek lisans ve Doktora programlarında tezlerin kullanım sıklığı olarak motor beceriler ve sosyal becerilerdir olarak görülmüştür. Ancak alanyazın taramasında sıklıkla karşılaşılan 'öz bakım becerileri' konusu yüksek lisans ve doktora tez çalışmalarında beklenen sıklıkta görülmemiştir.

Çocuklarının tüm becerilerinin gelişimlerini destekleyecek programlar doğru eğitimle mümkündür. Eğitimin yanı sıra konu hakkındaki araştırmalar yapılacak eğitimlerin geçerliliğini de kanıtlamaktadır. Bu bağlamda; ilgili konu hakkında araştırmacıların çalışmalarında okul öncesi dönem çocuklarının becerileri konusuna daha fazla önem vermeleri ve tez çalışmalarında aynı özeni göstermeleri beklenmekte ve önerilmektedir.

## KAYNAKÇA


Acun Kapıkıran, N., Bora İvendi, A., Adak, A. (2006), *Okul Öncesi Çocuklarında Sosyal Beceri: Durum Saptaması*, Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 19(19): 19-27.

Ahmetoğlu, E., Ercan, Z. G., Akşin, E. (2016), *A Study of Interpersonal Problem Solving Skills of Preschool Teacher Candidates*, International J. Soc. Sci. & Education, 6(3).

Akbaba, A. ve Kaya, B. (2015), *Okul Öncesi Öğrencilerinin Düşünme Becerilerinin Gelişmesine Yönelik Öğretmen Görüşleri*, Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi,14(55):148-160.

Akın, S. (2015), *Okul Öncesi 60-72 Aylık Çocukların Temel Motor Beceri Gelişiminde Eğitsel Oyunların Etkisi*, Yüksek Lisans Tezi, Dumlupınar Üniversitesi, Kütahya.

Akman, B., Topçu, Z., Baydemir, G., Şahin, S., Şirin, E., Arslan Çelik, A. (2011), *6 Yaş Grubu Çocukların Sosyal Becerilerinin Oyun Arkadaşı Tercihleri Üzerindeki Etkisi*, e-Journal of New World Sciences Academy 2011, 6(2).

Anlıak, Ş. ve Dinçer, Ç. (2005), *Farklı Eğitim Yaklaşımları Uygulayan Okul Öncesi Eğitim Kurumlarına Devam Eden Çocukların Kişiler Arası Problem Çözme Becerilerinin Değerlendirilmesi*, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi, 38(1):149-166.

Aral, N. ve Can Yaşar, M. (2009), *Anasınıfına Devam Eden Altı Yaş Çocuklarının Yaratıcı Düşünme Becerilerine Drama Eğitiminin Etkisinin İncelenmesi*, Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.

Atabey, D. (2018), *A Study into the Effective Communication and Social Skills of Preschool Children*, İnönü University Journal of the Faculty of Education, 19(1): 185-199.

Basun, B. ve Erden, Ş. (2020), Kent Merkezi Ve Kırsalda Yaşayan Okul Öncesi Çocuklarının Sosyal Problem Çözme Becerilerinin İncelemesi," Milli Eğitim Dergisi, 49(227):271-288.

Başar, M., Yalçın, M., Özdemir, A. (2013), *Okul Öncesi Eğitime 5-6 Yaşında Başlayan Çocuklar İle 3-4 Yaşında Başlayan Çocukların Öz Bakım Becerilerinin Veli Görüşlerine Göre İncelenmesi (Uşak İli Örneği)*, Uşak Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 6(4).

Bayer, A. (2015), *Montessori Yönteminin Okul Öncesi (36-66 Ay) Çocuklarının Özbakım Becerilerine Etkisinin İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Konya.

Bayrak, A. ve Akkaynak, M. (2020), *Okul Öncesi Eğitimde Yaratıcı Drama Eğitiminin Duygu Düzenleme Ve Sosyal Problem Çözme Becerilerine Etkisi*, Akademik Tarih ve Düşünme Dergisi, 7(2):1343-1381.

Bedge, Z. ve Özyürek, A. (2016), *Öğretmen ve Anne-Baba Tutumlarının Okul Öncesi Dönem Çocuklarının Problem Çözme Becerilerine Etkisi*, Amasya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi 5(1):204-232.

Çelebi, C., Bayazıt, B., Tuncil, O. S., Yılmaz, O. (2018), *Okul Öncesi Dönemde Hareket Eğitimi Çalışmalarının Motor Gelişime Etkisi*, Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi, 29(Güz Kış Dönemi).

Dinçer, Ç., Demiriz, S., Ergül, A. (2017), *Okul Öncesi Dönem Çocukları (36–72 Ay) İçin Öz Bakım Becerileri Ölçeği-Öğretmen Formu' Nun Geçerlik Ve Güvenirlik Çalışması*, Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi, 45:59-78.

Erdoğan, C. S. (2014), *Okul Öncesi Eğitim Alan Çocuklarda Denge ve Koordinasyon Çalışmalarının Bazı Motorik Özellikler Üzerine Etkisi*, Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.

Ersan, C. (2017), *Okul Öncesi Dönem Çocuklarının Saldırganlık Düzeylerinin Duygu İfade Etme Ve Duygu Düzenleme Açısından İncelenmesi*, Doktora Tezi, Pamukkale Üniversitesi, Denizli.

Eynur, A. (2013), *Kütahya İli Merkez İlçesi Okul Öncesi Kurumlarında Okuyan Öğrencilerin Kaba Motor Beceri Gelişimlerinin İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Dumlupınar Üniversitesi, Kütahya.

Figueroa, R. ve An, R. (2016), *Motor Skill Competence and Physical Activity in Preschoolers: A Review*, Matern Child Health J (2017) 21:136–146.

Gül, Ö. (2012), *Oyun Ve Hareket Temelli Büyük Kas Beceri Eğitim Programlarının 4-5 Yaş Çocukların Büyük Kas Becerilerine Etkisinin Karşılaştırılması*, Doktora Tezi, Selçuk Üniversitesi, Konya.

Güven, Y. ve Karasulu Kavuncuoğlu, M. (2020), *Okul Öncesi Dönem Çocukların Yaratıcılık Düzeyleri ile Problem Çözme Becerileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*, Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi Dergisi, 2(1):37-53.

Kaçar, S. (2016), *Okul Öncesi Normal Gelişim Gösteren 5–6 Yaş Grubu Çocukların Tercih Ettikleri Oyun Türlerinin Dil Gelişimi Ve Problem Çözme Becerisi Üzerine Etkisinin İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi, İstanbul.

Kagan, J. (1966), *Reflection-İmpulsivity: The Generality And Dynamics Of Conceptual Tempo*, Journal of Abnormal Psychology 71:17–24.

Karaaslan, K. Ü. (2012), *Okul öncesi eğitimin ve diğer değişkenlerin ilköğretim 1. sınıf öğrencilerinin duyguları tanıma ve ifade etme becerilerine etkisi*, Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Konya.

Kartal, A., Kurban, Z., Zencir, M., Acun Kapırıran, N. (2010), *Okul Öncesi Dönem Çocuğu Olan Annelerin Ebeveyn Davranışlarının Çocuklarının Öz Bakım ve Sosyal Becerileri İle İlişkilerinin İncelenmesi*, Bilimsel Araştırma Projeleri Koordinasyon Birimi (PAUBAP), Denizli.

Koçyiğit, S., Sezer, T., Yılmaz, E. (2015), *60-72 Aylık Çocukların Sosyal Yetkinlik Ve Duygu Düzenleme Becerileri İle Oyun Becerileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*, Hasan Ali Yücel Eğitim Fakültesi Dergisi, 12-1(23):287-300.

Kuyucu, Y. (2012), *Duyguları Anlama Becerileri Farklı Düzeydeki Çocukların (60-72 Ay) Akranlarına Karşı Gösterdikleri Duygusal Ve Davranışsal Tepkilerinin İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Konya.

Ömeroğlu, Ö., Büyüköztürk, Ş., Aydoğan, Y., Çakan, M., Çakmak Kılıç, E., Özyürek, A., Gültekin Akduman, G. (2015), *Okul Öncesi Sosyal Beceri Destek Projesinde Geliştirilen Ölçme-Değerlendirme Araç ve Yöntemlerinin Tanıtımı*, Muğla Sıtkı koçman Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi, 2(1):74 – 83.

Özbey, S. (2012), *Okul Öncesi Eğitim Kurumuna Devam Eden 60–72 Aylık Çocuklarının Sosyal Beceri Ve Problem Davranışlarının Okul Ve Ev Ortamına Göre İncelenmesi*, Toplum ve Sosyal Hizmet Dergisi, Cilt 23(2): 21 – 32.

Özmen, D. (2013), *5-6 Yaş Grubu Çocukların Akran İlişkilerinin Sosyal Problem Çözme Becerisi Açısından İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Konya.

Öztürk, E.ve Alpay, C. B. (2019), *Okul Öncesi Eğitim Kurumuna Devam Eden 48-60 Aylık Çocuklarda Egzersiz Programının Vücut Kompozisyonu Ve Esnekliğe Etkisi*, Germenica Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 1(1).

Özyürek, A., Özkan, İ., Begde, Z., Yavuz, N.F. (2015), *Okul Öncesi Dönem Çocuklar İçin Hareket Ve Sosyal Becerilerin Gelişiminin Desteklenmesine Yönelik Eğitim Programı*, International Journal of Sport Culture and Science, 3(3):89-98.

Seçer, Z. ve Özmen, K.S. (2015), *Dikkat Toplamayı Geliştirici Etkinliklerin İçtepisel Okul Öncesi Çocukların Düşünme ve Dikkat Toplama Becerilerine Etkisi*, Kastamonu Eğitim Dergisi,23(4):1803 – 1816.

Tanrıverdi, H. ve Erarslan, N. (2015), *Okul Öncesi Çocukların Sosyal Uyum Ve Beceri Düzeyleri İle Değer Kazanımları Arasındaki İlişki*, Karadeniz Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Sosyal Bilimler Dergisi, 5(9): 9-23.

Teşdemir Yiğitoğlu, G., Kıray Vural, B., Körükçü, Ö. (2018), *4-5 Yaş Grubu Çocukların Sosyal Gelişim Düzeyleri İle Öz Bakım Becerileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*, Kastamonu Eğitim Dergisi, 26(3).

Tonkul, F. N., Kettaş, B., Şimşek, M., Küçükyılmaz, M. (2019), *Okul Öncesi Öğretmen Adaylarının Çocuklara Öz Bakım Becerisi Kazandırma konusundaki Yeterlilikleri*, 14. Ulusal Okul Öncesi Öğretmenliği Öğrenci Kongresi.

Tozduman Yaralı, F. ve Güngör Aytar, F. A. (2017), *Okul Öncesi Dönem Çocuklarının Davranışlarının Öz Düzenleme Becerileri Yönünden İncelenmesi*, Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi,13(3): 856-870.

Ulutaş, A. Demir, E., Yayan, E.H. (2017), *Motor Gelişim Eğitim Programının 5-6 Yaş Çocukların Kaba ve İnce Motor Becerilerine Etkisinin İncelenmesi*, Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 17(3):1523-1538.

Ulutaş, A. ve Köksalan, B. (2017), *Investıgatıon Of Envıronmental Problem Solvıng Skılls Of Preschool Age Chıldren*, Research in Pedagogy, 7(2):298-311.

Yaşar Ekici, F. (2017), *Okul Öncesi Eğitime Devam Eden Çocukların Sosyal Becerileri İle Aile Özellikleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*, Doktora Tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Eğitim Fakültesi.

Yavuz, N. F. ve Özyürek, A. (2018), *Beden Eğitimi ve Spor Etkinliklerinin Okul Öncesi Dönem Çocuklarının Hareket Becerileri Üzerine Etkisi*, Karaelmas Journal of Educational Sciences, 6(2018):40-50.

Yoleri, S. (2014), *Okul Öncesi Çocukların Kişilerarası Problem Çözme Becerisi ve Kavram Gelişimi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*, Uşak Üniversitesi Eğitim ve Bilim Dergisi, 39(173): 82-91.

# Bölüm 14

## SPORCULARIN BAŞARI ALGILARI ÜZERİNE BİR İNCELEME

*Emrah AYKORA*[1]
*Onur AKGÜN*[2]

1 *Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Dr.Öğr.Üyesi
2 ** Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Yl. Öğr.

## GİRİŞ

Spor; bedeni veya zihni geliştirmen amacıyla kişisel veya toplu olarak gerçekleştirilen, bazı kurallara göre uygulanan hareketlerin tümü şeklindedir (TDK, 2020).

Sporcu; seçtiği spor dalında uzman kişiler tarafından eğitilen, uğraştığı sporla bağlı olduğu federasyon tarafından sporcu lisansı belgesi ile tescillenen kimsedir. Bir başka tanım yapılırsa; ilgilendiği spor dalı gereği katıldığı müsabakalarda mücadele eden, amatör veya profesyonel olarak sporla uğraşan kişilere sporcu denir (İnal, 2009). Sporcular saha içindeki davranışlarıyla yeni yetişen sporculara, saha dışında gerçekleştirdikleri davranışlarıyla da topluma örnek olan kişilerdir.

Sporun içine girmiş birçok kavramdan en önemlisi başarı kavramıdır. Başarı, toplumdan topluma ya da zamana bağlı olarak değişse de, toplum ve birey açısından önemli bir gereksinim olmuştur (Tanrıkulu, 2019). Başarı, genel olarak birey için anlamlı olan amaçların, yapılmış günlük programlarla adım adım gerçekleşmesidir (Keskin & Yapıcı, 2008). Sporda başarı genellikle kazanmak ve kaybetmek kavramlarıyla ilişkilendirilir. İyi bir sporcunun önce ailede yetiştiği söylenebilir ve bu sporcunun ailesinden aldığı terbiye dışın da teknik taktik bilgisi, antrenöründen öğrendiği spor ahlakı başarıya giden yolda faydasını göreceği en önemli kavramlarıdır. Kişinin kendisine duyduğu saygıyı ve özgüveni yükselten duyguların başında "başarı" gelir. Başarıların ölçüsü, belirli bir davranış anlamına yönelik özlemlerdir (Karabulut, 2010). Her alanda olduğu gibi spor alanında da sporcular ve sporun içinde yer alan diğer insanlar ve kuruluşlar sporda başarılı olabilmek için çaba sarf etmektedirler. Günümüzde spor başarısı yarışmalardan elde edilen kupalar ve madalyalarla ölçüldüğü söylenebilir.

Başarı motivasyonu; bir kişinin bir konuda başarılı olmak için çabası, yenilgi ile yüz yüze gelmesine rağmen ısrar etmesi ve başarıdan elde edeceği gurura doğru yönelmesidir (Bozkurt, 2014). Başarı hedefi kuramı, sosyal ve bilişsel kuramlar içerisinde, spor ve fiziksel aktivite ortamlarında başarı motivasyonunu açıklayan temel yaklaşımlardan biridir (Kazak Çetinkalp, 2006). Başarı Algısı Envanteri (POSQ) hem görev hem de ego yönelimlerini içeren Nicholls'un teorisine dayanan hedef yönelimini ifade eder. Bu teoriye göre Görev odaklı insanlar becerilerini geliştirme, beceri seviyelerini ilerletme, yeni ve zorlayıcı görevleri yerine getiren azimli ve mükemmeliyetçidirler. Ego yönelimli insanlar ise başarıyı bir başkasından daha iyi olma ihtimaliyle değerlendirir kendilerini diğer başarılı kişilerle kıyaslayıp en iyi olmayı, üstün olmayı amaçlar (Tomczak et.al., 2020). Sporcu belirli derecelerde beceri ve göreve yönelirken; belirli derecelerde de üstün olmayı sürdürmek isteyebilir. Sahip olunan hedef profili kişinin spor ortamı içerisinde farklı davranış biçimleri sergilemesine neden olabilmekte ve spora katılım nedenlerini etkileyebilmektedir (Kazak Çetinkalp, 2006).

Başarı sözcüğünün genel bir tanımı olsa da başarı dendiğinde herkes için ifade ettiği anlam farklıdır. Başarıya ulaşmak bazen çok kolay olabildiği gibi bazı durumlarda da zaman, sabır ve emek isteyen bir durumdur. Başarıyı bir bina olarak hayal edecek olursak bunun temelini yetenek oluşturacaktır. Diğer katlarının oluşması, bunun bir bina haline gelmesi bir hayli emek, zaman ve fedakarlık sonucu gerçekleşir. Profesyonel bir sporcunun uluslararası bir turnuvada kazandığı şampiyonluk başarı göstergesi sayılırken, spor hayatına yeni başlamış bir sporcunun resmi müsabakalara katılması da o sporcu için bir başarı göstergesi olabilir. Bu nedenle bir sporcu için başarısızlık gibi görünen durum başka bir sporcu için başarı sayılabilir. Başarıyı sadece spor müsabakalarından alınan kupalarla eş değer tutmamak gerekmektedir bunun dışında yaş, cinsiyet, spor türü vb. gibi faktörler de sporcularda başarı durumunu etkileyen unsurlardır.

Çalışmanın temel amacı yetişkin sporcuların başarı algılarını farklı değişkenlere göre belirlemektir.

## YÖNTEM

Araştırma, nedensel karşılaştırma modeli ile yapılan bir çalışmadır. Neden karşılaştırma modelinde belirli değişkenlerin etkisiyle farklılaşma gösteren grupların birbirleriyle karşılaştırılması durumu söz konusudur (Büyüköztürk, Çakmak, Akgün, Karadeniz, & Demirel, 2008). Araştırmaya katılan sporcuların demografik özellikleri alındıktan sonra, başarı algı puanlarını belirlemek amacıyla katılımcılara Çetinkalp ve Doğan tarafından Türkçe'ye uyarlanan Başarı Algısı Envanteri Yetişkin Versiyonunu (BAE-Y) kullanarak örneklem grubunun başarı algı puanları tespit edilmeye çalışılmıştır.

### Çalışma Grubu

Araştırmanın gurubunu çeşitli bireysel ve takım sporlarını yapmış veya yapmakta olan sporcular oluşturmaktadır. Çalışmanın örneklemi 24,2 yaş ortalamasına sahip 173 erkek (%61,8) 107 kadın (%38,2) toplam 280 sporcu oluşturmaktadır.

### Veri Toplama Araçları

Veri tabanlarından gerekli literatür araştırması yapıldıktan sonra (Roberts, Treasure, & Balague, 1998) Robert ve arkadaşları tarafından geliştirilen, Kazak Çetinkalp ve Doğan tarafından Türkçe'ye uyarlanan Başarı Algısı Envanteri Yetişkin Versiyonu (BAE-Y) gerekli izinler alınarak kullanılmıştır. (Kazak Çetinkalp & Doğan, Başarı Algısı Envanterinin (Yetişkin Versiyonu-BAE-Y) Türk Sporcuları İçin Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması, 2007). Ölçek 5'li likert şekilde hazırlanmış toplam 12 madde ve 2 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin 6 maddesi Ego yönelim alt boyutunu, 6 maddesi görev yönelim alt boyutunu oluşturmaktadır. Orijinal ölçeğin

güvenirlik ve geçerlik çalışmaları Robert ve arkadaşları tarafından yapılmış ve Cronbach alfa değerleri, görev yönelimi alt ölçeği için .87 ve ego yönelimi alt ölçeği için .84 olarak bulunmuştur.

Envanterin 2007 yılında Kazak Çetinkalp ve Doğan tarafından Türkçeye çevrilmiş ve geçerlik güvenirlik çalışması yapılmıştır. Yapılan analizler sonucunda ölçeğin Cronbach alfa değerleri, görev yönelimi alt ölçeği için .87 ve ego yönelimi alt ölçeği için .85 olarak bulunmuştur. Ölçeğin puanlaması yapılırken ilgili alt ölçekten elde edilen puanın alt ölçekteki madde sayısına bölünmesi ile bulunur. Katılımcıların anketi doldururken verdikleri cevaplar doğru kabul edilmiştir.

**Veri Toplama Süreci**

Başarı algısı envanterine ek olarak katılımcıların bilgilerinin alındığı anket birleştirilmiş ve form dijital olarak hazırlanmıştır. Sporculara ulaşma konusunda antrenör ve sporcu kaptanlarından bilgi alınmıştır. Sosyal medya araçları üzerinden belirlenen antrenör ve sporcu kaptanlarına aktarılan envanter, gönüllü katılmayı tercih eden sporcular tarafından doldurularak yazarlara iletilmiştir.

**Verilerin Analizi**

Verilerin çözümlenmesi SPSS 18,0 paket programında yapılmıştır. Tanımlayıcı istatistiklere ait aritmetik ortalama ($\bar{X}$), standart sapma (SS), frekans (N) ve yüzde (%) değerleri verilmiştir. Verilerin normal ve homojen dağılım gösterip göstermediği incelenmiş, basıklık çarpıklık değerleri -1,5 ile +1,5 arasında olma durumlarına göre (Tabachnick & Fidell, 2013) ve -2 ile +2 arasında olma durumlarına (George & Mallery, 2010) göre yorumlanarak ikili karşılaştırmalarda bağısız t testi uygulanmıştır. Örneklem sayısı 30'un altında olma durumundan dolayı çoklu karşılaştırmalarda kruskal Wallis testi, farkın kaynağını belirlemek için de Tamhane testi uygulanmıştır.

**BULGULAR**

Verilerin sayısal olarak incelendiği bu bölümde tanımlayıcı istatistiklerin yanında tüm değişkenlerin BAE-Y puanlarının karşılaştırmaları tablolarda gösterilmiş, anlamlı sonuçların tespit edildiği bölümlerde "p" değerleri de kalın ve yana yatık şekilde işaret edilmiştir.

*Tablo 1. Araştırmaya Katılan Sporcuların Nitelikleri*

| **Sporcu Nitelikleri** | | **N** | **%** | **SS** | **Skewness** | **Kurtosis** |
|---|---|---|---|---|---|---|
| *Cinsiyet* | Kadın | 107 | 38,2 | ,487 | -,488 | -1,775 |
| | Erkek | 173 | 61,8 | | | |
| *Lisanslı Spor Yapma* | Evet | 230 | 82,1 | ,384 | 1,688 | ,854 |
| | Hayır | 50 | 17,9 | | | |
| *Spor Türü* | Bireysel | 169 | 60,4 | ,474 | ,683 | -1,545 |
| | Takım | 111 | 39,6 | | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| *Spor Branşı* | Atletizm | 27 | 9,6 | 4,172 | ,422 | -1,168 |
| | Basketbol | 23 | 8,2 | | | |
| | Fitness | 26 | 9,3 | | | |
| | Futbol | 50 | 17,9 | | | |
| | Güreş | 18 | 6,4 | | | |
| | Judo | 17 | 6,1 | | | |
| | Kayak | 13 | 4,6 | | | |
| | Karate | 11 | 3,9 | | | |
| | Kickboks | 13 | 4,6 | | | |
| | Wushu | 14 | 5,0 | | | |
| | Sportif Tırmanış | 15 | 5,4 | | | |
| | Tenis | 17 | 6,1 | | | |
| | Taekwondo | 16 | 5,7 | | | |
| | Voleybol | 20 | 7,1 | | | |
| *Spor Bilimlerinde Lisans Okuma* | Evet | 152 | 54,3 | ,499 | ,173 | -1,984 |
| | Hayır | 128 | 45,7 | | | |
| *Uluslararası Müsabakaya Katılım* | Evet | 165 | 58,9 | ,493 | ,365 | -1,880 |
| | Hayır | 115 | 41,1 | | | |
| *Kişisel Başarıyı Puanlama* | 1 | 13 | 4,6 | 1,128 | -,335 | -,610 |
| | 2 | 31 | 11,1 | | | |
| | 3 | 94 | 33,6 | | | |
| | 4 | 69 | 24,6 | | | |
| | 5 | 73 | 26,1 | | | |

Tablo 1 incelendiğinde araştırma grubunun % 38,2'sini kadınlar oluştururken %61,8'ini erkekler oluşturmaktadır. Araştırma grubuna lisanslı spor yapma durumuna göre bakıldığında %82,1'ini lisanslı sporcu oluştururken %17,9'unu lisansı olmayan sporcu oluşturmaktadır. Spor türüne değişkenine göre bakıldığında % 60,4'ü bireysel sporlar yapan sporcular oluştururken %39,6'sını takım sporu yapan sporcular oluşturmaktadır. Spor branşı değişkenine göre bakıldığında % 9,6'sı atletizm, %8,2'si basketbol, %9,3'ü fitness, %17,9'u futbol, %6,4'ü güreş, %6,1'i judo, %4,6'sı kayak, %3,9'u karate, %4,6'sı kickboks, %5'i wushu, %5,4'ü sportif tırmanış, %6,1'i tenis, %5,7'si taekwondo, %7,1'i voleybol branşlarıyla ilgilenmektedir. Spor bilimlerinde lisans öğrenimi görme değişkenine bakıldığında %54,3'ü spor bilimleri öğrencisi, %45,7'si spor bilimleri öğrencisi olamayan kişiler oluşturmaktadır. Uluslararası müsabakaya katılım değişkenine göre bakıldığında %58,9'u katılmış, %41,1'i katılmamıştır. Kişisel olarak başarıyı puanlamaya gelindiğinde %4,6'sı kendine 1 puan vermiş, %11,1'i 2 puan vermiş, %33,6'sı 3 puan vermiş, %24,6'sı 4 puan vermiş, %26,1'i 5 puan vermiştir.

*Tablo 2. Cinsiyet değişkenine göre karşılaştırmalar*

| Alt Boyutlar | Cinsiyet | N | X̄ | SS | **T** | **p** |
|---|---|---|---|---|---|---|
| *Ego yönelim* | Kadın | 107 | 3,8754 | ,72181 | 14,798 | ,768 |
| | Erkek | 173 | 3,8439 | ,94455 | | |
| *Görev yönelim* | Kadın | 107 | 4,3115 | ,68301 | ,186 | ,372 |
| | Erkek | 173 | 4,3854 | ,66072 | | |

Cinsiyet değişkenine göre alt boyutlardan alınan puanlar incelendiğin-

de anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir.

Elde edilen bulgular ışığında cinsiyet farklılıklarının başarı algısı üzerine bir etkisinin olmadığı söylenebilir.

*Tablo 3. Lisanslı spor yapma değişkenine göre karşılaştırmalar (LSY)*

| Alt Boyutlar | **LSY** | **N** | **X̄** | **SS** | **T** | **p** |
|---|---|---|---|---|---|---|
| *Ego yönelim* | Evet | 230 | 3,8522 | ,89686 | 6,736 | ,876 |
| | Hayır | 50 | 3,8733 | ,70756 | | |
| *Görev yönelim* | Evet | 230 | 4,3630 | ,68104 | ,659 | ,752 |
| | Hayır | 50 | 4,3300 | ,61674 | | |

Lisanslı spor yapma değişkenine göre alt boyutlardan alınan puanlar incelendiğinde anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir. Sporcu bireyin, lisansının olup olmayışının başarı algısı üzerinde etkili olmadığı söylenebilir.

*Tablo 4. Yapılan spor türü değişkenine göre karşılaştırmalar (YST)*

| Alt Boyutlar | YST | N | X̄ | SS | T | p |
|---|---|---|---|---|---|---|
| *Ego yönelim* | Bireysel | 185 | 3,6045 | ,80338 | ,123 | ***,000*** |
| | Takım | 95 | 4,3456 | ,76848 | | |
| *Görev yönelim* | Bireysel | 185 | 4,4667 | ,50235 | 24,497 | ***,001*** |
| | Takım | 95 | 4,1439 | ,87472 | | |

Yapılan spor türü değişkenine göre ego yönelim alt boyutunda bireysel spor yapanların ortalaması ($\bar{x}$=3,60±,80) takım sporu yapanların ortalamasından ($\bar{x}$=4,34±,76) istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde yüksek çıkmıştır ($p<0,05$). Görev yönelim alt boyutunda da bireysel spor yapanların ortalaması ($\bar{x}$=4,46±,50) takım sporu yapanların ortalamasından ($\bar{x}$=4,14±,87) istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde yüksek çıkmıştır ($p<0,05$).

*Tablo 5. Yapılan spor branşı değişkenine göre karşılaştırmalar (YSB)*

| Alt Boyutlar | **YSB** | **N** | **X̄** | **SS** | **Z** | **p** |
|---|---|---|---|---|---|---|
| *Ego yönelim* | Atletizm | 27 | 3,7963 | ,89792 | 76,131 | ***,000*** |
| | Basketbol | 23 | 4,3768 | ,69307 | | |
| | Fitness | 26 | 3,6667 | ,54975 | | |
| | Futbol | 50 | 4,3167 | ,75462 | | |
| | Güreş | 18 | 3,7407 | ,78637 | | |
| | Judo | 17 | 3,6961 | ,75516 | | |
| | Kayak | 13 | 3,6026 | ,83483 | | |
| | Karate | 11 | 3,9394 | ,74264 | | |
| | Kickboks | 13 | 3,8974 | ,77740 | | |
| | Wushu | 14 | 3,2976 | ,57801 | | |
| | Sportif tırmanış | 15 | 2,5444 | ,59916 | | |
| | Tenis | 17 | 3,7353 | ,79726 | | |
| | Taekwondo | 16 | 3,6667 | ,75031 | | |
| | Voleybol | 20 | 4,3917 | ,94013 | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | Atletizm | 27 | 4,4444 | ,51681 | | |
| | Basketbol | 23 | 3,9928 | ,86234 | | |
| | Fitness | 26 | 4,3974 | ,41117 | | |
| | Futbol | 50 | 4,1900 | ,83843 | | |
| | Güreş | 18 | 4,7593 | ,43620 | | |
| | Judo | 17 | 4,2745 | ,39503 | | |
| | Kayak | 13 | 4,6026 | ,44378 | | |
| *Görev yönelim* | Karate | 11 | 4,5758 | ,25126 | 27,281 | ,051 |
| | Kickboks | 13 | 4,6410 | ,47554 | | |
| | Wushu | 14 | 4,1429 | ,53452 | | |
| | Sportif tırmanış | 15 | 4,6000 | ,45338 | | |
| | Tenis | 17 | 4,2647 | ,67971 | | |
| | Taekwondo | 16 | 4,5417 | ,56273 | | |
| | Voleybol | 20 | 4,1667 | 1,01883 | | |

Yapılan spor branşı değişkenine göre ego yönelim alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur ($p<0,05$). Farkın kaynağını tespit etmek için yapılan Tamhane post hoc testinde basketbol, futbol ve voleybol gibi takım sporlarının sportif tırmanış , wushu ve kickboks gibi bireysel sporlar arasında ve sportif tırmanış ile kayak ve tenis hariç bütün spor branşları arasında fark çıkmıştır.

Görev yönelim alt boyutunda puanlar incelendiğinde anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir.

*Tablo 6. Spor bilimlerinde lisans okuma değişkenine göre karşılaştırmalar (SBLO)*

| Alt Boyutlar | **SBLO** | **N** | **X̄** | **SS** | **T** | **p** |
|---|---|---|---|---|---|---|
| *Ego yönelim* | Evet | 152 | 3,8805 | ,85468 | ,516 | ,606 |
| | Hayır | 128 | 3,8268 | ,87953 | | |
| *Görev yönelim* | Evet | 152 | 4,3871 | ,71451 | ,815 | ,416 |
| | Hayır | 128 | 4,3216 | ,61163 | | |

Spor bilimlerinde lisans okuma değişkenine göre alt boyutlardan alınan puanlar incelendiğinde anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir. Sporcu bireyin, lisansının olup olmayışının başarı algısı üzerinde etkili olmadığı söylenebilir.

*Tablo 7. Uluslararası müsabakaya katılım değişkenine göre karşılaştırmalar (UMK)*

| Alt Boyutlar | UMK | N | **X̄** | **SS** | **T** | **p** |
|---|---|---|---|---|---|---|
| *Ego yönelim* | Evet | 165 | 3,8465 | ,87168 | -,219 | ,826 |
| | Hayır | 115 | 3,8696 | ,85890 | | |
| *Görev yönelim* | Evet | 165 | 4,3919 | ,64044 | 1,042 | ,298 |
| | Hayır | 115 | 4,3072 | ,70800 | | |

Uluslararası müsabakaya katılım değişkenine göre alt boyutlardan alınan puanlar incelendiğinde anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir. Sporcu bireyin, uluslararası müsabakaya katılmış olup olmayışının başarı algısı üzerinde etkili olmadığı söylenebilir.

*Tablo 8. Kişisel başarıyı puanlama değişkenine göre karşılaştırmalar (KBP)*

| Alt Boyutlar | KBP | N | X̄ | SS | Z | p |
|---|---|---|---|---|---|---|
| *Ego yönelim* | 1 | 13 | 3,5769 | 1,05544 | 3,958 | ,412 |
| | 2 | 31 | 3,7957 | ,83078 | | |
| | 3 | 94 | 3,9592 | ,87706 | | |
| | 4 | 69 | 3,7536 | ,76195 | | |
| | 5 | 73 | 3,8950 | ,91814 | | |
| *Görev yönelim* | 1 | 13 | 4,3333 | ,62361 | 7,033 | ,134 |
| | 2 | 31 | 4,3011 | ,93434 | | |
| | 3 | 94 | 4,2145 | ,71910 | | |
| | 4 | 69 | 4,4879 | ,48869 | | |
| | 5 | 73 | 4,4452 | ,60032 | | |

Kişisel başarıyı puanlama değişkenine göre alt boyutlardan alınan puanlar incelendiğinde anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir.

## TARTIŞMA ve SONUÇ

Başarı kelimesi herkes için farklı bir anlam ifade edebilir. İnsanlar kendilerini gerçekleştirmek, emeklerinin karşılığını almak için yaşam boyu mücadele ederler. Bu mücadelelerinin sonucu olumlu ise kendilerini başarılı, olumsuz ise de kendilerini başarısız olarak ifade ederler. Başarı sözcüğünün en sık kullanıldığı ve belki de diğerlerine göre daha anlamlı olduğu yer ise spor ortamıdır. Spor kulüpleri, yöneticiler, çalıştırıcılar ve oyuncular sezon öncesi planlamalarını, sezon sonunda başarılı olabilmek için yaparlar. Spor kulüplerinin başarılarında en büyük pay sahibi hiç kuşkusuz sporcularındır. Biz de bu çalışmamızda sporcuların başarı algılarını farklı değişkenlere göre incelenmesi amaçlanmıştır.

Cinsiyet değişkenine göre alt boyutlardan alınan puanlar incelendiğinde anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir. Sporcuların görev ve ego yönelim alt boyutları arasında anlamlı farkın olmaması katıldıkları müsabakalarda başarı algılarının kadın ve erkek sporcular için benzerlik göstermesinden kaynaklı olduğu söylenebilir. İlköğretim ikinci kademe öğrenci-sporcuların öz-yeterlilik ve başarı algısı düzeylerini belirlemek ve başarı algısının öz-yeterlilik düzeyi üzerindeki etkisinin incelendiği çalışmada da cinsiyet değişkenine göre alt boyutlardan alınan puanlar arsında anlamlı fark bulunamamıştır (Canpolat & Kazak Çetinkalp, 2011). Benzer bir çalışmada 11-15 yaş arası sportif rekreasyon etkinliklerine katılan sporcuların hayal etme düzeyleri ve başarı algılarının incelendiği bir çalışmada katılımcıların ego yönelim ve görev yönelim puanları arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır (Elmas & Birol, 2018). Katılımcıların ve ailelerin hedef yönelimlerini inceleyen bir çalışmada, cinsiyete bağlı anlamlı bir fark bulunmamıştır (Duda & Hom, 1993). Çalışmamızın sonuçlarını destekler niteliktedir. Beden eğitimi bölümünde okuyan 467 üniversite öğrencisinin hedef yönelimlerini incelemişlerdir. Ego yöneliminde erkeklerin kızlardan anlamlı derecede farklı olduklarını, görev yöneliminde ise anlamlı farklılık

olmadığı belirlenmiştir (Li, Harmer, & Acock, 1996).

Lisanslı spor yapma değişkenine göre alt boyutlardan alınan puanlar incelendiğinde anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir. Bu durum katılımcıların lisanslı olmasının belirleyici bir durum olmadığını, lisanslı spor yapan katılımcılarla lisansı olmadan spor yapan katılımcıların spor yaparken hissettikleri başarı algılarının benzerlik gösterebileceği düşünülmektedir. Yapılan diğer çalışmalarda ilköğretim öğrencilerinin başarı algısı ve sorumluluk duygusunun spor yapma değişkenine göre incelendiği bir çalışmada görev ve ego yönelimi açısından anlamlı bir fark olduğu ve spor yapan çocukların başarı algılarının spor yapmayan çocuklara göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Dereceli, 2019).

Yapılan spor türü değişkenine göre ego yönelim alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı fark çıkmıştır. Burada bireysel spor yapanların takım sporu yapanlara göre ego yönelimleri daha düşük bulunmuştur. Bireysel sporla uğraşan sporcuların kendini gerçekleştirme, diğer sporcularla başarılarını kıyaslama, kedini üstün görme özellikleri açısından takım sporlarına göre ego yönelim puanlarının daha yüksek çıkması beklenebilir. Takım ve bireysel sporlar ile uğraşan erkek ve kız sporcuların başarı algısı değişkeni incelendiğinde ego yönelim alt boyutu açısından istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu bulunmuştur. Bireysel sporlar ile uğraşan erkeklerin takım sporları ile uğraşanlara göre ego yönelim puanların anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bireysel sporlar ile uğraşan kızların takım sporları ile uğraşanlara göre ego yönelim puanların istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu bulunmuştur (Bozkurt, 2014). Elde edilen bulguların literatürdeki çalışmayla benzerlik göstermemesinin katılımcıların yaş guruplarının literatürdeki çalışma ile farklı olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir. (Li, Harmer, & Acock, 1996).

Yapılan spor branşı değişkenine göre ego yönelim alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur. Tamhane post hoc testinde basketbol, futbol ve voleybol gibi takım sporlarının sportif tırmanış , wushu ve kickboks gibi bireysel sporlar arasında ve sportif tırmanış ile kayak ve tenis hariç bütün spor branşları arasında fark çıkmıştır. Daha önce bireysel sporlarla takım sporları arasında çıkan sonuçtan dolayı burada da bireysel branşlarla takım branşları arasında çıkan fark normal olarak değerlendirilmiştir. Fakat bireysel bazı spor branşları arasında da çıkan fark incelenmiş ve branşın uzmanlarından yorumlar alınmıştır. Yorumlar incelenirken ortaya yeni bir araştırma konusu olabilecek bir durum çıkmıştır. Sportif tırmanış, kayak ve tenis branşlarında seyircilerin hiçbir sporcuyu ayırt etmeden motive ettiği, desteklediği fark edilmiştir. Bu noktada ortaya çıkan konuya "Ortak Seyirciye Sahip Sporcular" ismi verilmiştir. Buradan yapılan çıkarımla bazı branşların yapısının hem izleyen hem de sporu icra eden kişi tarafından eğlenceli oluşundan dolayı rekabetin ikinci planda olabileceği

düşünülmüştür. İncelenen tüm spor branşlarında ego yönelim alt boyutunda pozitif yönlü bir ilişki olması sporcuların yetenek ve yeterlilik bakımından en iyi olma isteklerinin etkisi olduğu söylenebilir.

Görev yönelim alt boyutunda puanlar incelendiğinde anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir.

Spor bilimlerinde lisans okuma değişkenine göre alt boyutlardan alınan puanlar incelendiğinde anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir. Spor bilimlerinde eğitim alan sporcuların kendilerini geliştirmeleri, yaptıkları iş hakkında daha derinlemesine bilgi sahibi olmaları entelektüel açıdan fark yaratan bir unsurdur. Bireylerin başarılı olmak için harcadıkları zaman ve enerji de performanslarını etkiler. Bu bilgiler ışığında sporcuların Spor bilimleri fakültelerinde lisans eğitimi almış olmaları ya da olmamalarının sporcuların görev ve ego yönelim alt boyutları skorlarında bir değişiklik yaratmayacağı söylenebilir.

Uluslararası müsabakaya katılım değişkenine göre alt boyutlardan alınan puanlar incelendiğinde anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir. Grekoromen yıldız erkek güreş milli takım oyuncularının başarı algısı ve öz yeterlilik düzeylerinin incelendiği çalışmada sporcuların şampiyonaya katılma değişkenine göre anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir (Başoğlu, 2017). Bu durum çalışmamızın sonucunu destekler niteliktedir.

Kişisel başarıyı puanlama değişkenine göre alt boyutlardan alınan puanlar incelendiğinde anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir. Katılımcıların sportif başarılarını 1-5 puanları arasında değerlendirilmesi istenmiştir. Puanlama sonucu anlamlı bir fark olmamasının sebebinin sportif geçmişine düşük puan veren sporcu ile yüksek puan veren sporcunun aslında başarı algılarının benzerlik göstermesi olarak değerlendirilebilir.

Çalışmanın sonucunda öneri olarak bu çalışmanın daha uzun soluklu yapılması önerilebilir. Yapılan değerlendirmeler neticesinde alan uzmanlarının ifadeleri ile beliren ortak seyirciye sahip sporcular konusu ayrıca araştırılabilir.

## KAYNAKÇA

Başoğlu, B. (2017). Grekoromen Yıldız Erkek Güreş Milli Takım Oyuncularının Başarı Algısı ve Özyeterlilik Düzeylerinin İncelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 31-40.

Bozkurt, Ş. (2014). *Okul Sporlarına Katılan Öğrencilerin Katılım Motivasyonu, Başarı Algısı ve Öz Yeterliliklerinin İncelenmesi.* Antalya: Akdeniz Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E., Akgün, Ö., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2008). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri.* Ankara: Pegem Akademi.

Canpolat, A., & Kazak Çetinkalp, Z. (2011). İlköğretim II. Kademe Öğrenci-Sporcuların Başarı Algısı ve Öz-Yeterlik Düzeyleri Arasındaki İlişki. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Bilim Dergisi*, 14-19.

Dereceli, Ç. (2019). İlköğretim Öğrencilerinin Başarı Algısı Ve Sorumluluk Duygusunun Spor Yapma Değişkenine Göre İncelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 138-147.

Duda, J., & Hom, H. (1993). Interdependencies Between the Perceived and Self-Reported Goal Orientations of Young Athletes and Their Parents. *Pediatric Exercise Science* , 234-241.

Elmas, L., & Birol, S. Ş. (2018). Sportif Rekreasyon Etkinliklerine Katılan Erken Dönem Ergenlerin Hayal Etme Düzeylerinin Başarı Algısı Üzerine Etkisi. *The Journal of Internatioal Anatolia Sport Science*, 249-259.

George, D., & Mallery, M. (2010). *SPSS for Windows Step by Step: A Simple Guide and Reference, 17.0 update (10a ed.).* Boston: Pearson.

Karabulut, G. (2010). *İlköğretim 5. Sınıf Öğrencilerinin Oyun Tercihlerine ve Spora Katılımlarına Göre Kaygı Düzeylerinin ve Başarı Algılarının İncelenmesi.* İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Kazak Çetinkalp, Z. (2006). *The validity and reliability study of the Children's Version of the Perception of Success Questionnaire-POSQ-CH for Turkish athletes.* (s. 3-5). In The 9th International Sports Sciences Congress.

Kazak Çetinkalp, Z., & Doğan, B. (2007). Başarı Algısı Envanterinin (Yetişkin Versiyonu-BAE-Y) Türk Sporcuları İçin Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Performans*, 69-74.

Keskin, H., & Yapıcı, Ş. (2008). Başarılı ve Başarısız Öğrencilerin Kişilik Özellikleri İle İlgili Öğretmen ve Veli Görüşleri. *Kuramsal Eğitimbilim*, 20-32.

Li, F., Harmer, P., & Acock, A. (1996). The Task and Ego Orientation in Sport Questionnaire: Construct Equivalence and Mean Differences. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 228-238.

Roberts, G. C., Treasure, D. C., & Balague, G. (1998). Achievement goals in sport: The development and validation of the Perception of Success Questionnaire. *Journal of Sports Sciences*, 337-347.

Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2013). *B.G. Tabachnick, L.S. Fidell Using Multivariate Statistics (sixth ed.).* Boston: Pearson.

Tanrıkulu, B. (2019). *10-15 Yaş Elit Sporcuların Başarı Algılarının İncelenmesi.* Konya: Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

TDK. (2020). sözlük.gov.tr. adresinden alındı

Tomczak, M., Walczak, M., Kleka, P., Walczak, A., & Bojkowski, Ł. (2020). The Measurement of Goal Orientation in Sport: Psychometric Properties of the Polish Version of the Perception of Success Questionnaire (POSQ). *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 2-14.

# Bölüm 15

## ÇATIŞMA VE ÇATIŞMA YÖNETİMİ

*Mustafa Önder ŞEKEROĞLU*[1]

1 Doçent Doktor. Mustafa Önder ŞEKEROĞLU, Muş Alparslan Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Spor Yöneticiliği Bölümü

## 1. Çatışma Kavramı

İletişim, sosyal bir varlık olan insan için hayatı boyunca vazgeçemeyeceği toplumsal ihtiyaçtır. Genel bir tanımla iletişim "bireylerin görüş, bilgi, haber, tutum, duygu, istek ve becerilerini çeşitli kanallarla bir başkasına aktarma ve paylaşma süreci" olarak ifade edilebilir. Günümüz koşullarında ve yaşadığımız süreçlerde, örgüt ve toplumlarda yapısal gelişim ve değişimlerin hızlı bir şekilde yaşandığı görülmektedir. Bunun sonucunda da sosyo-kültürel faktörlerin etkisiyle toplumda tutum ve davranışlarda, değerlerde değişiklikler ortaya çıkabilmekte ve iletişim kapsamında sorunlar yaşanmaktadır. Bununla birlikte örgütsel yapıya ait unsurların da etkisiyle çatışma dediğimiz kavramın yaşanması kaçınılmaz olabilir. İnsanın olduğu her ortamda çatışmanın yaşanması da normal karşılanan bir durumdur (Arslan,2010; Aşık, 2010; Özgüven, 2010). Bu durum kişisel özelliklerin ve algıların değişiklik göstermesi ve kişilerin her konuda anlaşamamasından dolayı normal karşılanmaktadır. Çatışma kişiler arasında yaşandığı gibi grup ve örgütler arasında da yaşanmaktadır. Örgütlerde açık sistemden dolayı sürekli etkileşim ve iletişim yaşandığından çatışma kaçınılmaz olabilir (Can, 2011)

Çatışma birey, grup ve örgütleri kapsayan sosyo-kültürel, psikolojik ve fizyolojik ihtiyaçlarla ilgilidir. Çıkış nedenleri; oluşumu, işleyişi ile araştırmacıların çatışmaya bakış açısı ve çatışmayı algılama biçiminden dolayı zor tanımlanan aynı zamanda tanımlarında farklılıklar olan kavramlar arasındadır (Erdoğan, 1996; Özmen, Akümüz ve Aküzüm2011; Şahin ve Örselli, 2010).

Jehn ve Bendersky (2003) çatışmayı "ilgili taraflar arasında algılanan uyumsuzluklar veya tutarsız görüşler" olarak tanımlamaktadır. Dreu, Harinck ve Van Vianen (1999) çatışmayı "kendisiyle başka bir birey veya grup arasında algılanan farklılıklar nedeniyle bir bireyin veya grubun yaşadığı gerginlik" olarak ifade etmişlerdir. Thakore (2013) ise çatışmayı "iki ya da daha fazla birey ya da grup arasında, her bir birey ya da grubun başkaları üzerindeki görüşünün kabulünü kazanmaya çalışması" olarak tanımlamaktadır.

Çatışma duygusal bir kavram olarak karşımıza çıkarken, sosyal yaşamının temellerinden de biridir. Bu anlamda çatışma hem olumlu hem de olumsuz olarak görülmektedir Çatışma sosyal yaşamın bir parçası olup, çatışmanın olmadığı toplumun imkansız olacağı görüşü de benimsenmektedir (Bodtker, Jameson2001; Schellenberg, 1996).Karşılıklı iletişimin olduğu her ortamda bulunan ve interaktif bir süreç olan çatışma statü, güç, çıkar, güç çekişmesi, uyuşmazlık ve anlaşmazlık sonucunda bireyler arasında ve örgütlerde ortaya çıkmaktadır(Başaran, 2004; Karip, 2003; Özmen ve diğ., 2011)ve hayatta kalmak için temel olan rekabet sürecinin bir parçasıdır (Larfela,1988).

Örgütlerde yaşanan çatışma, bağdaştırılamaz ayrılıkları veya uzlaşmaz özellikleri olan çalışanlar ve gruplar arasındaki etkileşim durumu şeklinde ifade edilebilir. (Başaran, 2004). Örgütlerde çatışma; organizasyon içindeki çalışanların ya da grupların amaç, hedef ve çıkarlarına ulaşmak için birbirlerine engel oldukları bir süreçtir (Robbins, 1997).Örgütsel çatışma; başka bir kişinin hedeflerine ulaşmasını engellemeyi amaçlayan davranışlar olarak da tanımlanabilir. Bu bağlamda çatışma, hedeflerin uyumsuzluğunun bir ürünü olup karşıt davranışlardan kaynaklanmaktadır(Thakore, 2013). Örgütlerde çatışma kaçınılmazdır ve her organizasyon yapısında ortaya çıkarak, kıt kaynaklar için rekabet etmesi gereken ayrı gruplar oluşturur (Lewis, French ve Steane, 1997). Organizasyon yapılarında çatışmadan söz edebilmek için, çatışmaya taraf olan kişilerin bu çatışmanın farkına vararak çatışmayı algılaması gerekmektedir (Robbins, 1997).

## 2. Çatışma Yaklaşımları

Örgütlerde farklı düzeylerde yaşanan çatışmayı geçmişten günümüze yönetim yaklaşımları farklı açılardan incelemiştir. Örgütsel boyutta çatışma geleneksel, davranışsal ve etkileşimci yaklaşımlar olmak üzere sınıflandırılabilir.

### 2.1. Geleneksel (Klasik) Yaklaşım

Çatışma kavramına ilk yaklaşım, çatışmanın kötü ve yıkıcı olduğu yönündedir. Çatışmaların organizasyonlar için doğal olmadığı bununla birlikte hedeflere ulaşmada sıkıntı yaratacağı, kontrol edilmesi gereken sapkın bir davranış biçimi olduğu kabul görmüştür. Çatışmanın verimliliği artıran değişim ve gelişim gibi olumlu tarafları dikkate alınmamıştır. Bu yaklaşım 1940'lı yıllara kadar geçerliliğini korumuş olup çatışmanın din, aile ve eğitim kurumları ve diğer örgütlerin öğretileri ile aynı yönde ve yıkıcı olacağı ele alınmıştır(Aksoy ve Tikici, 2005;Robbins, 2005; Şahin ve Çekmecelioğlu, 2016).

Bu yaklaşımda, çatışmanın üzerine gitmek ve anlamaya çalışmak üzerinde durulmamıştır. Neden ve sonuçları araştırılmadan uzak kalmak tercih edilmiştir, çatışmanın etkinlik üzerindeki olumsuzlukları göz ardı edilmiştir. Dolayısıyla klasik yaklaşımda çatışma kaçınılması gereken bir durum olarak vurgulanmıştır. Organizasyonlarda mevcut olan çatışmanın önlenmesi için de tek yolun çalışanların görev tanımlarının anlaşılır bir şekilde ortaya konmasıdır. Klasik yaklaşım çatışmanın engellenemez bir durum olduğunu ve buna neden ne olursa olsun en kısa zamanda giderilmesi gerektiğini savunmuştur. (Özel, 1996; Özyiğit, 2010).Klasik yaklaşımın içeriğinde örgütün temel yapısı önemlidir. Bu yaklaşıma göre etkinlik ile verimliliğin arttırılması, biçimsel yapıyla belirlenen temel ilkelere uyum düzeyine bağlı olmaktadır (Şahin, Emini ve Ünsal, 2006).Klasik yaklaşımda, örgütlerde meydana gelen çatışma, mevcut olan huzursuzluğun temeli

ve performansı düşüren bir etken olarak kabul edilmektedir. Çatışma örgüt yönetimi ile çalışanlar arsında iletişim eksikliğini de göstermektedir. Klasik yaklaşımı savunan araştırmacılara göre çatışmanın yarattığı başarısızlıklar önlenebilirse, örgütte bütünlük sağlanıp çatışmadan uzak kalınabilecektir Bu yaklaşımdaçatışmaların olmaması ve ortadan kalkması için, örgüt içinde görev tanımlarının eksiksiz yapılması, kural ve yetkilere uyumun sağlanması öngörülmektedir (Şimşek, 1999; Şimşek, Şerif, Akgemci, 2001)

### 2.2.Davranışsal (Neo Klasik) Yaklaşım

Davranışsal yaklaşımdaçatışma kabul edilerek çatışmanın kaynağı organizasyonların karmaşık yapısına bağlanmaktadır. Çatışma, örgütlerde birey ve gruplar arasındaki farklılıklardan meydana gelmektedir. Bu yaklaşımdaki görüş çatışmanın tam anlamıyla benimsemesinden kaynaklanmaktadır. Bu yaklaşımda çatışma her zaman vardır ve yok edilemez. Bu sebeple olumlu fırsatlar sunan çatışmaların desteklenmesi akılcı bir yoldur veçatışma iyi bir şekilde yönetilirse olumlu yanları örgütlere yansıyacaktır. Klasik yaklaşımda olumsuz olarak görülen çatışma, davranışsal yaklaşımdadoğal olarak karşılanmaktadır. (Baysal ve Tekarslan, 1996; Kılınç, 1996; Şirin, 2008; Uysal, 2004).Davranışsal yaklaşımda**,** örgüt içinde oluşan bütün çatışmaların olumsuz ve yıkıcı olmadığı belirtilmektedir. Grup içinde yaşanan çatışmaların örgütsel ve toplumsal hedefleri gerçekleştirmeye katkısı olacağına inanılmaktadır (Ertekin, 1993).

### 2.3.Etkileşimci (Modern) Yaklaşım

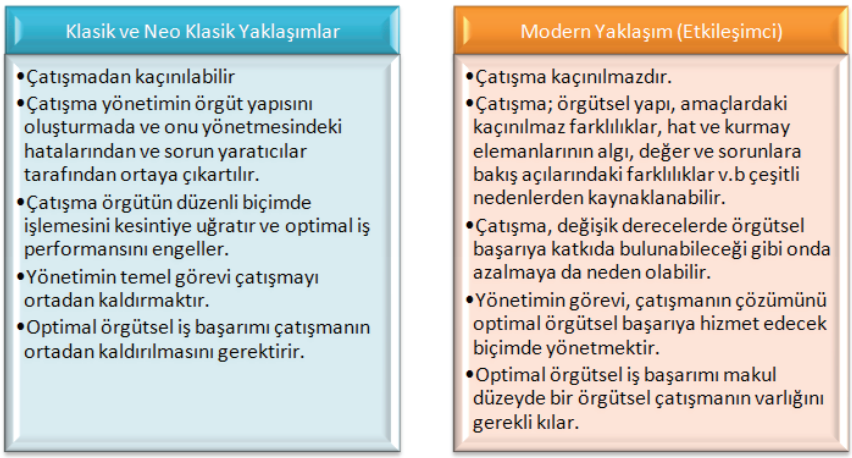
Etkileşimci yaklaşımda çatışmanın kaçınılmaz olduğu gerçeği kabullenilmiştir. Bu yaklaşım günümüzde de geçerliliğini korumaktadır. Örgüt içi çatışmaların iyi ve ya kötü sonuçlar doğurabileceği belli bir seviyede tutulup iyi yönetilirse olumlu sonuçlar yaratacağı düşünülüp çatışma desteklenmiştir. Bireylerin algı, inanç ve değer yargılarının farklı olduğu düşünülerek çatışmanın doğal olduğu kabul edilmesine rağmen örgütte yaşanan çatışmaların fazlalaşması halinde olumsuz etkilerinin olacağı ve çözüm yollarının aranması gerektiği savunulmaktadır(Baysal ve Tekarslan, 1996; Silah, 2005).

Etkileşimci yaklaşıma göre hiç çatışma yaşanmayan bir örgütün sağlıklı olması mümkün değildir. Çatışma örgütler açısından olağan bir durumdur ve hatta bazen de gereklidir. Çatışma yaşanmayan örgütlerde durağanlık yaşanacağından, oluşan yeni değişim ve gelişimlere uyum sağlamak zor olacaktır. Bu yaklaşım çatışmayı kabul ederek gerektiğinde teşvik edilmesini de savunmuştur (Taslak, 2001; Özdaşlı ve Alparslan, 2009).

### 2.4.Örgütsel Çatışmada Geleneksel (Klasik), Davranışsal (Neo Klasik) ve Etkileşimci (Modern) Yaklaşımların Karşılaştırılması

Klasik yönetim kuramı, çatışmalarınörgütlere zarar veren ve olumsuz etkileri olan ve bu etkileri dikkate alan bir tutum sergilerken Davranışsal yaklaşım çatışmaların oluşmasını ve yaşanmasını normal olarak kabul etmiştir (Şimşek, 2002; Topaloğlu, 2011). Etkileşimci yaklaşım ise çatışmayı olumlu, yenilik ve değişimin öncüsü görerek, çatışma yaşanmayan bir örgütte yenilik olmayacağı görüşünü benimsemektedir. Bu nedenle de düşük seviyede ve kontrol altında tutulabilecek çatışmanın örgütü olumlu etkileyeceği de düşünülmektedir (Koçel, 2003; Özkalp ve Kırel, 2001; Stoner, 1978).

**Şekil 1:** *Örgütsel Çatışmada Geleneksel (Klasik), Davranışsal (Neo Klasik) ve Etkileşimci (Modern) Yaklaşımların Karşılaştırılması*



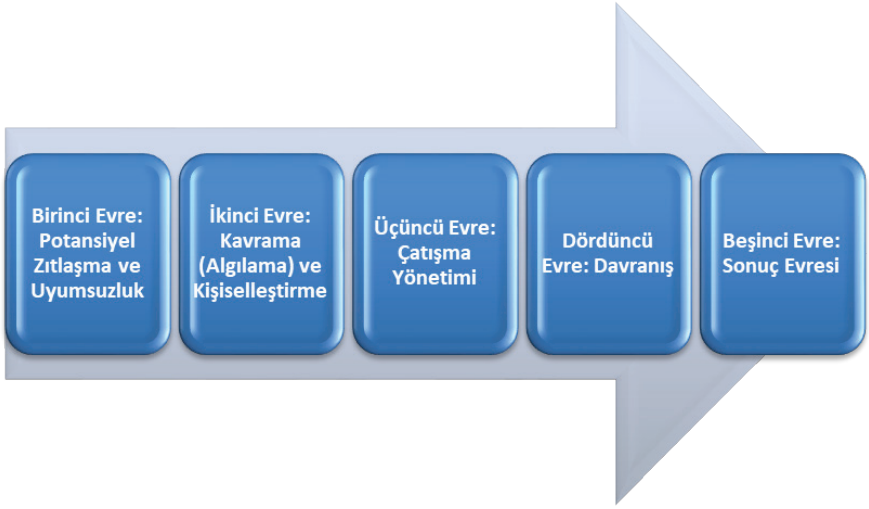

*Kaynak: (Şimşek, Akgemci ve Çelik, 1998).*

Örgütlerde yaşanan çatışmalarda, yöneticilerin üstlenmesi gereken temel görev, oluşan çatışmaları bastırmak değil, çatışmaları neden ve sonuç ilişkisi bağlamında irdeleyerek, olumsuz yanlarını en aza indirerek olumlu yanlarından faydalanmaları gerekmektedir. Bu şekilde oluşan yönetim anlayışları örgütsel çatışmayı önlemede önemli bir yol olarak karşımıza çıkmaktadır (Şimşek, 1999).

### 3.Çatışma Süreci

Çatışma süreç modeli, çatışmada yaşanan adımların tanınıp bu sayede çatışmanın kontrol altına alınmasını amaçlamaktadır. Süreç modelinde çatışma; bir kişininçatıştığı diğer kişi tarafındankendisinin zorladığını veya engellediğini algılamasıyla karşı koymaya başladığında oluşan süreçtir(-Başaran, 1992). Çatışma süreci beş aşamayı kapsamaktadır.

**Şekil 2:***Çatışma Süreci Aşamaları*




### 3.1.Birinci Evre: Potansiyel Zıtlaşma ve Uyumsuzluk

Çatışmanın olmasına fırsat sağlayan şartların var olmasıdır. Bu şartlar kişisel değişkenlerle birlikte iletişim ve yapı değişkenlerini de kapsamaktadır. Bu şartların çatışmaya neden olması gerekmeyebilir. Çatışmanın oluşması için bu şartlardan en az birinin sağlanması gerekmektedir (Robbıns, 1993).

### 3.2.İkinci Evre: Kavrama (Algılama) ve Kişiselleştirme

Bu aşamada çatışma algılanır ve hissedilir. Sürecin ikinci evresi çatışmaların algılandığı, hissedildiği ve netleştiği süreçtir. Aynı zamanda bu aşamada duygular algıları biçimlendirdiği için önemli bir süreçtir. Olumsuz duyguların, karşıdaki kişinin davranışlarının olumsuz algılanmasına, güven azalmasına neden olacağı gibibunun tersi durumda da olumlu duyguların, sorunlara dair olabilecek çözüm yollarını algılamaya çalışma, farklı bir bakış açısıyla bakabilme, çözümler bulabilmeyi sağladığı görülmektedir(Robbıns, 1993).

### 3.3.Üçüncü Evre: Çatışma Yönetimi

Uzlaşmazlık ve çatışmayı belirli bir düzeyde sonuca ulaştırmak amacıyla çatışmaya taraf olanların karşılıklı olarak eylemde bulunması çatışma yönetimi olarak ifade edilebilir. Çatışma yönetiminde amaç uzlaşmacı bir tavırla çatışmayı olabildiğince olumlu sonlandırabilmek ve bu aşamada çatışma yönetimi stratejilerini belirlemektir (Ross, 1993).

### 3.4.Dördüncü Evre: Davranış

Bu aşama dinamik bir etkileşim sürecidir ve çatışmalar somut bir durum sergilemektedir. Davranış aşaması çatışan bireylerin ifade, hareket ve

tepkilerini kapsamaktadır. Taraflar çatışma sürecinde karşılıklı olarak ağır söz ve eleştiriler ve kaba kuvvete başvurma gibi davranışlar gösterebilir. Birçok insan çatışmaları düşündükleri zaman davranış basamağına odaklanma eğilimindedirler(Ceylan, Ergün ve Alpkan, 2000; Robbıns, 1993).

### 3.5.Beşinci Evre: Sonuç Evresi

Çatışma sürecinin son aşamasıdır. Çatışma kişilerin kabul ettiği şekilde sonuca ulaşırsa, yaşanan çatışma son bulacaktır. Bu aşamada çatışmaya taraf olan bireylerin tutum ve davranışları örgüt içinde performansı arttırıcı ya da azaltıcı sonuçlara da neden olabilmektedir (Ceylan, Ergün ve Alpkan, 2000; Robbıns, 1993).

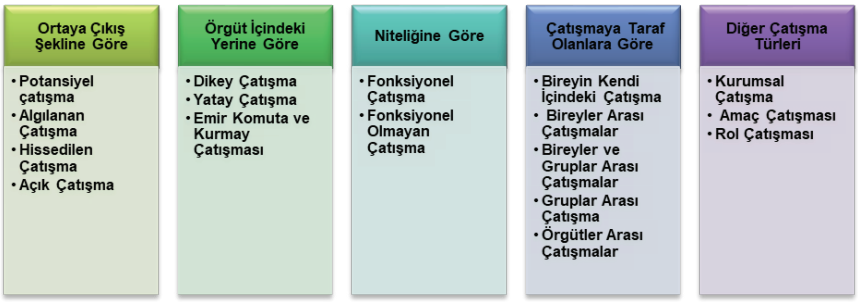
## 4.Örgütlerde Çatışma Nedenleri

Örgütsel çatışma nedenlerinin göreve bağlılık, hedef farklılıkları, algıdaki farklılıklar, uzman ihtiyacı (Gibson, Ivancevich ve Donnelly, 2000), kaynak paylaşımı, farklılıklar ve bağımlılık (Robey, 1991), bireyler arasındaki dinamikler, kaynak kullanımı ve amaçlar arasındaki farklılıklar şeklinde gruplandırıldığı görülmektedir (Griffin, 1993). Bu sınıflandırmalar ışığında çatışma nedenleri yapısal faktörler ve kişisel faktörler olarak sınıflandırılabilir. Yapısal faktörler; örgütün doğasından kaynaklanırken kişisel faktörler bireylerin farklılıklarından kaynaklanmaktadır. Yapısal faktörler; örgütteki iş bölümü, fonksiyonel bağımlılık, örgütteki kıt kaynaklar, çalışma gruplarının amaç farklılıkları, statü farklılıkları ve yetki belirsizliği ile örgütün büyüklüğüdür. Bireysel faktörler ise; beceri ve yetenek farklılıkları, kişilik farklılıkları, algısal farklılıklar, ahlaki yargılar ve değerler duygular, iletişim engelleridir (Ceylan, Ergün ve Alpkan, 2000).

## 5. Örgütsel Çatışma Türleri

Örgütlerde yaşanan çatışma türlerinin farklı şekillerde sınıflandırıldığı görülmektedir. Bu çalışmada niteliğine göre, ortaya çıkış şekline göre, örgüt içindeki yerine göre, taraflar açısından diğer çatışma türleri sınıflandırılması kullanılmaktadır.

**Şekil 3:***Örgütsel Çatışma Türleri*



### 5.1. Çatışmaların Ortaya Çıkış Şekli İle İlgili Çatışma Türleri

#### 5.1.1. Potansiyel çatışma

Örgütün sınırlı ve kıt kaynakları için oluşan rekabet, amaçlardaki farklılıklar, iletişimde yaşanan eksiklikler ve işlevsel bağımlılık potansiyel çatışmanın zeminini oluşturmaktadır (Koçel, 2005).

#### 5.1.2. Algılanan Çatışma

Çatışmaya taraf olan kişiler ya da grupların çatışmayı oluşturan durum ve olayları algılama tarzlarına bağlıdır. Bunun sonucunda da kişilerde hayal kırıklığı veya kabullenememe durumu olursa algılanan çatışma ortaya çıkabilmektedir (Akova ve Akın, 2015).

#### 5.1.3. Hissedilen Çatışma

Çatışma içinde olan bireylerin, çatışmanın yaşanmasına neden olan durum veya olay karşısında hissettiklerini ifade etmesidir. Hissedilen çatışmalar, algılanan çatışmalardan farklılık göstermektedir. Kişiler bazı konularda karşısındaki ki bireylerden görüş ayrılıklarının olduğunuhissedebilir. Bu durum da bireyler karşısındakine sinirlenmeyip, yalnızca birbirine karşı olan duygularında bir olumsuzluk doğabilir (Silah, 2001).

#### 5.1.4. Açık Çatışma

Açık çatışmada söz, eylem ve güce dayalı olarak belirgin bir şekilde çatışma tarafına saldırı olmaktadır. Örgütlerde bu durum kurallarla yasaklanmıştır. Bu nedenle de açık çatışma genel anlamda çalışanın, bilinçli bir şekilde diğer çalışanların işlerini engellemesi şeklinde görülür (Kılınç, 1975; Ertekin, 1993).

### 5.2. Çatışmanın Örgüt İçindeki Yerine Göre Çatışma Türleri

#### 5.2.1.Dikey Çatışma

Örgüt içinde farklı hiyerarşi basamaklarında olan ast ile üst yöneticiarasında yaşanan çatışmadır. İş bölümü ve uzmanlaşması bulunmayan örgütlerde, yöneticinin çalışanı çok farklı amaçlarda kullanmak istemesineticesindeçalışan ile yönetici arasında yaşanan çatışma dikey çatışmaya örnektir(Ertürk,1995; Kılınç, 2001).

#### 5.2.2. Yatay Çatışma

Yatay çatışmalar, hiyerarşide yatay basamaktaki bireyler ve gruplar arasında yaşanan çatışmalardır. Örgütte genel müdür iledepartman yöneticisi arasındaki çatışma dikey çatışma kapsamındayken hiyerarşik olarak birbirine eşit olan departman yöneticileri arasındayaşanan çatışma yatay çatışma olarak ifade edilmektedir (Şimşek, Akgemci, Çelik, 2001).

### 5.2.3. Emir Komuta ve Kurmay Çatışması

Emir komuta personeli ve kurmay personel arasında yaşanan çatışmalar sıklıkla görülen çatışmalardır. Kurmay elemanlar sahip oldukları yetkileri sonuna kadar ve derinlemesine kullanma eğilimi göstererekbilgi ve uzmanlık güçleri ile üst düzey yönetimi kolaylıkla etkilemeleri ve dar bir bakış açısına sahip olmaları uyuşmazlık yaşamalarına neden olmaktadır (Şimşek, Akgemci ve Çelik, 2001).

## 5.3. Niteliğine Göre Çatışmalar

### 5.3.1. Fonksiyonel Çatışma

Fonksiyonel çatışma; yeni bilgi, fikir ve problemlere çözüm bulmada yeni yöntemlerin geliştirilmesine ve yanlış değer veinanışların düzelmesine katkı sağlamaktadır. Örgütün hedef ve amaçlarına ulaşması konusunda da fonksiyonel çatışma olumlu rol oynamaktadır. Yaşanan bu çatışmalar, örgütün farklı bölümlerinde bulunan sıkıntılara işaret ederek yöneticilerin dikkatini bu yöne çekmektedir. Bununla birlikteörgüte yenilik, değişim ve canlılıkta getirmektedir (Koçel, 1993).

### 5.3.2. Fonksiyonel Olmayan Çatışma

Örgütün hedef ve amaçlarına ulaşmasını engelleyen çatışma türüdür. Genellikle iki ya da daha fazla birey veya grubun yıkıcı fikir ayrılıkları yaşaması şeklinde ortaya çıkarak örgütün işleyişini engellemektedir. Bu çatışma türünde yöneticiye düşen görev, çatışmanın fonksiyonel olup olmadığını iyi bir şekilde tespit edebilmesidir (Koçel, 2005).

## 5.4. Çatışmaya Taraf Olanlarla İlgili Sınıflandırma

### 5.4.1. İçsel Çatışma ya da Bireyin Kendi İçindeki Çatışma

Bu çatışma türü kişinin kendi içinde yaşadığı çatışmadır. İçsel çatışma bireyin kendisi için belirlediği hedeflerle örgütün kendisi için belirlediği rol arasındaki uyumsuzluktan kaynaklanmaktadır (Uysal, 2004).

### 5.4.2. Bireyler Arası Çatışmalar

Bireyler arası çatışmalar, iki ya da daha fazla bireyin farklı konularda fikir, duygu ve görüş ayrılıklarına girmesidir. Bu durum kişilik özelliklerinden kaynaklanıp örgütlerde sıklıkla görülmektedir. Genellikle ast-üst çatışmaları ve kurmay komuta yöneticileri arasında kişisel anlaşmazlıklardan çıkan çatışmalardır (Eren, 2001; Koçel, 2005).

### 5.4.3. Bireyler ve Gruplar Arası Çatışmalar

Bireyler ve gruplar arası çatışmalar genellikle çalışma gruplarının bazı norm ve standartları benimsetme aşamasında yaşanan uyuşmazlıklardan kaynaklanmaktadır. Grup arasında grubun norm ve görüşlerine uymayan kişi ile grup arasında çatışma yaşanmasıdır (Eren, 2001).

### 5.4.4. Gruplar Arası Çatışma

Örgüt içinde yer alan gruplar veya çalışma takımları arasında oluşan çatışma türüdür. Gruba karşı ve göreve karşı hissedilen aşırı bağlılıkgruplar arasında oluşabilecek çatışma nedenlerindendir (Uysal, 2004).

### 5.4.5.Örgütler Arası Çatışmalar

Bu çatışma türünde örgütün kendi dışındaki diğer örgütlerle yaşadığı çatışmalar söz konusudur. İki farklı okulda derslere girmesi gereken bir öğretmeninin derslerinin iki okulda çakışmaması içiniki okulun aralarında olan planlama anlaşmazlıkları örgütler arası çatışmalara örnek olarak gösterilebilir (Eren, 2000).

### 5.5.Diğer Çatışma Türleri

### 5.5.1.Kurumsal Çatışma

Kurumsal çatışma; çatışmaya sebep olan koşulların, çatışmanın seviyesinin ve çatışmanın çözüm yollarının toplumsal sistem tarafından belirlendiği, kişilerin çatışma yaşanması durumunda davranış şekillerinin ayrıntılı olarak belirlendiği çatışma türüdür (Ertürk, 1994).

### 5.5.2. Amaç Çatışması

Örgüt içindeki yaşanan bu çatışma türünde grup ve bireyler arasında oluşan amaç farklılıkları çatışma yaşanmasına neden olmaktadır. Bu çatışma ileri boyutlara taşınırsa taraflardan arasında amca ulaşmayı engelleme noktasına kadar gidebilir (Altan, 2010).

### 5.5.3. Rol Çatışması

Rol, doğuştan gelen ve kişiler arasında etkileşimden kaynaklanan, kişisel ve toplumsal unsurların toplamından oluşan bir statü davranışıdır. Rol çatışması ise kişilerin örgütlerde üstlendikleri rollerin uyumsuzluğundan dolayı yaşanan çatışmalardır. Rol çatışması, kurallar, örgütsel görevler, politikalar ile diğer kişiler arası uyumsuzlukları kapsamaktadır (Akova ve Akın, 2015; Altan, 2010; Erkenekli, 2001).

## 6. Çatışma Yönetimi

Çatışma yönetimi, uzlaşmanın belirli bir yönde ve şekilde sonuca ulaşabilmesi amacıyla için çatışmada bulunan veya çatışamaya taraf üçüncü bir kişinin karşılıklı olarak eylemlerde bulunması olarak ifade edilebilir. Çatışma yönetiminde amaç, çatışmanın ılımlı ve olumlu bir şekilde sonlandırılmasıdır (Ross, 1993). Çatışma yönetimi, örgüt içindeki kişi veya gruplar arasında meydana gelen çatışma düzeyinin kontrol altına alınması, çatışmanın sonucunun örgüt için yararlı bir şekle dönecek biçimde yönlendirilmesidir (Akkirman, 1998). Çatışmaların yönetilmesi, çatışmanınkabul edilmesi ve örgüt amaçlarının gerçekleştirilmesinde bu çatışmaların

araç olarak kullanılmasıdır. Çatışma, bir sorun olarak görülmek yerine çözümün bir parçası olarak düşünülmelidir (Tjosvold, 1991).

### 6.1. Çatışma Yönetim Stratejileri

Örgütsel yaşamın içinde bireyler arası çatışma örgütsel kaçınılmazdır. Bireysel çatışmanın da hem bireysel hem de yönetici bazında iyi bir şekilde yönetilmesi gerekmektedir. Yönetici çatışma ile karşılaştığında en uygun çözüm stratejisini belirleyerek uygulamak durumundadır. Fakat sadece yöneticilerin örgütsel boyutta stratejiler belirlemesi ve uygulaması yeterli olmayabilir (Moberg, 2001). Çatışmaların iyi yönetilmesi ve olumlu olarak sonlandırılması için bazı modeller geliştirilmiştir. Bunlardan en sık kullanılanı hem bireysel çatışmaların çözümünde hem de örgütsel veya gruplar arası çatışmalarda yöneticiler tarafından kullanılabilir (Rahim, 1985). Bu modele göre çatışma yönetiminde kullanılan bu stratejiler bütünleştirme (problem çözme), uzlaşma, zorlama, kaçınma, uyma şeklindedir (Rahim, 1985).

- **Bütünleştirme (Problem çözme):**Bireyin kendi ve karşı tarafın ilgi ve ihtiyaçlarına verilen önemin yüksek olduğu durumlardır. Problem çözme olarak da bilinmektedir. Bireyler bir araya gelerek çözümler bulurlar. Her iki taraf içinde memnun edici bir çözüme ulaşmaya çalışırlar. Bütünleşmenin sağlanması amacıyla, problemle yüzleşmek, çatışmanın üstünü kapatmadan ortaya çıkarmak esas alınır.

- **Uzlaşma:** Çatışmaya taraf olanların ilgi ve ihtiyaçlarının önemsendiği durumları ifade etmektedir. Uzlaşma bireylerin karşılıklı şekilde kabullenme veya ortak noktada birleşmeleri şeklinde oluşur.

- **Zorlama**: Taraflardan birinin ilgi ve ihtiyaçlarının karşılanmasına diğer tarafın ilgi ve ihtiyaçlarından daha fazla önem verdiği durumlarda bu strateji tercih edilmektedir. Çatışan taraflarda rekabet söz konusudur. Kazan veya kaybet durumunun bulunduğu bu tarzdakişilerden biri kazanmak için her türlü yola başvurabilir. Örgütte zorlayıcı bir yönetici içinde bulunduğu konumun verdiği gücü kullanmak suretiyle astlarını kendi isteklerine uymaya zorlayabilir.

- **Kaçınma:** Tarafların hem kendi hem de karşı tarafın ilgi ve ihtiyaçlarına verdikleri önemin düşük olduğu durumları ifade eder ve bastırma, görmezden gelme olarak da bilinmektedir. Yaşanan çatışmanın taraflar için kayıplar getireceği durumlarda bireyler çatışmaya girmekten kaçınabilir.

- **Uyma:** Taraflardan birinin, karşı tarafın ilgi ve ihtiyaçlarının ön plana çıkması durumunda kendi ilgi ve ihtiyaçlarından feragat etmesi durumudur ve Bu durum boyun eğme ve uyma olarak da ifade edilebilir.

### 6.2.Yöneticiler İçin Çatışma Yönetimi

Bir çatışma durumunda yöneticilerin yapması gereken veya onlardan beklenen, mevcut çatışmaya uygun onu sonlandıracak müdahalelerde bulunmaktır. Her yöneticinin kendine has bir yönetim tarzı vardır. Karar verme sürecinden zamanın kullanılmasına kadar her yönetici değişik yollar izleyebilir ve değişik önceliklere sahip olabilir Yönetici çatışma olayını anlayarak, örgütün hedef ve amaçları doğrultusunda çatışmayı çözme yollarını kullanmak durumundadır. Böyle bir yol izlenmezse, çatışmalar örgütlere olumsuz etkiler yaparak işleyişte, amaçlara ulaşmakta sıkıntı çıkarabilir (Koçel, 2005).Yöneticiler örgüt içinde ve uygulanabilir çözümler bulup uygulamak için çalışanlar arasında işbirliğine dayalı ilişkileri besleyen kişiler olduğunda çatışma yönetiminde de daha başarılı olabilirler (Tjosvold, 2006).

### 7.Sonuç

Geçmişten günümüze geldiğimizde çatışmaların olumsuz bir kavramdan çıkıp iyi yönetildiğinde olumlu sonuçlar doğuracağı inancının kabullenildiği görülmektedir. Bu nedenle de çatışma ve çatışma yönetimi diğer sosyal ve örgütsel konular kadar önem arz etmektedir. Örgütlerde insan faktörünün giderek önem kazandığı bilinmektedir. Örgütlerin hedeflerine ulaşması aşamasında da yöneticiler, bireylerin kişilik özellikleri, değer yargıları amaçları, beklentilerinden kaynaklı oluşabilecek çatışmaların kaçınılmaz olduğunun bilincinde olmalıdır. Çatışmaların meydana getirdiği problemlerin çözüme ulaştırılması önemli bir yönetim işidir. Örgüt içinde motivasyonun düşmemesi, performansın etkilenmemesi amacıyla çatışmayı bastırarak değil uygun stratejilerle yönetmek gerekmektedir.

1044-4068

1044-4068

1044-4068

Vol. 17 No. 2, 200

Vol. 17 No. 2, 2006

Vol. 17 No. 2, 2006

Vol. 17 No. 2, 2006

Vol. 25, pp. 187-242.

## KAYNAKLAR

Akkirman, A. D. (1998). Etkin Çatışma Yönetimi ve Müdahale Stratejileri. *Dokuz Eylül Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi,* 13(11): 1-11.

Akova, O. ve Akın, G. (2015). *Yönetsel ve Örgütsel Etkinliği Geliştirme Yöntemleri*. K. O özer, M. Hızıroğlu ve A. Saydamlı içinde. Çatışma Yönetimi, (516-549), İstanbul: Adra Yayıncılık.

Aksoy A. Tikici M. (2005). *Örgütsel Davranış Boyutlarından Seçmeler*. 1. Basım. Ankara: Nobel Yayınları.

Altan, Y. (2010). Örgütsel Çatışma ve Etkileri. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi,* 27: 159-168.

Arslan, B. (2010). Çalışanlarda Çatışma Çözme Yöntemlerinin Tükenmişlik Üzerine Etkisi ve İstanbul Emniyet Müdürlüğü'nde Bir Araştırma. Yüksek Lisans Tezi. Dumlupınar Üniversitesi. Kütahya.

Aşık, C. (2010). Örgütlerdeki Çatışma Nedenleriyle Çalışanların Performansları Arasındaki İlişkilerin Belirlenmesi ve Bir Uygulama. Yüksek Lisans Tezi. Dumlupınar Üniversitesi, Kütahya.

Başaran, İ.E. (1992). *Yönetimde İnsan İlişkileri: Yönetsel Davranış.* 1.Baskı. Ankara: Gül Yayınevi.

Başaran, İ.E. (2004). *Yönetimde İnsan İlişkileri Yönetsel Davranış.* 3. Basım. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

Baysal, A.C. ve Tekarslan, E. (1996). *Davranış Bilimleri,* Avcıol Basım Yayın, İstanbul.

Bodtker, A.M and Jameson, J.K. (2001). Emotion in Conflict Formation and its Transformation: Application to Organizational Conflict Management. *The International Journal of Conflict Management* 12(3), 259-275.

Can, H. (2011). *Organizasyon ve Yönetim*. 8.Basım Ankara: Siyasal Kitabevi.

Ceylan, A., Ergün, E. ve Alpkan, L. (2000). Çatışmanın Sebepleri ve Yönetimi. *Doğuş Üniversitesi Dergisi,* 1(2),39-51.

choices about its management

choices about its management

Dreu, C.K.W., Harinck, F. and Van Vianen, A.E.M. (1999). Conflict And Performance İngroups And Organizations, in Cooper, C.L. and Robertson, I. (Eds), International Review ofIndustrial and Organizational Psychology, No. 14, Indianapolis: Wiley, IN, pp. 369-414.

Defining conflict and making

Defining conflict and making

DOI 10.1108/104440606107365

DOI 10.1108/104440606107365

DOI 10.1108/104440606107365

Erdoğan, İ. (1996). *İşletme Yönetiminde Örgütsel Davranış.* İstanbul: Avcıol Basım Yayım.

Eren, E. (2001). *Örgütsel Davranış ve Yönetim Psikolojisi.* İstanbul: Beta Yayınları.

Eren, E. (2000). *Örgütsel Davranış ve Yönetim Psikolojisi,* İstanbul: Beta Basım Yayım.

Erkenekli, M. (2001). Rol Kavramı ve Örgütsel Rol Modeli. Kara Harp Okulu Bilim Dergisi, 11(1),43-57.

Ertekin, Y. (1993). Stres ve Yönetim. Ankara: Türkiye ve Orta Doğu Amme İdaresi Enstitüsü Yayınları, Yayın No: 253.

Ertürk, M. (1995). *İşletmelerde Yönetim ve Organizasyon.* İstanbul: Beta Yayıncılık.

Ertürk, M. (1994). Organizasyonlarda Çatışma, Çatışma Nedenleri, Çatışmanın Yönetimi ve Erciyes Üniversitesinde Bir Anket Uygulaması. Erciyes Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi, 11, 121-147.

Gıbson, J.L., Ivancevıch, J.M. and Donnelly JR., J.H. (2000). Organizations: Behaviour Structure Processes, Boston: Irwin McGraw-Hill, Tenth Edition.

Grıffın, R.W. (1993). Management. Boston: Houghton Mifflin Company, Fourth Edition.

International Journal of Conflict

International Journal of Conflict

International Journal of Conflict

International Journal of Conflict

Jehn, K.A. and Bendersky, C. (2003), “Intragroup conflict in organizations: a contingency

Jehn, K. A. and Bendersky, C. (2003). Intragroup Conflict İn Organizations: A Contingencyperspective On The Conflict-Outcome Relationship, *Research in Organizational Behavior,* 25, 187-242.

Karip, E.(2005). *Çatışma Yönetimi.* Ankara: Pegem Yayıncılık.

Kılınç, M. (2001).*Yönetim ve Organizasyon.* Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

Kılınç, T. (1975). Örgütlerde Çatışma: Mahiyeti ve Nedenleri. *İstanbul Üniversitesi İşletme Fakültesi Dergisi,* 14,103-104.

Kılınç, T. (1996). *Çatışma: İşletmeler İçin Davranış Bilimleri.* İstanbul: Avcıol Basım Yayın.

Koçel, T. (1993). *İşletme Yöneticiliği Organizasyon ve Davranış*. İstanbul: Beta Yayınları.

Koçel, T. (2005). *İşletme Yöneticiliği.* İstanbul: Arıkan Basım Yayın.

Koçel, T. (2003). *İşletme Yöneticiliği.* İstanbul: Beta Basım Dağıtım ve Yayınevi

Larfela, R.A. (1988). Interdepartmental Conflict. in IPM Manpower Journal, 2, 29-32.

Lewis, D, French, E. and Steane, P. (19917). A Culture of Conflict‖, *Leadership & Orgganisation Development Journal,* 18(6), 275-82.

Lighting the dark side of organizational life

Lighting the dark side of organizational life

Management

Management

Management

Management

Moberg, P. J. (2001). Linking Conflict Strategy to the Five Factor Model: Theoretical and Empricial Foundations, *International Journal of Conflict Management,* 12(1), 47-68.

Özdaşlı, K. ve Alparslan A. (2009). Çatışma Yönetimi Stratejilerine İlişkin Tutumlar: Kamu, Özel Sektör ve Sivil Toplum Kuruluşları Yöneticileri üzerinde Mukayeseli Bir Araştırma. *Organizasyon ve Yönetim Bilimleri Dergisi.* 2(1), 15-24.

Özel, M. (1996). Kamu Örgütlerinde Çatışma ve Verimliliğe Etkisi. Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi, Ankara.

Özgüven, İ, E. (2010). *Ailede İletişim ve Yaşam.* Ankara: PDREM Yayınları.

Özkalp, E. ve Kırel, Ç. (2001). *Örgütsel Davranış.* Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Eğitim Sağlık ve Bilimsel Araştırma Çalışmaları Vakfı Yayınları Yayın No: 149.

Özmen, F., Aküzüm, C. ve Aküzüm, L. (2011). Yönetici Görüşlerine Göre, Okul Mensuplarının Okullardaki Çatışma Sonuçlarına Yönelik Tavır Alışları. *Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi,* 16, 86-100.

Özyiğit, F.G. (2010). Kamu Kurumlarında Örgüt İçi Çatışma Nedenleri ve Çatışmanın Yönetiminde Araç ve Teknikler: Kültür ve Turizm Bakanlığı Örneği. Yüksek Lisans Tezi. Ufuk Üniversitesi, Ankara.

perspective on the conflict-outcome relationship", Research in Organizational Behavior,

pp. 87-95

pp. 87-95

pp. 87-95

q Emerald Group Publishing Limited

q Emerald Group Publishing Limited

q Emerald Group Publishing Limited

Rahim, M. A. (1985). A Strategy For Managing Conflict in Complex Organizations. *Human Relations,* 38(1), 81-89.

Robbıns, S. P. (1993). Organizational Behaviour Conceps, Controversies and Applications, New Jersey: Prentice Hall,

Robbins, S. P. (1997). *Essentials of Organizational Behavior.* (5th Ed.). Upper Saddle River, New Jersey: Prentice Hall.

Robbins, S. P. (2005). *Organisational Behaviour* (11th ed.) New Jersey: Pearson Education, Inc.

Robey, D. (1991). *Designing Organizations,* Irwin: Homewood.

Ross, M. H. (1993). *The Management of Conflict: Interpretations and Interests in Comparative Perspective.* New Haven, Connnecticut: Yale University Press.

Schellenberg, J. A. (1996). *Conflict Resolution: Theory, Research and Practice*. New York: State University of New York Press.

Silah, M. (2001). *Çalışma Psikolojisi.* Ankara: Selim Kitapevi.

Silah, M. (2005). *Endüstride Çalışma Psikolojisi.* Ankara: Seçkin Yayıncılık.

Stoner, J. (1978). *Management.* New Jersey: Prentice Hall Inc.

Şahin, A., Emini, F. T. ve Ünsal, Ö. (2006). Çatışma Yönetimi, Yöntemleri ve Hastane Örgütlerinde Bir Uygulama. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Biimler Enstütüsü Dergisi,* 15, 553-569.

Şahin, A. ve Örselli, E. (2010). Devlet Hastanelerinde Örgütsel Çatışma Nedenleri Bir Anket Uygulaması. *Selçuk Üniversitesi Sosyal ve Ekonomi Araştırmalar Dergisi,* 19, 43-62.

Şahin, F. N. ve Çekmecelioğlu, H. G. (2016). Çatışma Yönetim Stratejilerinin İş Performansı Üzerine Etkileri: Güvenlik Sektörü Üzerine Bir Araştırma, *Kocaeli Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi,* 32,167-188.

Şimşek, M., Akgemci, Ş. ve Çelik, T. A. (1998). *Davranış Bilimlerine Giriş ve Örgütlerde Davranış.* Ankara: Nobel Basın Yayın Dağıtım A.Ş.

Şimşek, M., Şerif, T. ve Akgemci, A.Ç. (2001). *Davranış Bilimlerine Giriş ve Örgütlerde Davranış. Geliştirilmiş*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

Şimşek, M. Ş. (1999). *Yönetim ve Organizasyon.* Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

Şimşek, Ş. (2002). *Yönetim ve Organizasyon.* Konya: Günay Ofset.

Şirin, E. F. (2008). Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Yöneticilerinin Liderlik Stilleri ve Çatışma Yönetimi Stratejilerinin İncelenmesi. Doktora Tezi. Gazi Üniversitesi, Ankara.

Taslak, S. (2001). Örgütlerde Grup İçi Çatışmalar ve Yönetimi. Yayımlanmamış Doktora Tezi. Karadeniz Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Trabzon.

Thakore, D.(2013). Conflict and Conflict Management. *IOSR Journal of Business and Management.* 8(6 ), 07-16.

Tjosvold, D. (1991). The Conflict: Positive Organization, New York: Praeger Publishers.

Tjosvold, D. ( 2006 ). Defining Conflict And Makingchoices About İts Managementlighting The Dark Side Of Organizational Life. *International Journal of Conflict Management* 17(2) 87-96.

Topaloğlu, C. (2011). Yönetim Kuramları ve Örgütiçi Çatışmalar. *Girişimcilik ve Kalkınma Dergisi* 6(1), 250-265.

Uysal, İ. (2004). Örgütsel Çatışma Yönetimi ve TCMB'na Yönelik Bir Uygulama, TCMB Uzmanlık Tezi. Ankara,

# Bölüm 16

## SPOR GENEL MÜDÜRLÜĞÜ MERKEZ VE TAŞRA TEŞKİLATLARINDA YÖNETİCİ VE LİDERLER ÜZERİNE YAPILAN ÇALIŞMALARIN ANALİZİ: BİR META-SENTEZ ÇALIŞMASI[1]

*Ebru ARAÇ ILGAR[2]*
*Ahmet Bilal DOĞAN[3]*

1 Bu araştırma; Yozgat Bozok Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalında Doç. Dr. Ebru ARAÇ ILGAR danışmanlığında yürütülen Ahmet Bilal DOĞAN'ın "Spor Genel Müdürlüğü Merkez ve Taşra Teşkilatları Üzerine Yapılan Çalışmaların Analizi: Bir Meta-Sentez Çalışması" adlı yüksek lisans tezinden türetilmiştir.

2 Doç Dr. Ebru ARAÇ ILGAR, Yozgat Bozok Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi
3 Ahmet Bilal DOĞAN, Bilim Uzmanı

## GİRİŞ

Spor tarihi, insanın doğadaki yaşam şartları ile tanışarak, onunla uyum sağlaması ve çevreye sahip olması, bu çevrede kendini korumak için kullanabileceği tek araç olan bedenini ve kaslarını geliştirmesiyle başlar (Güven, 1999). Spor, canlının bütünlüğü içerisinde tüm kişiliğin eğitimi, genel eğitimin tamamlayıcısı ve onun ayrılmaz bir parçası olmakla beraber, gayesi bireylerin, zihinsel, sosyal, fiziksel ve ruhsal gelişmelerine katkı sağlamaktır (Doğar, 1997). Tarihten günümüze spora verilen değerin artmış olması ve sporun sanayileşmesi, spor yönetiminin önemini artırmış ve yeni bir yönetim alanını yani spor yönetimini ortaya çıkarmıştır (Donuk, 2005). Günümüz de yönetim kavramı gelişmiş toplumların ilerlemesinde önemli bir yere sahiptir. Kamuda, iş çevrelerinde, sporsal ve kültürel alanlarda başarının ve ilerlemenin en önemli yolu sporun doğru yönetimiyle gerçekleşebilmektedir.

Yönetim, ekonomik bir amaç için kurulan örgütlerin maddi, iş gücü ve mekanik ekipmanlardan meydana gelen kaynakların en etkili şekilde idare edilmesini kapsamaktadır (Bozkır, 2020). Spor yönetimi de yönetimin ilke ve kurallarının spor alanına uygulanmasıyla, spor faaliyetlerinin en etkili ve verimli şekilde düzenlenmesi ile gerçekleşmesini sağlamaktadır. Spor faaliyetlerinin projelendirilmesi, düzenlenmesi ve planlanmasında tüm süreç içerisinde en önemli faktörlerden olan liderlik ve yöneticilik kavramlarıdır.

Liderlik, içinde bulunulan şartlara göre örgütün amaçlarını gerçekleştirmek için beraber çalıştığı birey veya grupları etkileyebilme yönlendirebilme sanatı olarak tanımlanabilir (Donuk, 2016). Liderler çalışanları kurallarla kanunlarla değil içten gelen saygı ve sevgiyle örgüt amaçlarına yönlendirebilen kişilerdir. Yönetici; kazanç ve kaybı başkalarına ait olmak üzere mal ve hizmet ortaya koymak için üretim elamanlarını tedarik eden ve bunları belli bir hedefi karşılamak için yöneten kişidir (Usçetin, 2003). Spor yöneticileri spor kurum ve organizasyonlarındaki hizmet ve çalışmalardan sorumlu, belirlenen hedeflerin yerine getirilmesini sağlayan kişilerdir. Spor yöneticileri, ülke spor faaliyetlerinin çağdaş spor anlayışına uygun olarak yürütülmesi ve spor politikalarının milli ve milletlerarası düzeyde uygulanmasına önemli role sahiplerdir (Donuk, 2005).

Spor örgütlerinde görev yapan liderlerin ve yöneticilerin, spor faaliyetlerini etkili ve verimli bir şekilde hazırlayıp gerçekleştirebilmeleri için, kariyer yönetimi, performans değerlendirmesi, mobbing, çatışma yönetimi, tükenmişlik, problem çözme becerileri, empati becerisi, personel güçlendirme çalışmaları, cam tavan sendromu, kadınların temsili ve kadın yöneticilere yönelik tutumları gibi personel ve yöneticileri ilgilendiren konulara önem vermeleri gerekmektedir.

Bu çalışmanın amacı genel olarak, Türkiye'de spor yönetimi alanındaki yöneticilik ve liderliğe ilişkin araştırmaların mevcut durumunun meta sentez yoluyla ortaya konmasıdır. Bu çerçevede yöneticilik ve liderliğe ilişkin temel kavramlar ve yaklaşımlardan yola çıkarak mevcut araştırmaların betimsel özellikleri, bu araştırmalardaki yaklaşım ve yönelimler sistematik bir şekilde analiz edilmiştir. Türkiye'deki sporda yöneticilik ve liderlik çalışmalarındaki yaklaşımları belirlemek üzere araştırmacılar tarafından ayrıca oluşturulan tematik sınıflandırmalar bu çalışmanın yöntem bölümünde açıklanmıştır.

## YÖNTEM

### Araştırma Modeli

Bu çalışmada hem nicel hem de nitel araştırma bulgularını sentezlemek için nitel araştırma deseni olan "meta-sentez" araştırma yöntemi kullanılmıştır. Meta-sentez, araştırmaların bulgularının ve sonuçlarının bir arada incelenerek sentezlenmesidir (Akgöz vd., 2004). Meta-sentez, çalışmaların sonuçlarını resmetmek için kullanılan sistematik bir karşılaştırma, sonuçların birleştirilmesi ile oluşturulan kuramlar, üst anlatılar, genellemeler ve yorumlayıcı dönüşümlerdir (Polat ve Ay, 2016).

Bu araştırmada, Spor Genel Müdürlüğü Merkez ve Taşra Teşkilatında yöneticilik ve liderlik alanı üzerine yapılmış olan çalışmaların bulgularından yeni bir sentez ortaya konulmaya çalışılmıştır. Bu amaçla, araştırmanın temelini oluşturan nitel ve nicel verilerden oluşan Spor Genel Müdürlüğü Merkez ve Taşra Teşkilatı üzerine yapılmış olan çalışmaları bütünleştirebilmek amacıyla meta-sentez yöntemi kullanılmıştır.

### Araştırmanın Sınırlılıkları

#### Çalışmaların Dâhil Edilme ve Hariç Tutulma Ölçütleri

- Yüksek lisans ve doktora tezleri ile makalelerin başlık veya anahtar kelimelerinde spor yönetimi, liderlik ve yöneticilik kavramlarının yer alması.
- Araştırma deseninin ve kullanılan tüm veri toplama yöntemlerinin açıkça belirtilmiş olması.
- Örneklem grubunun Türkiye sınırları içinde olması.
- Çalışmaların 2004 – 2020 yılları arasında yapılmış olması.

Bu çalışma spor yönetiminde yöneticilik ve liderlik ile ilgili 35 tez ve 15 makale olmak üzere toplam 50 çalışma ile sınırlıdır.

#### Veriler ve Toplanması

Meta-sentez çalışmasına dâhil edilecek çalışmaları belirlemek ama-

cıyla, Ulusal Tez Merkezi, Google Akademik ve www.dergipark.gov.tr veri tabanında tarama yapılmıştır. Tarama esnasında kullanılan anahtar kelimeler "Gençlik ve Spor Bakanlığı", "Spor Genel Müdürlüğü", "Spor Genel Müdürlüğü Merkez Teşkilatı ve Taşra Teşkilatları", "Türk Spor Yönetimi", "Spor Yönetimi", "Gençlik ve Spor", "Liderlik ve Yöneticilik (Kariyer Yönetimi, Performans Değerlendirme, Mobbing, Çatışma Yönetimi, Tükenmişlik, Problem Çözme Becerileri, Empati Becerisi, Personel Güçlendirme Algıları, Cam Tavan Sendromu, Kadınların Temsili ve Kadın Yöneticilere Yönelik Tutumlar)" olarak belirlenmiştir. Yapılan taramalar sonucunda toplamda 10 doktora tezi, 40 yüksek lisans tezi ve 22 makaleye ulaşılmıştır. Ulaşılan bu çalışmalardan dâhil edilme ölçütlerine uygun olan 8 doktora tezi, 27 yüksek lisans tezi ve 15 makale meta-sentez çalışmamıza dâhil edilmiştir. Ayrıca 22 tane çalışmanın tam metnine ulaşılamadığı için araştırmaya dâhil edilmemiştir. Bu çalışmaların bulguları meta-sentez araştırma yönteminin kapsadığı basamaklar çerçevesinde sentez aşamalarından geçirilerek, belirlenen temalarla birlikte meta sentez çalışması gerçekleştirilmiştir.

Verilerin Analizi, Kodlama Süreci, Geçerlik ve Güvenirlik Çalışmaları

Araştırmada ilk olarak olgusal bir çalışmaya karar verme ve başlama basamağı seçilmiştir. Ardından elde edilen kaynakların gözden geçirilmesi ve değerlendirilmesi, araştırmaya dâhil edilme ve hariç tutulma ölçütleri belirlenerek ilgili çalışmalar seçilmiştir. Bu araştırmaya dahil edilen 50 çalışmanın tema ve alt temalarında yer alan fikirler, kavramlar detaylı bir şekilde not edilmiştir. Ardından temalar çerçevesinde sentezlenerek çıkarımlar yapılmış ve raporlaştırma işlemi gerçekleştirilmiştir. İncelenen her bir çalışma makaleler için M1, M2…M15, tezler için T1, T2, T3 …… T35 şekilde kodlanmıştır. Tema ve alt temalarında yer alan kavramlar özetlenmiş her bir temaya yönelik kodlar oluşturulmuştur. Üç hafta sonra araştırmacı tarafından analizler tekrar yapılmış [Güvenirlik=örtüşenlerin sayısı / (örtüşenler + örtüşmeyenler sayısı)] formülü (Miles ve Huberman, 1994) kullanılarak kodlamaların güvenirlik düzeyi %92 bulunmuştur. Çalışmada tutarlılığı artırmak için uzman görüşü alınmıştır. Böylece verilerin geçerlilik ve güvenilirliği kontrol edilmiştir.

## BULGULAR VE YORUM

Bu bölümde veri analizleri sonucunda ulaşılan bulgular ve bunlara ilişkin yorumlara yer verilmiştir.

**Tablo 1.** *Meta-Senteze Dahil Edilen Çalışmalar ve Kodları*

| Kod | Araştırma | Yazar | Kod | Araştırma | Yazar |
|---|---|---|---|---|---|
| T1 | "Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü Merkez ve Taşra Örgütü Yöneticilerinin Tükenmişlik Düzeylerinin İş Doyum Düzeylerine Etkisi" (2004) | Özden TAŞĞIN | T26 | "İşyeri Yılmazlığının Yordayıcıları: Örgütsel Güven, Lider-Üye Etkileşimi ve İşyeri Maneviyatı (Spor Genel Müdürlüğü Örneği)" (2019) | Zülbiye KAÇAY |
| T2 | "Gençlik Spor Genel Müdürlüğü (GSGM) Merkez Örgütünde Görev Yapan İş Görenlerin 'Çatışma Yönetimi Algıları' ve 'İş doyumları' Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" (2005) | Devrim BULUT (Eskici) | T27 | "Gençlik ve Spor İl Müdürlüklerinde Görev Yapan Yöneticilerin Öğrenilmiş Çaresizlikleri Psikolojik Sözleşmeleri ve Örgütsel Öğrenme Düzeylerinin İncelenmesi" (2019) | Ahmet YALÇINKAYA |
| T3 | "Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğünde Görev Yapan Spor Yöneticilerinin Problem Çözme Becerilerinin Değerlendirilmesi" (2006) | Hacer GERMİ | T28 | "Spor Genel Müdürlüğü Personelinin Kariyer Tatmini ve Örgütsel Vatandaşlık Düzeylerinin İncelenmesi" (2019) | Hamza YERLİKAYA |
| T4 | "Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü Personelinin Çalışma Ortamlarında Maruz Kaldıkları Yıldırma (Mobbing) Davranışları" (2010) | Serkan HACICAFEROĞLU | T29 | "Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü Çalışanlarının İş Doyumu ile Paternalist Liderlik Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" (2019) | Emir KOÇ |
| T5 | "Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü ve Özerk Federasyonlarda Çalışan Yöneticilerin Dönüşümcü Liderlik Özelliklerinin İncelenmesi" (2011) | Erdal BAKIRCAN | T30 | "Gençlik ve Spor Bakanlığı Taşra Teşkilatında Çalışan Personelin Paternalist Liderlik Anlayışı ve Örgütsel Adalet Düzeylerinin İncelenmesi" (2019) | Göksel TEZCAN |
| T6 | "Kocaeli Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü ve İlçe Müdürlüklerinde Görev Yapan Personelin Çatışma Yönetimi Algıları ve İş Doyumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" (2011) | Rıdvan KARA | T31 | "Gençlik ve Spor Bakanlığına Bağlı Spor Federasyonları Yöneticilerinin (Başkan, Genel Sekreter) Yönetim Tarzlarının Federasyon Çalışanlarının İş Doyumlarına Etkisi" (2019) | Mücahit OKUYUCU |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| T7 | "Spor Genel Müdürlüğü Merkez ve Taşra Teşkilatında Görev Yapan Spor Yöneticilerinin Düşünme ve Karar Verme Stillerinin İncelenmesi" (2013) | Mustafa VURAL | T32 | "Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü Yöneticilerinin Mesleki Benlik Saygısı Düzeylerine Göre Zihinsel Engelli Bireylerin Sportif Etkinliklerine Yönelik Tutumlarının İncelenmesi" (2019) | Muhammed SAY |
| T8 | "Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürlüklerinde Çalışan Personelin Mobbing Düzeylerinin Araştırılması ve Örgütsel Bağlılık Yönünden Değerlendirilmesi" (2014) | Emre BELLİ | T33 | "Lider Üye Etkileşim Algısı ile Bireysel Performans Arasındaki İlişkide İşe Yönelik Motivasyonun Aracılık Rolü: Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürlükleri Üzerine Bir Araştırma" (2019) | Enes BELTEKİN |
| T9 | "Gençlik ve Spor Bakanlığı ve Milli Eğitim Bakanlığı Yöneticilerinin Karar Verme Stillerinin Karşılaştırılması" (2014) | Serap AKTAŞ | T34 | "Gençlik ve Spor Bakanlığı Merkez Teşkilatı Çalışanlarının Paylaşılan Liderlik Algısı ile Örgütsel Bağlılık Algıları Arasındaki İlişkinin Analizi" (2020) | Serhat BAYAR |
| T10 | "Gençlik ve Spor Bakanlığı'nın Taşra Teşkilatlarında Görev Yapan İl Müdürleri ve Şube Müdürlerinin Empati Becerilerinin Belirlenmesi" (2014) | İlker GÜNEL | T35 | "Gençlik ve Spor Bakanlığı, Gençlik Liderlerinin "Öğrenilmiş Güçlülük, Liderlik ve Karar Verme" Özelliklerinin İncelenmesi" (2020) | Cansu YILDIRIM |
| T11 | "İnsan Kaynakları Yönetiminde Performans Değerlendirme: Spor Genel Müdürlüğü Üzerine Bir Araştırma" (2014) | Ebru ILGAR | M1 | "Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü Merkez ve Taşra Örgütü Yöneticilerinin Tükenmişlik Düzeylerinin İş Doyum Düzeylerine Etkisi" (2004) | Özden TAŞĞIN |
| T12 | "Spor Genel Müdürlüğü ve Taşra Teşkilatı Çalışanlarının Yöneticilerine İlişkin Etik Liderlik Davranış Özelliklerinin Örgütsel Bağlılık Düzeyleri Açısından İncelenmesi" (2014) | Mustafa YILMAZ | M2 | "Gençlik Spor Genel Müdürlüğü Yönetici Personelinin Örgütteki İş Analizi ve Uygulamalarına İlişkin Görüşleri Üzerine Bir Araştırma" (2005) | Ebru ARAÇ<br>Fatih YENEL |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| T13 | "Spor Genel Müdürlüğü Merkez Teşkilatı Çalışanlarının Mobbing ve İş Doyum Düzeylerinin İncelenmesi" (2014) | Kürşad ERGÜN | M3 | "Gençlik ve Spor İl Müdürlerinin Yöneticilik ve Liderlik Becerilerinin Değerlendirilmesi" (2005) | Ahmet Faik İMAMOĞLU | Tennur YERLİSU |
| T14 | "Gençlik ve Spor Bakanlığında Algılanan Liderlik Tarzları ve Örgütsel Alt Kültürlerin Örgütsel Vatandaşlık Davranışı Üzerindeki Etkileri" (2015) | Yeliz ŞİRİN | M4 | "Spor Federasyonlarında Görev Yapan Genel Sekreterlerin Liderlik Analizi" (2006) | İ. Fatih YENEL | Dursun KATKAT |
| T15 | "Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürlüğü Çalışanlarının Personel Güçlendirme Algılarının İncelenmesi (Doğu Anadolu Bölgesi Örneği)" (2016) | Murat TURAN | M5 | "Gençlik Spor Genel Müdürlüğüne Bağlı Amatör Spor Federasyonlarında Görev Yapan Yöneticilerin Personeliyle Olan Çatışmaları Yönetme Yöntemleri" (2006) | Hakan SUNAY | Caner YAZICI |
| T16 | "Paylaşılan Liderliğin Değişime Açıklık ve İç Girişimcilik Üzerine Etkileri: Konya Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürlüğünde Bir Araştırma" (2016) | Tuba TURAN HEVESLİ | M6 | "Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğünde Görev Yapan Spor Yöneticilerinin Problem Çözme Becerilerinin Değerlendirilmesi" (2007) | Hakan SUNAY | Hacer GERMİ |
| T17 | "Gençlik ve Spor Bakanlığı Spor Genel Müdürlüğü'nde Görev Yapan Kadın Personelin Maruz Kaldığı Cam Tavan Sendromunun İncelenmesi" (2017) | Nil Nihal DUMAN | M7 | "Yönetici Performansını Değerlendirmede İki Önemli Değişken: Planlama Tutumu ve Denetim Zamanı (Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü Örneği)" (2008) | Erkan T. DEMİREL Fikret RAMAZANOGLU | Mehmet DENİZ |
| T18 | "Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürlüğü Yöneticilerinin Liderlik Stilleri ve Çalışanlarının Örgütsel Bağlılıkları Arasındaki İlişki Adana GHSGM Örneği" (2018) | Enes Buğra ÖZ | M8 | "Bireysel Kariyer Yönetiminde Kişilik Faktörü: Manisa Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü Çalışanları Üzerine Bir Uygulama" (2010) | | Mustafa TÜRKMEN |
| T19 | "Spor Genel Müdürlüğüne Bağlı Sporcu Eğitim Merkezlerinde Yürütülen Yönetsel Uygulamaların Merkez Müdürleri ve Antrenörleri Açısından Değerlendirilmesi" (2018) | Doğukan DOĞAN | M9 | "Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü Personelinin Çalışma Ortamında Maruz Kaldığı Yıldırma Davranışlarının İncelenmesi" (2011) | Bilal ÇOBAN | Serkan HACICAFEROĞLU |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| T20 | "Gençlik ve Spor Bakanlığında Çalışan Sportif Eğitim Uzmanlarının Hizmet İçi Eğitim İhtiyaçlarının Belirlenmesi" (2018) | Serhat TUTAŞ | M10 | "Spor Kurumlarının Yönetim Kademelerinde Kadınların Temsili" (2011) | Canan KOCA |
| T21 | "Gençlik ve Spor Bakanlığı, Gençlik Liderlerinin "Lider Yönetici ve Gönüllülük" Davranışlarının Motivasyonel Faktörler Açısından İncelenmesi" (2019) | Abdulmecit BÜLBÜL | M11 | "Personelin Çatışma Yönetimi Algıları ve İş Doyumu Düzeylerinin İncelenmesi: Mersin Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürlüğü Örneği" (2012) | Cemalettin DEMİRELİ Çetin MUNZUR |
| T22 | "Gençlik ve Spor Bakanlığı'nda Görev Yapan Uzmanların Birey-Örgüt Uyumları İle Bireysel Kariyer Planlamaları Arasındaki İlişkilerin Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi" (2019) | Gülşin KOÇER | M12 | "Spor Örgütlerinde Kadın Yöneticilere Yönelik Tutumların Belirlenmesi" (2013) | Ömür SERTKAYA Meltem ONAY Rıdvan EKMEKÇİ |
| T23 | "İstanbul Gençlik ve Spor İl Müdürlüğünde Stratejik İnsan Kaynakları Yönetiminin Kurumsal İletişim, Örgütsel Bağlılık ve Örgütsel Performansa Etkisi " (2019) | Murat ÇELİK | M13 | "Gençlik Merkezi Müdürlüklerinde Çalışan Personellerin Çalışma Ortamlarında Maruz Kaldıkları Yıldırma Davranışlarının Cinsiyet Yönünden İncelenmesi" (2014) | Serkan HACICAFEROĞLU Burhanettin HACICAFEROĞLU |
| T24 | "Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü Çalışanlarının Örgütsel Adanmışlık ve Mobbing Düzeylerinin İncelenmesi" (2019) | Şaban POLAT | M14 | "Türk Spor Teşkilatındaki Spor Yöneticilerinin Liderlik Stilleri" (2018) | Ferhat GÜNDOĞDU Hakan SUNAY |
| T25 | "Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürlüğü'nde Görev Yapan Antrenörlerin Mobbing Düzeyleri ile Örgütsel Bağlılıkları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" (2019) | İsmail BALTA | M15 | "Türkiye'deki Gençlik ve Spor Kulüplerinde Görev Yapan Spor Yöneticilerinin Planlama Ve Örgütleme Özelliklerinin Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesi" (2019) | Yusuf Bilgi Serap Mungan Ay |

Meta-sentez araştırma yaklaşımının kullanıldığı bu araştırmada, araştırmanın amacına hizmet edebilecek çalışmaları belirlemek amacıyla, dahil edilme ve hariç tutulma prosedüründeki basamaklara bağlı kalınarak,

araştırmada yer alacak çalışmalar tespit edilmiştir. Çalışma kimliklerine ait ayrıntıların yer aldığı Tablo 1‘de görüldüğü gibi, çalışmaların kodları, adları ve yazarları verilmiştir.

**Tablo 2.** *Çalışmaların yayın türüne ve araştırma yöntemine göre dağılımı*

| Yayın Türü | n | % | Araştırma Yöntemi | n | % |
|---|---|---|---|---|---|
| Doktora Tezi | *8* | 16 | Nicel | 48 | 96 |
| Yüksek Lisans Tezi | 27 | 54 | Nicel-Nitel | 2 | 4 |
| Makale | 15 | 30 | | | |
| Toplam | 50 | 100 | Toplam | 50 | 100 |

Araştırmada yer alan çalışmaların yayın türlerinin verildiği Tablo 2‘deki verilere göre, toplam 50 çalışmanın 8‘i (%16) doktora, 27‘si (%54) yüksek lisans, 15’i (%30) makale olarak yayınlanmış çalışmalardan oluştuğu görülmektedir. Kullanmış oldukları araştırma yöntemleri bakımından incelendiğinde, en fazla 48 çalışmada (%96) nicel araştırma yönteminin ve 2 çalışmada (%4), hem nicel hem de nitel araştırma yöntemlerinin bir arada kullanıldığı görülmektedir.

**Tablo 3.** *Çalışmaların yıllara göre dağılımı*

| Yıllar | n | % | Yıllar | n | % |
|---|---|---|---|---|---|
| 2004 | 2 | 4 | 2013 | 2 | 4 |
| 2005 | 3 | 6 | 2014 | 7 | 14 |
| 2006 | 3 | 6 | 2015 | 1 | 2 |
| 2007 | 1 | 2 | 2016 | 2 | 4 |
| 2008 | 1 | 2 | 2017 | 1 | 2 |
| 2010 | 2 | 4 | 2018 | 4 | 8 |
| 2011 | 4 | 8 | 2019 | 14 | 28 |
| 2012 | 1 | 2 | 2020 | 2 | 4 |
| Toplam | | | | 50 | 100 |

Bu çalışmaların yıl dağılımına bakıldığında; en fazla 2019 (%28) ve 2014 yıllarında (%14) en az ise 2007-2008-2012-2015 ve 2017 yıllarında yapılmış olduğu görülmektedir.

**Tablo 4.** *Çalışmaların veri toplama araçlarına ve örneklem gruplarına göre dağılımı*

| Veri Toplama Aracı | N | % | Örneklem Grubu | n | % |
|---|---|---|---|---|---|
| Anket | *31* | 62 | Yönetici | 3610 | 29.1 |
| Ölçek | 19 | 38 | Personel | 8787 | 70,9 |
| Toplam | 50 | 100 | Toplam | 12397 | 100 |

Çalışmalarda araştırma yöntemine bağlı olarak kullanılan veri toplama araçlarının verildiği Tablo 4‘de görüldüğü gibi, çalışmalarda en fazla anketten yararlanıldığı (%62), 19 çalışmada (%38) ölçek tekniğinin kullanıldığı görülmektedir. Örneklem gruplarına göre dağılımları incelendiğinde, toplam 50 çalışmada, en fazla 8787 kişi personel grubu (%70,9)

ve 3610 kişi ile yönetici grubu (%29,1) olmak üzere toplam 12397 adet örneklemin bu çalışmalarda yer aldığı görülmektedir.

**Tablo 5.** *Temalara İlişkin Anahtar İfadeler ve Kavramlar*

| Tema | Anahtar İfadeler ve Kavramlar | Frekans |
|---|---|---|
| Liderlik ve Yöneticilik | "Liderlik, hedeflere ulaşılması yönünde çevresinde bulunanları etkileme sürecidir. Liderler nasıl yapılması gerektiğini değil neyin yapılması gerektiğini belirlerler.<br>Yönetici, bir işletmenin veya bir birimin belli hedefleri etrafında yönlendirilmesi, çalışmaların sonuçlarının kontrol ve değerlendirilmesi görevini üstlenen kişidir. İyi bir yönetici altında çalışanları yönetmek için, ilişkilerini iyi kurmalıdır." | 24 |
| Kariyer Yönetimi | "Kariyer yönetimi, çalışan bireylerin kariyer planlarının, örgütün kariyer yönetimi araçları ile desteklenmesi, kişisel amaçların ve örgüt ihtiyaçlarının bütünleştirilmesi sürecidir.<br>İyi bir kariyer yönetimi personelin iş tatmin duygusunu ve örgütsel davranışlarını etkilemektedir." | 4 |
| Performans Değerlendirme | "Performans değerlendirme, çalışma hayatında çalışanların işteki başarısının ölçülmesi, çalışanların beceri ve yetenekleri ölçüsünde işin iyi yapılması ve bu aşamalarda çalışanın ölçülmesi sürecidir.<br>Çalışanların örgütsel bağlılık ve performansını artırmak için adil bir performans değerlendirme yapılması gerekmektedir." | 2 |
| Mobbing | "Mobbing, sistematik olarak kişinin iş hayatında maruz kaldığı psikolojik taciz ve hareketlerin kaynağıdır.<br>Mobbing örgütlerde iş görenlerin örgütsel bağlılığını ve çalışma isteklerini düşürmektedir." | 7 |
| Çatışma Yönetimi | "Çatışmayı yönetme kişinin içindeki çatışmayı yönetme, kişisel ve örgütsel amaçları en uygun şekilde yerine getirmeyi ve beklentileri dengelemeyi hedefler.<br>Çatışma yönetimi örgüt içinde personelin uyumlu çalışmasını verimliliği artırmaktadır." | 4 |
| Tükenmişlik | "Spor yöneticileri meslekleri gereği insanlarla sık sık yüz yüze gelmelerinden dolayı psikolojik, fiziksel ve zihinsel tükenme yaşarken iş doyumları da düşmektedir.<br>Örgütün sağlıklı olması için öncelikle örgüt personelinin ihtiyaç ve beklentileri karşılanmalı ve kendilerini iyi hissetmeleri gerekmektedir." | 2 |
| Problem Çözme Becerileri | "Kişinin problemli durumlarla başa çıkabilmedeki başarısı kendine güvenini ve kişiliğini olumlu yönde etkiler.<br>Bir yöneticinin ve ona parallel olarak kurumun başarısı yöneticinin problemlerle başa çıkabilme becerisiyle doğru orantılıdır." | 2 |
| Empati Becerisi | "Personelin, örgütle ilgili olan kişilerle kurduğu empati düzeyi örgütün verimliliğini artırmaktadır.<br>Örgüt içinde geçen süre personelin empati düzeyini belirlemektedir." | 1 |

| | | |
|---|---|---|
| Personel Güçlendirme Algıları | "Personelin iş hayatında, kedi başına iş yapabilme, yeterlilik ve bilgi donanımına olan güveninin artması, öncülük yaparak harekete geçebilme ve geçirebilme duygusu kazandığını hissedebilmesine güçlendirme algısı denilmektedir.<br>Personelin inisiyatif alabilmesi ve iş görebilmesi örgütün daha pratik ve hızlı işlemesini sağlamaktadır." | 1 |
| Cam Tavan Sendromu | "Çalışanlar sahip oldukları yeteneklerin farkına varamamakta ve örgüt içinde yükselme veya sorumluluk alma davranışlarından kaçınmaktadırlar.<br>Örgütte kadın personelin erkeklere göre psikolojik olarak yorulmaları ve kendi kendilerine engeller çıkarmaları daha çok görülmektedir." | 1 |
| Kadınların Temsili ve Kadın Yöneticilere Yönelik Tutumlar | "Spor faaliyetlerine ve yönetimine cinsiyet ayrımı olmadan katılabilme ve karar alma süreçlerinde kadın ve erkeğin eşit şartlarda temsil edilmesiyle olmaktadır.<br>Kadınların spor örgütlerinde yönetim kademelerinde görev alması, kadının spor ortamında ve toplumda konumunun yükseltilmesi, ayrıca kadın yöneticilere yönelik tutumların gelişmesi açısından gereklidir." | 2 |

Yöneticilerin kullandıkları paternalist ve dönüşümcü liderlik ile diğer liderlik ve yönetim stillerinin, örgütsel bağlılığa, örgütsel vatandaşlığa, örgütsel adalete, örgütsel güvene, gönüllü olmaya, iç girişimciliğe, iş doyumuna, karar verme, motivasyon ve performansa olumlu yönde etkisi olduğu görülürken, Türk Spor teşkilatında genelde dönüşümcü liderlik özellikleri ve klasik yönetim anlayışı sergiledikleri görülmektedir (T5, T12, T14, T16, T18, T21, T26, T29, T30, T31, T33, T34, T35, M4, M14). Gençlik ve Spor İl Müdürlerinin yöneticilik ve liderlik becerileri yüksek çıkarken merkezi yönetimdeki yöneticilerin, iş analizi ve uygulamalarına gerekli önemi yeterince vermedikleri, spor yöneticilerinin yöneticilik eğitimlerine katılmaları planlama ve örgütleme açısından olumlu sonuçlar verdiği ve sportif eğitim uzmanlarının eğitimlere katılmada istekli oldukları, ayrıca yönetsel mevzuat ve uygulama süreçlerinin iyileştirilmesi gerektiği görülmektedir (M2, M3, M15, T19, T20). Spor yöneticilerinin karar verme sürecinde kullandıkları karar verme stilleri ve kişilik özellikleri yöneticilerin kendine olan güvenlerini, örgüte bağlılıklarını, karar verme süreçlerini, karar vermede özsaygı düzeylerini ve yeni stratejilerin ortaya çıkmasında etkili olduğu görülmektedir (T7, T9). Örgütteki, psikolojik sözleşmenin örgütsel öğrenme de önemli bir yerinin olduğu ve öğrenilmiş çaresizliğin örgütsel öğrenmeyi olumsuz etkilediği görülmektedir (T27). Engellilere yönelik spor eğitimi alan spor yöneticilerinin, zihinsel engelli bireylerin sportif etkinliklerine katılımına olumlu yönde tutum göstermektedir (T32). Örgütte, uzman kadrosunda görev yapan personelin birey örgüt uyumları ve kişilik özellikleri kariyer planlamalarını ve etkili kariyer yönetimi,

performans değerlendirme sistemi ile planlamanın örgütsel vatandaşlığı, örgütsel bağlılığı ve bireysel performansı olumlu etkilediği, görülmektedir (T11, T22, T23, T28, M7, M8). Yıldırma davranışlarını sergileyenlerin genellikle yönetici konumundaki kişiler olduğu ve mobbingin örgütsel bağlılık ile adanmışlığı azalttığı, kadın çalışanların erkeklere göre daha fazla mobbinge maruz kaldığı görülmektedir (T4, T8, T13, T24, T25, M9, M13). Örgütte görev yapan iş görenlerin çatışma yönetimi stillerinden ödün verme, problem çözme ve uzlaşma stillerini kullandığı, çatışma yönetimini iyi sergilendiği kurumlarda personelin iş doyumu da yükseldiği görülmektedir (M5, M11, T2, T6). Spor yöneticilerinin örgütlerdeki konumları arttıkça iş doyumlarının arttığı tükenmişlik düzeylerinin de azaldığı, problem çözme becerilerini algılama seviyelerinin yüksek olduğu, yaşı yüksek olan yöneticilerin empati becerilerini de geliştirdiği, personelin psikolojik güçlendirme algı ortalaması ve kadınların cam tavan sendromu düzeylerinin daha yüksek olduğu, spor örgütlerinin yönetim kademelerinde kadın yöneticilere daha az yer verildiği ve kadın yöneticilere kadın personelin daha olumlu yaklaştığı görülmektedir (M1, M6, M10, M12, T1, T3, T10, T15, T17).

## TARTIŞMA SONUÇ

"Liderlik ve Yöneticilik" alt temasında, yöneticilerin kullandıkları paternalist ve dönüşümcü liderlik ile diğer liderlik ve yönetim stillerinin, örgütsel bağlılığa, örgütsel vatandaşlığa, örgütsel adalete, örgütsel güvene, gönüllü olmaya, iç girişimciliğe, iş doyumuna, karar verme, motivasyon ve performansa olumlu yönde etkisi olduğu görülürken, Türk Spor teşkilatında genelde dönüşümcü liderlik özellikleri ve klasik yönetim anlayışı sergiledikleri görülmektedir. Ayrıca, Gençlik ve Spor İl Müdürlerinin yöneticilik ve liderlik becerileri yüksek çıkarken merkezi yönetimdeki yöneticilerin, iş analizi ve uygulamalarına gerekli önemi yeterince vermedikleri, spor yöneticilerinin yöneticilik eğitimlerine katılmaları planlama ve örgütleme açısından olumlu sonuçlar verdiği ve sportif eğitim uzmanlarının eğitimlere katılmada istekli oldukları, ayrıca yönetsel mevzuat ve uygulama süreçlerinin iyileştirilmesi gerektiği görülmektedir. Spor yöneticilerinin karar verme sürecinde kullandıkları karar verme stilleri ve kişilik özellikleri yöneticilerin kendine olan güvenlerini, örgüte bağlılıklarını, karar verme süreçlerini, karar vermede özsaygı düzeylerini ve yeni stratejilerin ortaya çıkmasında etkili olduğu görülmektedir. Örgütteki, psikolojik sözleşmenin örgütsel öğrenme de önemli bir yerinin olduğu ve öğrenilmiş çaresizliğin örgütsel öğrenmeyi olumsuz etkilediği görülmektedir. Engellilere yönelik spor eğitimi alan spor yöneticilerinin, zihinsel engelli bireylerin sportif etkinliklerine katılımına olumlu yönde tutum göstermektedir. Watt (1998), spor yöneticilerinin liderlik stillerini sporun değişen ve hareketli atmosferinden dolayı sahada kendilerinin belirleyebilmeleri ve spor faaliyetlerine katılanların genelde hareketli coşkulu ve heyecanlı bireyler olmalarından

dolayı, spor yöneticilerinin dönüşümcü ve etkileşimci liderliği tercih ettiklerini belirtmektedir. Ayrıca liderlerin etik kurallara uygun olan davranışları personelinin örgüte bağlılığını arttırdığı, paylaşımcı liderlerin de çalışanların örgüt yönetimine katılımını desteklediği söylenebilir. Katz kavramsal beceriyi, yöneticinin örgüt ve birimler arasındaki ilişkileri bir bütün olarak görebilmesini, algılayabilmesi olarak tanımlamaktadır (Bender, 2000). İnsan ilişkileri becerisi örgütün bütün kademeleri ve iş görenlerin örgüte bağlılığı ile iş veriminin artırılması için önemli olduğu söylenebilir. Spor yöneticilerinin tercih ettikleri spor yönetimi modelleri Türk sporuna yön vermektedir. Araç Ilgar ve Cihan'ın (2019) yapmış olduğu Türk sporunun güncel sorunları isimli çalışmada Spor yöneticilerinden kaynaklanan problemlerde bir boyut olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu nedenle, Türk spor yönetim yapısının spor yöneticilerinin tercih ettikleri düşünme stillerini etkilediği söylenebilir.

"Kariyer Yönetimi ve Performans Değerlendirme" alt temasında, örgütte, uzman kadrosunda görev yapan personelin birey örgüt uyumları ve kişilik özellikleri kariyer planlamalarını ve etkili kariyer yönetimi, performans değerlendirme sistemi ile planlamanın örgütsel vatandaşlığı, örgütsel bağlılığı ve bireysel performansı olumlu etkilediği görülmektedir. Kariyer hedeflerinde hedef yönelimli işgörenler, kendilerini geliştirmeye odaklamış ve ortaya koydukları işlerde istekli olarak görev almaktadırlar (Barron ve Harackiewicz, 2001). Kariyerlerinde yükselmeyi hedefleyen işgörenlerin diğerlerine göre işe ve örgüte bağlılıklarının daha fazla olduğu düşünülebilir. Kline ve Sulsky (2009) performans değerlendirmeyi, kurumda çalışanları değerlendirmek, rekabet etme kabiliyetlerini geliştirmek, personel verimliliğini arttırmak ve ödüllendirmek için yapılan faaliyetler olarak tanımlamaktadır. Performans değerlendirme örgüt başarısını yükseltmek personelin daha verimli olması için eksikliklerini gidermesini sağlamak, örgüt içindeki koordinasyon ve iletişim eksikliklerini tamamlamak için yapılmadığı takdirde iş yükü haline geleceği düşünülebilir.

"Mobbing" alt temasında, yıldırma davranışlarını sergileyenlerin genellikle yönetici konumundaki kişiler olduğu ve mobbingin örgütsel bağlılık ile adanmışlığı azalttığı, kadın çalışanların erkeklere göre daha fazla mobbinge maruz kaldığı görülmektedir. Salin (2003) araştırmalarında kadınların yıldırma davranışlarına daha fazla uğramalarının; kadınların farklı bakış açılarına ve kabiliyetlerine sahip olmalarına ayrıca örgütteki sorunları evlerine taşımaları ile kadınlar arasındaki rekabetin erkek çalışanlardan daha fazla olmasından kaynaklandığı sonucuna ulaştığı görülmektedir. Spor örgütlerinde, kadın çalışanların az olması, erkek çalışanlarının egemen olduğu iş ortamlarında kadınların zayıflığına karşı daha saldırgan bir tutum izlenildiği söylenebilir.

"Çatışma Yönetimi" alt temasında, Örgütte görev yapan iş görenlerin çatışma yönetimi stillerinden ödün verme, problem çözme ve uzlaşma stillerini kullandığı, çatışma yönetimini iyi sergilendiği kurumlarda personelin iş doyumu da yükseldiği görülmektedir. Blake ve Mouton örgütlerde bireyler arası çatışmayı azaltılmasında ve iyi ilişkiler kurulmasında problem çözme ve uzlaşma yöntemine daha fazla önem verilmesinin yararlı olacağını belirtmişlerdir (Mirzeoğlu, 2003). Spor örgütlerinde, çatışma yönetiminde genel itibariyle ödün verme, problem çözme ve uzlaşma yönteminin kullanıldığı, eğitim durumuna göre kullanılan yöntemin değiştiği düşünülebilir.

"Problem Çözme Becerileri, Empati Becerisi, Personel Güçlendirme Algıları, Cam Tavan Sendromu, Kadınların Temsili ve Kadın Yöneticilere Yönelik Tutumlar" alt temalarında, Spor yöneticilerinin örgütlerdeki konumları arttıkça iş doyumlarının arttığı tükenmişlik düzeylerinin de azaldığı, problem çözme becerilerini algılama seviyelerinin yüksek olduğu, yaşı yüksek olan yöneticilerin empati becerilerini de geliştirdiği, personelin psikolojik güçlendirme algı ortalaması ve kadınların cam tavan sendromu düzeylerinin daha yüksek olduğu, spor örgütlerinin yönetim kademelerinde kadın yöneticilere daha az yer verildiği ve kadın yöneticilere kadın personelin daha olumlu yaklaştığı görülmektedir. Izgar (2000), yaptığı çalışmada yöneticilerin bulundukları konumlarının tükenmişlik üzerinde istatistiksel bir ilişki olduğunu tespit etmiştir. Üst düzey yöneticilerin iş doyumuna paralel olarak hayat standartlarının da artması bulundukları örgütte daha verimli iş yapma isteklerinin artması tükenmişlik düzeyinin azalmasını sağladığı düşünülebilir. Akaydın'ın (2002), üniversite öğrencilerinin problem çözme becerileri üzerine yaptığı araştırmada erkeklerin kızlara oranla problem çözmede kendilerini daha az yeterli algıladıkları anlaşılmıştır. Türk toplum ve kültür yapısında kadınlara verilen önem ve nezaketin, problem çözmede onların etkin rol oynaması erkeklere göre daha başarılı sonuçlar ortaya çıkardığı söylenebilir. Özbek (2002) araştırmasında, ilerleyen yaşlarda empati yapma becerisinde artış olduğunu bulgularıyla gözlemlemiştir. İnsanların ilerleyen yaşlarda daha çok etrafındaki bireyleri düşündüğü, kendini ikinci plana aldığı ve bununda yanındaki kişilerin duygu ve düşüncelerine önem vermesini sağladığı düşünülebilir. Küresel değişim ve rekabetle beraber personel güçlendirmenin önemi artmakta, yardımlaşma, paylaşma, yetiştirme ve ekip çalışması yoluyla kişilerin karar verme yetkilerini yükseltme ve kişileri geliştirme sürecinde, örgütün hedef ve amaçlarını gerçekleştirmede güçlü personelle daha başarılı sonuçlar elde edileceği söylenebilir. Köksal (2016), Kurum yapısı ve erkeklerin, kadınların kariyer planlamasında etkili olmadığı, bazı durumlarda kadınların "Cam Tavan" oluşturdukları benimsenmiş bir görüş olduğunu vurgulamıştır. Spor örgütlerinde erkeklerin egemen olması, toplum ve aile yapısı olarak kadının yeri ve önemi düşünüldüğünde, kadınların

kendilerini psikolojik olarak kısıtlama yoluna gittiği söylenebilir. Aycan (2004) çalışmasında, finans ve yönetim kesimlerinde, kadınlar hemcinslerinin yöneticilik yapmalarına yönelik daha olumlu tutum sergilediklerini tespit etmiştir. Toplum yapısı olarak erkeklerin hegemonyası üzerine kurulu olan çalışma ve iş hayatında, erkeklerin sergiledikleri olumsuz tutumun, gücü kadın yöneticilere bırakmak istememelerinden kaynaklandığı düşünülebilir.

Sonuç olarak; yöneticilerin liderlik ve yönetim anlayışlarının, örgütün ve personelinin performansın da doğrudan etkili olduğu, yönetsel mevzuat ve uygulama süreçlerinin iyileştirilmesi, öğrenilmiş çaresizliğin örgütsel öğrenmeyi olumsuz etkilediği, yöneticilere ve sorumlulara engellilere yönelik eğitimlerin artırılması, yıldırma davranışlarını genellikle yönetici kadrosuna sahip kişilerin uyguladığı, bu nedenle yöneticilere, çatışma yönetimi, kariyer yönetimi ve iş analizi konularında eğitimler verilmesi gerektiği düşünülmektedir.

## KAYNAKÇA


Akaydın, F. Ş. (2002). *Üniversite öğrencilerinin problem alanları, problemlilik düzeyleri, problem çözme becerileri ve yardım arama davranışları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi), Karadeniz Teknik Üniversitesi, Trabzon.

Akgöz, S., Ercan, İ. ve İsmet, K. A. N. (2004). Meta-analizi. *Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 30 (2), 107-112.

Aycan, Z. (2004). Key success factors for women in management in Turkey. applied psychology. *An International Review*, 53 (3).

Barron, K. E. and Harackiewicz, J. M. (2001). Achievement goals and optimal motivation: testing multiple goal models. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80, 706-722.

Bender, P. (2000). *İçten liderlik*. İstanbul: Hayat.

Bozkır, A. (2020). *Spor yönetimi ve spor örgütleri. Sporda yeni akademik çalışmalar*. Akademisyen kitabevi.

Donuk, B. (2005). *Spor yöneticiliği ve istihdam alanları*. İstanbul: Ötüken.

Donuk, B. (2016). *Liderlik ve spor*. İstanbul: Ötüken.

Doğar, Y. (1997). *Türkiye'de spor yönetimi*. Malatya: Öz Akdeniz.

Güven, Ö. (1999). *Türklerde spor kültürü.* Ankara: Atatürk Kültür Merkezi Başkanlığı.

Ilgar, E. A., Cihan, B. B. (2019). Ögretim Üyelerinin Türk Sporunun Güncel Sorunları ve Çözüm Önerileri Üzerine Görüşleri: Fenomenolojik Bir Cözümleme. *Akdeniz Egitim Arastirmalari Dergisi*, 13(27), 702-722. doi: 10.29329/mjer.2019.185.34

Izgar, H. (2000). *Okul yöneticilerinin tükenmişlik düzeyleri, nedenleri ve bazı etken faktörlere göre incelenmesi.* (Doktora tezi). Selçuk Üniversitesi. Konya.

Kline, J. B. T. and Sulsky, M. L. (2009). Measurement and assessment issues in performance appraisal. *Canadian Psychology*, 50 (3).

Köksal, Y. (2016). *Sağlık çalışanlarının cam tavan sendromuna ilişkin algılarının incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). Ondokuz Mayıs Üniversitesi. Samsun.

Miles, M. B. ve Huberman A. M. (1994). *An expanded sourcebook qualitative data analysis*. (2nd Ed.). California: Sage Publications.

Mirzeoğlu, N. (2003). *Örgütsel çatışma ve yönetimi: Spor eğitimi veren yükseköğretim kurumlarında bir uygulama*. Beden Eğitimi ve Sporda Sosyal Alanlar Kongresi Bildiriler Kitabı, Ankara.

Özbek, M. F. (2002). *Çalışma hayatında empati bir uygulama*. (Yüksek lisans tezi). Uludağ Üniversitesi. Bursa.

Polat, S. ve Ay, O. (2016). Meta-sentez: kavramsal bir çözümleme. *Eğitimde Nitel Araştırmalar Dergisi- Journal of Qualitative Research in Education*, 4 (1), 52-64.

Salin, D. (2003). Workplace bullying among business professionals, prevelance, organizational antecedents and gender differences. academic dissertation. Helsingfors. https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10227/90/117-951-555-788-7.pdf?sequence=2 (Erişim Tarihi: 29.09.2020).

Usçetin, A. (2003). *Spor yönetiminde liderliğin rolü ve önemi*. (Bitirme tezi). Gazi Üniversitesi. Ankara.

Watt, C. D. (1998). *Sport management and administration*. London: E&FnSpon, 23-65.

# Bölüm 17

## BİREYSEL SPOR VE TAKIM SPORU YAPAN SPORCULARIN ÇOKLU ZEKÂ VE KİNESTETİK ZEKÂ TÜRÜNÜN İNCELENMESİ[1]

*Bekir Barış CİHAN*[2]
*Aytaç DAĞDEVİR*[3]

1 Bu araştırma; Yozgat Bozok Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spro Anabilim dalında Doç. Dr. Bekir Barış CİHAN danışmanlığında yürütülen Aytaç DAĞDEVİR'in "Bireysel Spor Ve Takım Sporu Yapan Sporcuların Çoklu Zekâ Ve Kinestetik Zekâ Türünün İncelenmesi" adlı yüksek lisans tezinden üretilmiştir.

2 Dr. Bekir Barış CİHAN, Yozgat Bozok Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Yozgat/Türkiye
3 Aytaç DAĞDEVİR, Bilim Uzmanı,

## GİRİŞ

İnsanlığın varolduğu yıldan itibaren zekâ tartışılmıştır. Kavram olarak zekânın tanımı ilgili görüşler farklıdır.Ayrıca zekânın ölçülmeside hep uzlaşılamamış bir konu olmuştur. Zekâyı ölçme konusunda Stanford-Binet adı verilen test yaygın olarak kullanılmaktadır. Günümüzde ise IQ olarak bilinen görüş birçok eğitimci tarafından kabul edilmiştir (Saban, 2005).

Nöropsikoloji uzmanı Gardner insanın zekâsının tek bir faktörle açıklanamayacak kadar çok yeteneği olduğunu belirtmiştir (Gardner, 1993). "Zihnin Çerçeveleri: Çoklu Zekâ Teorisi" kitabında yedi ayrı zekadan bahsetmiştir. Bu kapasitenin her insanda var olduğunu ama farklı kültürlerde biçim değiştirdiklerini belirtmiştir (Bümen, 2004).

Gardner zekanın tanımını kültürde değer verilen bir ürün, geçerli bir bilgiye ulaşmak için problem çözme kapasitesidir şeklinde belirtmiştir (Özden, 2008). Gardner zekânın tanımında insanlığa farklı bir tanım getirmiştir. zekânın çok yönlü olduğunu; bireyin doğuştan varolan zekâsının gelişebileceği ve değişebileceğinin belirtmiştir (Gardner, 1999).

1999 yılında Gardner çoklu zekâ teorisini güncellemiş ve zekânın sekiz çeşitinin olduğunu belirtmiştir. Sözel-dil zekâsı, sosyal zekâ, bedensel-kinestetik zekâ, görsel-uzamsal zekâ, müziksel-ritmik zekâ, mantıksal-matematiksel zekâ, doğacı zekâ ve içsel zekâdır. Çoklu zekâ kuramı için zekâlar eşit değerdedir ve bunlardan biri ya da birkaçı farklı olandan önemli boyutta değildir. (Bümen, 2004).

Bedensel zekâ, bedeni duyarlı ve etkili şekilde kullanma yeteneğidir. Bedensel zekâsı yüksek olan bireyler bedenlerini bir bütün ve parça olarak kullanma kapasitesine sahiptirler. Sosyal zekâ düşünme ve akıl yürütmede, sözel ve sözel olmayan iletişim becerileri güven, güdüleme yeteneği ile ilgilidir (Bümen, 2004). Gürkan, Ertetik, ve Müniroğlu (2018) sporun ilgiyle takip edilerek kitleleri peşinden sürüklemeye devam etti sonucuna ulaşmışlardır.Yine sosyalleşme üzerine Karaç Öcal (2019) yapmış olduğu çalışmada sosyal grupların sporcuların kendilerini kötü hisetmelrinde etkili olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Düzenli olarak yapılan spor hem fiziksel hem de psikolojik değişikliklere yol açar. Bozdağ, (2020) spor hayatlarında karşılaştıkları çeşitli stresörlerle mücadele etmeyi öğrenen sporcuların bu sayede psikolojik olarak spor yapmayan bireylere göre daha dayanıklı olduklarını belirtmiştir. Günümüzde bireylerin çoğunluğu okulda ve evde hareketsiz kaldıklarını, boş zamanlarını ise kendilerini daha da hareketsiz kılan tv, bilgisayar, cep telefonu ve internet'e zaman ayırarak geçirdiklerini belirtmişlerdir (Şahin, Şahin, Yıldırım ve Kırkaya 2019; Bozdağ 2019).

Sonuç olarak, öğrencilerin farklı zekâ türlerine sahip olduğunu dikkate almak durumunda olduğumuz söylenebilir. Bu araştırmanın amacı bireysel spor ve takım sporu ile ilgilenen sporcularda, uğraştıkları spor dallarının çoklu zekâ kuramlarından olan kinestetik zekâları üzerindeki etkisini ve aralarındaki farkını araştırmaktır.

## YÖNTEM

### Araştırma Model

Araştırmada ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Bu tarama modeli, "iki ya da ikiden çok sayıda değişkenler arasında birlikte değişim varlığını ve/veya derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modelleri" Şeklinde tanımlanabilir (Karasar, 2007). Araştırma; bireysel spor yapan ve takım sporu yapan sporcuların çoklu zekâ ve kinestetik zekâ türünün incelenmesi konusunda durum tespiti yapılacağından dolayı betimsel nitelik taşımaktadır.

### Çalışma Grubu

Araştırmanın evrenini Yozgat ilinde takım ve bireysel spor branşlarında lisanslı olan 10-20 yaş arası sporcular oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise spor alanlarında antrenman yapmakta olan 583 sporcu oluşturmaktadır. Bu sporcular basit tesadüfi örnekleme yöntemi ile seçilmiştir.

### Veriler ve Toplanması

Bu araştırmada anket ile veri toplama yöntemi uygulanmıştır. Anket formu, Sosyo-Demografik Veri Formu 10 sorudan; Çoklu Zekâ Alanlarını Değerlendirme Ölçeği 80 sorudan oluşmaktadır.

### Çoklu Zekâ Alanları Değerlendirme Ölçeği

Araştırmada sporcuların çoklu zekâ ve kinestetik zekâ türlerini belirleyebilmek amacı ile kullanılan Çoklu Zekâ Alanları Değerlendirme Ölçeği, 80 madden oluşmuş olup 5" li Likert tipi ölçme aracı Şeklindedir. Çoklu Zekâ Alanları Değerlendirme Ölçeği Armstrong (1994) tarafından, geliştirilmiştir. Ankette yer alan her bir soru için "Hiç uygun değil", "Çok az uygun", "Kısmen uygun", "Oldukça uygun" ve "Tamamen uygun" Şeklinde seçenekler sunulmuş ve öğrencilerden kendilerine en uygun seçeneği işaretlemeleri istenmiştir. Ölçeğin değerlendirilmesinde ise "Tamamen uygun" seçeneği 5 puan, "Oldukça uygun" seçeneği 4 puan, "Kısmen uygun" seçeneği 3 puan, "Çok az uygun" seçeneği 2 puan, "Hiç uygun değil" seçeneği ise 1 puan olarak belirlenmiştir. Ankette yer alan olumsuz ifadeler 1, 2, 3, 4, 5 Şeklinde, olumlu ifadeler 5, 4, 3, 2, 1 Şeklinde puanlanmış olup öğrencilerin her bir zekâ alanından aldıkları toplam puan hesaplanmıştır. Ankette yer alan 80 madde 8 farklı zekâ alanına paylaştırılarak her bir zekâ alanına uygun 10 madde yer almaktadır.

**Sosyo-Demografik veri formu**

Sosyo-Demografik veri formu, alan yazında incelenerek ve çalışmanın amacına uygun sorular seçilerek oluşturulmuştur. Bu form çalışma grubunun yaş, doğum yeri, cinsiyet, ikamet edilen kişiler, spor branşı, sportif başarı derecesi, millilik durumu, anne-baba eğitim düzeyi, ailenin sporculuk geçmişi özelliklerini belirten 10 sorudan oluşan bir formdur.

**Verilerin analizi**

Anket soruları uygulanarak toplanan veriler SPSS 24.0 paket programı kullanılarak analizi yapılmıştır. Anketlerde yer alan sorulara verilen cevapların frekans dağılımları tablolara dönüştürülerek, yüzde, frekans, ortalama, standart sapma değerleri hesaplanmıştır. Araştırma grubuna, t testi uygulanarak sonuçlar elde edilmiş ve p değeri 0,05 düzeyinde istatistiksel açıdan anlamlı kabul edilmiştir.

**BULGULAR**

Bu bölümde araştırma sorularına yanıt aranmış ve analizler sonucunda ulaşılan bulgular ve bunlara ilişkin yorumlara yer verilmiştir.

1. Bireysel Spor Yapan Erkek ve Kızların Çoklu Zekâ Türlerinin Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular

**Tablo 1.** *Bireysel spor yapan erkek ve kızların çoklu zekâ türlerinin karşılaştırılması*

| | Gruplar | N | Ortalama | Ss | t | p |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Sözel-dilsel zekâ | Kız | 127 | 32,9324 | 7,24925 | 2,902 | ,004 |
| | Erkek | 173 | 35,5145 | 7,85005 | | |
| Mantıksal-matematiksel zekâ | Kız | 127 | 35,8268 | 6,77307 | 1,223 | ,216 |
| | Erkek | 173 | 36,8439 | 7,35511 | | |
| Görsel-uzamsal zekâ | Kız | 127 | 37,0472 | 7,41819 | -,006 | ,996 |
| | Erkek | 173 | 37,0520 | 7,30185 | | |
| Bedensel-kinestetik zekâ | Kız | 127 | 36,0787 | 6,03246 | -,656 | ,512 |
| | Erkek | 173 | 36,5549 | 6,33775 | | |
| Doğacı zekâ | Kız | 127 | 36,1811 | 7,14634 | 1,123 | ,298 |
| | Erkek | 173 | 37,1156 | 7,09884 | | |
| Müziksel-ritmik zekâ | Kız | 127 | 33,3150 | 8,14131 | 1,047 | ,296 |
| | Erkek | 173 | 34,3121 | 8,15088 | | |
| Kişilerarası-sosyal zekâ | Kız | 127 | 36,1496 | 6,52721 | 1,051 | ,286 |
| | Erkek | 173 | 37,0058 | 7,28450 | | |
| İçsel-bireysel zekâ | Kız | 127 | 37,0709 | 7,40783 | ,181 | ,856 |
| | Erkek | 173 | 36,9133 | 7,48475 | | |

Tablo 1'de bireysel spor yapan sporcuların cinsiyet değişkenine göre zekâ türleri karşılaştırıldığında; Sözel-dilsel zekâ türünde kız ve erkek cinsiyetleri arasında anlamlı fark olduğu tespit edilmiştir. Mantıksal-matematiksel zekâ, görsel-uzamsal zekâ, bedensel-kinestetik zekâ, doğacı zekâ, müziksel-ritmik zekâ, kişilerarası-sosyal zekâ ve içsel-bireysel zekâ türlerinde, bireysel sporcuların cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık göstermedikleri görülmüştür. Bireysel spor yapan kız ve erkeklerin zekâ türlerine göre ölçekten elde edilen ortalamalara bakıldığında; Sözel-dilsel zekâ türünde erkeklerin ortalaması, kızların ortalamasından yüksek olduğu, Mantıksal-matematiksel zekâ türünde, erkeklerin ortalamasının, kızların ortalamasından yüksek olduğu, Görsel-uzamsal zekâ, türünde erkeklerin ortalamasının kızların ortalamasından yüksek olduğu, Bedensel-kinestetik zekâ, türünde erkeklerin ortalamasının kızların ortalamasından yüksek olduğu, Doğacı zekâ türünde erkeklerin ortalamasının kızların ortalamasından yüksek olduğu, Müziksel-ritmik zekâ türünde erkeklerin ortalamasının

kızların ortalamasından yüksek olduğu, Kişilerarası-sosyal zekâ türünde erkeklerin ortalamasının kızların ortalamasından yüksek olduğu, İçsel-bireysel zekâ türünde ise kızların ortalamasının erkeklerin ortalamasından yüksek olduğu tespit edilmiştir.

**Tablo 2.** *Takım sporu yapan erkek ve kızların çoklu zekâ türlerinin karşılaştırılması*

| | Gruplar | N | Ortalama | Ss | t | p |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Sözel-dilsel zekâ | Kız | 107 | 29,8224 | 7,35208 | ,272 | ,811 |
| | Erkek | 176 | 29,6364 | 4,14227 | | |
| Mantıksal-matematiksel zekâ | Kız | 107 | 31,7477 | 4,87213 | 2,271 | ,024 |
| | Erkek | 176 | 32,9716 | 4,08122 | | |
| Görsel-uzamsal zekâ | Kız | 107 | 35,6075 | 4,70399 | 5,261 | ,000 |
| | Erkek | 176 | 32,3250 | 4,57524 | | |
| Bedensel-kinestetik zekâ | Kız | 107 | 37,5981 | 4,58846 | 1,803 | ,076 |
| | Erkek | 176 | 36,6080 | 4,41423 | | |
| Doğacı zekâ | Kız | 107 | 33,6355 | 5,61903 | 1,796 | ,101 |
| | Erkek | 176 | 32,6193 | 3,88513 | | |
| Müziksel-ritmik zekâ | Kız | 107 | 31,1495 | 5,53855 | 3,096 | ,002 |
| | Erkek | 176 | 28,9432 | 5,97492 | | |
| Kişilerarası-sosyal zekâ | Kız | 107 | 36,0654 | 4,57283 | 1,039 | ,300 |
| | Erkek | 176 | 36,6307 | 4,35627 | | |
| İçsel-bireysel zekâ | Kız | 107 | 34,5607 | 5,32735 | 5,021 | ,000 |
| | Erkek | 176 | 31,8523 | 3,72801 | | |

Tablo 2 incelendiğinde Araştırmaya katılan takım sporu yapan sporcuların cinsiyet değişkenine göre zekâ türleri karşılaştırıldığında; Mantıksal-matematiksel zekâ, görsel-uzamsal zekâ, müziksel-ritmik zekâ, içsel-bireysel zekâ türlerinde kız ve erkek cinsiyetleri arasında anlamlı fark olduğu tespit edilmiştir. Sözel-dilsel zekâ, bedensel-kinestetik zekâ, doğacı zekâ, kişilerarası-sosyal zekâ türlerinde, takım spor yapan sporcuların cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık göstermedikleri görülmüştür. Takım sporu ile ilgilenen kız ve erkeklerin zekâ türlerine göre ölçekten elde edilen ortalamalara bakıldığında ise, Sözel-dilsel zekâ türünde, kızların ortalamasının erkeklerin ortalamasından yüksek olduğu, Mantıksal-matematiksel zekâ türünde, erkeklerin ortalamasının kızların ortalamasından yüksek olduğu, Görsel-uzamsal zekâ türünde kızların ortalamasının erkeklerin ortalamasından yüksek olduğu, Bedensel-kinestetik zekâ türünde kızların ortalamasının erkeklerin ortalamasından yüksek olduğu, Doğacı zekâ

türünde kızların ortalamasının erkeklerin ortalamasından yüksek olduğu, Müziksel-ritmik zekâ türünde kızların ortalamasının erkeklerin ortalamasından yüksek olduğu, Kişilerarası-sosyal zekâ türünde ise erkeklerin ortalamasının kızların ortalamalarından yüksek olduğu, İçsel-bireysel zekâ türünde de kızların ortalamasının, erkeklerin ortalamasından yüksek olduğu görülmüştür.

**Tablo 3.** *Milli ve milli olmayan sporcuların çoklu zekâ türlerinin karşılaştırılması*

| | Millilik Durumu | N | Ortalama | Ss | t | p |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Sözel-dilsel zekâ** | **Evet** | 27 | 36,4815 | 8,14470 | 2,857 | ,008 |
| | **Hayır** | 556 | 31,9227 | 7,02911 | | |
| **Mantıksal-matematiksel zekâ** | **Evet** | 27 | 38,5185 | 6,71606 | 3,180 | ,004 |
| | **Hayır** | 556 | 34,3237 | 6,19295 | | |
| **Görsel-uzamsal zekâ** | **Evet** | 27 | 39,1111 | 6,01194 | 3,228 | ,003 |
| | **Hayır** | 556 | 35,1716 | 6,43302 | | |
| **Bedensel-kinestetik zekâ** | **Evet** | 27 | 38,7037 | 5,88881 | 2,002 | ,046 |
| | **Hayır** | 556 | 36,5594 | 5,41187 | | |
| **Doğacı zekâ** | **Evet** | 27 | 39,2963 | 6,84900 | 3,417 | ,005 |
| | **Hayır** | 556 | 34,7032 | 6,22000 | | |
| **Müziksel-ritmik zekâ** | **Evet** | 27 | 35,8148 | 8,58907 | 2,445 | ,021 |
| | **Hayır** | 556 | 31,7032 | 7,32563 | | |
| **Kişilerarası-sosyal zekâ** | **Evet** | 27 | 40,1481 | 5,98526 | 3,217 | ,003 |
| | **Hayır** | 556 | 36,3579 | 5,82226 | | |
| **İçsel-bireysel zekâ** | **Evet** | 27 | 39,9630 | 6,03504 | 4,371 | ,000 |
| | **Hayır** | 556 | 34,7464 | 6,47730 | | |

Tablo 3 incelendiğinde, Araştırmaya katılan sporcuların millilik durumlarına göre çoklu zekâ türleri karşılaştırıldığında, milli olan sporcular ile milli olmayan sporcuların 8 zekâ türü arasında anlamlı bir fark bulunduğu tespit edilmiştir. Araştırmadan elde edilen ortalamalara bakıldığında ise, 8 zekâ türünde de milli sporcuların ortalamalarının, milli olmayan sporcuların ortalamalarından yüksek olduğu görülmüştür.

**Tablo 4.** *Bireysel spor ile takım sporu yapan kızların çoklu zekâ türlerinin karşılaştırılması*

| | Gruplar | N | Ortalama | Ss | t | p |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Sözel-dilsel zekâ | Bireysel spor | 127 | 32,9370 | 7,24925 | 3,249 | ,001 |
| | Takım sporu | 107 | 29,8224 | 7,35208 | | |
| Mantıksal-matematiksel zekâ | Bireysel spor | 127 | 35,8268 | 6,77307 | 5,198 | ,000 |
| | Takım sporu | 107 | 31,7477 | 4,87213 | | |
| Görsel-uzamsal zekâ | Bireysel spor | 127 | 37,0472 | 7,41819 | 1,735 | ,084 |
| | Takım sporu | 107 | 35,6075 | 4,70399 | | |
| Bedensel-kinestetik zekâ | Bireysel spor | 127 | 36,0787 | 6,03246 | 2,136 | ,030 |
| | Takım sporu | 107 | 37,5981 | 4,58846 | | |
| Doğacı zekâ | Bireysel spor | 127 | 36,1811 | 7,14634 | 2,988 | ,003 |
| | Takım sporu | 107 | 33,6355 | 5,61903 | | |
| Müziksel-ritmik zekâ | Bireysel spor | 127 | 33,3150 | 8,14131 | 2,333 | ,020 |
| | Takım sporu | 107 | 31,1495 | 5,53855 | | |
| Kişilerarası-sosyal zekâ | Bireysel spor | 127 | 36,1496 | 6,52721 | 0,112 | ,911 |
| | Takım sporu | 107 | 36,0654 | 4,57283 | | |
| İçsel-bireysel zekâ | Bireysel spor | 127 | 37,0709 | 7,40783 | 2,925 | ,004 |
| | Takım sporu | 107 | 34,5607 | 5,32735 | | |

Tablo 4 incelendiğinde, Araştırmaya katılan bireysel spor ve takım sporu yapan kız sporcuların çoklu zekâ türleri arasında anlamlı fark olup olmadığına dair yapılan analizler sonucunda, bireysel spor yapan kız sporcular ile takım sporu yapan kız sporcuların sözel-dilsel zekâ, mantıksal-matematiksel zekâ, bedensel-kinestetik zekâ, doğacı zekâ, müziksel-ritmik zekâ ve içsel-bireysel zekâ türleri arasında anlamlı farklılık olduğu saptanmıştır. Sporcuların ortalamalarına bakıldığında ise, bedensel-kinestetik zekâ türünde, takım sporu yapan sporcuların ortalamalarının, bireysel spor yapan kız sporcuların ortalamalarından yüksek olduğu görülmüştür. Sözel-dilsel zekâ, mantıksal-matematiksel zekâ, görsel uzamsal zekâ, doğacı zekâ, müziksel ritmik zekâ ve içsel-bireysel zekâ türlerinde ise bireysel spor yapan kız sporcuların ortalamalarının takım sporu yapan kızların ortalamalarından yüksek olduğu görülmüştür.

**Tablo 5.** *Bireysel spor ile takım sporu yapan erkeklerin çoklu zekâ türlerinin karşılaştırılması*

| | Gruplar | N | Ortalama | Ss | t | p |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Sözel-dilsel zekâ** | **Bireysel spor** | 173 | 35,5145 | 7,85005 | 8,769 | ,000 |
| | **Takım sporu** | 176 | 29,6364 | 4,14227 | | |
| **Mantıksal-matematiksel zekâ** | **Bireysel spor** | 173 | 36,8439 | 7,35511 | 6,095 | ,000 |
| | **Takım sporu** | 176 | 32,9716 | 4,08122 | | |
| **Görsel-uzamsal zekâ** | **Bireysel spor** | 173 | 37,0520 | 7,30185 | 6,799 | ,000 |
| | **Takım sporu** | 176 | 32,6250 | 4,57524 | | |
| **Bedensel-kinestetik zekâ** | **Bireysel spor** | 173 | 36,5549 | 6,33775 | -,091 | ,928 |
| | **Takım sporu** | 176 | 36,6080 | 4,41423 | | |
| **Doğacı zekâ** | **Bireysel spor** | 173 | 37,1156 | 7,09884 | 7,356 | ,000 |
| | **Takım sporu** | 176 | 32,6193 | 3,88513 | | |
| **Müziksel-ritmik zekâ** | **Bireysel spor** | 173 | 34,3121 | 8,15088 | 7,027 | ,000 |
| | **Takım sporu** | 176 | 28,9432 | 5,97492 | | |
| **Kişilerarası-sosyal zekâ** | **Bireysel spor** | 173 | 37,0058 | 7,28450 | ,585 | ,559 |
| | **Takım sporu** | 176 | 36,6307 | 4,35627 | | |
| **İçsel-bireysel zekâ** | **Bireysel spor** | 173 | 36,9133 | 7,48475 | 8,016 | ,000 |
| | **Takım sporu** | 176 | 31,8523 | 3,72801 | | |

Tablo 5 incelendiğinde, Yapılan araştırmada bireysel spor ve takım sporu yapan erkek sporcuların zekâ türleri arasında anlamlı fark olup olmadığına dair yapılan istatistiki analizler sonucunda, sözel-dilsel zekâ, mantıksal-matematiksel zekâ, görsel-uzamsal zekâ, doğacı zekâ, müziksel-ritmik zekâ ve içsel-bireysel zekâ türleri arasında istatistiksel anlamda anlamlı fark olduğu tespit edilmiştir. Sporcuların ortalamalarına bakıldığında ise, sadece bedensel-kinestetik zekâ türünde takım sporu yapan erkek sporcuların ortalamalarının bireysel spor yapan erkek sporculardan yüksek olduğu görülmüştür. Diğer zekâ alanlarında ise; bireysel spor yapan erkek sporcuların ortalamalarının, takım sporu yapan erkek sporcuların ortalamalarından yüksek olduğu görülmüştür.

**Tablo 6.** *Milli sporcuların çoklu zekâ türlerinin cinsiyetlere göre karşılaştırılması*

| | Gruplar | N | Ortalama | Ss | t | p |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Sözel-dilsel zekâ | Kız | 7 | 31,5714 | 9,46673 | -1,951 | ,062 |
| | Erkek | 20 | 38,2000 | 7,10522 | | |
| Mantıksal-matematiksel zekâ | Kız | 7 | 36,7143 | 4,71573 | -,821 | ,420 |
| | Erkek | 20 | 39,1500 | 7,28571 | | |
| Görsel-uzamsal zekâ | Kız | 7 | 36,5714 | 3,77964 | -1,316 | ,200 |
| | Erkek | 20 | 40,0000 | 6,46448 | | |
| Bedensel-kinestetik zekâ | Kız | 7 | 38,1429 | 4,45079 | -,288 | ,776 |
| | Erkek | 20 | 38,9000 | 6,40641 | | |
| Doğacı zekâ | Kız | 7 | 36,1429 | 8,41484 | -1,445 | ,161 |
| | Erkek | 20 | 40,4000 | 6,07324 | | |
| Müziksel-ritmik zekâ | Kız | 7 | 33,4286 | 7,04408 | -,849 | ,404 |
| | Erkek | 20 | 36,6500 | 9,08020 | | |
| Kişilerarası-sosyal zekâ | Kız | 7 | 37,8571 | 5,52052 | -1,186 | ,247 |
| | Erkek | 20 | 40,9500 | 6,06522 | | |
| İçsel-bireysel zekâ | Kız | 7 | 41,2857 | 6,10230 | ,667 | ,511 |
| | Erkek | 20 | 39,5000 | 6,10004 | | |

Tablo 6 incelendiğinde milli sporcuların zekâ türlerinin cinsiyetler bakımından karŞılaŞtırılmasına ait bulgulara bakıldığında, zekâ türlerinin herhangi birisinde, milli sporcuların cinsiyetleri arasında anlamlı fark olmadığı görülmüştür. Kız ve erkeklerin zekâ türlerine göre ölçekten elde edilen ortalamalara bakıldığında ise, Sözel-dilsel zekâ türünde, erkeklerin ortalamasının, kızların ortalamasından, yüksek olduğu, Mantıksal-matematiksel zekâ türünde, erkeklerin ortalamasının, kızların ortalamasından yüksek olduğu, Görsel-uzamsal zekâ türünde erkeklerin ortalamasının, kızların ortalamasından, yüksek olduğu, Bedensel-kinestetik zekâ türünde erkeklerin ortalamasının, kızların ortalamasından yüksek olduğu, Doğacı zekâ türünde erkeklerin ortalamasının, kızların ortalamasından yüksek olduğu, Müziksel-ritmik zekâ türünde erkeklerin ortalamasının, kızların ortalamasından yüksek olduğu, Kişilerarası-sosyal zekâ türünde ise erkeklerin ortalamasının, kızların ortalamasından yüksek olduğu, İçsel-bireysel zekâ türünde de kızların ortalamasının, erkeklerin ortalamasından yüksek olduğu görülmüştür.

## TARTIŞMA ve SONUÇ

Yapılan araştırmada, bireysel spor yapan erkek ve kızların zekâ türlerinin karşılaştırılmasına ilişkin bulgulara bakıldığında, sözel-dilsel zekâ türünde kız ve erkek cinsiyetleri arasında anlamlı fark tespit edilmiş olup, sözel-dilsel zekâ türünde erkeklerin ortalamalarının kızların ortalamalarından yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Yani bireysel spor yapan erkek sporcuların sözel-dilsel zekâ becerilerinin kız sporculardan daha gelişmiş düzeyde olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu duruma sebep olarak, erkeklerin, arkadaş ortamlarına daha rahat girebilmesi, günün farklı saatlerinde, kız çocuklarına göre daha rahat dışarı çıkıp sosyalleşebilmeleri gösterilebilir. Mantıksal-matematiksel zekâ, görsel-uzamsal zekâ, bedensel-kinestetik zekâ, doğacı zekâ, müziksel-ritmik zekâ, kişilerarası-sosyal zekâ, içsel-bireysel zekâ türlerinde, bireysel sporcuların cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık göstermedikleri görülmüştür. Mantıksal-matematiksel zekâ türünde, erkeklerin ortalamasının kızların ortalamasından yüksek olduğu, kişilerarası-sosyal zekâ türünde erkeklerin ortalamasının kızların ortalamasından yüksek olduğu, içsel-bireysel zekâ türünde ise kızların ortalamasının erkeklerin ortalamasından yüksek olduğu görülmüştür. Görsel-uzamsal zekâ, türünde erkeklerin ortalamasının kızların ortalamasından yüksek olduğu, bedensel-kinestetik zekâ, türünde erkeklerin ortalamasının kızların ortalamalarından yüksek olduğu, doğacı zekâ türünde erkeklerin ortalamasının kızların ortalamalarından yüksek olduğu, müziksel-ritmik zekâ türünde erkeklerin ortalamasının kızların ortalamalarından yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Takım sporu yapan erkek ve kızların zekâ türlerinin karşılaştırılmasına ilişkin bulgulara bakıldığında, mantıksal-matematiksel zekâ, görsel-uzamsal zekâ, müziksel-ritmik zekâ, içsel-bireysel zekâ türlerinde kız ve erkek cinsiyetleri arasında anlamlı fark olduğu tespit edilmiştir. Belirtilen zekâ türlerinde alınan puanlara bakıldığında ise mantıksal- matematiksel zekâ türünde, erkeklerin ortalamasının kızların ortalamasından yüksek olduğu, görsel-uzamsal zekâ türünde kızların ortalamasının erkeklerin ortalamasından yüksek olduğu, müziksel-ritmik zekâ türünde kızların ortalamasının erkeklerin ortalamalarından yüksek olduğu, içsel-bireysel zekâ türünde de kızların ortalamasının erkeklerin ortalamasından yüksek olduğu görülmüştür. Sonuç olarak mantıksal-matematiksel zekâ türünde takım sporu yapan erkeklerin zekâ becerilerinin kızlarınkinden daha yüksek olduğu, görsel-uzamsal zekâ, müziksel- ritmik zekâ, içsel-bireysel zekâ türlerinde ise kızların, erkek sporculardan daha becerili oldukları sonucuna ulaşılmıştır. Mantıksal matematiksel, düşünme düzeyinin erkeklerde daha baskın olması, kızların olaylara ve durumlara daha duygusal bağlamda bakması bu duruma sebep olan özellikler olarak gösterilebilir. Aynı zamanda, görsel-uzamsal zekâ türünde, kızların ortalamasının erkeklerin ortalamasından daha yüksek çıkmasının sebebi olarak ise kızların erkeklere göre

görsel olaylara karşı daha çok dikkat ettikleri ve detayları, erkeklerinden daha fazla ve çabuk fark etmeleri gösterilebilir. Kız çocukları araştırmaya dahil edilen yaş aralıklarında, erkeklere göre müziksel-ritmik olgulara karşı daha hassas ve girişkendirler. Bunu okulda antrenmanda şarkı söyleme isteği, antrenmanlara gelirken ve antrenmanlar esnasında daha çok müzik dinlemeleri, kızların müziksel ritmik ortalamalarının erkeklerin ortalamalarından daha yüksek çıkması sonucunu destekler varsayımlardır. Cihan, ve Ilgar Araç (2018)'a göre gençlerin yaşam becerilerini arttırmak açısından spor aktivitelerinin önemi büyük olduğunu belirtmişlerdir. Araştırmaya katılan kızların içsel-bireysel zekâ ortalamalarının erkeklerin ortalamalarından yüksek çıkmasına sebep olarak ise, kızların duygularını erkeklere göre daha yoğun yaşamaları ve duygularını erkeklere göre daha rahat dışa vurmaları gösterilebilir.

Sözel-dilsel zekâ, bedensel-kinestetik zekâ, doğacı zekâ, kişilerarası-sosyal zekâ türlerinde, takım spor yapan sporcuların cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık göstermedikleri görülmüştür. Kız ve erkeklerin zekâ türlerine göre ölçekten elde edilen ortalamalara bakıldığında ise, sözel-dilsel zekâ türünde, kızların ortalamasının erkeklerin ortalamasından yüksek olduğu, bedensel-kinestetik zekâ türünde kızların ortalamasının erkeklerin ortalamasından yüksek olduğu, doğacı zekâ türünde kızların ortalamasının erkeklerin ortalamasından yüksek olduğu görülmüştür. Kişilerarası-sosyal zekâ türünde ise erkeklerin ortalamalarının kızların ortalamalarından yüksek olduğu görülmüştür. Buna sebep olarak ise erkeklerin kültürel sebeplerle sosyal ortamlara daha rahat girebilmeleri gösterilebilir. Konu ile ilgili İnan ve ark. (2019) spor faaliyetlerine katılan bireylerin sosyal kaygısını ve beraberinde getirdiği olumsuz etkilerde bir azalma olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Alan yazın incelendiğinde çoklu zekâ kuramı üzerinde yapılan çalışmaların ve sonuçlarının çeşitlilik gösterdiği ve yapılan çalışmayı destekleyen ve desteklemeyen çalıŞmalar olduğu görülmektedir. Çinkılıç ve Soyer (2013) in yaptıkları çalışmada, erkek ve kadın adayların çoklu zekâ türlerini karşılaştırdıklarında, sadece içsel zekâ türünde anlamlı fark bulmuşlardır ve erkeklerin ortalamalarının daha yüksek olduğunu tespit etmişlerdir. İzci ve arkadaşlarının (2007) yaptıkları çalışmada, çoklu zekâ türleri arasında cinsiyet değişkeni bakımından anlamlı fark olmadığı sonucuna ulaşmışlardır. Fakat yapılan çalışmada sadece sözel dilsel zekâ türünde anlamlı farklılık bulunmuştur. Güllü ve Tekin (2009) in yapmış oldukları çalışma incelendiğinde, cinsiyetlere göre görsel-uzamsal, sözel-dilsel, müziksel-ritmik, içsel-bireysel ve kişilerarası-sosyal zekâ türlerinde anlamlı fark olduğu sonucuna ulaşmışlar ve kızların ortalamalarının daha yüksek olduğunu tespit etmişlerdir. Bu çalışma, yapılan çalışmayı destekler nitelik taşımaktadır ancak yapılan çalışmada erkeklerin ortalamaları daha yüksek çıkmıştır. Tekin (2007) de yaptığı çalışmada cinsiyet değişkenine göre sosyal zekâ alanları arasında anlamlı bir farklılık sonucu-

na ulaşamamıştır. Bu çalışma, yapılan çalışmayı desteklemektedir. Bayrak ve ark. (2005) de araştırmasında cinsiyetlere göre içsel zekâ, alanı arasında anlamlı bir farklılık rastlamamıltır. Fakat yapılan çalışmada, takım sporu yapan erkek ve kızların içsel zekâ alanında cinsiyetler arası anlamlı fark olduğu, bireysel spor yapan bireylerin ise içsel zekâ alanında cinsiyetler arası anlamlı fark olmadığı tespit edilmiştir. Tekin (2007) yaptığı çalışmasında; cinsiyet değiŞkenine göre içsel zekâ alanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Yapılan çalışmada bireysel sporcuların içsel zekâ türünde cinsiyetler arası anlamlı fark olmadığı, takım sporlarında ise anlamlı fark olduğu tespit edilmiştir. Tekin (2007) yaptığı çalışmada; cinsiyet değişkenine göre doğacı zekâ alanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Yapılan çalışmada hem bireysel hem de takım sporları yapan sporcuların, doğacı zekâ türünde cinsiyetler arası anlamlı farklılık bulunmadığı görülmüştür. Bu çalışma, yapılan araştırmayı destelemektedir.

Milli olan ve milli olmayan sporcuların türlerinin karşılaştırılmasına ait bulgulara bakıldığında, milli olan ve milli olmayan sporcuların 8 zekâ türü arasında da anlamlı fark olduğu ve milli sporcu olanların ortalamalarının milli olmayan sporcuların ortalamalarından yüksek olduğu görülmüştür. Yani milli sporcuların zekâ becerilerinin, milli olmayan sporcularınkinden yüksek olduğu görülmüştür. Buna sebep olarak ise, milli sporcuların küçük yaşlardan itibaren sporla ve elit antrenörlerle iç içe bulunmaları, düzenli beslenmeleri, doğru antrenman programlarıyla çalıştırılmaları, gelecekle ilgili hedeflerinin olması ve bu hedeflere ulaşabilmek için düzenli bir hayat yaşamaları gösterilebilir. Alan yazın incelendiğinde, araştırılan alt problem ile ilgili, hiçbir çalışma olmadığı görülmektedir. Yapılan bu araştırmanın literatürde bu alanda ki ilk çalışma olduğu bu sebeple alan yazına katkıda bulunacağı düşünülmektedir.

Bireysel spor ile takım sporu yapan kızların zekâ türlerinin karşılaştırılmasına ait bulgulara bakıldığında, bireysel spor yapan kız sporcular ile takım sporu yapan kız sporcuların sözel-dilsel zekâ, mantıksal-matematiksel zekâ, bedensel, kinestetik zekâ, doğacı zekâ, müziksel ritmik zekâ, ve içsel-bireysel zekâ türleri arasında anlamlı farklılık olduğu saptanmıştır. Sporcuların ortalamalarına bakıldığında ise, bedensel-kinestetik zekâ türünde, takım sporu yapan sporcuların ortalamalarının, bireysel spor yapan kız sporcuların ortalamalarından yüksek olduğu görülmüştür. Sözel-dilsel zekâ, mantıksal-matematiksel zekâ, görsel-uzamsal zekâ, doğacı zekâ, müziksel ritmik zekâ, kişilerarası-sosyal zekâ ve içsel-bireysel zekâ türlerinde ise bireysel spor yapan kız sporcuların ortalamalarının takım sporu yapan kızların ortalamalarından yüksek olduğu görülmüştür.

Yapılan araştırmada bireysel spor ve takım sporu yapan erkek sporcuların zekâ türleri arasında anlamlı fark olup olmadığı sonuçlarına bakıldığında, sözel- dilsel zekâ, mantıksal-matematiksel zekâ, görsel-uzam-

sal zekâ, doğacı zekâ, müziksel- ritmik zekâ ve içsel-bireysel zekâ türleri arasında anlamlı fark olduğu tespit edilmiştir. Sporcuların ortalamalarına bakıldığında ise, bireysel spor yapan erkek sporcuların ortalamalarının, takım sporu yapan erkek sporcuların ortalamalarından yüksek olduğu görülmüştür. Sadece bedensel-kinestetik zekâ ve kişilerarası-sosyal zekâ türünde takım sporu ile ilgilenen erkek sporcuların ortalamaları bireysel spor yapan erkek sporcuların ortalamasından yüksek çıkmıştır. İzci, ve ark. (2007)" ın yapmış olduğu bir araştırmaya göre, cinsiyet değişkeni açısından öğrencilerin zekâ türleri arasında anlamlı farklar yoktur. Okur ve ark. (2013) tarafından yapılan bir çalıŞmada zekâ türleri yönünden, cinsiyetler arasında fark bulunmuştur. Tunç yaptığı bir çalışmada (2008) sözel-dilsel zekâ, görsel-uzamsal zekâ, müziksel zekâ, bedensel-kinestetik zekâ, sosyal zekâ ve içsel zekâ alanlarında cinsiyete göre anlamlı bir farklılık olduğunu, mantıksal matematiksel zekânın cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaŞmadığını bulmuştur. Yenilmez ve Çalışkan (2011) çalışmalarında cinsiyet değişkenine göre öğrencilerin sözel-dilsel zekâ, görsel uzamsal zekâ ve müziksel-ritmik zekâ puanlarında kız öğrencilerin lehine anlamlı bir farklılık belirlemişlerdir.

Milli sporcuların zekâ türlerinin cinsiyetler bakımından karşılaştırılmasına ait bulgulara bakıldığında, zekâ türlerinin herhangi birisinde, milli sporcuların cinsiyetleri arasında anlamlı fark olmadığı görüşmüştür. Kız ve erkeklerin zekâ türlerine göre ölçekten elde edilen ortalamalara bakıldığında ise, sözel-dilsel zekâ türünde, kızların ortalamasının erkeklerin ortalamasından düşük olduğu, mantıksal-matematiksel zekâ türünde, erkeklerin ortalamasının kızların ortalamasından yüksek olduğu, bedensel-kinestetik zekâ türünde erkeklerin ortalamasının kızların ortalamasından yüksek olduğu, doğacı zekâ türünde erkeklerin ortalamasının kızların ortalamasından yüksek olduğu, içsel-bireysel zekâ türünde de kızların ortalamasının erkeklerin ortalamasından yüksek olduğu görülmüştür. Görsel-uzamsal zekâ türünde erkeklerin ortalaması kızların ortalaması ise Müziksel-ritmik zekâ türünde erkeklerin ortalaması kızların ortalamaları ise olduğu, kişilerarası-sosyal zekâ türünde ise erkeklerin ortalamalarının kızların ortalamalarından yüksek olduğu görülmüştür. İmamlı ve Ünver (2018) sporun,-karakter yapısı üzerinde önemli bir etkisinin olduğunu belirtmiştir. Milli sporcuların çok küçük yaşlardan itibaren spor yapıyor olmaları ve küçük yaşlarda elit düzeye ulaşmaları sebebiyle çoklu zekâ alanlarında gelişimlerinin olumlu yönde geliştiği ve birbirine yakın düzeyde olduğu, zekâ türleri ortalamalarına bakıldığında görülmektedir.

Sonuç olarak; Sporun, bireyin yaşamındaki olumlu etkisine dair bulgulara her geçen gün yenileri eklenmektedir (Bozdağ, 2020). Bu bağlamda sportif faaliyetlere katılan bireylerin tüm zeka türlerine katkı sağlayacağı sonucuna ulaşılmıştır. Yaşam boyu spor felsefesi bireylere bir hayat tazrı haline gelmesi düşünülmektedir. Sırgancı, ve ark., (2019) bireylerin spor

faaliyetleri esnasında psikolojik ihtiyaçlarının karşılanma düzeyinin yüksek olmasının spora bağlılık düzeyini artıracağı yönünde görüş belirtmiştir. Spor yönetimi ve ebeveynlerin bu doğrultuda hareket etmesi önerilebilir Araştırılan konu alan yazında yapılan ilk araştırma olma özelliği taşımaktadır. Yapılan araştırmanın bu yönüyle literatüre katkıda bulunacağı düşünülmektedir.

## KAYNAKÇA

Armstrong, T. (1994). Educational leadership. November. ASCD publishing. Alexandria, USA.

Bayrak Ç, Çeliksoy Ma, Çeliksoy S. (2005) "Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokullarındaki öğrencilerin Çoklu Zekâ Kuramına İlişkin Zekâ Profilleri ve Uygulanan Yetenek Giriş Sınavları ile İlişkisi", 4. Ulusal Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Sempozyumu 10-11 Haziran, Bursa,

Bozdag, B. (2020). Examination of Psychological Resilience Levels of High School Students. *World Journal of Education*, *10*(3), 65-78.

Bozdağ, B. (2019). Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri ile yaşam kaliteleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Yayımlanmamış doktora tezi. Gazi Üniversitesi, Ankara*.

Bümen N.T. (2004). Okulda çoklu zekâ kuramı. Ankara: Pegem A Yayıncılık.

Cihan, B. B., ve Ilgar Araç, E. (2018). Spor Yapan ve Spor Yapmayan (Sedanter) Lise Öğrencilerinin Meraklılık Düzeylerinin Belirlenmesi. Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi, 19(2), 1649-1660. DOI:10.29299/kefad.2018.19.02.016

Çinkılıç, İ. ve Soyer, F., (2013). "Beden Eğitimi Öğretmen Adaylarının Çoklu Zekâ Alanları ile Problem Çözme Becerileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" Spor Yönetimi ve Bilgi Teknolojileri Dergisi ISSN: 1306-4371 Cilt: 8 Sayı:1 Elektronik Dergi.

Gardner, H. (1983). Frames of mind: The theory of multiple ıntelligences. New York: Basic Books.

Gardner, H. (1993). Multiple ıntelligences the theory ın practise. New York: Basic Books.

Gardner, H. (1999). Intelligence Reformed. New York: Basic Books.

Güllü, M., & Tekin, M. (2009). Spor Lisesi Öğrencileri İle Genel Lise Öğrencilerinin Çoklu Zekâ Alanlarinin Karşilaştirilmasi. Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 3(3), 247-258.

Gürkan, O., Ertetik, G., Müniroğlu, S. (2018). Türkiye Süper Liginde atılan gollerin zaman dilimlerine ve türlerine göre incelenmesi. Journal of Human Sciences, 15(1):499-508.

İkizler, H.C. (2000). Sporda sosyal bilimler. İstanbul: Alfa Basın Yayım Dağıtım.

İmamlı, H. ve Ünver G. (2018). Spor karakterinin demografik nitelikler açısından incelenmesi. Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi,; 1(1): 36-49.

İnan, M., İnan., S. A., Varol, Y., K., Çolakoğlu F., F., ve Çolakoğlu Tekin. (2018). Ergenlerin Sosyal Görünüş Kaygılarının Beden Eğitimi Dersine Yönelik Sürekli Kaygı Düzeyleri Üzerindeki Etkisi. Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi. 12,3: 258-265.

İzci, E. Kara, A. Dalaman, F., (2007). Dershane öğrencilerinin çoklu zekâ kuramı açısından incelenmesi. Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 21, 1-14.

Karasar, N. (2007). Bilimsel Araştırma Yöntemi (17.Baskı). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

Okur E.,Özdilek ġ.Y.,Sezer B., (2013). Çoklu zeka alanlarının çeŞitli değiŞkenler açısından incelenmesi. Kastamonu Education Journal, Vol:21 No:2,pp.737-758.

Öcal Karaç Y. (2019). Spor Bilimleri Alanında Araştırma Makaleleri. Gece Akademi Yayıncılık. Ankara.

Özden Y. (2008). Öğrenme ve öğretim. Ankara: Pegem A Yayıncılık.

Saban A. (2005). Çoklu zekâ teorisi ve eğitimi. (4. Baskı). Ankara: Nobel Yayınları.

Sırgancı, G., Ilgar A. E. ve Cihan, B. (2019). Spora Bağlılık Ölçeği'nin geçerlik ve güvenirlik çalışması. Gençlik Araştırmaları Dergisi, 7(17), 171-182.

Şahin, S., Şahin, S., Yıldırım, D. ve İzzet Kırkaya (2019). Evaluation of Body Composition and Quality of Life of University Students. Asian Journal of Education and Training, 5(3): 454-458.

Tekin, M. (2007). Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokullarında Öğrenim Gören Öğretmen Adaylarının Çeşitli Değişkenlere Göre Çoklu Zekâ alanlarının incelenmesi, 02-03 Kasım. Adana: 5. Ulusal Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Sempozyumu.

Tunç, E. (2008). II. Sınıf öğrencilerinin sahip oldukları çoklu zekâ alanlarıyla devam ettikleri lise türü alan ve cinsiyet arasındaki iliŞki, KKEFD., Sayı:17, sh.108-130.

Yenilmez K. Çalışkan S. (2011). Relationship between Multiple Intelligences and Creative Thinking of Secondary School Students. Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi, 17, Sh. 48-63.

.

# Bölüm 18

## SPOR ORGANİZASYONLARINDA GÖNÜLLÜLÜK VE GÖNÜLLÜ YÖNETİMİ

*Halil Orbay ÇOBANOĞLU*[1]

1 Doç. Dr., Alanya Alaaddin Keykubat Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Antrenörlük Eğitimi Bölümü

*''Gönüllülük nakit olarak ödeme yapamaz, ancak duygu, tutku ve dürtü ile ödeme yapar.''*

*Emily Yates*

**Giriş**

Gönüllüler, pek çok düzeyde topluluklara önemli katkılarda bulundukları için birçok ülkede günümüz toplumlarının merkezi bir parçasıdır (Cuskelly, Hoye ve Auld, 2006). Gönüllülerin yoğun olarak katıldığı alanların en önemlilerinden bir tanesi de kendine has doğası itibariyle spor etkinlikleri ve spor organizasyonlarıdır. Hem ulusal hem de uluslararası sportif organizasyonlar sadece dünya çapında değil ülkemizde de çok geniş kitlelere ulaşmış durumdadır ve daha da geniş kitlelere ulaşmaya devam etmektedir. Bu büyümeye paralel olarak spor organizasyonlarının içerisinde yer alan spor gönüllülerinin sayısı da büyük rakamlara ulaşmıştır (Terekli, 2018).

Sporda gönüllülük ve gönüllü yönetimi üzerine araştırmalar, 1990'ların sonlarından bu yana spor yönetimi akademisyenleri arasında artan bir ilgi görmüştür. Günümüzde spor organizasyonları ve spor etkinlikleri bağlamında gönüllülük ve gönüllülük yönetimi üzerine araştırmalar spor yönetimi alanındaki en önemli araştırma konularından biri olarak kabul edilebilir (Wicker, 2017). Spor organizasyonlarında gönüllü olarak çalışan insanların katılımları sonucu kaliteli spor organizasyonu yapılabilmesinde, sporculara uygun yarışma ortamı sağlanmasında, izleyici ve katılımcıların müsabakaları en iyi şekilde takip edebilmelerinin sağlanmasında gönüllülerin rolü büyüktür (Sözeri, Karlı ve Koçak, 2008). Yeterli sayıda yeterli eğitim almış ve deneyimli spor görevlisine sahip olmak, özellikle birçok görevlinin ortalama kariyer uzunluğunun nispeten kısa olduğu durumlarda spor organizasyonları için önemli bir konudur (Cuskellt ve Hoye, 2017). Gönüllü katılım, spor etkinliklerinin üretim süreci ve sahnelemesi için kilit bir unsurdur (Getz, 1997). Bireylerin gönüllü olarak katılımıyla, bireysel, örgütsel ve topluluk düzeylerinde sosyal sermaye biriktirilebilir (Wicker ve Hallmann, 2013). Onyx ve Leonard (2000) gönüllülüğün ''sosyal sermayenin kalbinde yer aldığını'' öne sürmüştür.

Bu çalışmada sıra ile gönüllülük kavramı ve spor gönüllüleri, gönüllülük sebepleri ve gönüllülüğün faydaları, gönüllülük engelleri ve gönüllü yönetimi kavramları üzerinde durulacaktır.

**Gönüllülük Kavramı ve Spor Gönüllüleri**

Gönüllük, bireylerin toplumsal sorumluluk çerçevesinde kendi bilgi, beceri, deneyim, kaynak ve zamanlarını çıkar gözetmeksizin kendi hür iradesi ile bir sivil toplum kuruluşunun hedefleri doğrultusunda kullanmaları olarak tanımlanabilir (Güngör, 2014). Gönüllü ise, iş hayatındaki konumunu ve alışkanlıklarını bir kenara bırakarak bu kuruluşların faaliyetlerinde

yer alırken, kuruluşun hedeflerini gerçekleştirmek için en yüksek düzeyde performans ortaya koymaya çalışan istekli, fedakâr ve sorumluluk sahibi bireydir (Güngör, 2016).

Gönüllülük kavramı oldukça fazla tartışma konusu olan ve farklı disiplinler tarafından ele alınan bir olgudur. Dünya Bankası, Birleşmiş Milletler, Avrupa Birliği gibi ulus üstü kurumların da bu olguya yönelik söz söylemesi/söyleyecek sözünün olması, gönüllülük olgusunun anlamını genişleterek hem teoride hem de uygulamada yeni işlevler yüklenmesine neden olmaktadır. Gönüllülüğün diğer bir özelliği ise uygulama alanlarının çeşitliliği ve bu alanların işler durumda olmasıdır. Bu bakımdan gönüllülük sadece kavramsal düzeyde incelenen ve yürütülen bir alan olmaktan ziyade aynı zamanda her gün daha da gelişen ve çeşitlenen bir uygulama yanı da olan bir alandır (Afşar, 2019).

Sportif organizasyonlar sadece dünya çapında değil ülkemizde de çok geniş kitlelere ulaşmış durumda ve daha da geniş kitlelere ulaşmaya devam etmektedir. Bu büyümeye paralel olarak spor organizasyonlarının içerisinde yer alan spor gönüllülerinin sayısı da büyük rakamlara ulaşmıştır. Ülkemizde son yıllarda gerçekleştirilen uluslararası spor organizasyonları incelendiğinde bu faaliyetlerde görev olan gönüllü sayısı küçümsenmeyecek kadar fazladır. 2005 Dünya Üniversiteler Yaz Oyunları'nda yaklaşık 9000, 2010 FIBA Dünya Basketbol Şampiyonası'nda yaklaşık 700, 2011 Dünya Üniversiteler Kış Oyunları'nda yaklaşık 2500, 2013 FIFA 20 Yaş Altı Dünya Kupası'nda yaklaşık 2500 ve 2013 Akdeniz Oyunları'nda yaklaşık 5000 gönüllü görev yapmıştır (Fişne ve Karagöz, 2016). Dünyada birçok farklı ülkede gerçekleştirilen mega spor etkinliklerinin planlanma sürecindeki ekonomik boyutunun detaylı bir şekilde analiz edilmesi gerekmektedir. Adaylık sürecinden itibaren etkinliğin gerçekleştirileceği tarihe kadar geçen süredeki ekonomik değişimler bu etkinliklerin sürdürülebilirliği için çok önemlidir (Er ve Güzel, 2019). Mega spor etkinliklerinin sürdürülebilirliği için ekonomik boyutta maliyetsiz istihdam açısından gönüllülerin rolü çok önemlidir. Yakın zamanda Rusya'nın ev sahipliğinde düzenlenen 2018 FIFA Dünya Kupası'na yaşları 18-80 arası değişen 17.040 gönüllü katılmıştır (FIFA, 2018a). Gönüllülerin %36'sı erkek ve %64'ü kadındır. Toplam sayının %93'ü Rusya'dan gelmiş, kalan %7'si ise 112 farklı ülkedeki insanlardan oluşmuştur (FIFA, 2018b). Gönüllüler yirmi temel işlevsel alanda hizmet verebilirler. Bu hizmetler; *seyirci hizmetleri, pazarlama, yemek servisi, geliş ve gidişler, protokol, yayın işlemleri, gönüllü yönetimi, konaklama, biletlendirme, tıbbi hizmetler ve doping kontrolü, bilişim teknolojileri, akreditasyon, ulaşım, sürdürülebilirlik, törenler, medya işlemleri, mekân yönetimi, dil hizmetleri, misafir yönetimi (ağırlama) ve takım hizmetleri* olarak sıralanabilir (OFA, 2016). Tablo 1.'de yaz ve kış olimpiyatlarında yer alan gönüllü sayıları verilmiştir.

**Tablo 1.** *Yaz ve Kış Olimpiyatlarında Gönüllü Sayıları*

| Yaz Olimpiyatları ve Gönüllü Sayıları | Kış Olimpiyatları ve Gönüllü Sayıları |
|---|---|
| 1980 Moscow Olimpiyatları-Gönüllü sayısı bilinmiyor | 1980 Lake Placid Kış Olimpiyatları-Gönüllü sayısı bilinmiyor |
| 1984 Los Angeles Olimpiyatları-28.742 Gönüllü | 1984 Sarajevo Kış Olimpiyatları-10.450 Gönüllü |
| 1988 Seoul Olimpiyatları-27.221 Gönüllü | 1988 Calgary Kış Olimpiyatları-9.498 Gönüllü |
| 1992 Barcelona Olimpiyatları-34.548 Gönüllü | 1992 Albertville Kış Olimpiyaları-8.647 Gönüllü |
| 1996 Atlanta Olimpiyatları-47.466 Gönüllü | 1994 Lillehammer Kış Olimpiyaları-9.054 Gönüllü |
| 2000 Sydney Olimpiyatları-46.967 Gönüllü | 1998 Nagano Kış Olimpiyatları-32.000 Gönüllü |
| 2004 Athens Olimpiyatları-45.000 Gönüllü | 2002 Salt Lake Kış Olimpiyatları-22.000 Gönüllü |
| 2008 Beijing Olimpiyatları-70.000 Gönüllü | 2006 Turin Kış Olimpiyatları-18.000 Gönüllü |
| 2012 London Olimpiyatları-70.000 Gönüllü | 2010 Vancouver Kış Olimpiyatları-18.500 Gönüllü |
| 2016 Rio Olimpiyatları-56.000 Gönüllü | 2014 Sochi Kış Olimpiyatları-25.000 Gönüllü |
| *2020 Tokyo Olimpiyatları-80.000 Gönüllü | 2018 Pyeongchang Kış Olimpiyatları-16.209 Gönüllü |

*Covid-19 salgını nedeniyle, Tokyo 2020 Olimpiyat Oyunları tarihinde ilk kez ertelendi. Tokyo 2020 Olimpiyat Oyunlarının Açılış Töreninin 23 Temmuz 2021'de yapılması planlanmaktadır. Covid-19 salgını nedeniyle ertelenen Tokyo Olimpiyatları için 80000 gönüllü alımı planlanmaktadır (**Kaynak:** Olympic, 2020).

Avustralya Spor Komisyonu (2000) gönüllüğü topluma fayda sağlamak için (cepten yapılan harcamaların geri ödemesi dışında) hiçbir ücret almadan zamanına, becerilerine ve deneyimine katkıda bulunmayı seçen kişi' olarak tanımlar. Gönüllülükte önemli bir kavram seçme özgürlüğüdür. Gönüllülüğe mecbur veya zorlanmış hisseden kişiler, gönüllü olmayı özgürce seçen biri kadar zamanlarına, becerilerine veya deneyimlerine katkıda bulunmaya istekli olmayabilirler. Gönüllüler, gönüllü olmak için kullandıklarını düşündükleri özgür seçim miktarı ve cepten yaptıkları harcamaların geri ödenmesini bekleyip beklemedikleri açısından farklılık gösterebilir. Spor ve rekreasyon organizasyonlarında gönüllülüğün çoğu resmi bir yapı içinde gerçekleşir, ancak birçok gönüllü gayri resmi olarak dahil olmaya isteklidir. Bir kuruluştaki diğer üyelerle olan ilişkilerine bağlı olarak, gönüllü çalışmalarının amaçlanan yararlanıcıları kendileri veya yakın arkadaşları veya aileleri olabilirken, diğer gönüllülerin bir kuruluşla bu kadar doğrudan bir bağlantısı olmayabilir. Bu nedenlerden dolayı gönüllü işe alım uygulamalarının, hangi kategorideki gönüllüye ihtiyaç duyuldu-

ğuna göre çeşitlendirilmesi gerekmektedir (ASC, 2000).

Spor organizasyonlarında ve spor etkinliklerinde bir saatlik çalışmanın parasal değerini ortaya koymak için birçok çalışma yapılmıştır (Davies, 2004; Vos ve diğ., 2012; Solberg, 2003). Gönüllülük oldukça büyük bir ekonomik faaliyet olarak kabul edilebilir (Freeman, 1997). Gönüllülerin ücret almaması bu değeri tahmin etmeyi zorlaştırmıştır. Literatürde bu konuda üç yaklaşımdan söz edilmektedir. Fırsat maliyeti yaklaşımı, bireylerin gönüllülüğe ayırdıkları zamana odaklanır ve gönüllünün normal mesleğinin ücret oranı, bir saatlik gönüllü çalışmanın parasal değerini temsil eder. İkame maliyeti yaklaşımı, gönüllülerin gerçekleştirdiği görevi dikkate alır ve karşılaştırılabilir bir görev için eşdeğer piyasa ücreti parasal değeri yansıtır. Toplumsal faydalar yaklaşımı, üretilen çıktılara ve gönüllü çalışmanın yararlanıcılarına odaklanır (Orlowski ve Wicker, 2015; Salamon, Sokolowski ve Haddock, 2011). Fırsat maliyeti yaklaşımını uygulayan Orlowski ve Wicker (2015) spor kulübü gönüllüleri için yaklaşık bir saat gönüllü çalışmalarına karşılık yaklaşık olarak 14€'luk bir parasal değer tahmininde bulunurken, Solberg (2003) spor etkinliği gönüllülerine yaklaşık bir saatlik gönüllü çalışmalarına karşılık 22€'luk bir parasal değer tahmininde bulunmuştur. Davies (2004) yaptığı çalışmada ise yenileme maliyeti yaklaşımını uygulamış ve spor kulübü gönüllüleri için yaklaşık bir saatlik gönüllü çalışmalarına karşılık 9 sterlinlik bir parasal değer tahmininde bulunmuş, aynı yaklaşımla Orlowski ve Wicker (2015) spor gönüllülerinin bir saatlik gönüllü çalışmalarına 14€'luk bir parasal değer tahmininde bulunmuş ve yine aynı yaklaşımla Solberg (2003) yaptığı çalışmada spor etkinliği gönüllüleri için bir saatlik gönüllü çalışmalarına karşılık yaklaşık olarak 24€'luk bir parasal değer tahmininde bulunmuştur.

Bir mega organizasyondaki gönüllülerin iş gücü maliyeti çok basit bir yöntemle şu şekilde hesaplanabilir. Tablo 1.'de verilen Tokyo 2020 Olimpiyatları için 80.000 gönüllünün bir saatlik çalışmasına karşılık minimum 14€ bir parasal değeri olduğunu düşünürsek 17 günlük mega organizasyon için günde sekiz saat çalışan gönüllülerin toplam iş gücü maliyeti tasarrufu;

14x8x17x80.000=152.320.000€ olarak hesaplanabilir.

Bir gönüllünün bir saatlik iş gücü karşılığının minimum değeri ile yaklaşık olarak hesaplanan bu rakam mega organizasyonlar için gönüllülerin ekonomik katkısının ne kadar yüksek olduğunu göstermektedir.

**Gönüllülük Sebepleri ve Gönüllülüğün Faydaları**

Gönüllülerin gönüllü olmaya ilişkin en önemli sebepleri arasında o etkinlik faaliyetlerine ilgi duyması ve o alanda katkı yapma isteği gelmektedir. Gönüllüleri sundukları hizmetlerin niteliği açısından bireysel ve kurumsal gönüllük şeklinde iki kategoride incelemek mümkün olsa da

bu çalışmada spor organizasyonlarındaki gönüllülük özelliği bakımından bireysel gönüllüleri gönüllü olmaya iten sebepleri incelemek daha doğru olacaktır. Bu sebepler aşağıdaki gibi sıralanabilir (Özşen, 2012; Güngör, 2016; Fişne, 2017; Bülbül, 2019);

- Bireylerin yalnızlıklarını giderme isteği,
- Örnek bir kişi olma isteği,
- Yetki alma isteği,
- Aitlik hissi,
- Kariyer geliştirme isteği,
- Entelektüel düzeyini geliştirme isteği,
- Hünerlerini paylaşma isteği,
- Becerilerini geliştirme isteği,
- Organizasyonun sunduğu giysi ve promosyon gibi ücretsiz eşyalardan yararlanma isteği,
- Değişik kültürden ve farklı milletten insanlarla tanışmak,
- Organizasyon içerisindeki ulaşım,
- Yiyecek-içecek gibi ihtiyaçlarının karşılanması,
- Organizasyonda yer alan müsabakaları izlemek,
- Ülke için yararlı olma düşüncesi,
- Kendi sorunlarından uzaklaşma ihtiyacı,
- Sosyalleşme ihtiyacı,
- Moda bir trend olduğu için.

Gönüllülük, yapabileceğiniz en ödüllendirici şeylerden biridir. Gönüllülükten nasıl faydalanmak istediğinizi düşünmek, sizin doğru olan fırsatı bulmanız için iyi bir başlangıçtır. Gönüllülüğün faydaları aşağıdaki gibi sıralanabilir (Volunteer Development Scotland, 2020);

- Güven kazanma: Gönüllülük, size yeni bir şey deneme ve gerçek bir başarı duygusu oluşturma şansı vererek güven kazanmanıza yardımcı olabilir.
- Bir fark yaratma: Gönüllülüğün insanlar, topluluklar ve genel olarak toplum üzerinde gerçek ve değerli bir olumlu etkisi olabilir.
- İnsanlarla tanışma: Gönüllülük, farklı insanlarla tanışmanıza ve yeni arkadaşlar edinmenize yardımcı olabilir.

• Bir topluluğun parçası olma: Gönüllülük, arkadaşlarınız ve ailenizin dışında kendinizi bir şeyin parçası hissetmenize yardımcı olabilir.

• Yeni beceriler öğrenme: Gönüllülük yeni beceriler öğrenmenize, deneyim kazanmanıza ve hatta bazen nitelikler kazanmanıza yardımcı olabilir.

• Bir meydan okumaya başlama: Gönüllülük yoluyla farklı bir şey denemek, kişisel hedeflere ulaşmak, becerilerinizi kullanarak pratik yapmak ve gizli yetenekleri keşfetmek için kendinize meydan okuyabilirsiniz.

• Eğlenme: Gönüllülerin çoğu, neden yaptıklarına bakılmaksızın harika zaman geçirir ve eğlenirler.

**Gönüllülük Engelleri**

Gönüllülük engelleri birçok çalışmada incelenmiş ve yazarlar bunları ayrı gruplar halinde yapılandırmışlardır. Tüm bu engeller birbiriyle ilişkilidir. Yapısal engeller kişisel engelleri, kişisel engeller kişiler arası engelleri etkiler. Başka bir deyişle, gönüllü olmak isteyen bir kişi kişisel engellerle karşı karşıyadır, bu nedenle kişilerarası engellerin gönüllü olmasını engelleyebileceğine inanılır. Yapılan çalışmalar yapısal engellerin eğitim düzeyi ve meslek oranlarının artması durumunda gönüllülük fırsatlarını azalttığını iddia etmektedir (Krajňáková, Šimkus, Pilinkiene ve Grabowska, 2018).

Krajňáková, Šimkus, Pilinkiene ve Grabowska (2018) yaptıkları çalışmada çeşitli nedenlerin gönüllülük engellerini belirlediğinden bahsetmişlerdir. Diğer faaliyetlere olan yükümlülüklerin (%28,2) ve çalışma programının (%21,5) en sık görülen gönüllülük engellerinden olduğunu, araştırmalara katılanların görüşlerine ilişkin üçüncü nedenin ise derse katılmanın (%12,2) olduğunu bunu küçük bir oran ile (%4,8) sağlık sorunlarının takip ettiğini belirtmişlerdir. Yine aynı çalışmada bilgi eksikliğinin sportif gönüllülüğe katılmada önemli bir etken olduğunu belirtmişlerdir. Bilgi eksikliğiyle ilgili araştırma sonuçları, boş zamanlarında gönüllülük için önemli bir engel olabileceğini göstermiştir ve katılımcıların çoğu (%30,1) genellikle bilgiden yoksun olduklarını ve bu nedenle zamanlarını planlarken sorun yaşadıklarını belirtmişlerdir. Kesin faaliyetlerin ne kadar süreceği, gönüllülerin etkinlik alanına ne zaman varacağı ve ne zaman ayrılacağı günlük rutinleri planlarken ve bunları gönüllülüğe göre ayarlarken bilinmesi gereken önemli konulardır. Katılımcıların bir kısmı (%23,6) gönüllülük yükümlülüklerinin ne olacağını ve görevlerinin neler içereceğini bilmediklerini belirtmişlerdir, bu da spor etkinlikleri öncesinde gönüllülere yeterince eğitim verilmediğiyle açıklanabilir. Gönüllülerin görevlerinin değişebileceği eğitim esnasında açıklanmalıdır. Bir kuruluşun uygun olmayan şekilde hazırlanmasının gönüllülüğü nasıl etkilediğini netleştirmek için yapılan çalışma sonuçları (%40,8); bir kuruluşun faaliyetle-

rin kapsamını tanımlamadığında, motive etmediğinde gönüllülerin gönüllü olma istekliliğini azalttığını ortaya çıkarmıştır. Gönüllüler (%27,2) bu tür organizasyonların faaliyetlerine katılmak istememektedirler. Bu potansiyel bir gönüllü kaybıdır ve gönüllülerin kendilerinden değil, bir organizasyondan kaynaklanan en ciddi engellerden biridir.

**Gönüllü Yönetimi**

Her ne kadar, işletme dışındaki kuruluşlarda yönetimden söz edilmese de hepsinin yönetime ihtiyacı vardır. Her türlü kuruluşun önemli bir organıdır. Zira bunların hepsi, sınırlı kaynaklarını, hedeflerine ulaşmaları için en verimli ve etkin bir şekilde kullanmaları gerektiğini bilmelidir. Her türlü organize olmuş sosyal aktivitenin başarılı performansı içi en önemli güç yönetimdir. Etkin yönetim sahip olduğu kaynaklarla yalnızca daha fazla mal ve hizmet üretmez aynı zamanda kuruluşu ileriye doğru geliştirir (Terekli, 2018).

Yönetim, bir işletmede ortak amaçlara ulaşmak için belirli bir kitleyi ve diğer kaynakları organize etmek, iş birliklerini arttırmak, elde edilen sonucun etkin, verimli ve kaliteli düzeyde olmasını sağlamak gibi birçok sebepten dolayı olmazsa olmaz sürdürülebilir bir süreç olarak karşımıza çıkmaktadır. Aynı zamanda yönetim, günümüzde her alanda bir zorunluluk haline gelmiştir. Yönetim denilince akla ilk olarak kamu kurum ve kuruluşları ile özel sektörlerin gelse de sürdürülebilirlik açısından gereklilik haline gelmiş olan yönetim süreci gönüllü kuruluşları da etkilemiş ve sayıları ve önemi gittikçe artan bu kuruluşların kurumsal kimlik kazanmak için iyi yönetilmeleri şartı oluşmuştur (Çölgeçen, 2014).

Gönüllü yönetimi, uygun işe gönüllü seçiminin yanı sıra gönüllülerin sürekli bilgilendirilmelerini, görev tanımının yapılarak ilgili sosyal konuda etkin ve sürdürülebilir çözümler geliştirmeyi, gönüllü ve organizasyon adına daha net bir süreç elde etmeyi, gönüllüler arasında daha eşit ve profesyonel hizmet dağılımı sağlamayı, gönüllülerin yaptıkları faaliyetlere yönelik motive edilmelerini ve performanslarının değerlendirilerek ödüllendirilmelerini içeren sürdürülebilir bir süreçtir. Gönüllü yönetimi süreci sekiz temel aşamadan oluşmaktadır. Bu aşamalar (Güngör, 2016);

1. Gönüllülerin görev çerçevelerinin belirlenmesi ve tanımlanması

2. Gönüllülere ulaşma

3. Gönüllülerin kuruma uyumu

4. Görevlendirme ve seçim

5. Kurum içi eğitim

6. Gönüllülerin motivasyonu (Gönüllülerin motivasyonu, istekliliklerinin canlı tutulması ile gerçekleşecektir. Bunu sağlamanın yolları; ileti-

şim, bilgilendirme, gönüllülere ismi ile hitap etme, gönüllüler hakkında bilgi edinme, gönüllülerin birbirleri arasındaki etkileşime yardımcı olmak, zorlandıkları durumda gönüllülere yardımcı olmak ve karar alma süreçlerine dahil etmektir (Çölgeçen, 2014).

7. Performans değerlendirme

8. Ödüllendirmedir.

Gönüllüleri yönetmek zorlu bir süreçtir. Gönüllüler genellikle farklı demografik özelliklere ve coğrafyaya sahip büyük gruplardır. En etkili gönüllü, bağlı ve motive olmuş bir gönüllü olduğu için duygusal olarak da talepkârdır ve motive etmek ve ücretsiz katılım sağlamak için doğru ilişkiyi sağlamak duygusal girdi gerektirir (Adams, 2020). Kâr amacı gütmeyen her kuruluş, gönüllü katılımını artırmayı, elde tutma oranlarını iyileştirmeyi ve gönüllü koordinatörlerine kuruluşun diğer yönlerine odaklanmak için zaman ayırmayı umuyorlarsa stratejik bir gönüllü yönetim süreci uygulamalıdır. Kâr amacı gütmeyen bir kuruluşun gönüllü yönetim sürecinden en iyi şekilde yararlanabilmesi için somut hedefler belirlemek gerekir. Kâr amacı gütmeyen kuruluşun potansiyel nihai hedef olarak ayırt edebileceği birçok hedef vardır. Gönüllü yönetim sürecinin birkaç ortak hedefi şunlardır (Burger, 2020):

- Gönüllü edinme ve/veya elde tutma oranlarını artırmak,
- Gönüllü memnuniyetini artırmak,
- Kuruluşu ile gönüllüler/potansiyel müşteriler arasındaki iletişim sürecini iyileştirmek,
- Daha fazla bağışçı ve kurumsal paydaşları gönüllülere dönüştürmek.

**Tartışma ve Sonuç**

En büyük spor organizasyonu olarak bilinen olimpiyat organizasyonları içerisindeki gönüllü insan kaynakları ihtiyacı son yıllarda çok fazla artış göstermektedir. Organizasyon içerisinde bireysel becerileri ve istekleri doğrultusunda aktif olarak rol verilen gönüllüler düzenlenen mega organizasyonların kalitesini ve algısını arttırmıştır (Spor Kariyerim, 2019). Spor etkinliği gönüllüleri, mega etkinliklerden yerel ve bölgesel buluşmalara kadar sayısız kamu etkinliğinde çok önemli bir emek ve destek kaynağıdır. Spor etkinliği gönüllüleri bu etkinlikler sırasındaki işgücünün vazgeçilmez bir unsuru haline gelmiştir (Reeser, Berg, Rhea ve Willick, 2005; Alexander, Kim ve Kim, 2015). Literatür incelendiğinde gönüllüler ile ilgili birçok çalışma yapıldığı gözlenmiştir. Wicker (2017) yaptığı çalışmada gönüllüler ile ilgili yapılan çalışmaların dört perspektif ile incelendiğinden bahsetmiştir. Bireysel perspektifte gönüllü olma kararı, gönüllülüğe ayrılan zaman, gönüllülüğe devam etme niyeti, gönüllülerin sosyo-demografik

özellikleri, gönüllü motivasyonu, taahhüt, gönüllülerin aktif spor katılımı, dayanışma, topluluk duygusu, gönüllü memnuniyeti, memnuniyet, rol kimliği ve görev uyumu, gönüllülüğü güçlendirme, gönüllü deneyimleri, gönüllü katılımı, gönüllü engelleri, gönüllülüğün avantajları ve maliyet, beklentiler ve yükümlülükler, gönüllülerle psikolojik sözleşme, kişisel gelişim, gönüllü eğitimi, algılanan destek, motivasyonel iklim, çevrimiçi sosyal etkileşim , sosyal ve kültürel sermaye gelişimi, yaşam doyumu ve duygusallık konuları ele alınmıştır. Kurumsal perspektifte gönüllülerin işe alınması ve tutulması, yönetim ve karar verme uygulamaları, eski sporcuların gönüllülük tercihi, örgütsel özellikler ve örgütsel destek, rol modellerin ilham verici etkisi, gönüllü seçimi, performans yönetimi, yönetim kurulu gücü, yönetim kurulu-yönetici ilişkileri, yönetim kurulu üyesi bağlılığı ve katılımı, rol belirsizliği, gönüllü kontrolü ve insan kaynakları yönetimi konuları ele alınmıştır. Çok seviyeli perspektifte kulüp özellikleri ve gönüllülük, organizasyonel faktörler ve gönüllü deneyimler, topluluk özellikleri ve gönüllülük ile gönüllü yönetimi konuları ele alınırken politik perspektifte politikaların uygulanmasıyla ilgili zorluklar, beyan edilmemiş çalışma ve gönüllü çalışmanın parasal değeri konuları ele alınmıştır.

Gönüllülerin hizmetlerine güvenen birçok spor kuruluşu, gönüllü iş gücünün elde tutulmasında zorluk yaşamaktadır. Örgütsel bağlılık, iş organizasyonlarında çalışanlar arasında görev performansının, devamsızlığın ve işten ayrılma oranının önemli bir tahmin edicisidir (Cuskelly ve Boag, 2001). Gönüllüler, zaman içinde bir organizasyona olan bağlılıklarını yeniden değerlendirirler. Kariyer gönüllüleri marjinal gönüllülere göre daha kararlı olduğundan bağlılık kariyer gönüllülüğünü açıklamada önemlidir. Gönüllülük, bazı gönüllüler tarafından ciddi boş zaman olarak kabul edilir; marjinal gönüllüler bunu bir zorunluluk olarak görmeyi tercih eder (Cuskelly, Harrington ve Stebbins, 2002). Tekrarlanan gönüllü katılım için dört temel nedenin nostalji, yoldaşlık ve dostluk, olimpik bağlantı ve uzmanlığın paylaşılması ve kabulü olduğunu belirtmiştir (Fairley, Kellett ve Green, 2007). Erkekler spora olan ilgileri nedeniyle (içsel motivasyon) daha sık gönüllü olurken, kadınlar işgücü piyasasında kullanılacak beşeri ve sosyal sermayelerini güçlendirecek dışsal motivasyon nedeniyle gönüllü olurlar (Skirstad ve Hanstad, 2011). Preuss ve Kebernik (2000) gönüllüler için maddi olmayan teşvikleri, şeref, olimpiyat prestiji ve başkalarıyla temas kurmaktı olarak belirtirken, maddi teşvikleri giyim, mekanlara erişim, seyahat ve günlük harcama katkısı ve hem iş hem tatil (konaklama) olarak belirtmiştir. Dawson ve Downward (2013) yaptıkları çalışmada aktif spor katılımı ve gönüllülüğün birbirini tamamlayan etkinlikler olduğunu ve bir spor organizasyonunda gönüllülüğün tipik nedeni, değerleri, anlayışı, sosyal ilişkileri ve kariyeri korumayı ve geliştirmeyi kapsadığını belirtmiştir. Doherty (2009) gönüllülerin gelecekteki gönüllülüğünü planlamak, olayın deneyimlenen maliyetlerinden (görevlerin aşırı yüklenmesi, kişisel rahat-

sızlık) ve kısmen de topluma ve olumlu yaşam deneyimine katkıda bulunmaktan etkilendiğini belirtmiştir. Cuskelly, Taylor, Hoye ve Darcy (2006) yaptıkları çalışmada planlama, eğitim ve destek uygulamalarını daha yaygın kullanan spor kulüplerinin, gönüllüleri elde tutmada daha az sorun algıladığını belirtmişlerdir.

Bir organizasyona gönüllü almak genelde bunu üstlenen kuruluşların görevidir. Burada gönüllü yönetimi kavramı ön plana çıkmaktadır. Gönüllü yönetiminin ilk adımı doğru gönüllüleri işe almaktır. Bir kuruluşun, kuruluşa fayda sağlayacak belirli becerilere ve yeteneklere sahip doğru gönüllüleri bulmaya yardımcı olan sistemleri uygulamaya koyması gerekir. Gönüllüleri işe alırken, kuruluş eğitim nitelikleri, beceriler, hobiler ve konuştukları diller gibi gönüllü verileri toplamalıdır; bu, kuruluşun gönüllülerin tutkulu olduğu veya en rahat çalıştığı konulara göre görevler atamasına yardımcı olabilir. Görevleri beceri setiyle eşleştirmek, gönüllü ekipler arasında üretkenliği ve birliği artırmaya yardımcı olabilir. Gönüllüleri işe alıp şirkete davet ettikten sonra, bir sonraki adım, onları kuruluş için takdir edildiklerini ve yararlı hissedecekleri bir şekilde meşgul etmektir. Şirketlerin yaptığı hatalardan biri, gönüllülere yetenekli olmadıkları görevler vermektir, bu da üretkenliğin azalmasına ve yüksek gönüllü değişimine neden olur (CFI, 2020).

Bir kuruluş, gönüllünün becerilerini tanıyarak ve üretken faaliyetlere katılmalarını sağlayan fırsatlar yaratarak gönüllüleri meşgul tutmalıdır. Gönüllülerin çoğu zaman boşta kalmalarına izin vermek, onların yeterince kullanılmamış hissetmelerine neden olabilir ve becerilerini daha iyi bir şekilde kullanılabilecekleri başka yollar aramaya teşvik edebilir. Gönüllüleri dahil etmenin bir başka yolu da gönüllü takımların yarıştığı ve ödüller kazandığı spor aktiviteleri düzenleyerek gönüllülüğü eğlenceli bir aktivite haline getirmektir. Uygun bir gönüllü yönetim sistemi olmadıkça, farklı becerilere ve yeteneklere sahip büyük gönüllü ekipleri yönetmenin karmaşıklığı nedeniyle, çoğu kâr amacı gütmeyen kuruluş için gönüllüleri elde tutmak genellikle zordur. Bir kuruluşun elde tutma oranını artırmanın yollarından biri, gönüllüleri yöneticilerle bağlantıda tutmaktır. Gönüllüler sorularını, önerilerini ve bulgularını gönüllü yöneticilerine kolaylıkla sunabilmeli ve hemen yanıt alabilmelidirler. Kuruluşa yaptıkları katkı düzeyini bilmek, gönüllülerin zamanlarını hesaba katmalarına ve kuruluştaki ilerlemeleri hakkında raporlar oluşturmalarına yardımcı olabilir. Bir kuruluş bir takdir ve ödül programını denetliyorsa, kuruluşa en çok katkıda bulunan gönüllüleri belirlemek için izleme sistemlerini kullanabilir. Gönüllülerin yönetiminde önemli bir araç, gönüllülerin ve yönetimin birbirleriyle bilgi alışverişinde bulunabilecekleri etkili bir iletişim kanalı oluşturmaktır. Bir kuruluşun, gelecekteki gönüllü faaliyetlerini tanıtmak, katılımcılara gönüllü bilgileri sağlamak, gönüllüleri önemli etkinlikler hakkında bilgilendirmek ve gönüllü faaliyetler hakkında geri bildirimlerini almak için gönüllülerle etkileşim kurmak ve takip etmek için kullanabileceği verimli bir iletişim kanalına ihtiyacı vardır.

## Kaynakça

Adams, N. (2020). *Management and Leadership in the Voluntary Sector*. Erişim Adresi: https://icrd.medium.com/management-and-leadership-in-the-voluntary-sector-ce869a255f5 Erişim Tarihi: 15.12.2020.

Afşar, S.T. (2019). Gönüllülük Olgusunu Sosyolojik Teorilerle Anlama Denemesi. *Gençlik Araştırmaları Dergisi*, 7(Özel Sayı), 27-58.

Alexander, A., Kim, S. B., & Kim, D. Y. (2015). Segmenting volunteers by motivation in the 2012 London Olympic Games. *Tourism Management*, 47, 1-10.

Australian Sports Commission (ASC), (2000). *Volunteer Management Program Recruiting Volunteers.* Erişim Adresi: http://api.joondalup.wa.gov.au/files/clubs/RecruitingVolunteers.pdf Erişim Tarihi: 18.12.2020.

Burger, E. (2020). *Volunteer Management Process: 4 Effective Strategies*. Erişim Adresi: https://www.volunteerhub.com/blog/effective-volunteer-management-process/ Erişim Tarihi: 19.12.2020.

Bülbül, A. (2019). *Gençlik ve Spor Bakanlığı, Gençlik Liderlerinin "Lider Yönetici ve Gönüllülük" Davranışlarının Motivasyonel Faktörler Açısından İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Kocaeli Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Kocaeli, Türkiye.

CFI (2020). *Volunteer Management. The process of creating systems for recruitment, training, engagement, and coordination of volunteers*. Erişim Adresi: https://corporatefinanceinstitute.com/resources/knowledge/other/volunteer-management/ Erişim Tarihi: 18.12.2020.

Cuskelly, G., & Boag, A. (2001). Organisational Commitment as a Predictor of Committee Member Turnover among Volunteer Sport Administrators: Results of a Time-Lagged Study. *Sport Management Review*, 4(1), 65-86.

Cuskelly, G., Harrington, M., & Stebbins, R.A. (2002). Changing levels of organizational commitment amongst sport volunteers: *A serious leisure approach. Leisure/Loisir*, 27(3–4), 191–212. doi:10.1080/14927713.2002.9651303.

Cuskelly, G., Hoye, R., & Auld, C. (2006). *Working with volunteers in sport*. Theory and practice, Abington: Routledge.

Cuskelly, G., Taylor, T., Hoye, R., & Darcy, S. (2006). Volunteer management practices and volunteer retention: A human resource management approach. *Sport management review*, 9(2), 141-163.

Cuskelly, G., & Hoye, R. (2017). Sports officials' intention to continue. *Sport Management Revie*w, 16(4), 451-464. https://doi.org/10.1016/j.smr.2013.01.003

Çölgeçen, Y. (2014). Gönüllü Yönetimi. Erişim Adresi: https://insamer.com/wp-content/uploads/2014/03/G%C3%96N%C3%9CLL%C3%9C-Y%C3%96NET%C4%B0M%C4%B0.pdf Erişim Tarihi: 14.12.2020.

Davies, L.E. (2004). Valuing the voluntary sector in sport: Rethinking economic analysis. *Leisure Studies*, 23(4), 347-364.

Dawson, P., & Downward, P. (2013). The relationship between participation in sport and sport volunteering: An economic analysis. *International Journal of Sport Finance*, 8(1), 75-92.

Doherty, A.J. (2009). The volunteer legacy of a major sport event. *Journal of Policy Research in Tourism, Leisure and Events*, 1(3): 185–207.

Er, B., & Güzel, P. (2019). Mega Spor Etkinlikleri ve Sürdürülebilirlik. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 14(2), 199-221.

Fairley, S., Kellett, P., & Green, B.C. (2007). Volunteering abroad: Motives for travel to volunteer at the Athens Olympic Games. *Journal of Sport Management*, 21(1), 41–57.

FIFA (2018a). *Results of the 2018 FIFA World Cup Russia Volunteer Campaign published*. Erişim Adresi: https://www.fifa.com/worldcup/news/results-of-the-2018-fifa-world-cup-russiatm-volunteer-campaign-published Erişim Tarihi: 15.12.2020.

FIFA (2018b). *Volunteering at the FIFA World Cup: A unique experience*. Erişim Adresi: https://www.fifa.com/worldcup/news/volunteering-at-the-fifa-world-cup-a-unique-experience#the-volunteer-programme-launching-ceremony-which-took-place-in-moscow--2799376 Erişim Tarihi: 16.12.2020.

Fişne, M., & Karagöz, Y. (2016). Uluslararası Spor Organizasyonları İçin Gönüllü Motivasyonları Ölçeği'nin Türkçe'ye Uyarlanması. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 1(1), 1-16.

Fişne, M. (2017). *Kişilik özelliklerinin sporda gönüllülük motivasyonu üzerine etkisi: Uluslararası spor organizasyonlarında görev alan gönüllülere yönelik bir araştırma*. Doktora Tezi. Cumhuriyet Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İşletme Anabilim Dalı, Sivas, Türkiye.

Freeman, R.B. (1997). Working for nothing: The supply of volunteer labor. *Journal of Labor Economics*, 15(1), 140-166.

Getz, D. (1997). *Event Management and Event Tourism*, New York, NY: Cognizant.

Güngör, N. (2014). *Spor Organizasyonlarındaki Gönüllülük Kavramı ve Türkiye'deki Yansımaları*, T. C. Bahçeşehir Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul, Türkiye.

Güngör, F. (2016). Gönüllü Yönetiminin Önemli Bir Aşaması Olarak Performans Değerlendirme. *Strategic Public Management Journal (SPMJ)*, (4, November), ISSN 2149-9543, 21-48.

Krajňáková, E., Šimkus, A., Pilinkiene, V., & Grabowska, M. (2018). Analysis of barriers in sports volunteering. *Journal of International Studies*, 11(4), 254-269. doi:10.14254/2071-8330.2018/11-4/18.

OFA (2016). *2018 FIFA World Cup Russia Volunteer Programme*. Erişim Adresi: https://www.opportunitiesforafricans.com/2018-fifa-world-cup-russia-volunteer-programme/ Erişim Tarihi: 18.12.2020.

Olympic (2020). Erişim Adresi: https://www.olympic.org/ Erişim Tarihi: 19.12.2020.

Onyx, J., & Leonard, R. (2000). "Women, volunteering and social capital". In *Volunteers and volunteering*, Ed: Warburton, J., Oppenheimer, M., (pp. 113–124), Sydney: The Federation.

Orlowski, J., & Wicker, P. (2015). The monetary value of voluntary work − conceptual and empirical comparisons. *VOLUNTAS: International Journal of Voluntary and Nonprofit Organizations* 26(6), 2671-2693.

Özşen, G. (2012). *2010 Dünya Basketbol şampiyonasında görev alan gönüllü katılımcıların beklentilerinin karşılanıp karşılanmadığının belirlenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul, Türkiye.

Preuss, H., & Kebernik, B. (2000). "*Social structure, inducements and opinions of volunteers from Nagano 1998*". In Proceedings of the Symposium on Volunteers, Global Society and the Olympic Movement, Ed: Moragas, M., Bélen Moreno, A., Puig, N. (pp.315–324). Lausanne: International Olympic Committee.

Reeser, J. C., Berg, R. L., Rhea, D., & Willick, S. (2005). Motivation and satisfaction among polyclinic volunteers at the 2002 Winter Olympic and Paralympic Games. *British journal of sports medicine*, 39(4), e20-e20.

Salamon, L.M., Sokolowski, S.W., & Haddock, M.A. (2011). Measuring the economic value of volunteer work globally: Concepts, estimates, and a roadmap to the future. *Annals of Public and Cooperative Economics*, 82(3), 217-252.

Skirstad, B., & Hanstad, D.V. (2011). "*Understanding gender differences in sport event volunteering*". In Book of Abstracts of the 19th European Association for Sport Management Conference, Ed: Gammelsaeter, H., Bielons, G. (pp.491–492). Barcelona: GB Creation & Advice Consulting.

Solberg, H.A. (2003). Major sporting events: Assessing the value of volunteers' work. *Managing Leisure*, 8(1), 17-27.

Sözeri, B., Karlı, Ü., & Koçak, M.S. (2008). Spor Organizasyonlarında Gönüllü Çalışma Motivasyonları Ölçek Geliştirme Çalışması. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 13(2), 37-48.

Spor Kariyerim (2019). *Türkiye'de Spor Gönüllülüğü*. Erişim Adresi: https://sporkariyerim.com.tr/-turkiyede-spor-gonullugu-282-haber-detay Erişim Tarihi: 19.12.2020.

Terekli, M.S. (2018). *Spor Yönetiminin Temelleri ve Uygulama Alanları*. Ankara: Detay Yayıncılık.s.2.

Volunteer Development Scotland (2020). *Benefits of volunteering.* Erişim Adresi: https://www.volunteerscotland.net/for-volunteers/why-volunteer/benefits-of-volunteering/ Erişim Tarihi: 11.12.2020.

Vos, S., Breesch, D., Késenne, S., Lagae, W., Hoecke, J.V., Vanreusel, B., & Scheerder, J. (2012). The value of human resources in non-public sports providers: The importance of volunteers in non-profit sports clubs versus professionals in for-profit fitness and health clubs. *International Journal of Sport Management and Marketing*, 11, 3-25.

Wicker, P., & Hallmann, K. (2013). A multi-level framework for investigating the engagement of sport volunteers, *European Sport Management Quarterly*, 13(1), 110-139, DOI: 10.1080/16184742.2012.744768

Wicker, P. (2017). Volunteerism and volunteer management in sport. *Sport Management Review*, 20(4), 325-337. https://doi.org/10.1016/j.smr.2017.01.001

# Bölüm 19

## TOPLUMSAL CİNSİYET BAĞLAMINDA TARİHSEL BAKIŞ AÇISI İLE KADIN VE SPOR

*Mehmet Onur AK*[1]

1

Yaklaşık beş milyar yıl yaşında olduğu tahmin edilen dünyamızda, yaşamın nasıl başladığı, ilk insanların ne şekilde ortaya çıktığı, yayıldığı, kültür ve toplum yapısının hangi düzende konumlandığı, aşama aşama yaşanan gelişmeler geçmişte olduğu gibi günümüzde de açıklanmaya çalışılmaktadır. Bununla birlikte geçmiş döneme ait bulgular, şu anki teknolojik yeteneklerin, özellikle konuyla ilgili arkeoloji ve antropoloji gibi alanlarda kazanılan tecrübelerin artmasıyla daha somut bir yapıya bürünmektedir. İnsanlık, tarih öncesi olarak adlandırılan ilk çağdan başlayarak, toplu yaşamın geçmişten gelen deneyimleriyle hayat akışını bu günlere kadar getirmiştir. Düşünen bir varlık olan insan, aklın yettiği her konuda ilerleme kat etmiştir. Bununla birlikte bu ilerlemeler kimi zaman çeşitli ayrışmalar yaratmıştır. Dil, din, ırk, kültür, sınırlar olarak ortaya çıkan bu ayrışmalar makro olarak değerlendirilirken, alt boyutlarda da gelir, meslek, statü, aile yapısı gibi farklılaşmalar yaşanmaktadır. Tüm bu ayrışmaların odağında kuşkusuz yine insan faktörü bulunmaktadır. İnsan, öncelikle kadın ve erkek şeklinde yapılan adlandırmada sınıflanmıştır. Biyolojik özelliklere göre yapılan bu tanımlama, cinsiyet olarak nitelendirilmektedir. Bu tanıma göre herkes ya kadın ya da erkek olarak doğmaktadır. Buradan hareketle cinsiyet; biyolojik olarak kadın ve erkek cinsi arasındaki farklılıklar şeklinde ele alınabilir. Toplumsal cinsiyet kavramı ise biraz daha derin bir bakış açısıyla açıklanabilir. Toplumsal cinsiyet denen kavram; sosyal ve kültürel değerler olmakla birlikte cinsiyete dair oluşan kimlik yapılarıdır. Cinsiyet, doğumla alakalı sabit, biyolojik bir yapısal kavram olarak değerlendirilirken, toplumsal cinsiyet kültür yapısı bağlamında toplumdan topluma değişiklik gösterebilmektedir (Akkaş, 2019). Bu kavram esasen doğumdan itibaren başlamaktadır. Erkek çocuğa mavi, kız çocuğa pembe oda hazırlanması, kızın hanım hanımcık oğlanın ise aslan gibi olması, kız çocuğunun belli saatlerde dışarı çıkmaması gerektiği, büyürken aynı düşünce yapısıyla kadının iş seçiminde evine daha fazla vakit ayırabilecek bir meslek tercihi, ev işlerinde kadınların üstlerine çok daha fazla sorumluluk almaları gibi pek çok örnek, toplumsal cinsiyeti betimleyen göstergelerdir (Saygılıgil, 2015). Bu durum benzer bir şekilde spor deneyimlerine de yansımıştır. Bu çalışmada, ilk çağlardan bu yana süregelen yaşayış biçimlerinde, toplumsal cinsiyet bağlamında spor kavramı incelenmiştir.

**Tarihsel Süreç İncelemesi**

Tarihsel sürecin henüz başında, doğada yalnız veya topluluk halinde yaşamaya çalışan ilk insanlar yiyecek bulma, barınma kısaca hayatlarını idame ettirebilme mücadelesi içindeyken, yaratıldığı andan itibaren doğayı denetimi altına almaya, ona egemen olmaya çabalamıştır. Karnını doyurmak için erzak toplayanlar ve toplamayanlar daha açık bir ifadeyle depo edilmiş malı olanlar veya olmayanlar arasında bir farklılaşma yaşanmaya başladığı görülmektedir. Hayatın idamesine yönelik olarak gerekli gıda maddelerine sahip olanlar, olmayanlar üzerinde bir egemenlik kurmaya

başlamıştır. İlkel bir teknoloji olsa dahi taş ve sopanın devamında yine insan tarafından yapılan mızrak ve baltanın kullanımıyla alet mülkiyeti ortaya çıkmıştır. Bu aletler özellikle yırtıcı hayvanlara karşı korunmada ve avcılıkta önemli rol oynamaktadır. Alet mülkiyetiyle bireyler arası farklılaşmanın ve eşitsizliğin en önemli tohumları atılmıştır. Bu kapsamda kültürün esasen insanoğlunun doğayı denetimine almak maksadıyla yarattığı tüm oluşumlar ve bu çabanın neticesinde beliren anlamlar, değerler ve kurallar şeklinde ifade edilebildiği görülmektedir. Toplumsal değerler ve değişmeler de yine insanoğlu arasında yaşanan bir ilişki döngüsü olarak ortaya çıkmaktadır (Kongar, 2014). Esasen, insanoğlu yeryüzünde yaşamaya başladığında, ilk ayrışmayı iki ayrı cinsiyet üzerinden yaşamıştır. Çağların dönüşümü kapsamında, toplumda yer alan kadın ve erkek ayrımı daha da derinleşmiştir (Varlı Gürer ve Gürer, 2020). Toplumsal farklılaşmanın ve kültürel değişimlerin en başında, kadın ve erkek üzerindeki rollerin dağılımı gelmektedir. Bu sebeple insanoğlunun birlikte yaşadığı ilk dönemler de dâhil edilerek, kadın ve erkek rollerinin belirlenmesi amacıyla çağlar boyunca yaşanan değişim ve gelişimin ele alınması gerekmektedir.

Tarihin araştırılmasındaki ana ihtiyaç notası, yaşanan hadiseleri kronolojik sıraya dizmekten ziyade insanlığın varoluşundan bu yana geçen sürede nasıl bir süreçten süzülüp hangi badireleri atlattığına ve bu badirelerin yorumlanmasına, anlamlandırılmasına ve ders alınmasına yönelik girişimlerin ortaya koyulmasıdır. Dünya üzerinde yaşanan binlerce yıllık sürenin çeşitli çağlara ayrılma ihtiyacı da işte bu sebeple ortaya çıkmıştır. Dünya üzerinde yaşanan çağlar ele alındığında, en sade ve en sık kullanılan biçimlenmenin çağları üçe ayırmak şeklinde gerçekleştiği görülmektedir. Halihazırda ülkemizde ve dünya eğitim sisteminde yaygın olarak kullanılmaya devam edilen üçlü sistem, "Avrupai ve Hristiyanlığa uygun" olarak tasarlanmış olsa da, tarih alanında yapılan çalışmalarda referans olarak gösterilen önemli bir paradigma konumunda bulunmaktadır (Alkan, 2014). Üçlü sistemde yer alan devirler; Eski Çağ, Orta Çağ ve Yeni-Yakın Çağ şeklinde birbirinden ayrılmaktadır. Üçlü sistem literatüre kazandırılana kadar çeşitli evrelerden geçtiği görülmektedir. Bunun ilk örneğinin ünlü Hristiyan filozof Aziz Augustinus olduğu bilinmektedir. M.S. 354-430 yılları arasında yaşamış olan Augustinus, Yahudilerin kutsal kitabında bahsedilen dünyanın altı günde yaratılmasından yola çıkarak devirleri altıya ayırmıştır (Aydın, 2018; Alkan, 2014). Bunun yanında Hristiyanlarca kutsal olan Kitab-ı Mukaddes'te ise, Adem'den İsa'ya kadar olan sürede yer alan peygamberlerin yaşayışına dayanarak yapılan diğer bir çalışmada, İrlanda Başpiskoposu James Ussher, evrenin M.Ö. 4004 yılında yaratıldığını öne sürmüştür. Ussher'in bu düşüncesi dinsel bir referans kaynağı olduğu için 19. yüzyıla kadar insanlar tarafından kabul görmüştür. Bu açıdan bakılınca milyonlarca yılı birkaç bin yıla sığdırmak, olayları birbirine karıştırarak gerçeğin görülmemesine sebebiyet vermektedir (Şenel, 1995).

Hâlihazırda kullanılan üçlü sisteme nihai halini veren 1634-1707 yılları arasında yaşamış Alman tarihçi Christoph Cellarius'dur. Bu sistemde tarihsel süreç ve devirler oluşturulurken başlangıç ve bitişlerle ilgili birtakım tarihi olaylar belirlenmiştir. Bu olayların Hristiyanlık ve Avrupa ile birebir ilişkileri bulunmaktadır. Bu üçlü sistem değerlendirilirken özellikle eski çağların da ayrımından bahsetmenin uygun olacağı değerlendirilmektedir. Ünlü İngiliz tarihçi Sir John Lubbock tarafından eski çağı yaşanan gelişmeler doğrultusunda çeşitli bölümlere ayrılmıştır (Owen, 2000). Bu çalışmalarla birlikte tarih öncesi çağların, özelliklerine göre aşağıdaki sınıflandırılması kabul görmektedir.

**Tablo 1.** *Tarih Öncesi Çağların Sınıflandırılması*

| TARİH ÖNCESİ DEVİR | ÇAĞIN ADI | SÜRECİ |
|---|---|---|
| TAŞ DEVRİ | Paleolitik Çağ *(Eski Taş devri)* | M.Ö. 2,5 milyon yıl - M.Ö.12000 |
| | Epipaleolitik Çağ *(Orta Taş Devri)* | M.Ö. 12000 – M.Ö. 9000 |
| | Neolitik Çağ *(Cilalı Taş Devri)* | M.Ö. 9000 – M.Ö. 5500 |
| BAKIR DEVRİ | Kalkolitik Çağ *(Bakır Taş Devri)* | M.Ö. 5500 – M.Ö. 3000 |

**Paleolitik Çağ ile Başlayan Süreç**

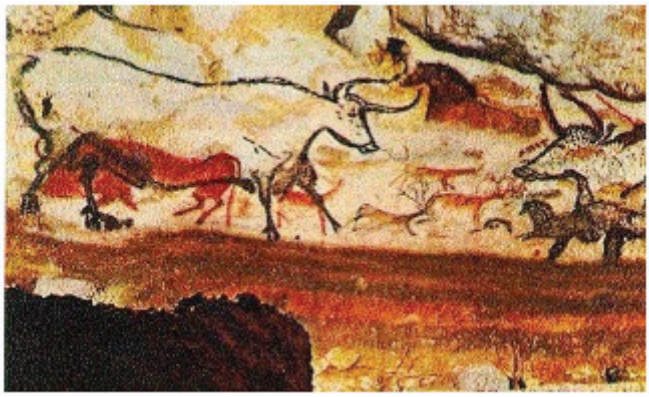
Bu süreç, eski taş devri ya da yontma taş devri şeklinde anılmakla birlikte insanlık tarihinin yaşayışının çok büyük bir dönemini kapsadığı tahmin edilmektedir. Doğanın tüm acımasızlığına karşın yaşanan hayatta kalma mücadelesi, tecrübe eksikliğinden ötürü öğrenmenin çok meşakkatli süren uzun dönemi boyunca bu mücadelede çoğunlukla kaybetme, bunun yanında tecrübe kazanma aşamaları paleolitik çağın özellikleri arasında gösterilmektedir. Bu döneme ait yapılan kazılarda insan fosillerinin yanında hayvanlara ait birtakım kalıntıların bulunmasının, hayvanların insanlar tarafından avlandığı sonucunu ortaya çıkardığı görülmüştür. Bu döneme ait ortaya çıkarılan tabletlerde dönemle ilgili detaylı bilgi alınamamasına rağmen insanoğlunun hayatını idame ettirebilmesi için özel bir kabiliyetinin olmadığı, avlanma için dahi en az tehlikeli hayvanların tercih edildiği, balığın bile bu kategoriye girmediği belirtilmektedir (Özüşen ve Yıldız, 2012). Bununla birlikte, hayatta kalmak için mücadele veren bireylerin bütün zamanlarını gıdaya ulaşabilmek adına harcadığı, bu sebeple kendilerine özel bir serbest zaman yaratamadıkları da düşünülmektedir. Bu topluluklarda herhangi bir işbölümü ve ekonomik paylaşım görülmediği

için, toplumsal yapının oluşumu kapsamında erkeklerin fiziki yapısından kaynaklı üstünlüklerinin bu ilişkilere de yansıdığı değerlendirilmektedir. Yukarıda da belirtildiği üzere insanlar arasındaki ilk ayrışmanın esasen kadın erkek arasında yaşandığını söyleyebiliriz. Öyle ki bu çağda erkeklerin avcılık, kadınların ise toplayıcılık yaptığı, bunun yanında avcılık yapan erkeklerin de bunu belirli bir sıra ve işbölümü dâhilinde gerçekleştirildiği tahmin edilmektedir. Bu dönemde erkeklere ait mezarlarda av aletlerinin ve mağara çizimlerinde erkeklerin avcılık aletleriyle resimlenmesinin buna birer örnek olduğu gösterilebilmektedir (Şenel, 1982).

**Şekil 1.** *Lascaux Mağarası/Fransa*

Fransa'nın Dordogne bölgesinde yer alan Lascaux Mağarası, paleolitik döneme ait mağara çizimlerinin bulunduğu önemli alanlardandır. Bu döneme ait çizimler incelendiğinde özellikle av öncesi çeşitli mitolojik dini törenler kapsamında bu figürlerin ortaya çıktığı değerlendirilmektedir (Arslantaş, 2014).

**Şekil 2.** *Lascaux Mağarası/Fransa*



Aynı mağarada yer alan "Boğalar Salonu" isimli figür, en ünlü mağara sanatı yapılarından birisi olarak görülmektedir. Paleolitik çağın avcılıkla ilgili yapılan tasvirlerinin en ünlüsü olarak gösterilen çizimlerde avı çağ-

rıştıran boğa, geyik gibi figürler göze çarpmaktadır.

**Şekil 3.** *Altamira Mağarası/İspanya*

İspanya'nın kuzey bölümü olan Santander bölgesinde yer alan Altamira Mağarasında bulunan boğa çizimi, bu çağda avcılığa yapılan çağrışımların en önemli örneklerinden olarak sayılmaktadır (Uysal, 2011)

Bu çağda yer alan çizimler incelendiğinde av resimlerinin haricinde kadın figürlerinin çiziliş şekli göze çarpmaktadır. Bu çizim ve heykellerin ortak özelliği, kadına ait göğüs, kalça ve cinsel organının abartılı olarak gösterilmiş olmasıdır. Kadına ait bölgelerin özellikle işlenmesinin nedeninin bereketin sembolü sayılan kadının doğuma verilen önem ve üremede aldığı büyük rol olduğu değerlendirilmektedir (Kapanoğlu, 2006).

**Şekil 4.** *Willendorf Venüsü*

Mağaraların iç kısmına çizilen şekillerin haricinde bu dönemde insan, hayvan ve tanrıça figürinlerinin taşınabilir objeler olduğu yapılar da bulunmaktadır. Avustralya'da bulunan Willendorf Venüsü buna bir örnek teşkil etmektedir. Göğüs ve kalçalarının abartılı işlendiği görülmektedir (Yücel, 2018).

Epipaleolitik dönemin başlamasıyla birlikte havanın ılımanlaşması, orman sahalarının ortaya çıkması, buzulların erimesi gelişmeleri yaşanmıştır. Özellikle buzulların erimesi, kara ve denizlerin belirginleşerek yaşayış tarzının şekillenmesine yol açmıştır. Avrupa'da kıyı kesimleri ve yakın yerlerde yaşayan topluluklar balıkçılık başta olmak üzere avcılığa devam etmişleridir. Özellikle mağaralarda, ağaç kovuklarında, kaya altlarında, düzlük arazide çalı çırpı veya hayvan postlarıyla oluşturulan alanlarda yerleşik yaşamın ilk deneyimlemelerinin görülmesiyle birlikte topluluk halinde hayatı idame, iş bölümü, kadın ve erkeğin yapacağı faaliyetlerin ayrılması, kalıcı aile bağlarının kurulmasına yönelik ilk adımların atılması gibi ilerlemeler görülmüştür (Arslantaş, 2014).

Epipaleolitik dönemde başlayan yerleşik yaşama geçiş evresi, Neolitik çağda daha da yerleşmiş, hayvanların peşinden koşup avlanma ve göç etme dönemi yerini yavaş yavaş tarım ve hayvancılığa bırakmıştır. Topraktan gelen ürünleri ve hayvanlardan doğacak yavruları beklemek gayesiyle, göçebe yaşamdan yerleşik düzene dönüşüm başlanmıştır (Kapanoğlu, 2006). Yerleşik köy yaşamına geçilmesiyle birlikte doğum, ölüm gibi olaylar belirli törenler vasıtasıyla ele alınmıştır. Özellikle kadın figürünün doğurganlığının ön planda tutulduğu bu dönemde, doğuma ve ölüme açılan kapıların hep kadın aracılığıyla gerçekleştiğine inanılmıştır. Üreme ve doğurganlığın tanrısal bir yeti olduğu, erkeği doğuranın bir kadın olduğu düşünceleri yerleşerek, bu dönemde kadın güçlü bir figür olarak karşımıza çıkmaktadır (Sevim, 2001).

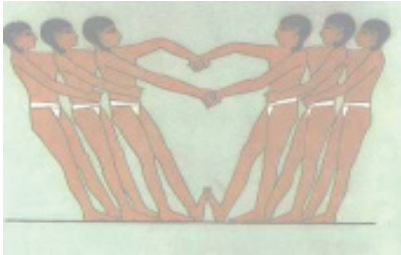
Kalkolitik çağ döneminde bakırın kullanılmaya başlanmasıyla, taştan yapılan aletlerin yanında işlenmesi kolay olan bu maddenin üretimde sıkça kullanıldığı görülmüştür. Bu çağda şehirlerin sınırları sebebiyle savaşların ortaya çıktığı, dolayısıyla fiziksel eforun ön planda tutulduğu, kadının öneminin doğurganlık ve üreme gibi kutsal bir yetenekten ötürü bilinmesine rağmen, savaş ve mülkiyet gibi kavramların ortaya çıkmasıyla yavaş yavaş erkeğin ön planda olmaya başladığı söylenebilir. Bununla birlikte çobanlık, çiftçilik, malzeme takası, ticaretin ortaya çıkması, tüccar sınıfı, kölelik gibi sebeplerden ötürü erkeklerin statüsünde artış, kadınlarda ise düşüş başladığı görülmüştür. Köleler daha çok kadınlardan oluşturulmuştur (Kapanoğlu, 2006).

Çalışmanın buraya kadar olan bölümünde M.Ö. 2,5 milyon yıl öncesi olan Buzul çağı döneminden başlayarak M.Ö. 3000 yılına kadar geçen sürede, kısaca topluluk yaşayışına geçişin evreleri, avcı toplumdan yer-

leşik topluma geçiş, aile kavramının temelleri ve dönemin toplumsal kadın-erkek değerlendirmesi yapılmıştır. Özellikle kadının doğurganlığının, doğan bebeğe süt vermesinin sebepleri kutsal ve tanrısal bir yetenek olarak değerlendirilerek hayranlık gösterilmiştir. Ancak bakırın bulunması, şehir sınırlarından kaynaklı savaşlar, mülkiyet, erkeklerin statüsünde yaşanan yükselme, kölelik gibi sebeplerden ötürü erkek cinsiyetinin daha ön planda olduğu bir dönem yaşanmaya başlamıştır. Çalışmanın bundan sonraki bölümünde; topluluk yaşayışının yerleşmesi, ülkelerin ve bölgelerin sabitlenmesi sayesinde günümüze kadar olan süreçte toplumsal cinsiyet ve spor kavramı örneklerle incelenecektir.

Tarihsel süreç incelendiğinde, ilk uygarlıklardan olan Mısır'da fiziksel ve ruhsal ilerlemeyi sağlayan aktiviteler yapıldığı bilinmektedir. M.Ö. 2600 yıllarına denk gelen bu dönemde Mısır'da kadın, erkek, genç, yaşlı ayrımı yapılmadan spora aktif katılım sağlandığına dair belgeler bulunmaktadır.

**Şekil 5.** *Mısır Dönemine Ait Çizim ve Kabartmalar*



Mısırlıların fiziksel sağlıklarının sağlamlığı, yapılan tasvirlerde görülmektedir. Kadınlar inceliği ve güzelliği çağrıştıran, erkekler ise kaslı yapıları ile güç ön planda olacak şekilde belirtilmişlerdir. Bununla birlikte Mısır medeniyetinden kalma sayısız tasvirden de görüleceği üzere yapılan spor dalları incelendiğinde, erkeklerin iştirak ettikleri spor faaliyetlerinin kadınların iştirak ettiklerine nazaran zor ve karmaşık olduğu görülmektedir (Demirtaş ve İmamoğlu, 2018).

M.Ö. 1600'lü yıllarda Antik Yunan'daki Miken Prensliğinde yapılan sportif aktiviteler, askeri kurallar ve hedefler kapsamında icra edilmiştir. Bu dönemde kadınların, erkekler gibi spor yapamadığı bilinmektedir. Hatta Antik Yunan döneminde kadınların olimpiyatlara seyirci olarak dahi alınmadığı görülmektedir. Yarışmaları gizli şekilde izleyen bir kadın yakalandığı takdirde Typaeum dağından atılıp öldürüldüğü ifade edilmektedir. Bununla birlikte Sparta kadınlarının böyle bir kısıtlama yaşamadığı, hatta kadınsı işler yerine ağır egzersizlerle uğraştıkları, sağlıklı ve kuvvetli çocuklar doğurmak amacıyla bu şekilde bir uygulamaya tabii oldukları belirtilmektedir (Memiş ve Yıldıran, 2011).

Batı Roma'nın çöküşüyle başlayıp Rönesans hareketini de içine alan süreyi kapsayan Orta Çağ döneminde, Hristiyanlığın yayıldığı ve beden eğitimi faaliyetlerinin tekrar önem kazanmasına rağmen, alınan eğitimlerin yalnızca erkeklere verildiği görülmektedir. Erkeklere bu eğitimin verilmesinin amacı soylu sınıfına her konuda yardımcı olmak ve aristokrasiyi yerleştirmek içindir. Soylu kadınlara ise spor ya da bedensel bir eğitim uygulanmamaktadır. Ancak soylu ailelerin kızlarının dikiş dikme, müzik ve dans dersleri aldıkları ve bu eğitimin amacının evlenecekleri soylunun eşi olarak ona ayak uydurmayı sağlamak olduğu belirtilmektedir (Üstündağ, 2019). 14'üncü yüzyıla kadar geçen bu dönemde görüldüğü üzere kadınlara yalnızca evlenecekleri soyluya uyum sağlayabilmeleri maksadıyla çeşitli alanlarda eğitim verilmektedir.

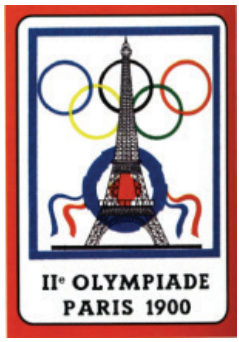
14'üncü yüzyılda beliren Rönesans hareketlerinin bir yansıması olan hümanizm, esasen İtalya'da ortaya çıkmış olup, insanı değerli ve yüce olarak değerlendiren ve onu geliştirme amacı taşıyan romantik bir düşünce yapısı şeklinde ilk filizlerini vermeye başlamıştır (Akkaya, 1947). Hüma-

nist düşüncenin ortaya çıkmasıyla birlikte soylular tarafından pek çok spor dalı benimsenmiş ve kadınlar tarafından icra edilmeye başlamıştır. Bu dönemde kadınlar da tıpkı erkekler gibi okçuluk, satranç, at sürme gibi faaliyetler icra etmiştir. İskoçya'da golf, Avrupa'da dans organizasyonlarının yapılmasının yanında İngiltere ve sembolik olarak Fransa ve İrlanda'nın da kraliçesi sayılan İngiltere Kraliçesi I. Elizabeth'in (1533-1603) avlanma merakını diğer soylu kadınlara da aktardığı ve soylu kadınların tenis, okçuluk, avcılık aktivitelerine katıldığı bilinmektedir (Memiş ve Yıldıran, 2011). 17 ve 18'inci yüzyıllarda sporun kurumsallaşması için yapılan çalışmalar göze çarpmaktadır. Önceleri özellikle Almanya'da jimnastik branşının savaş için olmazsa olmaz bir eğitim yapısında bulunduğu ve bu eğitimin yalnızca erkeklere verildiği görülürken daha sonraları 1800'lü yılların ortalarına doğru kadınların da bu spora katılımı sağlanmıştır. İp atlama gibi "aşırı efor gerektirmeyen" dallar kadınlar tarafından icra edilmiştir (Üstündağ, 2019).

**Olimpiyatlar ve Kadın**

Bilindiği üzere modern olimpiyatların kurucusu sayılan Fransız tarihçi Pierre de Coubertin (1863-1937) Antik Olimpiyat ruhunu yeniden ateşleyerek olimpiyatların tekrar başlamasını sağlamıştır. Bu kapsamda planlarını açıklamak üzere Paris'te düzenlediği kongrede Uluslararası Olimpiyat Komitesi'nin (IOC) kurulmasını sağlamıştır. Bu derece vizyon sahibi olan Coubertin, o dönemde kadınları olimpiyatlara dahil etmeyi düşünmemiştir. Daha doğrusu kadınların hassas bir yapıda olmaları sebebiyle, bu müsabakalara katılmalarının mümkün olmadığını değerlendirmiştir. Bu düşünce yapısı sebebiyle çoğu zaman eleştirilmiştir. Coubertin'in olimpiyatlarda kadına yer vermek istememesinin sebebi yetiştiği Aristokrat yapıdaki ailesinden kaynaklanmaktadır. İyi bir Hristiyan erkeğinin her zaman güçlü ve itibarlı olması gerektiği, bu sebeple kudretli kalınması için devamlı spor faaliyetlerine katılınmasının şart olduğu, bunun yanında kadınların eşitlik söylemi altında erkeklerle aynı zorlu sporlara iştirak etmesinin, erkek otoritesini sarsacağı, bu sarsılmanın aile içi ve toplumda yansımalarının olacağı, dolayısıyla toplumsal çöküşün yaşanacağı düşüncesi bu aristokrat yapının bir sonucu olarak karşımıza çıkmaktadır (Memiş ve Yıldıran, 2011). Coubertin'in bu yaklaşımı sonucunda Atina'da 1896 yılında düzenlenen ilk modern olimpiyat oyunlarına kadınların iştirak etmesi yasaklanmıştır. Ancak kimsenin beklemediği bir biçimde Stamatia Revithi isimli bir kadın, maratona katılmak amacıyla sunduğu dilekçesi kabul edilmediği için, müsabakaların ertesi gününde 40 km'lik maratonu tek olarak koşup, başlangıç ve bitiş zaman çizelgesini de onaylatmıştır (Koca, 2018).

**Şekil 6.** *1900 Paris Olimpiyatları*




1900 Paris Olimpiyatlarında ise 24 ülkeden 997 sporcunun 22'sinin (%2,2) kadın olduğu bilinmektedir. Tenis alanında yarışan İngiliz Charlotte Cooper Sterry olimpiyat tarihinde altın madalya alan ilk kadın sporcu olarak tarihe geçmiştir(www.olympedia.org) Bu tarihten sonra özellikle sporda kadın hareketlerinde ve yapılanmasında bir artış olduğu görülmektedir. 1917 yılında Fransa Kadın Federasyonu (Fédération des Societés Féminines Sportives de France), 1921 yılında Uluslararası Kadın Sporları Federasyonu'nun (Fédération Sportive Féminine Internationale) kurulması, bununla birlikte 1922 yılında Paris'te ilk kadın olimpiyatlarının yapılması bu mücadelenin birer sonucu şeklinde karşımıza çıkmaktadır. Bunun yanında Uluslararası Atletizm federasyonu ve IOC ittifakı diğer tarafta ise Uluslararası Kadın Sporları Federasyonu'nun uzun soluklu mücadelesi neticesinde 1928 yılından itibaren kadınların resmi olarak olimpiyatlarda atletizm dalında yarışmalarına müsaade edilmiştir (Koca, 2018).

1900 yılında düzenlenen Paris Olimipiyatları'nda kadınların olimpiyatlara girişine engel olamayan Coubert, konuyla ilgili girişimlerine ara vermeden devam etmiştir. 1917 yılında kurulan Fransa Kadın federasyonu esasen bu düşünce yapısına birer tepki niteliğindedir (Aybek ve Yıldıran, 2016). Baron Pierre de Coubertin, düşünce yapısından asla vazgeçmeyerek kadınların olimpiyatlara iştirakini engellemek için radyo açıklamaları ve benzeri toplantılarda çeşitli ifadelerde bulunmaya devam etmiştir.

- 1901 yılında; kadınların rolü erkeklerin başarılarını takdir etmektir,
- 1902 yılında; kadın sporlarının doğa kanunlarına uygun değildir,
- 1912 yılında; olimpiyatların yalnızca erkeklere ait olduğu, kadınların bu müsabakalara girerlerse görüntülerinin korkutucu olacağı açıklanmalıdır,
- 1937'de hayatını kaybetmeden önce, 1935 yılında verdiği bir röportajda; olimpiyatlarda kadının asıl rolünün tıpkı antik çağda olduğu gibi erkeklerin başarılarının ödüllendirilmesinde görev almak olduğu, halk sporuna kadınların kesinlikle iştirak etmemesi gerektiği, olimpiyatların

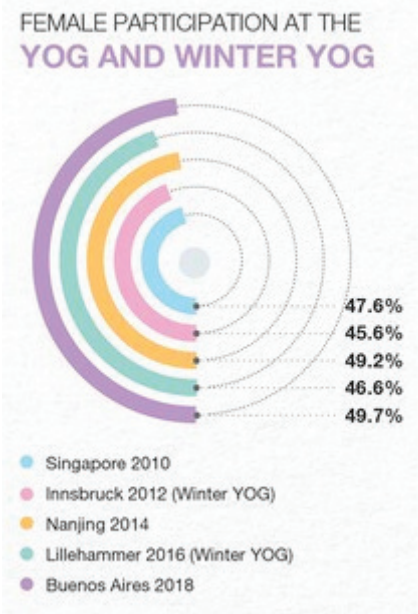
erkek oyunu olduğu, olimpiyatlara kadınların iştirak etmemesi gibi fikirlerinin değişmediği görülmüştür (Koçak, 2018).

Kadının spora katılımı ve olimpiyatlara iştirakiyle ilgili olarak, Coubertin dönemi ve dünyada yaşanan değişmeler ve gelişmeler ışığında bu katılımın arttığı görülmektedir. 1900 yılında %2'lerle başlayan bu serüvenin günümüzde %50'lere yakın seviyeye geldiği görülmektedir (Aybek ve Yıldıran, 2016).

**Tablo 2.** *Yıllara Göre Kadınların Yaz Olimpiyatlarına Katılımı*

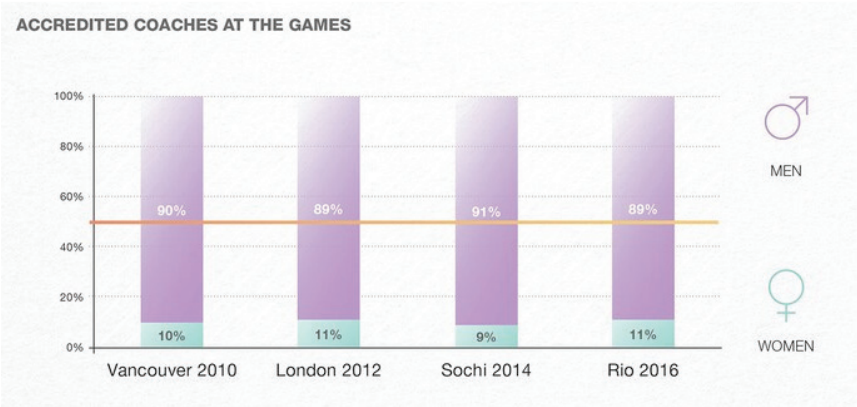
| YIL | KADIN SPORCU SAYISI | YÜZDE | YIL | KADIN SPORCU SAYISI | YÜZDE |
|---|---|---|---|---|---|
| 1900 | 22 | % 2,2 | 1972 | 1059 | % 14,6 |
| 1904 | 6 | % 0,9 | 1980 | 1115 | % 21,5 |
| 1908 | 37 | % 1,8 | 1984 | 1566 | % 23 |
| 1912 | 48 | % 2 | 1988 | 2194 | % 26,1 |
| 1920 | 63 | % 2,4 | 1992 | 2704 | % 28,8 |
| 1924 | 135 | % 4,4 | 1996 | 3512 | % 34 |
| 1928 | 277 | % 9,6 | 2000 | 4069 | % 38,2 |
| 1932 | 126 | % 9 | 2004 | 4329 | % 40,7 |
| 1936 | 331 | % 8,3 | 2008 | 4637 | % 42,4 |
| 1948 | 390 | % 9,5 | 2012 | 4676 | % 44,2 |
| 1952 | 519 | % 10,5 | 2016 | 4700 | % 45 |
| 1956 | 376 | % 13,3 | (Koçak, 2018) | | |
| 1960 | 611 | % 11,4 | | | |
| 1964 | 678 | % 13,2 | | | |

**Şekil 7.** *Gençlik Olimpiyatlarına Katılım (www.olympic.org)*




Tablo 2'de belirtildiği üzere kadınların olimpiyatlara katılımının son derece arttığı görülmektedir. Yukarıdaki tablo yaz olimpiyatları kapsamında düzenlenmiştir. Kış olimpiyatlarında da benzer durum söz konusudur. 1924 yılında % 4 seviyelerinde başlayan kadın katılım oranı 2016 yılında % 40 seviyesine kadar yükselmiştir (Koçak, 2018). Bununla birlikte ülkemizin de ev sahibi olarak başvuru yaptığı ve final öncesi turda kaybettiği Tokyo 2020 Olimpiyatlarının, IOC web sitesinde %48,2 ile şu ana kadar en fazla kadın katılımını içereceğinin beklendiği belirtilmiştir (www.olympic.org). IOC tarafından yapılan açıklamalarda yalnızca olimpiyat oyunları olmamak üzere, gençlik olimpiyatları (Youth Olymic Games/YOG) olarak adlandırılan müsabakalarda da son dönemde kadın katılımının artış gösterdiği belirtilmiştir. Şekil 7'de bu oyunlara kadınların iştirakindeki artış görülmektedir.

IOC tarafından 2017 yılında başlatılan cinsiyet eşitliği programı kapsamında, komitede 2017'de %21,4 olarak bulunan kadın katılımcının 2018 yılında %30,8'e çıkarıldığı, 27 Haziran 2019 itibariyle de bu sayının %34,3'e yükseldiği belirtilmiştir. Bunun yanında kadın antrenörlerin olimpiyatlarda yeterince bulunmama konusunun devam etmesinin bir olumsuzluk olarak değerlendirildiği belirtilmiştir. Şekil 7'de olimpiyatlarda yer alan akredite edilmiş kadın ve erkek antrenörlerin sayısı yer almaktadır.




**Şekil 7.** *Olimpiyatlarda Yer Alan Kadın ve Erkek Antrenör Dağılımı*

Şekil 7'de belirtildiği üzere kadın antrenörlerin olimpiyatlarda yer alma oranının %10-11 seviyelerini geçmediği görülmektedir. Dünyanın yaşadığı değişim düşünüldüğünde toplumsal cinsiyet rolleri kapsamında kadınların spor aktivitelerinde yer almaya başlaması, çok büyük mücadelelerin sonucunda gelmiştir. Ülkemiz de bu konuda büyük ilerlemeler kat etmiştir. Çalışmanın bu aşamasında Türkiye'deki toplumsal cinsiyet ve spora yansıması hakkında bilgi verilecektir.

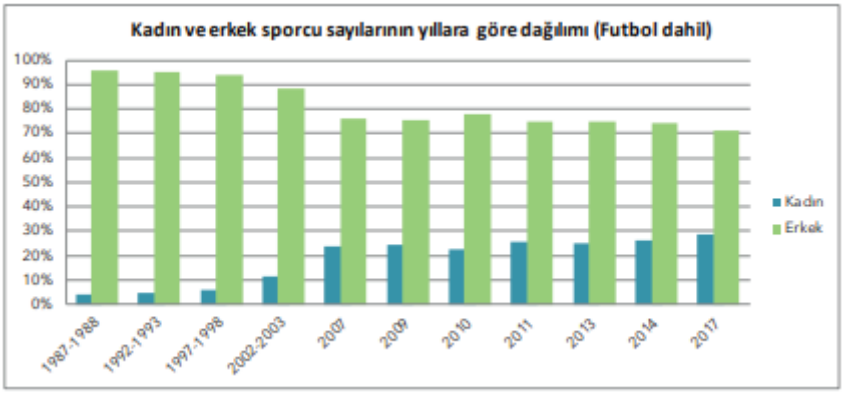
**Türkiye'de Toplumsal Cinsiyet ve Spor**

Türkiye Cumhuriyeti'nin kurulması, kadınların her alanda olduğu gibi spor alanında da varlık gösterebilmeleri bakımından önemlidir. Modernleşmenin odağında bulunan kadın faktörü ve güçlü Türkiye'nin devamını sağlayacak güçlü nesiller yetiştirme amacı doğrultusunda kadınların spora katılımı teşvik edilmiştir (Koca, 2018). Özellikle bu durum, 1963 yılında Birinci Beş Yıllık Kalkınma Planı ile başlayarak 2023 yılını da içine alan On Birinci Beş Yıllık Kalkınma Planı dâhil olmak üzere toplam 60 yılı kapsayan süre içerisinde hazırlanan kalkınma planları, orta ve kısa vadeli programlar ve Gençlik ve Spor programlarıyla desteklenmektedir. Ülkemizde kadının tüm alanlara olduğu gibi spora da iştirakini sağlayıcı tedbirler alınmaktadır. Bu tedbirlere rağmen hala istenilen seviyelere gelinemediği görülmektedir. Özellikle yönetim kademelerindeki erkek egemen yapılanmanın, spora yansımasında da etkili olduğu değerlendirilmektedir. Türkiye'de elit kadın sporcu sayısının azlığı buna örnek teşkil etmektedir (Koca ve Bulgu, 2017). Kadınlar için Spor ve Fiziksel Aktivite (KASFAD) Derneği tarafından 2017 yılında yapılan bir araştırmada bu durumu destekler nitelikte sonuçlar bulunmuştur. Buna göre Gençlik ve Spor Bakanlığı yönetim kademesinde çalışanların %92'sinin erkek, %8'inin ise kadın olduğu, Gençlik ve Spor Bakanlığı çalışanlarının %68'inin erkek, %32'sinin kadın olduğu belirtilmiştir (www.kasfad.org). Türkiye Milli Olimpiyat

Komitesinde (TMOK) de durum benzer şekilde karşımıza çıkmaktadır. TMOK Yönetiminin üst düzey kademelerinde erkeklerin %64,4 oranında üstünlüğü göze çarpmaktadır (Koçak, 2018). Özellikle sporun yönetim kademesinde bulunan bu erkek baskın yapının, sporu erkeğin atletik yapısıyla bütünleştirip, erkeğe özgü bir faaliyetmiş gibi görmek, erkek cinsiyetini toplumda egemen olarak kabul eden ataerkil bir anlayışın ürünü olarak karşımıza çıkmaktadır (Koca, 2006) ki bu düşünce yapısı Coubertin'in düşünce yapısına uzak değildir. Ülkemizde kadınların spora katılımının yıllara göre değişimi incelendiğinde, tercih edilen branşlar bazında kimi toplumsal cinsiyet önyargılarının da kırıldığını görmek mümkündür. Bunun yanında lisanslı sporcuların dağılımında erkek egemen bir yapının olduğu gözlerden kaçmamaktadır.

Ersöz ve Alagöz (2019) tarafından yapılan bir çalışmada, Türkiye'de Gençlik Spor Bakanlığı bünyesinde yer alan spor branşlarının cinsiyet bazında lisanslı sporcu dağılımları incelenmiştir. Bahse konu çalışma neticesinde çoğu branşta erkek egemen bir dağılım gözüktüğü belirlenmiştir. Kadınların sayıca üstün olduğu branşlar 2017 yılı itibariyle jimnastik, buz pateni, halk oyunları, voleybol alanlarındadır. Bu alanlara bakıldığında toplumsal cinsiyetin spora yansımasının birebir örneği görülmektedir. Öyle ki estetik ve kadına özgü olarak betimlenen tüm unsurları içinde barındıran bu dallar, spor branşının seçiminde toplumsal cinsiyetin etkisi olarak karşımıza çıkmaktadır.

**Şekil 8.** *Yıllara Göre Kadın ve Erkek Lisanslı Sporcu Sayısı Değişimi (Koca, 2018)*




Şekil 8'de kadın ve erkek sporcuların yıllara göre dağılımları görülmektedir. Buna göre 1980'li yılların sonunda %90 erkek ve %10 kadın katılım seviyelerinin, 2017 itibariyle %70'e %30 şeklinde dönüştüğü görülmektedir. Hâlihazırda çok düşük bir seviye olmasına karşın, 30 yıllık sürede yaşanan bu değişimin umut vadettiği söylenebilir. Bu açıklamayla

birlikte çeşitli branşlarda yine umut verici gelişmelerin olduğu görülmektedir. Örneğin daha çok erkek sporu olarak anılan ya da güce dayalı olarak bilinen vücut geliştirme, halter, güreş, bilardo, bisiklet, boks, kano, triatlon gibi federasyonların ilk teşkil edildiklerinde bünyelerinde kadın sporcu yer almazken ilerleyen zamanlarda kadın sporcu sayılarında artış gözlemlenmiştir. Vücut Geliştirme Federasyonundaki kadın sporcu sayıları 1997-1998 yıllarında %7,88 iken; 2017'de %27,41 olarak ortaya çıkmaktadır. Bu örnek, yukarıda voleybol, jimnastik gibi estetik gözüken branşlarda kadınların sayısının fazla olmasının toplumsal cinsiyetin spora etkisi olarak değerlendirmesine aksi yönde umut veren bir gelişme olarak göze çarpmaktadır.

**Tartışma ve Sonuç**

Çalışma kapsamında insanlığın var olduğu dönemden itibaren, göçebe hayat yapısından yerleşik düzene geçiş evresine, ortaçağ döneminden Rönesans ve hümanizmin dünyayı etkilemesine, bunun yanında modern çağda yer alan olimpiyatların tekrar başlamasından günümüze kadar olan sürede, kadın ve erkeğin toplumsal cinsiyet kapsamında kendilerine yüklenen roller ve bu rollerin spor bağlamında ele alınması gerçekleştirilmiştir. Toplumsal cinsiyet kavramının spor alanıyla ilişkilendirilmesinde; spora katılım, spora katılımda uğraşılacak branşın seçimi, antrenör olarak çalışma, antrenör olarak branş seçimi, hakemlik uygulaması, yönetim kademesinde bulunabilme, henüz öğrencilik döneminde spor bilimleri fakültelerinin seçimi gibi pek çok etkenin birer belirleyen olduğu bilinmektedir.

Dünyada sporu uygulayıcı konumunda bulunan en profesyonel kurumlarda bile kadınların yönetime katılımının erkeklerin altında olduğu görülmektedir. Kadınların olimpiyatlara katılmaması için hayatı boyunca yoğun çaba gösteren Pierre De Coubertin'in kurucusu olduğu Uluslararası Olimpiyat Komitesi'nin, kadınları daha fazla spora katılımda görmek istemesi de aslında bir ironi şeklinde karşımıza çıkmaktadır. Bununla birlikte yaşanan olayları o dönemin yapısı altında incelemek gerektiği de unutulmamalıdır. O dönemin yapısında imkânsız olarak gözüken durumlar, zaman geçtikçe olası ve kabul edilir yapıya bürünmektedir. Ya da aynı şekilde, bir kadının sırf gizli şekilde olimpiyat oyunlarını izlediği için dağın tepesinden atılıp öldürülerek cezalandırılması şu anki günümüz dünyasında nasıl inanılması güç olarak geliyorsa, olaya o zamanın düşünce yapısıyla bu durumun kabul edilebilir olması şeklinde bakılmasının, dönemi anlamak bakımından fayda sağlayacağı düşünülmektedir. İnsanoğlunun yapması gerekenin, geçmişte yaşananlardan ders alarak kendisinden sonra gelenlere daha yaşanılabilir bir dünya bırak için çabalaması olduğu unutulmamalıdır.

Görüldüğü gibi yakın tarih kapsamında dahi kadınların spora katılımları önünde birçok engel yer almış fakat uzun mücadeleler sonucunda

önemli yol kat edilebilmiştir. Kadınların spora katılımları konusunda hala erkeklerle aralarında belirgin bir fark bulunduğu bilinmektedir. Bununla birlikte eskiden yalnızca erkeklerin kontrolünde bulunan bu alana yavaş yavaş da olsa girmektedirler. Zaman geçtikçe kadınların sporun uygulama ve yönetim aşamasında daha fazla yer alacakları değerlendirilmektedir. Kadınların spor alanına erkekler kadar girmemelerinin özellikle ülkemiz bağlamındaki incelemesinde, toplumumuzun ataerkil yapıda olduğu ve erkeğin daha çok dışarıda ailesine bakan, kadının ise evde ev işleri ve çocukla ilgilenen yapıda yer alan toplumsal rolleri aldıkları görülmektedir. Bu anlamda kadınların sporun içinde olmasının, genelde cinsiyetçi açıdan kendi vücutları üzerinden yürütülen çeşitli önyargıları da kendi bünyelerinde kırmaları ve daha özgüvenli olmaları bakımından fayda sağlayacağı düşünülmektedir. Eski çağlardan beri süregelen ve kadınların spor içinde kabul görmemesine sebep olan cinsiyetçi yaklaşım günümüzde kırılsa da, yerleşmiş bir kültürün yansıması olarak hala etkileri devam etmektedir. Yapılan araştırmalarda erkeklerin serbest zamanlarında spor faaliyetlerine daha fazla yönlenmesi, sporu erkeklerin kadınlara göre daha çok eğlence ve zevk amaçlı yapması kadınların ise estetik kaygılar ve genç kalma sebebiyle bu aktivitelere katılması, kadınların daha çok aerobik, step, yürüyüşü tercih etmesi esasen hep geçmişten gelen toplumsal cinsiyetin spora yansımasının bir parçasıdır.

Yapılması gereken, cinsiyetçi düşünce yapısının artık sona erdirilerek kadınların hayatın her alanında olduğu gibi spor alanında da daha fazla görünür olmalarını sağlamaktır. Bu sebeple spor politikalarının aksatılmadan sürdürülmesi gerekmektedir. Yalnızca spor politikalarının sürdürülmesi kuşkusuz yeterli değildir. Bunun yanında bireylerin toplumsal cinsiyete yönelik kafalarında oluşan algıların ve sabit fikirlerin de düzelmesi gerekmektedir. Bu kapsamda eğitim sisteminin gözden geçirilerek genç nesillere nitelikli şekilde aktarılması sağlanmalıdır. Bunun yanında toplumsal cinsiyet eşitliğinin tıpkı Dünya Kalkınma Raporu'nda belirtildiği üzere bir kalkınma aracı olarak da çok önemli olduğu, bunun; kadınların eğitime erkeklerle aynı seviyede erişebilmesi, kadınların mesleki statülerinin ve yükselmelerinin erkekler gibi iyileştirilmesi, kadınların erkekler gibi sosyal ve siyasi açıdan aktif hale gelmelerini sağlayacak karar ve politikalar oluşturulmasıyla sağlanabileceği değerlendirilmektedir.

## KAYNAKÇA

Akkaş İ. (2019). Cinsiyet ve Toplumsal Cinsiyet Kavramları Çerçevesinde Ortaya Çıkan Toplumsal Cinsiyet Ayrımcılığı. Ekev Akademi Dergisi, Icoaef Özel Sayısı, 97-118.

Akkaya Ş.M. (1947). Hümanizm'in Çıkışı ve Yayılışı. Ankara Üniversitesi Dil ve tarih Coğrafya Fakültesi dergisi, 5(2), 200-222.

Alkan N. (2014). Tarihin Çağlara Ayrılmasında "Üçlü Sistem" ve Türk-İslâm Tarihi'nin Çağ Taksimi Meselesi. Türk tarih Eğitim Dergisi, 3(2), 43-64.

Arslantaş Y. (2014). Paleolitik Ve Mezolitik (Epi-Paleolitik) Çağ'da Barınma. Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 24(2), 319-343.

Aybek A. ve Yıldıran İ. (2016). Sporun Toplumsal Cinsiyet Halleri. Koca C. (Ed) içinde Baron Pierre De Coubertin'in Olimpizm Felsefesinde Kadın , 58-77.

Aydın H. (2018). Aurelius Augustinus'ta Nedensellik Sorunu. Felsefe ve Sosyal Bilimler Dergisi, 25, 1-24.

Demirtaş Ö. ve İmamoğlu G. (2018). Antik Mısır'da Cimnastik, Dans, Top Oyunları Görsellerinin Yorumlanması. Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi, 11(59), 484-491.

Ersöz G. ve Alagöz B. (2019). Türkiye'de 2007-2017 Yılları Arasında Spor Branşları ve Cinsiyete Göre Sporcu Sayılarının Dağılımı. Türkiye Spor Bilimleri Dergisi, 3(2), 42-65.

Kapanoğlu S. (2006). Çin'de Kadın İmgesi. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, 7.

Koca C. (2006). Beden Eğitimi ve Spor Alanında Toplumsal Cinsiyet İlişkileri. Spor Bilimleri Dergisi, 17(2), 81-99.

Koca C. (2018). Sporda Toplumsal Cinsiyet Eşitliği Haritalama ve İzleme Çalışması. Türkiye'de Katılımcı Demokrasinin Güçlendirilmesi: Toplumsal Cinsiyet Eşitliğinin İzlenmesi Projesi, 32-150.

Koca C. ve Bulgu N. (2017). Spor ve Toplumsal Cinsiyet: Genel Bir Bakış, 1-36.

Koçak F. (2018). Olimpiyatlar ve Kadın. Ankara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Ders Notu.

Kongar E. (2014). Toplumsal Değişme Kuramları ve Türkiye Gerçeği. Remzi Kitabevi, İstanbul, 23-25.

Memiş U.A. ve Yıldıran İ. (2011). Batı Kültürlerinde Kadınların Spora Katılımlarının rihsel Gelişimi. Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, Temmuz 2011, XVI(3), 17-26.

Owen E. (2000). The Collecting Activities of Sir John Lubbock. PhD Thesis, University of Durham Department of Archaeology, 269.

Özüşen B. ve Yıldız Z. (2012). Buzul Çağından İlk Çağa Tüketimin Tarihi. Süleyman Demirel Üniversitesi Vizyoner Dergisi, 4(7), 1-16.

Saygılıgil F. (2015). Toplumsal Cinsiyet Tartışmaları. Dipnot Yayınları, 8.

Sevim J. (2001). Tanrının Sesi Kadın. Remzi Kitabevi, İstanbul, 23-24.

Şenel A. (1982). İlkel Topluluktan Uygar Topluma Geçiş Aşamasında Ekonomik Toplumsal Düşünsel Yapıların Etkileşimi, Ankara Üniversitesi Siyasal Bilgiler Fakültesi Yayınları, Ankara, 46-50.

Şenel A. (1995). Siyasal Düşünceler Tarihi, Tarihöncesinde İlkçağda Ortaçağda ve Yeniçağda Toplum ve Siyasal Düşünüş (4. Kısaltılmış Basım), Ankara.

Uysal G. (2011). Mağara Sanatı. Beşinci Ulusal Speleoloji Sempozyumu Bildiri Kitabı, İstanbul, 34-47.

Üstündağ H. (2019). Elit Kadın Takım Ve Bireysel Sporcuların Toplumsal Cinsiyet İle Sosyalleşme Düzeylerinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, On Dokuz Mayıs Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Varlı Gürer, S. Z. ve Gürer, M. (2020). Toplumsal Cinsiyet Rolleri Bağlamında Türkiye'deki Televizyon Dizilerinde Sunulan Kadın Stereotipi. Alanya Akademik Bakış, 4(3), 631-650.

Yücel Ç. (2018). Tarih Öncesi İnsan Biçimli Figürinler Hakkında Genel Bir Değerlendirme. Dicle Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 10(21), 228-239.

# Bölüm 20

## COVİD-19 SÜRECİNDE BEDEN EĞİTİMİ VE TURİZM ANİMASYON PROGRAMI ÖĞRENCİLERİNİN BOŞ ZAMAN DEĞERLENDİRMELERİNİN İNCELENMESİ

*Sıtkı ÖZBEK*[1]
*Ender ÖZBEK*[2]

1 Dr. Sıtkı ÖZBEK Milli Eğitim Bakanlığı, zsonike@gmail.com
2 Ender ÖZBEK Dicle Üniversitesi, Turizm Animasyon Meslek Yüksek Okulu, endersozbek@gmail.com

## GİRİŞ

Yeni Koronavirüs (COVID-19), ilk olarak Çin'in Vuhan Eyaleti'nde Aralık ayının sonlarında solunum yolu belirtileri (ateş, öksürük, nefes darlığı) gelişen bir grup hastada yapılan araştırmalar sonucunda 13 Ocak 2020'de tanımlanan bir virüstür (T.C Sağlık Bakanlığı, 2020). Covid-19, dünyada altı kıtada yüzlerce ülkeye hızlı bir şekilde yayılan, korona virüslerin neden olduğu ilk pandemidir. 2020 yılı başlarında Dünya Sağlık Örgütü, yeni tip korona virüs hastalığı anlamına gelen Covid-19 hastalığını, ciddi akut solunum sendromu olarak isimlendirmiştir (WHO, 2020). Özellikle Avrupa kıtasında yayılarak tüm dünyayı etkisi altına alan, gün geçtikçe artan ölümlere neden olan ve dünya çapında salgın-pandemi olarak ilan edilen bu küresel virüse karşı dünya genelinde tüm devletler ciddi önlemler almış bulunmaktadır. Ayrıca uluslararası dev spor organizasyonları da dahil olmak üzere spor, dini, eğitim gibi birçok alanda organizasyonlar ve faaliyetler ertelenmekte ya da iptal edilmektedir. (Karcıoğlu, 2020).

Zaman; olguların birbirini izlemesiyle insan beyninde yaratılan ve yine olguların içinde devam edeceği düşünülen, başlangıç ile sonu bilinmeyen soyut bir kavram olup bireyden bireye farklı algılanabilmektedir. Bu farklılık yaşamın devamlılığı için harcanan zaman ile iş zamanı ve tüm bunların dışında kalan boş zaman arasındaki dengenin sağlanabilmesine bağlı olarak değişir (Karaküçük, 2008). Boş zaman; iş zamanı (çalışma), uyku, yemek yeme ve diğer zorunlu işler için ayrılan (harcanan) zaman sonrası arta kalan zaman dilimidir (Kemp & Pearson, 1997). Boş zamanın tanımı sembolik bir anlamdan öte, öznel bir karakteristik taşır, yani herkes için farklı bir anlam ifade edebilir (Madrigal, 2006; Gürbüz & Henderson, 2013). Zamanı iyi değerlendirebilen bir insan; her zaman ne yapacağını ve zamanını en verimli şekilde nasıl değerlendireceğini bilir. Ulaşmak istediği amaçlara göre her gün zamanını nerelerde değerlendirmesi gerektiği ile ilgili kendini yeterli derecede hazır tutar ve böylelikle daha verimli hale gelir (Tolukan, 2010).

Boş zaman kavramına ilişkin tanımlar, etkinliklere katılan bireylere göre değişebilmektedir (Howe & Carpenter, 1985). "Dünya Boş Zaman ve Rekreasyon Birliği" ne göre boş zaman; seçme şansı, yaratıcılık, hoşnutluk veren, memnuniyet içeren ve kişisel doyumu arttıran eğlencelere öncülük eden faydaları ile insan yaşamının özel bir alanıdır (Özdemir vd., 2006). Daha genel anlamıyla boş zaman kişinin özgürce kullanabileceği zaman dilimidir (Broardhurst, 2001). Boş zaman, büyük ölçüde işin gerekliliğinden, zorlayıcılığından kurtulma ve özgürleşme anlamı taşır. İşin zorlayıcı dünyasından, gevşeme, ferahlama ve de kendini salıverme durumuna bir nevi kaçışı ifade eder (Aytaç, 2006).

Boş zaman, devamlı yenilenen teknoloji sayesinde kazanılmış, hatta yeniden kazanılmış bir imkândır. Bu imkânın çeşitli şekillerde değer-

lendirilmesi, bireysel ve toplumsal faydalar sağlar. Boş zaman ile çalışma süresi kesin olarak ayırt edilebileceği gibi, her ikisini de birbirinden kesin çizgilerle ayırabilmek bazı hallerde zordur (Erkal vd., 2014). Boş zamanın önemi günümüz toplumunda giderek artmaktadır. Teknolojinin gelişmesi ile sanayide ve her türlü çalışma alanında kişilere düşen işgücünün azalması kişilerin kendilerine ait, sorumluluklarından uzak olduğu anlar olan boş zamanlarında artış gözlenmesine neden olmuştur. Bunun yanında kişilerin boş zamanlarını değerlendirmelerine yönelik çok seçenekli hizmetler sunan canlı bir sektör de oluşmuştur (Demirel & Harmandar 2009).

Boş zamanın geniş bir kavram olması nedeniyle bu kavramın çeşitli açılardan sınıflandırıldığı görülmektedir. Örneğin, Hazar (2003) boş zamanın kullanım amacına göre sportif boş zaman, yaratıcı boş zaman, sosyal boş zaman ve turistik boş zaman olarak incelenebileceğini belirtmiştir. Jensen & Guthrie (2006), boş zamanı günlük, haftalık, yıllık ve emeklilik gibi dört farklı kategoride sınıflandırmıştır. Benzer şekilde Torkildsen'de (2005) boş zamanı kategorilere göre ayırarak sınıflandırmanın faydalı olacağını savunmaktadır. Torkildsen'e göre boş zaman dört ana başlığa ayrılır. Bunlar; zaman olarak boş zaman, aktivite olarak boş zaman, rekreasyon olarak boş zaman ve yaşam biçimi olarak boş zamandır.

Günlük yaşam içinde iş hayatı ve diğer faaliyetlerin sıkıcı ve kendini tekrar eden çabalara dönüşmesi, boş zaman değerlendirme etkinliklerini hayatın önemli bir parçası ve bir yenilenme aracı haline getirmiştir. Bireylerin boş zamanlarını nasıl değerlendireceğine ilişkin kararları tamamen kendilerine özgüdür. (Passmore & French 2001). Genç kişilerin mutlu bir gençlik ve çocukluk dönemi geçirmeleri, öncelikle anne ve babalar sonrasında eğitimciler, için istenen bir durumdur (Aytaş & Karaç Öcal, 2020). Eğitim, kültürel, sosyal, çevresel, ekonomik vb. faktörler boş zaman katılımları ve etkinlik tercihlerinde farklılıklar oluşturmaktadır (Kara vd., 2018; Karaküçük, 2008; Jones, 2000). Pandemi sürecinde tedbir amacı ile alınan önlemler insanların boş zamanlarını ciddi anlamda artırmıştır. Bu artış nedeni ile evde geçirilen boş zamanların nasıl değerlendirileceği ile ilgili bazı yönlendirmelere gereksinim duyulduğu görülmektedir. Bu yönlendirmeler ile insanların boş zamanlarını daha kaliteli geçirmeleri amaçlanmakta ve zamanlarını belli bir seviyede fiziksel aktivite yaparak geçiren kişilerin bağışıklık sisteminin güçleneceği ifade edilmektedir (Özdengül vd., 1999). Hoş ve kaliteli bir yaşam için, sağlığın insan yaşamının en hayati unsuru olduğu söylenebilir (Cihan vd., 2018). Bununla birlikte, egzersiz sırasında karşılanan psikolojik ihtiyaçlar düzeyinin, fiziksel aktiviteye olan bağlılık düzeyini arttıracağı düşünüldüğünde (Sırgancı vd., 2019), öğrenim gören tüm öğrenciler için sürecin aynı olabileceği varsayılabilir.

Üniversite öğrencileri öğrenim süreci ve yetişkinliğe geçiş döneminde gelişimsel süreç arasında önemli yaşantıları vardır. Başka bir deyişle,

özellikle lisans düzeyindeki öğrenciler için üniversite yaşamı, gençlerin birçok yeni akademik, kişisel ve sosyal yaşantıları deneyimledikleri önemli bir gelişim süreci olarak nitelendirilebilir (Bozdağ, 2020). Bu bağlamda; Okullarda eğitime ara verilmesi, boş zamanların değerlendirildiği alanlarda tedbir amacı ile faaliyetlerin durdurulması sonucunda bireylerin evde kaldığı sürelerin artması ile boş zaman değerlendirme algıları ve boş zaman değerlendirme çabaları yaşadığımız pandemi sürecinde büyük oranda farklılaşmış durumda. Bu çalışmamızın amacı da beden eğitimi ve turizm animasyon öğrencilerinin covid-19 sürecinde boş zaman değerlendirmesi algılarının incelenmesini amaçlamaktadır. Üniversite öğrencileri öğrenim süreci ve yetişkinliğe geçiş döneminde gelişimsel süreç arasında önemli yaşantıları vardır. Başka bir deyişle, özellikle lisans düzeyindeki öğrenciler için üniversite yaşamı, gençlerin birçok yeni akademik, kişisel ve sosyal yaşantıları deneyimledikleri önemli bir gelişim süreci olarak nitelendirilebilir.

## YÖNTEM

### *Araştırma Modeli*

Araştırmada, üniversite öğrencilerinin boş zaman yönetimlerinin bazı demografik özelliklere göre incelenmesi ve bu demografik özellikler arasında anlamlı farklılık olup olmadığını belirlemek amaçlanmıştır. Bu bağlamda araştırma ilişkisel tarama modeli niteliğindedir. Geçmişte ya da şu an var olan bir durumu olduğu gibi araştırıp betimlemeyi temel alan bu yaklaşımda araştırmaya konu olan olay, olgu veya durum olduğu gibi anlatılmaya çalışılır (Karasar, 2015).

### *Çalışma Grubu*

Araştırmanın çalışma grubunu 2020-2021 eğitim-öğretim yılında Dicle üniversitesi beden eğitimi ve spor bölümünde ve turizm animasyon bölümünde öğrenim gören üniversite öğrencileri, içerisinden kolaylıkla bulunabilen örnekleme yöntemi ile belirlenen 74 kadın 124 erkek olmak üzere toplam 198 öğrenci oluşturmaktadır.

### *Veri Toplama Aracı*

Wei-Ching Wang, ChinHsung Kao, Tzung-Cheng Huan, Chung-Chi Wu kişiler (2011) tarafından geliştirilen, Akgül B.M. ve Karaküçük S. Tarafından 2015 yılında türkçeye çevrilerek güvenirlik ve geçerlik çalışması yapılan 15 madde ve 4 alt boyuttan oluşan ‘’Boş Zaman Yönetimi Ölçeği’’ kullanılmıştır. Bu araştırmada hesaplanan Cronbach-alpha iç tutarlık katsayıları ise Üniversite Öğrencilerinin Boş Zaman Yönetimi Ölçeği için 0,82 olarak hesaplanmıştır.

*Verilerin Analizi*

Araştırmada elde edilen veriler SPSS 22.0 paket programından yararlanılarak çözümlenmiştir. Verilerin normal dağılım gösterip göstermediğini test etmek için Kolmogorov-Smirnow testi yapılmış, verilerin normal dağıldığı tespit edildikten sonra öğrencilerin cinsiyet, bölüm ve aktif lisans durumu değişkenlerine bağımsız örneklem t testi ile bakılmıştır. Yaş, branş ve spor yapma süresi değişkenlerine ise One-Way ANOVA (Tek Yönlü Varyans Analizi) ile bakılmıştır. İlişkisel analizlerde ise Pearson Korelasyon testi kullanılmıştır.

## BULGULAR

**Tablo 1.** *Öğrencilerin Demografik Özelliklerine İlişkin Frekans ve Yüzde Dağılımları*

| Değişken | Gruplar | N | % |
|---|---|---|---|
| Cinsiyet | Kadın | 74 | 37,4 |
| | Erkek | 124 | 62,6 |
| | Toplam | 198 | 100 |
| Yaş | 16-17 | 14 | 7,1 |
| | 18-19 | 82 | 41,4 |
| | 20 ve üzeri | 102 | 51,5 |
| | Toplam | 198 | 100 |
| Bölüm | Beden Eğitimi | 124 | 62,6 |
| | Turizm Animasyon | 74 | 37,4 |
| | Toplam | 198 | 100 |
| Aktif Lisans Durumu | Evet | 84 | 42,4 |
| | Hayır | 114 | 57,6 |
| | Toplam | 198 | 100 |
| Branş | Takım | 98 | 49,5 |
| | Bireysel | 82 | 41,4 |
| | Sedanter | 18 | 9,1 |
| | Toplam | 198 | 100 |
| Spor Yapma Yılı | 0-1 Yıl | 40 | 20,2 |
| | 2-3 Yıl | 30 | 15,2 |
| | 4-5 Yıl | 32 | 16,2 |
| | 6 ve Üzeri Yıl | 96 | 48,5 |
| | Toplam | 198 | 100 |

Tablo 1 incelendiğinde öğrencilerin demografik özelliklerine göre frekans ve yüzde dağılımının verildiği görülmektedir cinsiyet değişkenine göre araştırmaya katılan öğrencilerin %62,6'sı (n=124) erkek, %37,4'ü (n=74) kadındır. Yaş değişkenine göre öğrencilerin %7,1'i (n=14) 16-17 yaş aralığında, %41,4'ü (n=82) 19-21 yaş aralığında, %51,5'i (n=163) 20 ve üzeri yaş aralığındaöğrencilerden oluşmaktadır. Okudukları bölüm değişkenin açısından öğrencilerin %62,6'sı (n=124) beden eğitimi bölümü öğrencisi, %37,4'ü (n=74) turizm animasyon bölümü öğrencisidir. Aktif lisans durumu değişkenine göre araştırmaya katılan öğrencilerin %42,4'ü (n=84) aktif olarak lisanslı sporcudur, %57,6'sı (n=114) aktif olarak lisans-

lı sporcu değildir. Branş değişkenine göre araştırmaya katılan öğrencilerin %49,5 ‘i (n=98) takım sporu, %41,4’ü (n=82) bireysel spor yapmakta ve %49’u (n=18) spor yapmayan sedanter öğrencilerdir. Spor yapma süresi değişkenine göre araştırmaya katılan öğrencilerin %20,2’sinin (n=40) spor yapma süresi 0-1 yıl aralığında, %15,2’sinin (n=30) spor yapma süresi 2-3 yıl aralığında, %16,2’sinin (n=32) spor yapma süresi 4-5 yıl aralığında, %48,5’inin (n=96) spor yapma süresi6 yıl ve üzerindedir.

**Tablo 2.** *Katılımcıların Boş Zaman Yönetimi Ölçeği Alt Boyutlarından Aldıkları Puan Ortalamalarının Dağılımı*

| Ölçek alt boyutları | N | x̄ | **Ss** |
|---|---|---|---|
| Amaç Belirleme ve Yöntem | 198 | 4,00 | 0,77 |
| Boş Zaman Tutumu | 198 | 4,32 | 0,79 |
| Programlama | 198 | 3,59 | 0,93 |
| Değerlendirme | 198 | 3,62 | 0,94 |
| Boş Zaman Yönetimi Ölçeği (Toplam) | 198 | 3,91 | 0,61 |

Tablo 2 incelendiğinde öğrencilerin boş zaman yönetimi ölçeğine göre X =3,91 ortalama puanla öğrencilerin boş zaman yönetimlerinin orta düzeyde olduğu görülmektedir. Öğrencilere uygulanan boş zaman yönetimi ölçeğine ait altboyutlara bakıldığında alt boyutlarda öğrencilerin almış olduğu ortalama puanların amaç belirleme ve yöntem alt boyutu (X=4,00) ile boş zaman tutumu alt boyutunda (X=4,32) yüksekdüzeyde olduğu, değerlendirme alt boyutunda (X=3,62)orta düzeyde olduğu, programlama alt boyutunda (X=3,59) ise düşük düzeyde olduğu görülmektedir. Boş zaman yönetimi ölçeği alt boyutlarında en yüksek ortalamanın boş zaman tutumu alt boyutunda X =4,32 olduğu, en düşük ortalamanın ise değerlendirme alt boyutunda X =3,59 olduğu görülmektedir.

| | Kolmogorov-Smirnov[a] | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | **Statistic** | **Df** | **Sig.** | **x̄** | **Median** | **std. Deviation** |
| Boş Zaman Yönetimi Ölçeği | ,118 | 198 | ,000 | 58,596 | 61,000 | 9,192 |

**Tablo 3 .***Katılımcıların Boş Zaman Yönetimi Ölçeğine Ait Verilerin Normallik dağılımı*

Tablo 3’te katılımcı sayısı 50’nin üzerinde olduğundan verilerin dağılımını incelemek için normal dağılım analizlerinden Kolmagrov Smirnova analizi kullanılmış ve verilerin dağılımının normal olmadığı belirlenmiştir ($p<0,05$). Ancak normal dağılımın diğer varsayımlarından olan ortalama - medyanın birbine yakınlığı ve basıklık çarpıklık değerlerinin ±1,5 aralığında olması gerekliliği, Q-Q Plot eğrisi ve Histogram grafikleri incelendiğinde; değişkenlere göre analiz sonucunda elde edilen değerlerin de normal

dağılıma UYDUĞU belirlenmiştir. Merkezi limit teoremi gereği örneklem hacmi 30'un üzerinde çıkması ile dağılımın normalliğe yakınlaştığını belirtmektedir. Örneklem hacmi 198 olduğundan dağılım normal olmasa bile merkezi limit teoremi gereği normal dağılımdan uzaklaşmadığı sonucuna ulaşılabilir. Bu bilgiler doğrultusunda verilerin normal dağılımdan çok uzaklaşmadığı belirlenmiştir. Ve çalışma için normal dağılım analizlerinin kullanılmasına karar verilmiştir.

Tablo 4'de Katılımcıların cinsiyetlerine göre boş zaman yönetimi ölçeği ve alt boyutlarındaki anlamlı farklılığa ilişkin t testi sonuçları verilmiştir.

**Tablo 4.** *Öğrencilerin Cinsiyetlerine GöreBoş Zaman Yönetimi Ölçeği ve Alt Boyutlarındaki Anlamlı Farklılığa İlişkin T Testi Sonuçları*

| **Ölçek ve Alt Boyutları** | Cinsiyet | N | x̄ | ss | t | df | p |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Amaç Belirleme ve Yöntem | Kadın | 74 | 3,94 | 0,71 | -0,89 | 196 | ,38 |
| | Erkek | 124 | 4,04 | 0,81 | | | |
| Boş Zaman Tutumu | Kadın | 74 | 4,40 | 0,74 | 1,01 | 196 | ,31 |
| | Erkek | 124 | 4,28 | 0,82 | | | |
| Programlama | Kadın | 74 | 3,49 | 0,94 | -1,24 | 196 | ,22 |
| | Erkek | 124 | 3,66 | 0,92 | | | |
| Değerlendirme | Kadın | 74 | 3,41 | 0,91 | -2,46 | 196 | ,01** |
| | Erkek | 124 | 3,74 | 0,95 | | | |
| Boş Zaman Yönetimi Ölçeği (Toplam) | Kadın | 74 | 3,83 | 0,58 | -1,32 | 196 | ,19 |
| | Erkek | 124 | 3,95 | 0,63 | | | |

** (p<0,01) * (p<0,05)

Tablo 4 incelendiğinde öğrencilerin ölçeklere katılım düzeylerinin cinsiyetlerine göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için bağımsız örneklem t-testi yapılmıştır. Yapılan bağımsız örneklem t-testi sonucuna göre öğrencilerin ''Boş Zaman Yönetimi'' düzeylerinin cinsiyetlerine göre farklılığı istatistiksel olarak %95 güven düzeyde anlamlı olmadığı belirlenmiştir. Yapılan bağımsız örneklem t-testi sonucuna göre öğrencilerin boş zaman yönetimi ölçeğinin alt boyutlarından ''Değerlendirme'' düzeylerinin cinsiyetlerine göre farklılığı istatistiksel olarak %99 güven düzeyde anlamlı olduğu belirlenmiştir. (t= -2,46, p=0,01, p<0,01). Cinsiyeti erkek (x̄=3,74) olanların ''Boş Zaman Yönetimleri'' düzeylerinin kadınlara göre (x̄=3,41) daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Yapılan bağımsız örneklem t-testi sonucuna göre öğrencilerin boş zaman yönetimi ölçeğinin alt boyutlarından ''Amaç Belirleme ve Yöntem, Boş Zaman Tutumu, Programlama'' düzeylerinin cinsiyetlerine göre farklılığı istatistiksel olarak %95 güven düzeyde anlamlı olmadığı belirlenmiştir.

Tablo 5'de Katılımcıların okudukları bölüme göre boş zaman yönetimi ölçeği ve alt boyutlarındaki anlamlı farklılığa ilişkin t testi sonuçları verilmiştir.

**Tablo 5.** *Öğrencilerin Bölümlerine Göre Boş Zaman Yönetimi Ölçeği ve Alt Boyutlarındaki Anlamlı Farklılığa İlişkin T Testi Sonuçları*

| Ölçek ve Alt Boyutları | Bölüm | N | x̄ | ss | t | df | p |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Amaç Belirleme ve Yöntem | Beden Eğitimi | 124 | 4,10 | 0,70 | 2,45 | 196 | 0,02* |
| | Turizm Animasyon | 74 | 3,83 | 0,85 | | | |
| Boş Zaman Tutumu | Beden Eğitimi | 124 | 4,45 | 0,70 | 3,03 | 196 | 0,00** |
| | Turizm Animasyon | 74 | 4,11 | 0,88 | | | |
| Programlama | Beden Eğitimi | 124 | 3,64 | 1,00 | 0,92 | 196 | 0,33 |
| | Turizm Animasyon | 74 | 3,51 | 0,81 | | | |
| Değerlendirme | Beden Eğitimi | 124 | 3,74 | 0,85 | 2,57 | 196 | 0,02* |
| | Turizm Animasyon | 74 | 3,40 | 1,06 | | | |
| Boş Zaman Yönetimi Ölçeği (Toplam) | Beden Eğitimi | 124 | 4,01 | 0,56 | 3,10 | 196 | 0,00** |
| | Turizm Animasyon | 74 | 3,74 | 0,62 | | | |

** (p<0,01) * (p<0,05)

Tablo 5 incelendiğinde öğrencilerin ölçeklere katılım düzeylerinin okudukları bölümlere göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için bağımsız örneklem t-testi yapılmıştır. Yapılan bağımsız örneklem t-testi sonucuna göre öğrencilerin ''Boş Zaman Yönetimi'' düzeylerinin okudukları bölümlere göre farklılığı istatistiksel olarak %99 güven düzeyde anlamlı olduğu belirlenmiştir. (t= 3,10, p=0,00, p<0,01). Okuduğu bölüm beden eğitimi (x̄=4,01) olanların ''Boş Zaman Yönetimleri'' düzeylerinin turizm animasyon (x̄=3,74) olanlara göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Yapılan bağımsız örneklem t-testi sonucuna göre öğrencilerin boş zaman yönetimi ölçeğinin alt boyutlarından ''Amaç Belirleme ve Yöntem'' düzeylerinin okudukları bölümlere göre farklılığı istatistiksel olarak %95 güven düzeyde anlamlı olduğu belirlenmiştir. (t= 2,45, p=0,02, p<0,05). Okuduğu bölüm beden eğitimi (x̄=4,10) olanların boş zaman yönetimi ölçeği alt boyutlarından ''Amaç Belirleme ve Yöntem'' düzeylerinin turizm animasyon (x̄=3,83) bölümünde olanlara göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Yapılan bağımsız örneklem t-testi sonucuna göre öğrencilerin boş zaman yönetimi ölçeğinin alt boyutlarından ''Boş Zaman Tutumu'' düzeylerinin okudukları bölümlere göre farklılığı istatistiksel olarak %99 güven düzeyde anlamlı olduğu belirlenmiştir. (t= 3,03, p=0,00, p<0,01). Okudu-

ğu bölüm beden eğitimi ($\bar{x}$=4,45) olanların boş zaman yönetimi ölçeği alt boyutlarından ‘’Boş Zaman Tutumu’’ düzeylerinin turizm animasyon ($\bar{x}$=4,11) bölümünde olanlara göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Yapılan bağımsız örneklem t-testi sonucuna göre öğrencilerin boş zaman yönetimi ölçeğinin alt boyutlarından ‘’Değerlendirme’’ düzeylerinin okudukları bölümlere göre farklılığı istatistiksel olarak %95 güven düzeyde anlamlı olduğu belirlenmiştir. (t= 2,57, p=0,02, p<0,05). Okuduğu bölüm beden eğitimi ($\bar{x}$=3,74) olanların boş zaman yönetimi ölçeği alt boyutlarından ‘’Değerlendirme’’ düzeylerinin turizm animasyon ($\bar{x}$=3,40) bölümünde olanlara göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Yapılan bağımsız örneklem t-testi sonucuna göre öğrencilerin boş zaman yönetimi ölçeğinin alt boyutlarından ‘’Programlama’’ düzeylerinin okudukları bölümlere göre farklılığı istatistiksel olarak %95 güven düzeyde anlamlı olmadığı belirlenmiştir.

Tablo 6’daKatılımcıların aktif lisans durumuna göre boş zaman yönetimi ölçeği ve alt boyutlarındaki anlamlı farklılığa ilişkin t testi sonuçları verilmiştir.

**Tablo 6.** *Öğrencilerin Aktif Lisans DurumunaGöreBoş Zaman Yönetimi Ölçeği ve Alt Boyutlarındaki Anlamlı Farklılığa İlişkin T Testi Sonuçları*

| | Aktif Lisans Durumu | N | $\bar{x}$ | ss | t | df | p |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Amaç Belirleme ve Yöntem | Evet | 84 | 4,00 | 0,87 | 0,00 | 196 | 1,00 |
| | Hayır | 114 | 4,00 | 0,69 | | | |
| Boş Zaman Tutumu | Evet | 84 | 4,31 | 0,80 | -0,21 | 196 | 0,83 |
| | Hayır | 114 | 4,33 | 0,78 | | | |
| Programlama | Evet | 84 | 3,72 | 0,88 | 1,69 | 196 | 0,09 |
| | Hayır | 114 | 3,50 | 0,96 | | | |
| Değerlendirme | Evet | 84 | 3,70 | 0,99 | 1,05 | 196 | 0,29 |
| | Hayır | 114 | 3,56 | 0,91 | | | |
| Boş Zaman Yönetimi Ölçeği (Toplam) | Evet | 84 | 3,95 | 0,65 | 0,78 | 196 | 0,44 |
| | Hayır | 114 | 3,88 | 0,59 | | | |

** (p<0,01) * (p<0,05)

Tablo 6 incelendiğinde öğrencilerin ölçeklere katılım düzeylerinin aktif lisans durumlarına göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için bağımsız örneklem t-testi yapılmıştır. Yapılan bağımsız örneklem t-testi sonucuna göre öğrencilerin ‘’Boş Zaman Yönetimi’’ düzeylerinin aktif lisans durumlarına göre farklılığı istatistiksel olarak %95 güven düzeyde anlamlı olmadığı belirlenmiştir.

Yapılan bağımsız örneklem t-testi sonucuna göre öğrencilerin boş zaman yönetimi ölçeğinin alt boyutlarından ‘’Amaç Belirleme ve Yöntem, Boş Zaman Tutumu, Programlama, Değerlendirme’’ düzeylerinin aktif lisans durumlarına göre farklılığı istatistiksel olarak %95 güven düzeyde anlamlı olmadığı belirlenmiştir.

Tablo 7'da Katılımcıların yaş değişkenine göre boş zaman yönetimi ölçeği ve alt boyutlarındaki farklılığa ilişkin One-Way ANOVA Sonuçlarına yer verilmiştir.

**Tablo 7.** *Katılımcıların Yaş Değişkenine Göre Boş Zaman Yönetimi Ölçeği Ve Alt Boyutlarındaki Farklılığa İlişkin One-Way ANOVA Sonuçları*

| Ölçek ve Alt Boyutları | Yaş | n | x̄ | Ss | Levene Test İstatistik | P | F | p | Tamhane |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Amaç Belirleme ve Yöntem | 16-17 (1) | 14 | 21,71 | 3,22 | 4,61 | 0,01 | 8,23 | ,00** | 1-3 |
| | 18-19(2) | 82 | 22,88 | 5,31 | | | | | 2-3 |
| | 20 üzeri(3) | 102 | 25,22 | 3,80 | | | | | |
| Boş Zaman Tutumu | 16-17 (1) | 14 | 10,71 | 3,36 | 6,39 | 0,00 | 7,56 | ,00** | 1-2 |
| | 18-19(2) | 82 | 13,27 | 2,37 | | | | | |
| | 20 üzeri(3) | 102 | 13,04 | 2,03 | | | | | |
| Programlama | 16-17 (1) | 14 | 11,29 | 2,33 | 0,64 | 0,53 | 0,35 | ,71 | - |
| | 18-19(2) | 82 | 10,63 | 2,90 | | | | | |
| | 20 üzeri(3) | 102 | 10,82 | 2,79 | | | | | |
| Değerlendirme | 16-17 (1) | 14 | 10,00 | 3,42 | 1,39 | 0,25 | 0,84 | ,44 | - |
| | 18-19(2) | 82 | 10,78 | 2,94 | | | | | |
| | 20 üzeri(3) | 102 | 11,02 | 2,67 | | | | | |
| Boş Zaman Yönetimi Ölçeği (Toplam) | 16-17 (1) | 14 | 53,71 | 8,07 | 5,80 | 0,00 | 3,97 | ,02** | 1-3 |
| | 18-19(2) | 82 | 57,56 | 11,08 | | | | | |
| | 20 üzeri(3) | 102 | 60,10 | 7,17 | | | | | |

** (p<0,01) * (p<0,05)

Tablo 7 incelendiğinde öğrencilerin yaş değişkenine göre Boş Zaman Yönetimi ölçeği ve alt boyutlarındaki farklılığa ilişkin One-Way ANOVA sonuçlarına göre;

Öğrencilerin ''Boş Zaman Yönetimi'' ölçeğinin alt boyutularından ''Amaç Belirleme ve Yöntem'' düzeylerinin yaş değişkenine göre farklılığı istatistiksel olarak %99 güven düzeyinde anlamlı bir farklılığın olduğu belirlenmiştir (F=8,23, p=0,00, p>0.01). Anlamlı farklılığın hangi gruptan kaynaklandığını belirlemek için post hoc testlerinden varyansların homojen olmaması sonucu Tamhane's T2 testi yapılmıştır. Yapılan Tamhane's T2 testi sonucuna göre öğrencilerin ''Boş Zaman Yönetimi'' ölçeğinin alt boyutularından ''Amaç Belirleme ve Yöntem'' düzeylerinin yaş değişkenine göre 1. grubu ile 3. grubu ve 2. grubu ile 3. grubu arasında anlamlı farklılık olduğu belirlenmiştir. Yaş düzeyi 20 üzeri(x̄=25,22) olan öğrencilerin ''Boş Zaman Yönetimi'' ölçeğinin alt boyutularından ''Amaç Belirleme ve Yöntem'' düzeyleri yaş düzeyleri 16-17(x̄=21,71)olan ve 18-19(x̄=21,71) olan öğrencilere göre daha yüksek olduğu görülmüştür.

Öğrencilerin ''Boş Zaman Yönetimi'' ölçeğinin alt boyutularından ''Boş Zaman Tutumu'' düzeylerinin yaş değişkenine göre farklılığı istatistiksel olarak %99 güven düzeyinde anlamlı bir farklılığın olduğu belirlenmiştir (F=7,56, p=0,00, p>0.01). Anlamlı farklılığın hangi gruptan kaynaklandığını belirlemek için post hoc testlerinden varyansların homojen olmaması sonucu Tamhane's T2 testi yapılmıştır. Yapılan Tamhane's

T2 testi sonucuna göre öğrencilerin ‘’Boş Zaman Yönetimi’’ ölçeğinin alt boyutularından ‘’Boş Zaman Tutumu’’ düzeylerinin yaş değişkenine göre 1. grubu ile 2. Grubu arasında anlamlı farklılık olduğu belirlenmiştir. Yaş düzeyi 18-19 ($\bar{x}$=19,27) olan öğrencilerin ‘’Boş Zaman Yönetimi’’ ölçeğinin alt boyutularından ‘’Boş Zaman Tutumu’’ düzeyleri yaş düzeyleri 16-17($\bar{x}$=10,71)olan öğrencilere göre daha yüksek olduğu görülmüştür.

Öğrencilerin ‘’Boş Zaman Yönetimi’’ ölçeğinin yaş değişkenine göre farklılığı istatistiksel olarak %95 güven düzeyinde anlamlı bir farklılığın olduğu belirlenmiştir (F=3,97, p=0,02, p>0.05). Anlamlı farklılığın hangi gruptan kaynaklandığını belirlemek için post hoc testlerinden varyansların homojen olmaması sonucu Tamhane’s T2 testi yapılmıştır. Yapılan Tamhane’s T2 testi sonucuna göre öğrencilerin ‘’Boş Zaman Yönetimi’’ ölçeğinin yaş değişkenine göre 1. grubu ile 3. grubuarasında anlamlı farklılık olduğu belirlenmiştir. Yaş düzeyi 20 ve üzeri ($\bar{x}$=60,10) olan öğrencilerin, yaş düzeyleri 16-17 ($\bar{x}$=53,71) olan öğrencilere göre ‘’Boş Zaman Yönetimi’’ düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmüştür.

Öğrencilerin yaş değişkenine göre ‘’Boş Zaman Yönetimi’’ölçeğinin ‘’Programlama’’ ve ‘’Değerlendirme’’ alt boyutlarında yaş değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın (p>0.05) olmadığı belirlenmiştir.

Tablo 8’de Katılımcıların branş değişkenine göre boş zaman yönetimi ölçeği ve alt boyutlarındaki farklılığa ilişkin One-Way ANOVA Sonuçlarına yer verilmiştir

**Tablo 8.** *Katılımcıların Branş Değişkenine Göre Boş Zaman Yönetimi Ölçeği ve Alt Boyutlarındaki Farklılığa İlişkin One-Way ANOVA Sonuçları*

| Ölçek ve Alt Boyutları | Branş | N | $\bar{x}$ | ss | Levene Test istatistik | P | F | p | Scheffe |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Amaç Belirleme ve Yöntem | Takım sporu (1) | 98 | 24,57 | 3,73 | 3,99 | 0,02 | 1,50 | ,23 | - |
| | Bireysel spor (2) | 82 | 23,41 | 5,38 | | | | | |
| | Sedanter (3) | 18 | 23,56 | 5,11 | | | | | |
| Boş Zaman Tutumu | Takım sporu (1) | 98 | 13,27 | 2,14 | 0,22 | 0,80 | 1,55 | ,22 | - |
| | Bireysel spor (2) | 82 | 12,66 | 2,54 | | | | | |
| | Sedanter (3) | 18 | 12,78 | 2,60 | | | | | |
| Programlama | Takım sporu (1) | 98 | 11,53 | 2,55 | 3,70 | 0,03 | 9,79 | ,00** | 1-2 |
| | Bireysel spor (2) | 82 | 9,78 | 2,94 | | | | | |
| | Sedanter (3) | 18 | 11,22 | 2,05 | | | | | |
| Değerlendirme | Takım sporu (1) | 98 | 11,65 | 2,41 | 1,86 | 0,16 | 10,65 | ,00** | 1-2 |
| | Bireysel spor (2) | 82 | 10,32 | 3,02 | | | | | 1-3 |
| | Sedanter (3) | 18 | 8,89 | 2,72 | | | | | |
| Boş Zaman Yönetimi Ölçeği (Toplam) | Takım sporu (1) | 98 | 61,02 | 10,38 | 2,69 | 0,07 | 7,18 | ,00** | 1-2 |
| | Bireysel spor (2) | 82 | 56,17 | 6,88 | | | | | |
| | Sedanter (3) | 18 | 56,44 | 9,19 | | | | | |

** (p<0,01) * (p<0,05)

Tablo 8 incelendiğinde öğrencilerin branş değişkenine göre Boş Zaman Yönetimi ölçeği ve alt boyutlarındaki farklılığa ilişkin One-Way ANOVA sonuçlarına göre;

Öğrencilerin ‘’Boş Zaman Yönetimi’’ ölçeğinin alt boyutularından ‘Programlama’’ düzeylerinin branş değişkenine göre farklılığı istatistiksel olarak %99 güven düzeyinde anlamlı bir farklılığın olduğu belirlenmiştir (F=9,79, p=0,00, p>0.01). Anlamlı farklılığın hangi gruptan kaynaklandığını belirlemek için post hoc testlerinden varyansların homojen olması sonucu Scheffe testi yapılmıştır. Yapılan Scheffe testi sonucuna göre öğrencilerin ‘’Boş Zaman Yönetimi’’ ölçeğinin alt boyutularından ‘’Programlama’’ düzeylerinin branşdeğişkenine göre 1. grubu ile 2. grubuarasında anlamlı farklılık olduğu belirlenmiştir. Takım sporu($\bar{x}$=11,53) yapan öğrencilerin ‘’Boş Zaman Yönetimi’’ ölçeğinin alt boyutularından ‘’Programlama’’düzeyleri bireysel spor($\bar{x}$=9,78)yapanöğrencilere göre daha yüksek olduğu görülmüştür.

Öğrencilerin ‘’Boş Zaman Yönetimi’’ ölçeğinin alt boyutularından ‘’Değerlendirme’’ düzeylerinin branş değişkenine göre farklılığı istatistiksel olarak %99 güven düzeyinde anlamlı bir farklılığın olduğu belirlenmiştir (F=10,65, p=0,00, p>0.01). Anlamlı farklılığın hangi gruptan kaynaklandığını belirlemek için post hoc testlerinden varyansların homojen olması sonucu Scheffe testi yapılmıştır. Yapılan Scheffe testi sonucuna göre öğrencilerin ‘’Boş Zaman Yönetimi’’ölçeğinin alt boyutularından ‘’Değerlendirme’’ düzeylerinin branşdeğişkenine göre 1. grubu ile 2. grubu ve 1. grubu ile 3. grubu arasında anlamlı farklılık olduğu belirlenmiştir. Takım sporu($\bar{x}$=11,65) yapan öğrencilerin ‘’Boş Zaman Yönetimi’’ölçeğinin alt boyutularından ‘’Değerlendirme’’ düzeyleri bireysel spor($\bar{x}$=10,32)yapan ve sedanter ($\bar{x}$=8,89) öğrencilere göre daha yüksek olduğu görülmüştür.

Öğrencilerin ‘’Boş Zaman Yönetimi’’ ölçeğinin branş değişkenine göre farklılığı istatistiksel olarak %99 güven düzeyinde anlamlı bir farklılığın olduğu belirlenmiştir (F=7,18, p=0,00, p>0.01). Anlamlı farklılığın hangi gruptan kaynaklandığını belirlemek için post hoc testlerinden varyansların homojen olması sonucu Scheffe testi yapılmıştır. Yapılan Scheffe testi sonucuna göre öğrencilerin ‘’Boş Zaman Yönetimi’’ ölçeğinin branş değişkenine göre 1. grubu ile 2. grubuarasında anlamlı farklılık olduğu belirlenmiştir. Takım sporu($\bar{x}$=61,02) yapan öğrencilerin bireysel spor($\bar{x}$=56,17)yapan öğrencilere göre ‘’BoşZaman Yönetimi’’ düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmüştür.

Öğrencilerin branş değişkenine göre ‘’Boş Zaman Yönetimi’’ ölçeğinin ‘’Amaç Belirleme ve Yöntem’’ ile ‘’Boş Zaman Tutumu’’ alt boyutlarında branş değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın (p>0.05) olmadığı belirlenmiştir.

Tablo 9'da Katılımcıların spor yapma süresi değişkenine göre boş zaman yönetimi ölçeği ve alt boyutlarındaki farklılığa ilişkin One-Way ANOVA Sonuçlarına yer verilmiştir.

**Tablo 9.** *Katılımcıların Spor Yapma Süresi Değişkenine Göre Boş Zaman Yönetimi Ölçeği Ve Alt Boyutlarındaki Farklılığa İlişkin One-Way ANOVA Sonuçları*

| Ölçek ve Alt Boyutları | Spor Yapma Yılı | N | x̄ | ss | Levene Test istatistik | Levene Test P | F | p | Scheffe |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Amaç Belirleme ve Yöntem | 0-1 Yıl (1) | 40 | 23,65 | 4,29 | 2,37 | 0,07 | 4,52 | ,00** | 2-4 |
| | 2-3 Yıl (2) | 30 | 21,67 | 5,53 | | | | | |
| | 4-5 Yıl (3) | 32 | 23,56 | 4,61 | | | | | |
| | 6 ve Üzeri (4) | 96 | 25,02 | 4,19 | | | | | |
| Boş Zaman Tutumu | 0-1 Yıl (1) | 40 | 12,20 | 3,21 | 4,04 | 0,00 | 3,56 | ,02* | 1-4 |
| | 2-3 Yıl (2) | 30 | 12,67 | 2,37 | | | | | |
| | 4-5 Yıl (3) | 32 | 12,63 | 2,09 | | | | | |
| | 6 ve Üzeri (4) | 96 | 13,50 | 1,89 | | | | | |
| Programlama | 0-1 Yıl (1) | 40 | 10,85 | 2,68 | 1,78 | 0,15 | 4,44 | ,01** | 3-4 |
| | 2-3 Yıl (2) | 30 | 10,13 | 2,06 | | | | | |
| | 4-5 Yıl (3) | 32 | 9,50 | 3,15 | | | | | |
| | 6 ve Üzeri (4) | 96 | 11,38 | 2,77 | | | | | |
| Değerlendirme | 0-1 Yıl (1) | 40 | 9,50 | 3,15 | 4,52 | 0,00 | 6,75 | ,00** | 1-4 |
| | 2-3 Yıl (2) | 30 | 10,67 | 3,03 | | | | | |
| | 4-5 Yıl (3) | 32 | 10,25 | 2,79 | | | | | |
| | 6 ve Üzeri (4) | 96 | 11,67 | 2,38 | | | | | |
| Boş Zaman Yönetimi Ölçeği (Toplam) | 0-1 Yıl (1) | 40 | 56,20 | 10,56 | 1,25 | 0,29 | 7,17 | ,00** | 1-4 |
| | 2-3 Yıl (2) | 30 | 55,13 | 8,96 | | | | | 2-4 |
| | 4-5 Yıl (3) | 32 | 55,94 | 8,85 | | | | | |
| | 6 ve Üzeri (4) | 96 | 61,56 | 9,19 | | | | | 3-4 |

** (p<0,01) * (p<0,05)

Tablo 9incelendiğinde öğrencilerin spor yapma süresi değişkenine göre Boş Zaman Yönetimi ölçeği ve alt boyutlarındaki farklılığa ilişkin One-Way ANOVA sonuçlarına göre;

Öğrencilerin ''Boş Zaman Yönetimi'' ölçeğinin alt boyutularından ''Amaç Belirleme ve Yöntem'' düzeylerinin spor yapma süresi değişkenine göre farklılığı istatistiksel olarak %99 güven düzeyinde anlamlı bir farklılığın olduğu belirlenmiştir (F=4,52, p=0,00, p>0.01). Anlamlı farklılığın hangi gruptan kaynaklandığını belirlemek için post hoc testlerinden varyansların homojen olması sonucu Scheffe testi yapılmıştır. Yapılan Scheffe testi sonucuna göre öğrencilerin ''Boş Zaman Yönetimi'' ölçeğinin alt boyutularından ''Amaç Belirleme ve Yöntem'' düzeylerinin spor yapma süresideğişkenine göre 2. grubu ile 4. grubuarasında anlamlı farklılık olduğu belirlenmiştir. 6 ve üzeri yıl(x̄=25,02)spor yapan öğrencilerin ''Boş Zaman Yönetimi'' ölçeğinin alt boyutularından ''Amaç Belirleme ve Yöntem'' düzeyleri 2-3 yıl(x̄=21,67)spor yapan öğrencilere göre daha yüksek olduğu görülmüştür.

Öğrencilerin ‘’Boş Zaman Yönetimi’’ ölçeğinin alt boyutularından ‘’Boş Zaman Tutumu’’ düzeylerinin spor yapma süresi değişkenine göre farklılığı istatistiksel olarak %95 güven düzeyinde anlamlı bir farklılığın olduğu belirlenmiştir (F=3,56, p=0,02, p>0.01). Anlamlı farklılığın hangi gruptan kaynaklandığını belirlemek için post hoc testlerinden varyansların homojen olması sonucu Scheffe testi yapılmıştır. Yapılan Scheffe testi sonucuna göre öğrencilerin ‘’Boş Zaman Yönetimi’’ ölçeğinin alt boyutularından ‘’Boş Zaman Tutumu’’ düzeylerinin spor yapma süresideğişkenine göre 1. grubu ile 4. grubuarasında anlamlı farklılık olduğu belirlenmiştir. 6 ve üzeri yıl($\bar{x}$=13,50) spor yapan öğrencilerin ‘’Boş Zaman Yönetimi’’ ölçeğinin alt boyutularından ‘’Boş Zaman Tutumu’’ düzeyleri 0-1 yıl($\bar{x}$=12,20)spor yapan öğrencilere göre daha yüksek olduğu görülmüştür.

Öğrencilerin ‘’Boş Zaman Yönetimi’’ ölçeğinin alt boyutularından ‘’Programlama’’ düzeylerinin spor yapma süresi değişkenine göre farklılığı istatistiksel olarak %95 güven düzeyinde anlamlı bir farklılığın olduğu belirlenmiştir (F=4,44, p=0,01, p>0.01). Anlamlı farklılığın hangi gruptan kaynaklandığını belirlemek için post hoc testlerinden varyansların homojen olması sonucu Scheffe testi yapılmıştır. Yapılan Scheffe testi sonucuna göre öğrencilerin ‘’Boş Zaman Yönetimi’’ ölçeğinin alt boyutularından ‘’Programlama’’ düzeylerinin spor yapma süresideğişkenine göre 3. grubu ile 4. grubuarasında anlamlı farklılık olduğu belirlenmiştir. 6 ve üzeri yıl($\bar{x}$=11,38) spor yapan öğrencilerin ‘’Boş Zaman Yönetimi’’ ölçeğinin alt boyutularından ‘’Programlama’’ düzeyleri 4-5 yıl($\bar{x}$=9,50)spor yapan öğrencilere göre daha yüksek olduğu görülmüştür.

Öğrencilerin ‘’Boş Zaman Yönetimi’’ ölçeğinin alt boyutularından ‘’Değerlendirme’’ düzeylerinin spor yapma süresi değişkenine göre farklılığı istatistiksel olarak %99 güven düzeyinde anlamlı bir farklılığın olduğu belirlenmiştir (F=6,75, p=0,00, p>0.01). Anlamlı farklılığın hangi gruptan kaynaklandığını belirlemek için post hoc testlerinden varyansların homojen olması sonucu Scheffe testi yapılmıştır. Yapılan Scheffe testi sonucuna göre öğrencilerin ‘’Boş Zaman Yönetimi’’ ölçeğinin alt boyutularından ‘’Değerlendirme’’ düzeylerinin spor yapma süresideğişkenine göre 1. grubu ile 4. grubuarasında anlamlı farklılık olduğu belirlenmiştir. 6 ve üzeri yıl($\bar{x}$=11,67) spor yapan öğrencilerin ‘’Boş Zaman Yönetimi’’ ölçeğinin alt boyutularından ‘’Değerlendirme’’ düzeyleri 0-1 yıl($\bar{x}$=9,50)spor yapan öğrencilere göre daha yüksek olduğu görülmüştür.

Öğrencilerin ‘’Boş Zaman Yönetimi’’ ölçeğinin spor yapma süresi değişkenine göre farklılığı istatistiksel olarak %99 güven düzeyinde anlamlı bir farklılığın olduğu belirlenmiştir (F=7,17, p=0,00, p>0.01). Anlamlı farklılığın hangi gruptan kaynaklandığını belirlemek için post hoc testlerinden varyansların homojen olması sonucu Scheffe testi yapılmıştır. Yapılan Scheffe testi sonucuna göre öğrencilerin ‘’Boş Zaman Yöne-

timi'' ölçeğinin spor yapma süresideğişkenine göre 1. grubu ile 4. grubu, 2. grubu ile 4. grubu ve3. grubu ile 4. grubu, arasında anlamlı farklılık olduğu belirlenmiştir. 6 ve üzeri yıl($\bar{x}$=61,56) spor yapan öğrencilerin 0-1 yıl($\bar{x}$=56,20), 2-3 yıl($\bar{x}$=55,13) ve 4-5 yıl($\bar{x}$=55,94)spor yapan öğrencilere göre ''Boş Zaman Yönetimi'' düzeyleri daha yüksek olduğu görülmüştür.

Tablo 10'da Boş zaman yönetimi ölçeği ve alt boyutlarıarasındaki ilişkiyi gösteren korelasyon testi sonuçları verilmiştir.

**Tablo 10.***Boş zaman yönetimi ölçeği ve alt boyutlarıarasındaki ilişkiyi gösteren korelasyon testi sonuçları*

| Değişken | | AB1 | AB2 | AB3 | AB4 | BZYÖT |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **1.** Amaç Belirleme ve Yöntem**(AB1)** | | 1 | | | | |
| **2.** Boş Zaman Tutumu | **(AB2)** | ,252** | 1 | | | |
| **3.** Programlama | **(AB3)** | ,306** | ,127 | 1 | | |
| **4.** Değerlendirme | **(AB4)** | ,697** | ,277** | ,297** | 1 | |
| **5.** Boş Zaman Yönetimi **(Toplam)** | | ,875** | ,508** | ,582** | ,820** | 1 |

**p<,01*p>,05

Tablo 10 incelendiğinde boş zaman yönetimi ölçeği ve alt boyutları arasındaki ilişkinin anlamlı bir ilişki olup olmadığını belirlemek için pearson korelasyon kat sayısı incelenmiştir. Yapılan pearson korelasyon analizi sonucuna göre boş zaman yönetimi ölçeği ve alt boyutları arasındaki ilişki dağılımı gösterilmiş olup boş zaman yönetimi ölçeği ve boyutları arasında istatistiksel olarak pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Boş zaman yönetimi ölçeği ve tüm alt boyutları arasında yüksek düzeyde pozitif yönlü ilişkiler mevcuttur. Bu ilişkiler incelendiğinde boş zaman yönetimi ölçeği ve alt boyutları arasında en yüksek ilişkinin amaç belirleme ve yöntem alt boyutu arasında olduğu (r=875, p<.01), değerlendirme alt boyutu (r=820, p<.01), programlama alt boyutu (r=582, p<.01) ve boş zaman tutumu alt boyutunun (r=508, p<.01) izlediği görülmektedir.

## TARTIŞMA ve SONUÇ

Bu çalışmada üniversite öğrencilerinin boş zaman yönetimi ölçeğine göre boş zaman yönetimlerinin orta düzeyde olduğu tespit edilmiştir. Öğrencilere uygulanan boş zaman yönetimi ölçeğine ait alt boyutlara göre amaç belirleme ve yöntem alt boyutu ile boş zaman tutumu alt boyutunda yüksek düzeyde olduğu, değerlendirme alt boyutunda orta düzeyde olduğu, programlama alt boyutunda ise düşük düzeyde olduğu tespit edilmiştir. Bu sonuçlara göre üniversite öğrencileri zaman yöneti-

mi becerilerine kısmen sahip olduğu anlamına gelebilir. Yılmaz (2018)' e göre Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin zaman yönetimi becerilerinin orta düzeyde olduğu olduğu söylenebilir. Eranıl ve Özcan (2018)'e göre lise öğrencilerinin orta düzeyde boş zaman yönetim becerisi sergilediği bulunmuştur. Bu sonuç lise öğrencilerinin, zaman yönetimi becerisine kısmen sahip olduğu anlamına gelebilir. Alan yazındaki bu bulgular bizim çalışmamızla benzerlik göstermektedir. Eranıl ve Özcan (2018)'e göre boş zaman yönetiminin alt boyutlarına ilişkin bulgulara göre ise lise öğrencilerinin boş zamanlarına yönelik yeterli düzeyde açık amaçlarının olmadığı, plan yapma becerisine yeterli düzeyde sahip olmadığı ve önceliklerini belirlemede tam olarak etkin olmadığı şeklinde yorumlanabilir. Alan yazındaki bu bulgular bizim çalışmamızla benzerlik göstermemektedir.

Çalışmamızda öğrencilerin ölçeklere katılım düzeylerinin cinsiyetlerine göre farklılık gösterip göstermediği incelendiğinde öğrencilerin ''Boş Zaman Yönetimi'' düzeylerinin cinsiyetlerine göre farklılığı istatistiksel anlamlı olmadığı görülmüştür. Bu sonuçlara göre öğrencilerin boş zaman yönetimi becerilerinin cinsiyetlerine göre farklılık göstermediği söylenebilir. Eranıl ve Özcan (2018)'e göre öğrencilerin boş zaman yönetimi becerisi düzeyi cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemektedir. Başka bir ifade ile bu durum boş zaman yönetimi becerisinde kadın ve erkekler arasında bir farkın olmadığı anlamına gelmektedir. Alan yazındaki bu çalışmanın bulgular çalışmamızla benzerlik göstermektedir. Ancak alan yazında cinsiyet farklılığının anlamlı olduğu ve çalışmamızla benzerlik göstermeyen çalışmalarda bulunmaktadır. Örneğin; Alan yazında (Covic ve diğ. 2003; Macan ve diğ. 1990; Misra ve McKean, 2000; Trueman ve Hartley, 1996). Bu çalışmalara göre, erkeklerin boş zamanı yönetebilme becerisi kadınlara göre daha yüksektir. Caz ve Tunçkol (2013) Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni Adayları üzerine yaptıkları çalışmada, cinsiyet değişkene göre, zaman planlaması alt boyutunda ve genel zaman yönetiminde kadın öğrenciler lehine anlamlı farklılık tespit etmişlerdir.

Çalışmamızda öğrencilerin ölçeklere katılım düzeylerinin okudukları bölümlere göre farklılık gösterip göstermediği incelendiğinde öğrencilerin ''Boş Zaman Yönetimi'' düzeylerinin okudukları bölüme göre farklılığı istatistiksel anlamlı olduğu görülmüştür. Okuduğu bölüm beden eğitimi olanların ''Boş Zaman Yönetimleri'' düzeylerinin turizm animasyon olanlara göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu sonuca göre beden eğitimi bölümünde okuyan öğrencilerin boş zaman yönetim becerilerinin turizm animasyon bölümünde okuyan öğrencilere göre daha iyi olduğu söylenebilir. Ayrıca öğrencilere uygulanan boş zaman yönetimi ölçeğine ait alt boyutlara göre ''programlama'' alt boyutu hariç tüm alt boyutlarda (amaç belirleme ve yöntem, boş zaman tutumu, değerlendirme) beden eğitimi bölümünde okuyan öğrencilerin turizm animasyon bölümünde okuyan

öğrencilere göre daha yüksek düzey beceriye sahip olduğu söylenebilir.

Çalışmamızda öğrencilerin ölçeklere katılım düzeylerinin aktif lisans durumlarına göre farklılık gösterip göstermediği incelendiğinde öğrencilerin ‘’Boş Zaman Yönetimi’’ düzeylerinin aktif lisans durumlarına göre farklılığı istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görülmüştür. Bu sonuçlara göre öğrencilerin boş zaman yönetimi becerilerinin aktif lisans durumlarına göre farklılık göstermediği söylenebilir. Ayrıca öğrencilere uygulanan boş zaman yönetimi ölçeğine ait alt boyutlara göre de istatistiksel olarak anlamlı olmadığı belirlenmiştir. Bu sonuçlara göre beden eğitimi bölümünde okuyan öğrenciler ile turizm animasyon bölümünde okuyan öğrencilerin spor yapma ve aktif sporcu olma durumları boş zaman yönetimi becerilerini anlamlı düzeyde etkilemediği söylenebilir.

Çalışmamızda öğrencilerin ölçeklere katılım düzeylerinin yaş durumlarına göre farklılık gösterip göstermediği incelendiğinde öğrencilerin ‘’Boş Zaman Yönetimi’’ düzeylerinin yaş durumlarına göre farklılığı istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Yaş düzeyi 20 yaş ve üzeri olanların ‘’Boş Zaman Yönetimleri’’ düzeylerinin yaş düzeyi 16-17 olanlara göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu sonuca göre 20 yaş ve üzeri öğrencilerin boş zaman yönetim becerilerinin 16-17 yaş düzeyindeki öğrencilere göre daha iyi olduğu söylenebilir. Ayrıca öğrencilere uygulanan boş zaman yönetimi ölçeğine ait alt boyutlara göre ‘’programlama, değerlendirme’’ alt boyutları hariç diğer alt boyutlarda (amaç belirleme ve yöntem, boş zaman tutumu) yaşı daha büyük olan öğrencilerin (20 yaş ve üzeri, 18-19 yaş) öğrencilerin daha küçük yaştaki öğrencilere (16-17yaş) göre daha yüksek düzeyde boş zaman yönetimi becerisine sahip olduğu söylenebilir.

Çalışmamızda öğrencilerin ölçeklere katılım düzeylerinin branş durumlarına göre farklılık gösterip göstermediği incelendiğinde öğrencilerin ‘’Boş Zaman Yönetimi’’ düzeylerinin branş durumlarına göre farklılığı istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Takım sporu yapan öğrencilerin ‘’Boş Zaman Yönetimleri’’ düzeylerinin bireysel spor yapan öğrencilere göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu sonuca göre takım sporu yapan öğrencilerin boş zaman yönetim becerilerinin bireysel spor yapan öğrencilere göre daha iyi olduğu söylenebilir. Ayrıca öğrencilere uygulanan boş zaman yönetimi ölçeğine ait alt boyutlara göre ‘’amaç belirleme ve yöntem ile boş zaman tutumu’’ alt boyutları hariç diğer alt boyutlarda (programlama, değerlendirme) takım sporu yapan öğrencilerin bireysel spor yapan öğrencilere göre daha yüksek düzeyde boş zaman yönetimi becerisine sahip olduğu söylenebilir.

Çalışmamızda öğrencilerin ölçeklere katılım düzeylerinin spor yapma süresi durumlarına göre farklılık gösterip göstermediği incelendiğinde öğrencilerin ‘’Boş Zaman Yönetimi’’ düzeylerinin spor yapma sürelerine

göre farklılığı istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. 6 yıl ve üzeri spor yapan öğrencilerin ‘’Boş Zaman Yönetimleri’’ düzeylerinin daha az süre (0-1, 2-3, 4-5 yıl) spor yapan öğrencilere göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu sonuca göre daha uzun süre spor yapan öğrencilerin boş zaman yönetim becerilerinin daha az spor yapan öğrencilere göre daha iyi olduğu söylenebilir. Ayrıca öğrencilere uygulanan boş zaman yönetimi ölçeğine ait tüm alt boyutlara göre ‘’amaç belirleme ve yöntem, boş zaman tutumu, programlama, değerlendirme’’ 6 yıl ve üzeri spor yapan öğrencilerin daha az spor yapan öğrencilere göre daha yüksek düzeyde boş zaman yönetimi becerisine sahip olduğu söylenebilir.

Çalışmamızda öğrencilerin boş zaman yönetimi ölçeğine verdikleri yanıtlara göre boş zaman yönetimi ölçeği ve boyutları arasında istatistiksel olarak pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Boş zaman yönetimi ölçeği ve tüm alt boyutları arasında yüksek düzeyde pozitif yönlü ilişkiler olduğu tespit edilmiştir. Bu ilişkilere göre boş zaman yönetimi ölçeği ve alt boyutları arasında en yüksek ilişkinin amaç belirleme ve yöntem alt boyutu arasında olduğu görülmüştür. Bu sonuçlara göre boş zaman yönetimi becerisi yükseldikçe tüm alt boyutlardaki ‘’amaç belirleme ve yöntem, boş zaman tutumu, programlama, değerlendirme’’ beceri düzeylerinin de yükseleceği düşünülmektedir.

## KAYNAKÇA


Akgül, B. M., & Karaküçük, S. (2015). Boş zaman yönetimi ölçeği: Geçerlik-güvenirlik çalışması. International Journal of Human Sciences, 12(2), 1867-1880. doi:10.14687/ijhs.v12i2.3445.

Aytaç, Ö. (2006). ''Tüketimcilik & Metalaşma Kıskacında Boş Zaman.'' Kocaeli Üniversitesi *Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 1*(11), 27-53.

Aytaş, Y.,Karaç Öcal , Y. (2020) Spor Bilimlerinde Teori ve Araştırmalar, Gece Kitaplığı Bl:13, s:255-281.

Bozdağ, B. (2020). ''Understandıng Students That Study At Sports Scıences Faculty: A Phenomenologıcal Research''. *Theory and Research In Sport Scıences*. Ed. Özgür Karataş, 99-112. Ankara. Gece Kitaplığı.

Broadhurst, R. "Managing Environments For Leisure And Recreation", London, GBR:Rotledge, 2001, s.3.

Caz Ç., Tunçkol H. (2013). Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni Adaylarının Zaman Yönetimi Becerilerinin İncelenmesi. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 8* (2): 23-29.

Cihan, B. B.,Bozdag, B., & Var, L. (2019). Examination of Physical Activity and Life QualityLevels of UniversityStudents in Terms of RelatedFactors. *Journal of Educationand Learning*, *8*(1), 120-130. https://doi.org/10.5539/jel.v8n1p120

Covic, T., Adamson, B., Lincoln, M., & Kench, P. (2003). Health science students' time organization and management skills: A cross-disciplinary investigation. *Medical Teacher, 25(*1),47-53. http://dx.doi.org/10.1080/0142159021000061422

Demirel M., Harmandar D. (2009). ''Üniversite Öğrencilerinin Rekreasyonel Etkinliklere Katılımlarında Engel Oluşturabilecek Faktörlerin Belirlenmesi.'' *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi, 6*(1): 838-846.

Eranıl, A.K. & Özcan, M. (2018). Lise Öğrencilerinin Boş Zaman Yönetimi Becerisinin İncelenmesi. *Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 6*(6) 779–785.

Erkal M.E., Güven Ö.. Ayan D. Sosyolojik Açıdan Spor. Der Yayınları, İstanbul, 2014.

Gürbüz, B., & Henderson, K. (2013). Exploring the Meanings of Leisure among Turkish University Students, *Croatian Journal of Education, 15*(4), 927-957.

Hazar, A. (2003). Rekreasyon ve Animasyon (2. Baskı). Ankara: Detay Yayıncılık.

Howe, C., Z., Carpenter, G., M. "Progamming Leisure Experiences", Prentice-Hall Inc., New Jersey, 1985, s.3.

Jensen, C. R. and Guthrie, S. (2006). Outdoor Recreation in America (6th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.

Jones, K. (2000). Zamanı Kullanma: Kendi Kendini Geliştirme Programı, Çeviren: Akkoyunlu AC. İstanbul, Doğan Kitapçılık.

Kara, F.M., Emir, E., Gürbüz, B., & Öncü, E. (2018). Serbest Zamanın Anlamı: Yetişkin Bireyler Örneği. *Spormetre, 16(*3), 187-195.

Karaküçük, S. (2008). Rekreasyon, boş zamanları değerlendirme (6. Baskı). Ankara: Gazi Kitabevi.

Karasar N. Bilimsel Araştırma Yöntemi. Nobel yayın Dağıtım, Ankara, 2006.

Karcıoğlu, Ö. (2020). What is Coronaviruses, and how can we protect ourselves? *Anka Tıp Dergisi, 2*(1), 6671.

Kemp, K., & Pearson, S. (1997). Leisure and Tourism. Great Britain: Longman Press.

Macan, T. H., Shahani, C., Dipboye, R. L., & Phillips, A. P. (1990). College students' time management: Correlations with academic performance and stress. *Journal of educational psychology, 82*(4), 760-768. http://dx.doi.org/10.1037//0022-0663.82.4.760

Madrigal, R. (2006). Measuring The Multidimensional Nature Of Sporting Event Performance Consumption. *Journal of LeisureResearch*, 58, 3.

Misra, R., & McKean, M. (2000). College students' academic stress and its relation to their anxiety, time management, and leisure satisfaction. *American Journal of Health Studies, 16*(1), 41-51.

Özdemir, S., Karaküçük, S., (2006). Gümüş, M., Kıran, S. "Türkiye Taş Kömürü Kurumu Genel Müdürlüğü'nde Çalışan Yeraltı İşçilerinin Boş Zamanlarını Değerlendirme Alışkanlıklarının Belirlenmesi", 9. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, Bildiri Kitabı, Muğla, 3-5 Kasım, s.10.

Özdengül, F., Uysal, H., Gökbel, H., Çelik, İ., & Altındiş, M. (1999). Akut submaksimal egzersizin immün sisteme etkisi, *Genel Tıp Dergisi, 9*(3), 99-104.

Passmore, A., & French, D. (2001). ''Development and administration of a measure to assess adolescents.'' *Participation, Adolescence, Spring, 36*(141), 67-75.

Sırgancı, G., Ilgar A. E. & Cihan, B. (2019). Spora Bağlılık Ölçeği'nin geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Gençlik Araştırmaları Dergisi, 7*(17), 171-182.

T.C. Sağlık Bakanlığı, Covid-19 Rehberi, Mart 2020.

Tolukan E. (2010).''Özel yetenekle ılgili bölümlerde okuyan üniversite öğrencilerinin rekreasyonel aktivitelere katılımlarına engel olabilecek unsurların belirlenmesi.'' Yüksek lisans tezi, Niğde Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Niğde.

Torkildsen, G. (2005). Leisure and Recreation Management (Fifth Edition ). London And Newyork: Taylor and Francis Group.

Trueman, M., & Hartley, J. (1996). A comparison between the time-management skills and academic performance of mature and traditional-entry university students. *Higher Education, 32*(2), 199-215.

Wang, W.C., Kao C.H., Huan, T. C & Wu, C.C (2011). Free Time Management Contributes to Better Quality of Life: A Study of Undergraduate Students in Taiwan. *Journal of Happiness Studies,* 12(4):561- 573.

World Health Organization. Director-General's remarks at the media briefing on 2019- nCoV on 11 February 2020. https://www.who.int/dg/speeches/detail/who-director general-s-remarks-at-themedia-briefingon-2019-ncov-on-11-february-2020 (Son Erişim: 9 Nisan 2020).

Yılmaz, O. (2018). ''Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Boş Zaman Değerlendirme Alışkanlıkları ve Zaman Yönetim Becerilerinin İncelenmesi.'' Yüksek Lisans Tezi, *Kocaeli Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı*, Kocaeli, 2018.

# Bölüm 21

## SPOR VE SAĞLIK AÇISINDAN İSTATİSTİKLERLE TÜRKİYE'DEKİ ÇOCUKLAR

***Mehmet İMAMOĞLU***[1]

1 Sinop Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Spor Yöneticiliği Bölümü, mehmet.imamoglu@outlook.com

Bu çalışmanın amacı, Türkiye İstatistik Kurumu'nun (TÜİK) "İstatistiklerle Çocuk 2019", verileri kapsamında spor ve sağlık açısından Türkiye'deki çocukların durumunu çeşitli değişkenler açısından incelemektir. Çalışmanın sonuç kısmında mevcut durum ve gelecek projeksiyonları ışığında incelenen veriler neticesinde çocuklara yönelik spor ve sağlık açısından faydalı olacağı düşünülen değerlendirmeler yer almaktadır. Analizi yapılan değişkenler; "Çocuk nüfus ve oranı, Avrupa Birliği üye ülkelerinde çocuk nüfus oranı (0-17 yaş), Çocuk nüfus yıllık nüfus artış hızı ve cinsiyet oranı, Yaş grubu ve cinsiyete göre çocuk nüfus oranı, Cinsiyete göre çocuklarda Türkiye tek yaş hayat tablosu, Çocuklarda (0-6 yaş) görülen sağlık sorunlarının cinsiyete göre dağılımı, Çocukların (0-6 yaş) son 6 ay içinde geçirdiği başlıca hastalık/sağlık sorunlarının cinsiyete göre dağılımı, Çocukların (7-14 yaş) son 6 ay içinde geçirdiği başlıca hastalık/sağlık sorunlarının cinsiyete göre dağılımı, Temel ölümlülük göstergeleri, Ölüm nedenlerinin 1-17 yaş grubunda yer alan çocuklarda yaş grubuna göre dağılımı, Cinsiyet ve yaş grubuna göre çocuk ölümleri, Hanehalkı kültür ve eğlence tüketim harcamaları, Faaliyet türü ve cinsiyete göre kişi başına ortalama faaliyet süresi ile İnternet kullanan çocukların yaş gruplarına göre İnternet kullanımı nedeniyle değişen zaman kullanımı" başlıklı tablolarda yer almaktadır.

Çalışmada yararlanılan "İstatistiklerle Çocuk 2019" raporundaki veriler, TÜİK tarafından ilgili birimlerden ve çeşitli kamu kurum ve kuruluşların ve üniversitelerin idari kayıtları ve anketlerinden yararlanılarak derlenmiştir (TÜİK, 2020). Türkiye Sağlık Araştırması sağlık alanında hem ulusal hem de uluslararası düzeyde birçok göstergenin elde edilebilmesine olanak tanıması açısından önem taşımaktadır. Yapılan araştırma ile bebek, çocuk ve yetişkinlere ait idari kayıtlar yöntemiyle ulaşılamayan birçok gösterge hesaplanabilmektedir. Birleşmiş Milletler tanımına göre 18 yaş altı bireyler (0-17 yaş) çocuktur. Yaş, kişinin bitirmiş (tamamlamış) olduğu yaştır.

Yaşamın erken döneminde sağlıkla ilgili fiziksel aktivite alışkanlıklarının oluşturulması, özellikle ergenlik döneminde artan zindelik (yani aerobik kapasite, vücut kompozisyonu, kas gücü ve dayanıklılığı ve esneklik) için önemlidir (Ortega, Ruiz, Castillo ve Sjostrom, 2008). Çocukların fiziksel aktivite düzeyi, fiziksel ve ruhsal sağlık durumlarının iyileştirilmesinde önemli bir faktördür (İmamoğlu ve Ziyagil, 2017). Spor yapmak, gençlerin fiziksel ve zihinsel sağlığını, sosyal uyumunu ve kendine güvenini geliştirmede oldukça faydalıdır (Solish, Perry ve Minnes, 2010).

Spor aktivitelerine katılımın, çocukluk ve ergenlik döneminde çok sayıda faydası bulunmaktadır. Bunlar gelişmiş aerobik kapasite, kas zindeliği ve kemik sağlığını içerir (Harrison, Gill, Kinugasa ve Kilding, 2015), motor yeterliliğin artmasına katkıda bulunur (Levy ve ark., 2014), depres-

yon, anksiyete ve stres semptomlarını hafifletebilir ve yaşam kalitesi, öznel iyilik halini ve zindeliği artırır (Gottfredson, Gottfredson ve Weisman, 2001), fiziksel olarak aktif çocukların öz algı ve bilişsel işlev düzeyleri yüksektir (Jewett ve ark., 2014), duygusal düzenleri daha iyidir, bireyler arası ve akran iletişiminde başarılıdırlar (Levy ve ark., 2014), ayrıca hem akademik katılıma hem de başarıya pozitif yönde katkı sağlamaktadır (Masi ve ark., 2001).

**Tablo 1.** *Çocuk nüfus ve oranı, 2007-2080*

| Yıl | Toplam nüfus | Toplam çocuk nüfus (0-17 yaş) | Çocuk nüfusun toplam nüfus içindeki oranı (%) | Yıl | Toplam nüfus | Toplam çocuk nüfus (0-17 yaş) | Çocuk nüfusun toplam nüfus içindeki oranı (%) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **2007** | 70 586 256 | 22 299 995 | 31,6 | **2016** | 79 814 871 | 22 891 140 | 28,7 |
| **2008** | 71 517 100 | 22 497 241 | 31,5 | **2017** | 80 810 525 | 22 883 288 | 28,3 |
| **2009** | 72 561 312 | 22 638 411 | 31,2 | **2018** | 82 003 882 | 22 920 422 | 28,0 |
| **2010** | 73 722 988 | 22 699 503 | 30,8 | **2019** | 83 154 997 | 22 876 798 | 27,5 |
| **2011** | 74 724 269 | 22 709 283 | 30,4 | **2023** | 86 907 367 | 23 484 561 | 27,0 |
| **2012** | 75 627 384 | 22 692 174 | 30,0 | **2030** | 93 328 574 | 23 863 565 | 25,6 |
| **2013** | 76 667 864 | 22 761 702 | 29,7 | **2040** | 100 331 233 | 23 366 571 | 23,3 |
| **2014** | 77 695 904 | 22 838 482 | 29,4 | **2060** | 107 095 998 | 21 862 293 | 20,4 |
| **2015** | 78 741 053 | 22 870 683 | 29,0 | **2080** | 107 100 904 | 20 333 232 | 19,0 |
| | | | | **2080** | 107 100 904 | 20 333 232 | 19,0 |

*Kaynak: TÜİK, Genel Nüfus Sayımları, 1935-1990 TÜİK, Genel Nüfus Tahminleri, 2000 TÜİK, Adrese Dayalı Nüfus Kayıt Sistemi, 2007-2019 TÜİK, Nüfus Projeksiyonları, 2023-2080*

Çocuk nüfus ve oranı, 2007-2080 tablosu incelendiğinde 2007 yılında toplam çocuk nüfusunun (0-17 yaş) 22 299 995, çocuk nüfusun toplam nüfus içindeki oranının %31,6 olduğu görülmektedir (Tablo 1). 2080 nüfus projeksiyonu verisi değerlendirildiğinde ise toplam çocuk nüfusunun (0-17 yaş) 20 333 232, çocuk nüfusun toplam nüfus içindeki oranının %19,0 olduğu görülmektedir. Toplam çocuk nüfusunda sayısal olarak göz ardı edilebilecek bir düşüş gözlenirken, çocuk nüfusun toplam nüfus içindeki oranında ciddi bir azalma gözlenmektedir. 2007-2080 yılları arasında Türkiye'deki çocuk nüfus oranının %12,6'lık bir oranla düşüş gösterip %19,0 oranına gerilemesi olumsuz sonuçlar ortaya koyacaktır. Ülkelerin nüfusları içerisindeki çocuk oranı geleceğe dair güçlerini oluşturmaktadır. 0-17 yaş aralığı Refleksif Hareketler (0-1 yaş), İlkel Hareketler (0-2 yaş), Temel Hareketler (2-6 yaş) ve Özelleşmiş Hareketler (7+ yaş) dönemlerini kapsadığı için motor gelişim açısından çocuklar için oldukça önemlidir.

Bu dönemlerde uygun fiziksel aktivitelere katılımın sağlanmasıyla birlikte hem sportif açıdan hem de sağlık açısından çocuklar önemli kazanımlar elde edecektir. Bu kazanımları ileri yaşlarında da kendilerine olumlu katkı sağlayacaktır.

**Tablo 2.** *Avrupa Birliği üye ülkelerinde çocuk nüfus oranı (0-17 yaş), 2019*

| Ülke | Toplam nüfus | Çocuk nüfus | Çocuk nüfus oranı (%) | Ülke | Toplam nüfus | Çocuk nüfus | Çocuk nüfus oranı (%) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Avrupa Birliği-28 ülke | 513 471676 | 95 619 398 | 18,6 | **İrlanda** | 4 904 240 | 1 201 002 | 24,5 |
| **Almanya** | 83 019 213 | 13 597 428 | 16,4 | **İspanya** | 46 937 060 | 8 336 394 | 17,8 |
| **Avusturya** | 8 858 775 | 1 535 958 | 17,3 | **İsveç** | 10 230 185 | 2 155 379 | 21,1 |
| **Belçika** | 11 455 519 | 2 313 502 | 20,2 | **İtalya** | 60 359 546 | 9 679 134 | 16,0 |
| **Birleşik Krallık** | 66 647 112 | 14 091 611 | 21,1 | **Letonya** | 1 919 968 | 358 813 | 18,7 |
| **Bulgaristan** | 7 000 039 | 1 189 745 | 17,0 | **Litvanya** | 2 794 184 | 499 575 | 17,9 |
| **Çekya** | 10 649 800 | 1 975 121 | 18,5 | **Lüksemburg** | 613 894 | 117 879 | 19,2 |
| **Danimarka** | 5 806 081 | 1 160 384 | 20,0 | **Macaristan** | 9 772 756 | 1 711 452 | 17,5 |
| **Estonya** | 1 324 820 | 254 445 | 19,2 | **Malta** | 493 559 | 80 196 | 16,2 |
| **Finlandiya** | 5 517 919 | 1 058 091 | 19,2 | **Polonya** | 37 972 812 | 6 894 860 | 18,2 |
| **Fransa** | 67 012 883 | 14 547 042 | 21,7 | **Portekiz** | 10 276 617 | 1 729 675 | 16,8 |
| **Güney Kıbrıs Rum Yönetimi** | 875 899 | 169 238 | 19,3 | **Romanya** | 19 414 458 | 3 656 789 | 18,8 |
| **Hırvatistan** | 4 076 246 | 705 498 | 17,3 | **Slovakya** | 5 450 421 | 1 011 959 | 18,6 |
| **Hollanda** | 17 282 163 | 3 357 755 | 19,4 | **Slovenya** | 2 080 908 | 368 733 | 17,7 |
| | | | | **Yunanistan** | 10 724 599 | 1 861 740 | 17,4 |

*Kaynak: Avrupa Birliği İstatistik Ofisi Veri Tabanı, 2019*

Avrupa Birliği üye ülkelerinde çocuk nüfus oranı (0-17 yaş), 2019 tablosu incelendiğinde Çocuk nüfus oranının Avrupa birliği ortalaması %18,6 olduğu görülmektedir (Tablo 2). Avrupa birliği ülkeleri içerisinde en yüksek Çocuk nüfus oranına %24,5 ile İrlanda, en düşük Çocuk nüfus oranına ise %16,0 ile İtalya sahiptir.

**Tablo 3.** *Çocuk nüfus, yıllık nüfus artış hızı ve cinsiyet oranı, 2008-2019*

| Yıl | Toplam | | Erkek | | **Kadın** | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **Nüfus** | **Yıllık nüfus artış hızı(‰)** | **Nüfus** | **Yıllık nüfus artış hızı(‰)** | **Nüfus** | **Yıllık nüfus artış hızı(‰)** | **Cinsiyet oranı** |
| **2008** | 22 497 241 | 8,8 | 11 549 959 | 8,5 | 10 947 282 | 9,1 | 105,5 |
| **2009** | 22 638 411 | 6,3 | 11 618 750 | 5,9 | 11 019 661 | 6,6 | 105,4 |
| **2010** | 22 699 503 | 2,7 | 11 651 049 | 2,8 | 11 048 454 | 2,6 | 105,5 |
| **2011** | 22 709 283 | 0,4 | 11 659 067 | 0,7 | 11 050 216 | 0,2 | 105,5 |
| **2012** | 22 692 174 | -0,8 | 11 651 031 | -0,7 | 11 041 143 | -0,8 | 105,5 |
| **2013** | 22 761 702 | 3,1 | 11 686 610 | 3,0 | 11 075 092 | 3,1 | 105,5 |
| **2014** | 22 838 482 | 3,4 | 11 725 257 | 3,3 | 11 113 225 | 3,4 | 105,5 |
| **2015** | 22 870 683 | 1,4 | 11 740 508 | 1,3 | 11 130 175 | 1,5 | 105,5 |
| **2016** | 22 891 140 | 0,9 | 11 750 206 | 0,8 | 11 140 934 | 1,0 | 105,5 |
| **2017** | 22 883 288 | -0,3 | 11 746 990 | -0,3 | 11 136 298 | -0,4 | 105,5 |
| **2018** | 22 920 422 | 1,6 | 11 767 069 | 1,7 | 11 153 353 | 1,5 | 105,5 |
| **2019** | 22 876 798 | -1,9 | 11 744 133 | -2,0 | 11 132 665 | -1,9 | 105,5 |

*Kaynak: TÜİK, Adrese Dayalı Nüfus Kayıt Sistemi, 2008-2019 TÜİK, İstatistiklerle Çocuk, 2019*

Çocuk nüfus, yıllık nüfus artış hızı ve cinsiyet oranı, 2008-2019 tablosu incelendiğinde 2008 yılında Yıllık çocuk nüfus artış hızı ‰8,8 iken bu oran 2019 yılında ‰-1,9'a gerilemiştir (Tablo 3). Yıllık nüfus artış hızının negatife dönüşmesiyle beraber çocuk nüfusunda azalma görülmektedir. Negatif artış hızı cinsiyet farkı gözetmeksizin devam etmektedir.

**Tablo 4.** *Yaş grubu ve cinsiyete göre çocuk nüfus oranı, 2008-2019*

| **Yaş grubu** | **Yıl** | **Toplam** | **(%)** | **Erkek** | **(%)** | **Kadın** | **(%)** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **0-4 yıl** | **2015** | 6 381 516 | 27,9 | 3 275 520 | 27,9 | 3 105 996 | 27,9 |
| | **2016** | 6 459 295 | 28,2 | 3 314 542 | 28,2 | 3 144 753 | 28,2 |
| | **2017** | 6 481 849 | 28,3 | 3 326 591 | 28,3 | 3 155 258 | 28,3 |
| | **2018** | 6 484 986 | 28,3 | 3 327 780 | 28,3 | 3 157 206 | 28,3 |
| | **2019** | 6 345 136 | 27,7 | 3 254 719 | 27,7 | 3 090 417 | 27,8 |
| **5-9 yıl** | **2015** | 6 337 719 | 27,7 | 3 252 811 | 27,7 | 3 084 908 | 27,7 |
| | **2016** | 6 337 444 | 27,7 | 3 253 345 | 27,7 | 3 084 099 | 27,7 |
| | **2017** | 6 340 769 | 27,7 | 3 254 177 | 27,7 | 3 086 592 | 27,7 |
| | **2018** | 6 358 920 | 27,7 | 3 264 508 | 27,7 | 3 094 412 | 27,7 |
| | **2019** | 6 461 039 | 28,2 | 3 316 621 | 28,2 | 3 144 418 | 28,2 |
| **10-14 yıl** | **2015** | 6 166 985 | 27,0 | 3 166 860 | 27,0 | 3 000 125 | 27,0 |
| | **2016** | 6 129 043 | 26,8 | 3 147 133 | 26,8 | 2 981 910 | 26,8 |
| | **2017** | 6 210 870 | 27,1 | 3 188 333 | 27,1 | 3 022 537 | 27,1 |
| | **2018** | 6 340 423 | 27,7 | 3 254 277 | 27,7 | 3 086 146 | 27,7 |
| | **2019** | 6 406 170 | 28,0 | 3 288 207 | 28,0 | 3 117 963 | 28,0 |
| **15-17 yıl** | **2015** | 3 984 463 | 17,4 | 2 045 317 | 17,4 | 1 939 146 | 17,4 |
| | **2016** | 3 965 358 | 17,3 | 2 035 186 | 17,3 | 1 930 172 | 17,3 |
| | **2017** | 3 849 800 | 16,8 | 1 977 889 | 16,8 | 1 871 911 | 16,8 |
| | **2018** | 3 736 093 | 16,3 | 1 920 504 | 16,3 | 1 815 589 | 16,3 |
| | **2019** | 3 664 453 | 16,0 | 1 884 586 | 16,0 | 1 779 867 | 16,0 |

*TÜİK, Adrese Dayalı Nüfus Kayıt Sistemi, 2008-2019*

Yaş grubu ve cinsiyete göre çocuk nüfus oranı, 2008-2019 tablosu incelendiğinde beş yıllık toplam çocuk nüfusu içerisinde 0-4 yıl, 5-9 yıl,

10-14 yıl yaş gruplarının yaklaşık olarak %27 civarı oranıyla bulunduğu, 15-17 yıl grubunun ise yaklaşık olarak %17 civarı oranıyla bulunduğu görülmektedir (Tablo 4). Toplam çocuk nüfusu içerisinde yaş gruplarının bulunduğu oranlar cinsiyet farkı gözetmemektedir. Beş yıllık toplam çocuk nüfusu içerisinde Erkek ve Kadın 0-4 yıl, 5-9 yıl, 10-14 yıl yaş gruplarının yaklaşık olarak %27 civarı oranıyla, 15-17 yıl grubunun ise yaklaşık olarak %17 civarı oranıyla bulunmaktadır. Yaş gruplarının çocuk nüfus içerisindeki dağılım oranları 15-17 yıl grubu haricinde dengeli bir dağılım oranı ortaya koymaktadır. 15-17 yıl yaş grubunun dağılım içerisinde diğer gruplara oranla daha düşük seviyede görülmesinin nedeni, diğer gruplardan daha az yıl kapsamına sahip olması olabilir. 15-17 yıl yaş grubu içerisinde 3 farklı yaş seviyesindeki (15,16 ve 17 yaş) çocuklar bulunurken 10-14 yıl yaş gurubu içerisinde 5 farklı yaş seviyesi (10,11,12,13 ve 14 yaş) bulunmaktadır.

**Tablo 5.** *Cinsiyete göre çocuklarda Türkiye tek yaş hayat tablosu, 2016-2018*

| Yaş | Toplam (yıl) | Erkek (yıl) | Kadın (yıl) | Yaş | Toplam (yıl) | Erkek (yıl) | **Kadın (yıl)** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **0** | 78,3 | 75,6 | 81,0 | **9** | 70,3 | 67,6 | 73,0 |
| **1** | 78,1 | 75,4 | 80,8 | **10** | 69,3 | 66,6 | 72,0 |
| **2** | 77,1 | 74,4 | 79,8 | **11** | 68,3 | 65,6 | 71,0 |
| **3** | 76,2 | 73,5 | 78,9 | **12** | 67,3 | 64,6 | 70,0 |
| **4** | 75,2 | 72,5 | 77,9 | **13** | 66,3 | 63,7 | 69,0 |
| **5** | 74,2 | 71,5 | 76,9 | **14** | 65,4 | 62,7 | 68,0 |
| **6** | 73,2 | 70,6 | 75,9 | **15** | 64,4 | 61,7 | 67,1 |
| **7** | 72,3 | 69,6 | 75,0 | **16** | 63,4 | 60,7 | 66,1 |
| **8** | 71,3 | 68,6 | 74,0 | **17** | 62,4 | 59,8 | 65,1 |

*Kaynak: TÜİK, Hayat Tabloları, 2016-2018*

Cinsiyete göre çocuklarda Türkiye tek yaş hayat tablosu, 2016-2018 verileri incelendiğinde doğuşta beklenen yaşam süresinin erkeklerde 75,6 yıl, kadınlarda 81,0 yıl, Türkiye genelinde ise 78,3 yıl olduğu görülmektedir (Tablo 5). Kadınların yaşam sürelerinin erkeklerden daha fazla olduğu açıktır. 17 yaşındaki erkeğin kalan yaşam süresi 59,8 yıl, kadının ise 65,1 yıl olarak beklenmektedir.

**Tablo 6.** *Çocuklarda (0-6 yaş) görülen sağlık sorunlarının cinsiyete göre dağılımı, 2010-2016*

| Yıl | Rahatsızlıklar | Toplam (%) | Erkek (%) | Kadın (%) |
|---|---|---|---|---|
| 2010 | İşitme kaybı | 4,8 | 4,7 | 5,0 |
| | **Görme kaybı** | 1,3 | 1,5 | 1,2 |
| | **Konuşma gecikmesi, konuşma bozukluğu** | 4,4 | 6,0 | 2,7 |
| | **Dikkat eksikliği, hiperaktive bozukluğu** | 1,4 | 1,7 | 1,1 |
| | **Davranış-uyum problemleri** | 1,5 | 1,1 | 2,0 |
| | **Diğer*** | 2,0 | 2,3 | 1,8 |
| **2012** | **İşitme kaybı** | 6,0 | 6,4 | 5,7 |
| | **Görme kaybı** | 1,4 | 1,2 | 1,6 |
| | **Konuşma gecikmesi, konuşma bozukluğu** | 4,2 | 5,1 | 3,4 |
| | **Dikkat eksikliği, hiperaktive bozukluğu** | 1,8 | 2,2 | 1,4 |
| | **Davranış-uyum problemleri** | 1,9 | 2,8 | 0,9 |
| | **Diğer*** | 3,1 | 2,8 | 3,3 |
| **2014** | **İşitme kaybı** | 2,7 | 2,8 | 2,6 |
| | **Görme kaybı** | 0,7 | 0,7 | 0,6 |
| | **Konuşma gecikmesi, konuşma bozukluğu** | 6,9 | 9,0 | 4,7 |
| | **Dikkat eksikliği, hiperaktive bozukluğu** | 1,8 | 1,7 | 1,8 |
| | **Davranış-uyum problemleri** | 2,3 | 2,4 | 2,2 |
| **2016** | **İşitme kaybı** | 6,9 | 5,7 | 8,1 |
| | **Görme kaybı** | 1,1 | 1,2 | 0,9 |
| | **Konuşma gecikmesi, konuşma bozukluğu** | 5,5 | 7,0 | 3,9 |
| | **Dikkat eksikliği, hiperaktive bozukluğu** | 2,3 | 2,8 | 1,8 |
| | **Davranış-uyum problemleri** | 2,4 | 3,1 | 1,6 |

*Kaynak: TÜİK, Türkiye Sağlık Araştırması, 2010-2016*

**Zihinsel gecikme/zeka geriliği, öğrenme güçlüğü, serebral palsi, otizm ve doğuştan kalça çıkıklığı diğer içerisinde kapsanmıştır.*

Çocuklarda (0-6 yaş) görülen sağlık sorunlarının cinsiyete göre dağılımı, 2010-2016 tablosu incelendiğinde "İşitme kaybı, Görme kaybı, Konuşma gecikmesi konuşma bozukluğu, Dikkat eksikliği hiperaktive bozukluğu, Davranış-uyum problemleri ile Diğer" şeklinde sınıflandırılan sağlık sorunları arasında 2014 yılı haricinde en yüksek oran İşitme kaybında görülmektedir (Tablo 6). 2014 yılında 0-6 yaş grubu çocuklarda "Konuşma gecikmesi, konuşma bozukluğu" sağlık sorunu %6,9 ile en yüksek oranda

görülmektedir. "İşitme kaybı, Görme kaybı ve Diğer (Zihinsel gecikme/ zeka geriliği, öğrenme güçlüğü, serebral palsi, otizm ve doğuştan kalça çıkıklığı)" sağlık sorunu cinsiyete göre belirgin bir farklılık göstermemektedir, bazı yıllarda erkeklerde bazı yıllarda ise kadınlarda oransal olarak daha yüksektir. "Konuşma gecikmesi, konuşma bozukluğu" sağlık sorunu 2010, 2012, 2014 ve 2016 yıllarının tamamında erkeklerde kadınlara göre oransal olarak daha yüksektir. "Dikkat eksikliği, hiperaktive bozukluğu" sağlık sorunu 2014 yılı haricinde erkeklerde oransal olarak daha yüksektir. "Davranış-uyum problemleri" sağlık sorunu 2010 yılı haricinde erkeklerde oransal olarak daha yüksektir.

**Tablo 7.** *Çocukların (0-6 yaş) son 6 ay içinde geçirdiği başlıca hastalık/sağlık sorunlarının cinsiyete göre dağılımı, 2014, 2016*

| Hastalık/sağlık sorunu | 2014 (%) | | | 2016 (%) | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | Toplam | Erkek | Kadın | Toplam | Erkek | Kadın |
| **Üst solunum yolu enfeksiyonu** | 41,9 | 42,8 | 40,9 | 42,6 | 42,6 | 42,6 |
| **İshal** | 33,2 | 33,7 | 32,7 | 32,3 | 31,6 | 33,0 |
| **Kansızlık (demir eksikliği anemisi vb.)** | 10,8 | 11,4 | 10,3 | 5,4 | 5,8 | 4,9 |
| **Alt solunum yolu enfeksiyonu (zatürre vb.)** | 10,1 | 10,1 | 10,1 | 11,1 | 11,0 | 11,1 |
| **Ağız ve diş sağlığı sorunları** | 9,3 | 9,6 | 9,1 | 7,3 | 7,7 | 7,0 |
| **Bulaşıcı hastalıklar (suçiçeği, kabakulak vb.)** | 7,8 | 6,2 | 9,4 | 9,2 | 9,4 | 9,0 |
| **Cilt hastalıkları** | 5,3 | 5,9 | 4,7 | 2,9 | 3,2 | 2,6 |
| **İdrar yolu enfeksiyonu** | 4,6 | 3,2 | 6,1 | 4,1 | 2,8 | 5,4 |
| **D vitamini eksikliğine bağlı kemik bozuklukları(raşitizm)** | 2,3 | 2,5 | 2,0 | 1,8 | 1,5 | 2,1 |

*Kaynak: TÜİK, Türkiye Sağlık Araştırması, 2014, 2016 Not. Birden fazla seçenek işaretlenebildiği için toplam 100 olmayabilir.*

Çocukların (0-6 yaş) son 6 ay içinde geçirdiği başlıca hastalık/sağlık sorunlarının cinsiyete göre dağılımı, 2014, 2016 tablosu incelendiğinde Üst solunum yolu enfeksiyonu %41,9-%42,6 ile en yüksek, D vitamini eksikliğine bağlı kemik bozuklukları (raşitizm) ise %2,3-%1,8 ile en düşük oranda görülmektedir (Tablo 7). Bu durum cinsiyete ve yıla göre değişiklik göstermemektedir. Üst solunum yolu enfeksiyonu, İshal, Alt solunum yolu enfeksiyonu (zatürre vb.), Ağız ve diş sağlığı sorunları, Bulaşıcı hastalıklar (suçiçeği, kabakulak vb.) ile İdrar yolu enfeksiyonu 2014-2016 yıllarında toplamda oransal olarak önemli bir değişim göstermemektedir. Kansızlık (demir eksikliği anemisi vb.), Cilt hastalıkları ile D vitamini eksikliğine bağlı kemik bozuklukları(raşitizm) 2014 yılına oranla 2016 yılında toplamda önemli miktarda oransal olarak azalma göstermektedir. Üst solunum yolu enfeksiyonu, İshal, Kansızlık (demir eksikliği anemisi vb.), Alt solunum yolu enfeksiyonu (zatürre vb.), Ağız ve diş sağlığı sorunları, Bulaşıcı

hastalıklar (suçiçeği, kabakulak vb.), Cilt hastalıkları ve D vitamini eksikliğine bağlı kemik bozuklukları(raşitizm) hastalık/sağlık sorunları cinsiyete bağlı önemli bir farklılaşma göstermemektedir, bazı yıllarda erkeklerde bazı yıllarda ise kadınlarda oransal olarak daha yüksektir. Kadınlarda İdrar yolu enfeksiyonu sağlık sorunu erkeklere oranla daha yüksek düzeydir. Kadınların anatomik yapısının erkeklerden farklı olması bu durumun nedenleri arasında gösterilebilir.

**Tablo 8.** *Çocukların (7-14 yaş) son 6 ay içinde geçirdiği başlıca hastalık/sağlık sorunlarının cinsiyete göre dağılımı, 2014, 2016*

| Hastalık/sağlık sorunu | 2014 (%) | | | **2016 (%)** | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | **Toplam** | **Erkek** | **Kadın** | **Toplam** | **Erkek** | **Kadın** |
| **Ağız ve diş sağlığı sorunları** | 24,6 | 24,6 | 24,6 | 23,4 | 23,7 | 23,2 |
| **Göz ile ilgili sorunlar** | 13,8 | 13,4 | 14,3 | 13,6 | 12,2 | 15,1 |
| **Enfeksiyöz hastalıklar** | 9,4 | 9,3 | 9,6 | 7,9 | 7,6 | 8,3 |
| **Cilt hastalıkları** | 4,9 | 4,7 | 5,1 | 5,8 | 4,8 | 6,9 |
| **Beslenme ile ilişkili hastalıklar** | 3,5 | 3,4 | 3,6 | 3,3 | 3,4 | 3,1 |
| **İşitme ile ilgili sorunlar** | 2,9 | 3,5 | 2,3 | 2,3 | 2,0 | 2,6 |
| **Kas iskelet sistemi hastalıkları** | 2,2 | 2,0 | 2,4 | 1,8 | 2,2 | 1,4 |
| **Ruh sağlığı sorunları** | 2,1 | 2,2 | 1,9 | 1,3 | 1,4 | 1,3 |

*Kaynak: TÜİK, Türkiye Sağlık Araştırması, 2014, 2016 Not. Birden fazla seçenek işaretlenebildiği için toplam 100 olmayabilir.*

Çocukların (7-14 yaş) son 6 ay içinde geçirdiği başlıca hastalık/sağlık sorunlarının cinsiyete göre dağılımı, 2014, 2016 tablosu incelendiğinde Ağız ve diş sağlığı sorunları %24,6-%23,4 ile en yüksek, Ruh sağlığı sorunları %2,1-%1,3 ile en düşük oranda cinsiyete bağlı olmaksızın görülmektedir (Tablo 8).

Çocukların son 6 ay içinde geçirdiği başlıca hastalık/sağlık sorunları 0-6 yaş ile 7-14 yaş arasında farklılık göstermektedir.

**Tablo 9.** *Temel ölümlülük göstergeleri, 2009-2018*

| **Bebek ölüm hızı (‰)** | **2009** | **2010** | **2011** | **2012** | **2013** | **2014** | **2015** | **2016** | **2017** | **2018** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Toplam** | 13,9 | 12,0 | 11,6 | 11,6 | 10,8 | 11,1 | 10,2 | 9,8 | 9,4 | 9,3 |
| **Erkek** | 14,6 | 12,7 | 12,2 | 12,1 | 11,4 | 11,8 | 10,9 | 10,4 | 9,9 | 9,8 |
| **Kadın** | 13,1 | 11,3 | 11,0 | 11,0 | 10,2 | 10,3 | 9,6 | 9,3 | 8,8 | 8,7 |
| **Beş yaş altı ölüm hızı** | 17,7 | 15,5 | 14,9 | 14,4 | 13,4 | 13,3 | 12,4 | 12,0 | 11,4 | 11,4 |
| **Neonatal bebek ölüm hızı** | 8,9 | 7,6 | 7,3 | 7,5 | 6,9 | 7,3 | 6,5 | 6,3 | 6,0 | 6,0 |
| **Post neonatal bebek ölüm hızı** | 5,0 | 4,5 | 4,4 | 4,1 | 3,9 | 3,8 | 3,8 | 3,6 | 3,4 | 3,3 |

*Kaynak: Ölüm İstatistikleri, 2009-2018*

Bebek ölümü, canlı doğum olayı gerçekleştikten sonraki bir yıl içinde meydana gelen ölümlerdir. Bir yaşını tamamlamadan gerçekleşen ölümler bebek ölümü olarak tanımlanmaktadır. Bebek ölüm hızı bin canlı doğum

başına düşen bebek ölümü sayısı olarak ifade edilmektedir. Neonatal bebek ölüm hızı, belli bir yıl içinde her 1000 canlı doğumda 0-27 günlükken ölen bebek sayısıdır. Post neonatal bebek ölüm hızı, belli bir yıl içinde her 1000 canlı doğumda 28-364 günlükken ölen bebek sayısıdır. Bu tanımlar eşliğinde Temel ölümlülük göstergeleri, 2009-2018 tablosu incelendiğinde 2009 yılı toplam bebek ölüm hızı ‰13,9 olarak, 2018 yılında ise ‰9,3 olarak görülmektedir (Tablo 9). 10 yıllık dönemde bebek ölüm hızında ‰4,6'lık bir düşüş kaydedilmektedir. Bebek ölüm hızındaki bu düşüş eğilimi erkeklerde ve kadınlarda benzerdir. Erkek ve kadın bebek ölüm hızları karşılaştırıldığında yıllık bazda kadınların lehine yaklaşık olarak ‰1'lik bir durum söz konusudur. Erkek bebek ölüm hızı daha yüksektir. Neonatal bebek ölüm hızı Post neonatal bebek ölüm hızına oranla daha yüksektir. 0-27 günlük bebek ölüm hızı 28-364 günlük bebek ölüm hızından daha yüksektir.

**Tablo 10.** *Ölüm nedenlerinin 1-17 yaş grubunda yer alan çocuklarda yaş grubuna göre dağılımı, 2017-2018*

| Ölüm nedeni | 2017 | | | | 2018 | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Toplam | Yaş grubu (yıl) | | | Toplam | Yaş grubu (yıl) | | |
| | | 1-4 | 5-14 | 15-17 | | 1-4 | 5-14 | 15-17 |
| **Tüm nedenler** | 6 927 | 2 794 | 2 650 | 1 483 | 6 586 | 2 875 | 2 429 | 1 282 |
| **Dışsal yaralanma nedenleri ve zehirlenmeler** | 2 109 | 578 | 786 | 745 | 1 828 | 549 | 695 | 584 |
| **Sinir sistemi ve duyu organları hastalıkları** | 1 019 | 416 | 459 | 144 | 986 | 461 | 390 | 135 |
| **İyi huylu ve kötü huylu tümörler** | 844 | 224 | 455 | 165 | 783 | 233 | 398 | 152 |
| **Konjenital bozukluk ve kromozomla ilgili anomaliler** | 596 | 428 | 139 | 29 | 702 | 517 | 150 | 35 |
| **Dolaşım sistemi hastalıkları** | 443 | 159 | 170 | 114 | 444 | 166 | 169 | 109 |
| **Solunum sistemi hastalıkları** | 477 | 265 | 149 | 63 | 465 | 284 | 132 | 49 |
| **Semptomlar, belirtiler ve anormal bulgular, kötü tanımlanmış nedenler** | 327 | 127 | 119 | 81 | 353 | 136 | 130 | 87 |
| **Enfeksiyon ve parazit hastalıkları** | 306 | 174 | 81 | 51 | 288 | 162 | 91 | 35 |
| **Endokrin (iç salgı bezi), beslenme ve metabolizmayla ilgili hastalıklar** | 290 | 156 | 114 | 20 | 274 | 166 | 84 | 24 |
| **Kan ve kan yapıcı organların hastalıkları ve immün sistemin bazı bozuklukları** | 172 | 91 | 68 | 13 | 168 | 76 | 75 | 17 |
| **Sindirim sistemi hastalıkları** | 149 | 81 | 47 | 21 | 121 | 60 | 47 | 14 |
| **Genitoüriner sistem hastalıkları** | 113 | 41 | 47 | 25 | 137 | 57 | 51 | 29 |
| **Diğer (zihinsel, deri, kas, gebelik, perinatal dönem kaynaklı vb. hastalıklar)** | 82 | 54 | 16 | 12 | 37 | 8 | 17 | 12 |

*Kaynak: TÜİK, Ölüm Nedeni İstatistikleri, 2017, 2018*

Ölüm nedenlerinin 1-17 yaş grubunda yer alan çocuklarda yaş grubuna göre dağılımı, 2017-2018 tablosu incelendiğinde 2017 yılında tüm nedenlere bağlı 6 927 ölüm, 2018 yılında ise 6 586 ölüm görülmektedir (Tab-

lo 10). Tüm nedenlere bağlı ölümlerde 2017-2018 yıllarında 1-4 yıl yaş grubunda en yüksek ölüm görülürken bu sayı 5-14 yıl grubunda daha az, 15-17 yıl grubunda ise en az seviyededir. Ölüm nedenleri arasında "Dışsal yaralanma nedenleri ve zehirlenmeler" 2 109- 1 828 sayıları ile en yüksek değerleri, "Diğer (zihinsel, deri, kas, gebelik, perinatal dönem kaynaklı vb. hastalıklar)" 82-17 sayıları ile en düşük değerleri göstermektedir.

**Tablo 11.** *Cinsiyet ve yaş grubuna göre çocuk ölümleri, 2016-2018*

| Yıl | | | Toplam ölüm sayısı | Toplam çocuk ölüm sayısı | Yaş grubu (yıl) | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | 0 | 1-4 | 5-9 | 10-14 | 15-17 |
| 2016 | Sayı | Toplam | 422 827 | 20 464 | 12 915 | 2 828 | 1 434 | 1 531 | 1 756 |
| | | **Erkek** | 231 550 | 11 536 | 6 997 | 1 525 | 847 | 926 | 1 241 |
| | | **Kadın** | 191 277 | 8 928 | 5 918 | 1 303 | 587 | 605 | 515 |
| | **(%)** | **Toplam** | | 100,0 | 63,1 | 13,8 | 7,0 | 7,5 | 8,6 |
| | | **Erkek** | | 100,0 | 60,7 | 13,2 | 7,3 | 8,0 | 10,8 |
| | | **Kadın** | | 100,0 | 66,3 | 14,6 | 6,6 | 6,8 | 5,8 |
| **2017** | **Sayı** | **Toplam** | 426 504 | 19 034 | 12 118 | 2 608 | 1 313 | 1 382 | 1 613 |
| | | **Erkek** | 233 508 | 10 756 | 6 594 | 1 377 | 789 | 859 | 1 137 |
| | | **Kadın** | 192 996 | 8 278 | 5 524 | 1 231 | 524 | 523 | 476 |
| | **(%)** | **Toplam** | | 100,0 | 63,7 | 13,7 | 6,9 | 7,3 | 8,5 |
| | | **Erkek** | | 100,0 | 61,3 | 12,8 | 7,3 | 8,0 | 10,6 |
| | | Kadın | | 100,0 | 66,7 | 14,9 | 6,3 | 6,3 | 5,8 |
| **2018** | **Sayı** | **Toplam** | 426 106 | 18 163 | 11 629 | 2 611 | 1 176 | 1 315 | 1 432 |
| | | **Erkek** | 232 799 | 10 178 | 6 311 | 1 420 | 663 | 796 | 988 |
| | | **Kadın** | 193 307 | 7 985 | 5 318 | 1 191 | 513 | 519 | 444 |
| | **(%)** | **Toplam** | | 100,0 | 64,0 | 14,4 | 6,5 | 7,2 | 7,9 |
| | | **Erkek** | | 100,0 | 62,0 | 14,0 | 6,5 | 7,8 | 9,7 |
| | | **Kadın** | | 100,0 | 66,6 | 14,9 | 6,4 | 6,5 | 5,6 |

*Kaynak: TÜİK, Ölüm İstatistikleri, 2016-2018*

Cinsiyet ve yaş grubuna göre çocuk ölümleri, 2016-2018 tablosu incelendiğinde 2016,2017 ve 2018 yıllarının tamamında toplam çocuk ölüm sayısı erkeklerde daha yüksek olduğu, cinsiyete göre yaş gruplarındaki oranlara bakıldığında ise 0 ile 1-4 yıl yaş aralığında kadınlarda diğer yaş gruplarında ise erkeklerde ölüm oranı yüksek olduğu görülmektedir (Tablo 11). Cinsiyete bağlı olmaksızın 0 yaş grubunda toplam çocuk ölüm oranları %60'ın üzerinde gerçekleşmektedir.

**Tablo 12.** *Hanehalkı kültür ve eğlence tüketim harcamaları, 2010-2018*

| **Yıl** | **Günlük gazete ya da aylık/ haftalık dergi satın alma alışkanlığı olan hane oranı (%)** | **Günlük gazete ya da aylık/haftalık dergi satın alma alışkanlığı olan ve 0-17 yaşta en az bir çocuk bulunan hane oranı (%)** | **Sinema, tiyatro, spor müsabakası vb. yerlere gitme alışkanlığı olan fert bulunan hane oranı (%)** | **Sinema, tiyatro, spor müsabakası vb. yerlere gitme alışkanlığı olan ve 0-17 yaşta en az bir çocuk bulunan hane oranı (%)** |
|---|---|---|---|---|
| **2010** | 11,2 | 5,8 | 4,3 | 2,1 |
| **2011** | 11,4 | 5,8 | 4,1 | 1,8 |
| **2012** | 10,1 | 5,2 | 5,2 | 2,8 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| **2013** | 10,4 | 5,6 | 5,4 | 2,5 |
| **2014** | 8,4 | 3,7 | 6,4 | 2,4 |
| **2015** | 6,5 | 2,3 | 7,0 | 2,9 |
| **2016** | 6,7 | 2,2 | 8,2 | 3,5 |
| **2017** | 6,2 | 2,3 | 9,8 | 4,3 |
| **2018** | 6,2 | 1,9 | 10,8 | 4,4 |

*Kaynak: Hanehalkı Bütçe Araştırması, 2010-2018*

Hanehalkı kültür ve eğlence tüketim harcamaları, 2010-2018 tablosu incelendiğinde "Günlük gazete ya da aylık/haftalık dergi satın alma alışkanlığı olan hane" ile "Günlük gazete ya da aylık/haftalık dergi satın alma alışkanlığı olan ve 0-17 yaşta en az bir çocuk bulunan hane" oranları 2010-2018 aralığında düşme eğilimi, "Sinema, tiyatro, spor müsabakası vb. yerlere gitme alışkanlığı olan fert bulunan hane" ile "Sinema, tiyatro, spor müsabakası vb. yerlere gitme alışkanlığı olan ve 0-17 yaşta en az bir çocuk bulunan hane" oranları 2010-2018 aralığında artış eğilimi göstermektedir (Tablo 12). Gazete ya da dergi alma alışkanlığının düşmesinin nedenleri arasında bu gibi materyallerin elektronik ortamda takip olanağının gelişmesi gösterilebilir. Sinema, tiyatro, spor müsabakası vb. yerlere gitme alışkanlığının artıyor olması olumlu bir gelişmedir fakat 2018 yılı itibariyle %10,8 ile %4,4 oranları çok düşüktür. Kültür ve eğlenceye yönelik etkinliklere katılım oranlarının artırılmasına yönelik projeler yürütülmelidir. Bu gibi faaliyetlere katılım sosyal ve kültürel açıdan toplumu olumlu yönde etkileyecektir.

**Tablo 13.** *Faaliyet türü ve cinsiyete göre kişi başına ortalama faaliyet süresi, 2014-2015*

| Faaliyet adı | 10-17 yaş (saat) | | | 18+ yaş (saat) | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | Toplam | Erkek | **Kadın** | **Toplam** | **Erkek** | **Kadın** |
| **Toplam** | 24:00 | 24:00 | 24:00 | 24:00 | 24:00 | 24:00 |
| **Uyku** | 09:39 | 09:41 | 09:37 | 08:38 | 08:33 | 08:43 |
| **Eğitim** | 03:34 | 03:26 | 03:44 | 00:14 | 00:13 | 00:14 |
| **Yemek ve diğer kişisel bakım** | 02:36 | 02:34 | 02:39 | 02:47 | 02:49 | 02:44 |
| **TV izleme, radyo ve müzik dinleme, vb.** | 02:35 | 02:31 | 02:39 | 02:17 | 02:21 | 02:14 |
| **Sosyal yaşam ve eğlence** | 01:25 | 01:24 | 01:25 | 01:54 | 01:50 | 01:59 |
| **Hanehalkı ve aile bakımı** | 01:05 | 00:35 | 01:37 | 02:52 | 00:54 | 04:47 |
| **Ulaşım ve belirlenmemiş zaman kullanımı** | 00:58 | 01:02 | 00:54 | 01:04 | 01:23 | 00:45 |
| **Hobiler ve oyunlar** | 00:52 | 01:05 | 00:39 | 00:15 | 00:24 | 00:07 |
| **İstihdam** | 00:29 | 00:44 | 00:14 | 02:56 | 04:37 | 01:19 |
| **Spor ve doğa sporları** | 00:24 | 00:38 | 00:09 | 00:08 | 00:12 | 00:05 |
| **Gönüllü işler ve toplantılar** | 00:16 | 00:14 | 00:17 | 00:48 | 00:38 | 00:57 |

*Kaynak: TÜİK, Zaman Kullanım Araştırması, 2014-2015*

Faaliyet türü ve cinsiyete göre kişi başına ortalama faaliyet süresi, 2014-2015 tablosu incelendiğinde 10-17 yaş aralığı toplamda en yüksek değerin 9 saatin üzeri ile Uyku olduğu, en düşük değerlerin ise ne yazık ki 24 dakika Spor ve doğa sporları ile 16 dakika Gönüllü işler ve toplantılar olduğu görülmektedir (Tablo 13). Cinsiyete göre kişi başına ortalama faaliyet süresi açısından da durum benzerdir. Özellikle 10-17 yaş aralığı kadınlarda Spor ve doğa sporları faaliyetlerine 9 dakika ayrılması üzerinde ciddi bir şekilde durulmalıdır. Ayrıca dikkat edilmesi gereken bir diğer nokta ise her ne kadar az bile olsa aynı yaş grubundaki erkeklerin Spor ve doğa sporlarına kadınların neredeyse 5 katı zaman ayırarak 38 dakika faaliyet göstermesidir. Bu durum çok açık bir şekilde hem spor ve doğa sporlarına ne kadar az vakit ayrıldığını hem de erkek ve kadınlar arasındaki farkı göstermektedir. Gelecek nesillerin temelini oluşturan 10-17 yaş grubunun spordan ve doğadan bu kadar uzak kalması toplum sağlığı açısından da büyük bir dezavantaj oluşturacaktır.

**Tablo 14.** *İnternet kullanan çocukların yaş gruplarına göre, İnternet kullanımı nedeniyle değişen zaman kullanımı, 2013*

| | | | | 6-10 yaş (%) | | | 11-15 yaş (%) | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Toplam | Erkek | Kadın | Toplam | Erkek | Kadın | Toplam | **Erkek** | **Kadın** |
| **Daha az ders çalışıyorum** | 30,5 | 38,0 | 21,7 | 25,2 | 30,0 | 20,0 | 33,6 | 42,5 | 22,7 |
| **Daha az kitap okuyorum** | 30,1 | 35,6 | 23,7 | 25,3 | 29,7 | 20,6 | 32,8 | 38,8 | 25,5 |
| **Ailemle daha az vakit geçiriyorum** | 25,9 | 28,5 | 22,8 | 23,3 | 25,7 | 20,6 | 27,4 | 30,1 | 24,1 |
| **Arkadaşlarımla daha az görüşüp, daha az oyun oynuyorum** | 19,7 | 21,8 | 17,2 | 18,9 | 21,5 | 16,1 | 20,1 | 22,0 | 17,8 |
| **Daha az TV izliyorum** | 19,4 | 19,2 | 19,6 | 17,2 | 17,8 | 16,6 | 20,7 | 20,0 | 21,4 |
| **Sosyal aktivitelere daha az katılıyorum (sinema, tiyatro, gezi vb.)** | 11,0 | 12,2 | 9,7 | 8,1 | 9,2 | 6,9 | 12,7 | 13,8 | 11,4 |
| **Daha az uyuyorum** | 10,8 | 12,5 | 8,8 | 10,0 | 11,9 | 8,0 | 11,2 | 12,8 | 9,3 |
| **Daha az spor yapıyorum** | 10,4 | 11,1 | 9,6 | 8,3 | 8,8 | 7,8 | 11,7 | 12,4 | 10,8 |

*Kaynak: TÜİK, 6-15 Yaş Grubu Çocuklarda Bilişim Teknolojileri Kullanımı ve Medya, 2013*

*Not. Birden fazla seçenek işaretlenebildiği için toplamı 100 olmayabilir.*

İnternet kullanan çocukların yaş gruplarına göre, İnternet kullanımı nedeniyle değişen zaman kullanımı, 2013 tablosu incelendiğinde internet kullanımının en çok etkilediği alan ders çalışma ve kitap okuma olarak görülmektedir (Tablo 14). İnternet kullandığı için daha az ders çalıştığını belirtenlerin toplamda oranı %30,5 iken, daha az kitap okuduğunu belirten %30,1'dir. İnternet kullanımından en az etkilenen alanın spor olduğu %10,4'lük oranla açıklanmaktadır fakat bu veriler 2013 yılına aittir ve internet kullanım oranının her geçen gün arttığı bilinmektedir.

Sporun çocuklar için birçok yararı vardır; spor yaparak çocuklar fizik-

sel becerilerini geliştirir, yeni arkadaşlar edinir, eğlenir, bir takımın üyesi olmayı öğrenir ve benlik saygısını geliştirir, çocukların karakteri ve ahlaki ilkeleri oluşur, saha içi ve dışında yapılan yarışmalardaki başarılarından ve başarısızlıklarından ders alırlar, otoriteye kurallara takım arkadaşlarına ve rakiplere saygı duymayı öğrenirler, stresi azaltır fiziksel ve zihinsel durumu iyileştirir ayrıca suçluluk çatışma ve saldırganlık gibi durumları ortadan kaldırır.

Spor etkinliklerinde katılımcıların performanslarının benzer olması rekabeti artıracaktır, sağlık ve eğitim amaçlı sportif faaliyetlerin planlanmasında çocukların fiziksel özellikleri ve motor performanslarının yaşa ve cinsiyete göre farklılıklarının dikkate alınması etkinliği artıracak ve faydalı olacaktır ayrıca aileler ve koçlar, çocukların fiziksel özellikleri ve motor performanslarındaki yaşa ve cinsiyete göre farklılıkları bilirlerse başarılı planlama yapabilirler (İmamoğlu ve Şener, 2019)

## KAYNAKLAR

Gottfredson DC, Gottfredson GD, Weisman SA. (2001). The timing of delinquent behavior and its implications for after-school programs. Crim Pub Policy 1:61e80.

Harrison CB, Gill ND, Kinugasa T, Kilding AE. (2015). Development of aerobic fitness in young team sport athletes. Sports Med,45:969e83.

İmamoğlu, M., & Şener, O. A. (2019). Comparison of Children's Motor Performances by Age and Gender. Universal Journal of Educational Research, 7(1), 10-15. https://doi.org/10.13189/ujer.2019.070102

İmamoğlu, M., & Ziyagil, M. A. (2017). The role of relative age effect on fundamental movement skills in boys and girls. New Trends and Issues Proceedings on Humanities and Social Sciences, 4(5), 84–89. https://doi.org/10.18844/prosoc.v4i5.2680

Jewett R, Sabiston C, Brunet J, O'Loughlin EK, Scarapicchia T, O'Loughlin J. (2014). School sport participation during adolescence and mental health in early adulthood. J Adolesc Health, 55:640e4.

Levy S, Weiss R, Sherritt L, ziemnik R, Spalding A, Van Hook S, et al. (2014). An electronic screen for triaging adolescent substance use by risk levels. JAMA Pediatr, 168:822e8.

Masi G, Tomaiuolo F, Sbrana B, Poli P, Baracchini G, Pruneti CA, et al. (2001). Depressive symptoms and academic self-image in adolescence. Psychopathology, 34:57e61.

Ortega, F.B., Ruiz, J.R., Castillo, M.J., Sjostrom, M. (2008). Physical fıtness in childhood and adolescence: a powerful marker of health. Int J Obes (Lond), 32(1):1–11.

Solish, A., Perry, A., & Minnes, P. (2010). Participation of children with and without disabilities in social, recreational and leisure activities. Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities, 23(3), 226–236.

TÜİK (2020), "İstatistiklerle Yaşlılar 2019". Ankara, Türkiye: Türkiye İstatistik Kurumu. https://biruni.tuik.gov.tr/yayin/views/visitorPages/yayinGoruntuleme.zul;jsessionid=Hu4xtU0EKSgaZPGTFPAylfMk?yayin_no=513

# Bölüm 22

## SPOR VE SAĞLIK AÇISINDAN İSTATİSTİKLERLE TÜRKİYE'DEKİ YAŞLILAR

*Mehmet İMAMOĞLU*[1]

1 Sinop Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Spor Yöneticiliği Bölümü mehmet.imamoglu@outlook.com

Bu çalışmanın amacı, Türkiye İstatistik Kurumu'nun (TÜİK) "İstatistiklerle Yaşlılar 2019", verileri kapsamında spor ve sağlık açısından Türkiye'deki yaşlıların durumunu çeşitli değişkenler açısından incelemektir. Çalışmanın sonuç kısmında mevcut durum ve gelecek projeksiyonları ışığında incelenen veriler neticesinde yaşlılara yönelik spor ve sağlık açısından faydalı olacağı düşünülen değerlendirmeler yer almaktadır. Analizi yapılan değişkenler; "Cinsiyete göre yaşlı nüfus ve yaşlı nüfusun toplam nüfus içindeki oranı", "Seçilmiş ülkelere göre yaşlı nüfus ve oranı", "Cinsiyete göre tek yaş hayat tablosu", "Yaş grubuna göre yaşlı nüfus ve oranı", "Eğitim durumu ve cinsiyete göre yaşlı nüfus ve oranı", "Yaş grubu, genel sağlık durumu ve cinsiyete göre yaşlıların oranı", "Cinsiyet ve vücut kitle endeksine göre yaşlıların oranı", "Yaş grubu ve cinsiyete göre kişisel bakım faaliyetlerini gerçekleştirirken zorluk çeken yaşlıların oranı", "Yaş grubuna göre engellilik ve fonksiyon kaybına sahip yaşlıların oranı" ve "Seçilmiş ölüm nedeni, cinsiyet ve yaş grubuna göre yaşlı ölümleri" başlıklı tablolarda yer almaktadır.

Çalışmada yararlanılan "İstatistiklerle Yaşlılar 2019" raporundaki veriler, TÜİK tarafından ilgili birimlerden ve çeşitli kamu kurum ve kuruluşların ve üniversitelerin idari kayıtları ve anketlerinden yararlanılarak derlenmiştir (TÜİK, 2020). Adrese Dayalı Nüfus Kayıt Sistemi Yerleşim yerleri nüfus bilgilerinin güncel olarak tutulması ve nüfus hareketlerinin düzenli olarak izlenebilmesi için 2007 yılında kurulmuştur. Ülke sınırları içerisinde ikamet eden Türkiye Cumhuriyeti vatandaşları ile yabancı uyruklu kişilerin ikamet adres bilgileri, Türkiye Cumhuriyeti vatandaşları için T.C. Kimlik Numarası kullanılarak Merkezi Nüfus İdaresi Sistemi (MERNİS) veri tabanındaki nüfus kütükleri ile eşleştirilmiştir. Bu sistemden, yerleşim yerlerine göre nüfus büyüklüğü ve nüfusun temel nitelikleri yıllık olarak üretilerek kullanıcıya sunulmaktadır. Türkiye Sağlık Araştırması sağlık alanında hem ulusal hem de uluslararası düzeyde birçok göstergenin elde edilebilmesine olanak tanıması açısından önem taşımaktadır. Yapılan araştırma ile bebek, çocuk ve yetişkinlere ait idari kayıtlar yöntemiyle ulaşılamayan birçok gösterge hesaplanabilmektedir. 65 ve daha yukarı yaştaki kişiler yaşlı olarak tanımlanmaktadır. Yaş, kişinin bitirmiş (tamamlamış) olduğu yaştır. Doğuşta beklenen yaşam süresi (yıl), yeni doğmuş bir bireyin yaşamı boyunca belirli bir dönemdeki yaşa özel ölümlülük hızlarına maruz kalması durumunda yaşaması beklenen ortalama yıl sayısıdır. Canlı doğum olayı gerçekleştikten sonraki herhangi bir zamanda, yaşamsal fonksiyonların tamamen yitirilmesi olayı ölüm olarak tanımlanmaktadır.

**Tablo 1.** *Cinsiyete göre yaşlı nüfus ve yaşlı nüfusun toplam nüfus içindeki oranı, 2007-2080*

| Yıl | Toplam nüfus | | | Yaşlı nüfus | | | Yaşlı nüfusun toplam nüfusa oranı (%) | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Toplam | Erkek | Kadın | Toplam | Erkek | Kadın | Toplam | **Erkek** | **Kadın** |
| **2007** | 70 586 256 | 35 376 533 | 35 209 723 | 5 000 175 | 2 150 103 | 2 850 072 | 7,1 | 6,1 | 8,1 |
| **2008** | 71 517 100 | 35 901 154 | 35 615 946 | 4 893 423 | 2 139 481 | 2 753 942 | 6,8 | 6,0 | 7,7 |
| **2009** | 72 561 312 | 36 462 470 | 36 098 842 | 5 083 414 | 2 222 764 | 2 860 650 | 7,0 | 6,1 | 7,9 |
| **2010** | 73 722 988 | 37 043 182 | 36 679 806 | 5 327 736 | 2 331 029 | 2 996 707 | 7,2 | 6,3 | 8,2 |
| **2011** | 74 724 269 | 37 532 954 | 37 191 315 | 5 490 715 | 2 397 925 | 3 092 790 | 7,3 | 6,4 | 8,3 |
| **2012** | 75 627 384 | 37 956 168 | 37 671 216 | 5 682 003 | 2 473 913 | 3 208 090 | 7,5 | 6,5 | 8,5 |
| **2013** | 76 667 864 | 38 473 360 | 38 194 504 | 5 891 694 | 2 561 074 | 3 330 620 | 7,7 | 6,7 | 8,7 |
| **2014** | 77 695 904 | 38 984 302 | 38 711 602 | 6 192 962 | 2 699 423 | 3 493 539 | 8,0 | 6,9 | 9,0 |
| **2015** | 78 741 053 | 39 511 191 | 39 229 862 | 6 495 239 | 2 843 442 | 3 651 797 | 8,2 | 7,2 | 9,3 |
| **2016** | 79 814 871 | 40 043 650 | 39 771 221 | 6 651 503 | 2 919 392 | 3 732 111 | 8,3 | 7,3 | 9,4 |
| **2017** | 80 810 525 | 40 535 135 | 40 275 390 | 6 895 385 | 3 033 433 | 3 861 952 | 8,5 | 7,5 | 9,6 |
| **2018** | 82 003 882 | 41 139 980 | 40 863 902 | 7 186 204 | 3 170 132 | 4 016 072 | 8,8 | 7,7 | 9,8 |
| **2019** | 83 154 997 | 41 721 136 | 41 433 861 | 7 550 727 | 3 337 260 | 4 213 467 | 9,1 | 8,0 | 10,2 |
| **2023*** | 86 907 367 | 43 550 799 | 43 356 568 | 8 867 951 | 3 964 105 | 4 903 845 | 10,2 | 9,1 | 11,3 |
| **2030*** | 93 328 574 | 46 701 041 | 46 627 533 | 12 066 092 | 5 459 819 | 6 606 272 | 12,9 | 11,7 | 14,2 |
| **2040*** | 100 331 233 | 50 062 203 | 50 269 030 | 16 373 971 | 7 451 781 | 8 922 190 | 16,3 | 14,9 | 17,7 |
| **2060*** | 107 095 998 | 53 151 438 | 53 944 560 | 24 242 787 | 11 024 497 | 13 218 290 | 22,6 | 20,7 | 24,5 |
| **2080*** | 107 100 904 | 53 103 777 | 53 997 126 | 27 413 359 | 12 556 365 | 14 856 994 | 25,6 | 23,6 | 27,5 |

*Kaynaklar:TÜİK, Adrese Dayalı Nüfus Kayıt Sistemi, 2007-2019. TÜİK, Nüfus Projeksiyonları, 2023-2080.*

**Tablodaki rakamlar, yuvarlamadan dolayı toplamı vermeyebilir.*

Cinsiyete göre yaşlı nüfus ve yaşlı nüfusun toplam nüfus içindeki oranı, 2007-2080 tablosu incelendiğinde nüfus projeksiyonlarına göre Türkiye'nin toplam nüfusu ve içerisindeki yaşlı nüfus oranı 2023'ten 2080'e kadar sürekli bir artış göstermektedir (Tablo 1). 2023 nüfus projeksiyonunda toplam yaşlı nüfus oranı tahmini %10,2 iken bu oran 2080 yılında %25,6'ya çıkmaktadır. Toplam yaşlı nüfus oranındaki artışa benzer bir eğilim her iki cinsiyet için de geçerlidir. Erkek ve kadınları karşılıklı olarak değerlendirecek olursak 2080 yılındaki toplam nüfus içerisindeki %'lik oranlarından, 2023 yılındaki %'lik oranlarını çıkarttığımızda yaşlı erkek nüfusundaki artış değişim oranı %14,5 iken kadınlarda bu artış değişim oranı %16,2 olarak tespit edilmektedir. Yaşlı kadın nüfusunun lehine olan artış değişim oranı 2007-2019 yılları ile 2080'e kadar olan nüfus projeksiyonlarının tamamında da geçerlidir. 2080 yılında yaşlı kadın nüfusu toplam nüfus içerisindeki %27,5 oran ile 14 856 994 kişi, yaşlı erkek nüfusu ise toplam nüfus içerisindeki %23,6 oran ile 12 556 365 kişi olacağı beklenmektedir. Yaşlı kadın nüfusu ve oranı yaşlı erkek nüfusu ve oranından büyüktür. Bu durum sonucunda kadınlara yönelik egzersiz faaliyetlerin artırılması ve toplam nüfus içerisinde sayısal olarak daha büyük bir paya sahip olan kadınların sportif alanlara yönlendirilmeleri sağlıklı bir hayat sürmeleri açısından önemlidir.

**Tablo 2.** *Seçilmiş ülkelere göre yaşlı nüfus ve oranı, 2019*

| Ülke | Toplam nüfus | Yaşlı nüfus (65+ yaş) | Yaşlı nüfus oranı (%) | Ülke | Toplam nüfus | Yaşlı nüfus (65+ yaş) | Yaşlı nüfus oranı (%) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Dünya** | 7 604 656 633 | 703 711 487 | 9,3 | **Bulgaristan** | 7 012 640 | 1 388 289 | 19,8 |
| **Türkiye** | 83 154 997 | 7 550 727 | 9,1 | **Danimarka** | 5 841 522 | 1 148 620 | 19,7 |
| **Japonya** | 125 853 035 | 36 240 891 | 28,8 | **Avusturya** | 8 828 456 | 1 733 500 | 19,6 |
| **Almanya** | 80 313 272 | 18 204 472 | 22,7 | **Hollanda** | 17 216 476 | 3 350 462 | 19,5 |
| **Yunanistan** | 10 639 551 | 2 357 251 | 22,2 | **Belçika** | 11 647 253 | 2 211 211 | 19 |
| **Finlandiya** | 5 555 154 | 1 216 161 | 21,9 | **Kanada** | 37 390 640 | 6 916 877 | 18,5 |
| **İtalya** | 62 334 799 | 13 633 754 | 21,9 | **İngiltere** | 65 436 510 | 11 998 565 | 18,3 |
| **Slovenya** | 2 102 538 | 434 989 | 20,7 | **İspanya** | 49 683 254 | 9 097 329 | 18,3 |
| **Portekiz** | 10 328 384 | 2 125 543 | 20,6 | **Polonya** | 38 356 121 | 6 937 227 | 18,1 |
| **Estonya** | 1 236 641 | 254 411 | 20,6 | **Romanya** | 21 381 356 | 3 663 663 | 17,1 |
| **İsveç** | 10 121 794 | 2 072 218 | 20,5 | **Slovakya** | 5 443 336 | 898 066 | 16,5 |
| **Hırvatistan** | 4 248 989 | 869 329 | 20,5 | **ABD** | 330 268 840 | 54 225 485 | 16,4 |
| **Litvanya** | 2 762 485 | 556 508 | 20,1 | **Lüksemburg** | 617 185 | 94 028 | 15,2 |
| **Fransa** | 67 611 479 | 13 618 868 | 20,1 | **Rusya** | 141 944 641 | 21 353 477 | 15 |
| **Letonya** | 1 902 424 | 382 827 | 20,1 | **İrlanda** | 5 123 219 | 695 144 | 13,6 |
| **Macaristan** | 9 799 351 | 1 968 026 | 20,1 | **Çin** | 1 389 618 778 | 163 775 404 | 11,8 |
| **Çekya** | 10 695 547 | 2 121 043 | 19,8 | **Brezilya** | 210 301 591 | 18 726 584 | 8,9 |

*Kaynak: Uluslararası Veri Tabanı verilerinin kaynağı TÜİK'tir. Amerika Birleşik Devletleri Nüfus Bürosu.*

Seçilmiş ülkelere göre yaşlı nüfus ve oranı, 2019 tablosu incelendiğinde dünya genelindeki yaşlı nüfus oranı %9,3'tür (Tablo 2). Dünyada yaşlı birey sayısı 703 711 487, Çin'de 163 775 404, ABD'de 54 225 485, Türkiye'de ise 7 550 727'dir. Yaşlı nüfus oranı en yüksek olan ülke %28,8 ile Japonya'dır. Avrupa birliğine üye ülkeler arasında ise yaşlı nüfus oranı en yüksek olan ülke %22,7 ile Almanya'dır. 2019 yılı Avrupa Birliği ülkeleri ile diğer birkaç ülkenin yaşlı nüfus oranları dünyanın geneliyle karşılaştırıldığında önemli bir farklılığın olduğu görülmektedir. Avrupa Birliği ülkeleri ile İngiltere, ABD, Rusya ve Çin gibi diğer birkaç ülkenin yaşlı nüfusu oranı dünya geneli yaşlı nüfus oranının üzerindedir. Gelişmekte olan ülkelerin ise Türkiye ve Brezilya gibi yaşlı nüfus oranları dünya geneli yaşlı nüfus oranının altındadır. Ülkelerin nüfusları içerisinde yer alan yaşlı oranlarına uygun bir şekilde politikalar belirlemeleri gerekmektedir.

**Tablo 3.** *Cinsiyete göre tek yaş hayat tablosu, 2017-2019*

| Yaş(yıl) | Toplam | Erkek | Kadın | Yaş(yıl) | Toplam | Erkek | Kadın |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **0** | 78,6 | 75,9 | 81,3 | **65** | 18,0 | 16,3 | 19,6 |
| **50** | 30,9 | 28,6 | 33,1 | **70** | 14,3 | 12,9 | 15,5 |
| **55** | 26,4 | 24,2 | 28,5 | **75** | 11,0 | 9,8 | 11,8 |
| **60** | 22,1 | 20,1 | 23,9 | **80** | 8,2 | 7,3 | 8,8 |
| | | | | **85** | 6,0 | 5,2 | 6,4 |

*Kaynak: TÜİK, Hayat Tabloları, 2017-2019.*

Cinsiyete göre tek yaş hayat tablosu 2017-2019 verileri incelendiğinde doğuşta beklenen yaşam süresinin erkeklerde 75,9 yıl, kadınlarda 81,3 yıl,

Türkiye genelinde ise 78,6 yıl olduğu görülmektedir (Tablo 3). Kadınların yaşam sürelerinin erkeklerden daha fazla olduğu açıktır. Bu durum diğer yaş gruplarında da aynı şekilde geçerliliğini korumaktadır. Türkiye'de 85 yaşına ulaşan bir erkeğin kalan yaşam süresi 5,2 yıl olarak, kadının ise 6,4 yıl olarak beklenmektedir.

**Tablo 4.** *Yaş grubuna göre yaşlı nüfus ve oranı 2010-2080*

| | | Yaş grubu (yıl) | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 65-69 | | 70-74 | | 75-79 | | **80-84** | | **85+** | |
| **Yıl** | **Toplam** | **Sayı** | **Oran (%)** | **Sayı** | **Oran (%)** | **Sayı** | **Oran (%)** | **Sayı** | **Oran (%)** | **Sayı** | **Oran (%)** |
| **2010** | 5 327 736 | 1 807 292 | 33,9 | 1 420 784 | 26,7 | 1 118 047 | 21,0 | 664 301 | 12,5 | 317 312 | 6,0 |
| **2011** | 5 490 715 | 1 868 175 | 34,0 | 1 451 368 | 26,4 | 1 118 310 | 20,4 | 688 840 | 12,5 | 364 022 | 6,6 |
| **2012** | 5 682 003 | 1 928 386 | 33,9 | 1 500 126 | 26,4 | 1 102 126 | 19,4 | 745 666 | 13,1 | 405 699 | 7,1 |
| **2013** | 5 891 694 | 2 045 398 | 34,7 | 1 507 728 | 25,6 | 1 077 295 | 18,3 | 820 606 | 13,9 | 440 667 | 7,5 |
| **2014** | 6 192 962 | 2 215 704 | 35,8 | 1 557 235 | 25,1 | 1 104 178 | 17,8 | 840 410 | 13,6 | 475 435 | 7,7 |
| **2015** | 6 495 239 | 2 356 385 | 36,3 | 1 626 184 | 25,0 | 1 183 746 | 18,2 | 810 488 | 12,5 | 518 436 | 8,0 |
| **2016** | 6 651 503 | 2 412 537 | 36,3 | 1 680 492 | 25,3 | 1 202 050 | 18,1 | 809 325 | 12,2 | 547 099 | 8,2 |
| **2017** | 6 895 385 | 2 511 904 | 36,4 | 1 737 267 | 25,2 | 1 249 185 | 18,1 | 801 676 | 11,6 | 595 353 | 8,6 |
| **2018** | 7 186 204 | 2 612 207 | 36,4 | 1 856 922 | 25,8 | 1 262 550 | 17,6 | 793 736 | 11,0 | 660 789 | 9,2 |
| **2019** | 7 550 727 | 2 722 672 | 36,1 | 2 016 913 | 26,7 | 1 308 299 | 17,3 | 817 730 | 10,8 | 685 113 | 9,1 |
| **2023** | 8 867 951 | 3 258 389 | 36,7 | 2 367 384 | 26,7 | 1 561 777 | 17,6 | 935 541 | 10,5 | 744 860 | 8,4 |
| **2030** | 12 066 092 | 4 249 227 | 35,2 | 3 128 037 | 25,9 | 2 324 121 | 19,3 | 1 399 492 | 11,6 | 965 215 | 8,0 |
| **2040** | 16 373 971 | 5 134 906 | 31,4 | 3 924 187 | 24,0 | 3 448 546 | 21,1 | 2 137 314 | 13,1 | 1 729 017 | 10,6 |
| **2050** | 21 178 207 | 6 026 702 | 28,5 | 5 406 546 | 25,5 | 4 242 076 | 20,0 | 2 767 138 | 13,1 | 2 735 746 | 12,9 |
| **2060** | 24 242 787 | 6 000 215 | 24,8 | 5 585 785 | 23,0 | 5 077 366 | 20,9 | 3 948 214 | 16,3 | 3 631 207 | 15,0 |
| **2070** | 26 120 139 | 5 929 955 | 22,7 | 5 989 410 | 22,9 | 5 168 148 | 19,8 | 4 203 625 | 16,1 | 4 829 002 | 18,5 |
| **2080** | 27 413 359 | 6 275 407 | 22,9 | 5 870 277 | 21,4 | 5 201 735 | 19,0 | 4 658 887 | 17,0 | 5 407 053 | 19,7 |

*Kaynak: TÜİK, Genel Nüfus Sayımları, 1935-2000. TÜİK, Adrese Dayalı Nüfus Kayıt Sistemi, 2008-2019*

*TÜİK, Nüfus Projeksiyonları, 2023-2080*

Yaş grubuna göre yaşlı nüfus ve oranı 2010-2080 tablosunu incelediğimizde 2010 yılında 65-69 yaş aralığının %33,9 oranıyla en büyük, 85+ yaş aralığının ise %6,0 ile en düşük paya sahip olduğu görülmektedir (Tablo 4). 2010 yılında bu iki yaş grubu oranı arasındaki fark %27,9'dur. 2080 yılı projeksiyonu incelendiğinde ise her ne kadar 65-69 yaş aralığı oranının diğer yaş aralıkları oranından yine büyük olduğu görülse de aradaki oransal farkın kapandığı açıktır. 2010 yılında 65-69 yaş aralığı ile 85+ yaş aralığının oransal farkı %27,9 iken bu fark 2080 projeksiyonunda %3,2'ye kadar düşmektedir. Bu durum açıkça göstermektedir ki gelecek yüzyılda toplam nüfus içerisindeki yaşlı birey sayısı ile yaşlı bireylerin içerisindeki yaşça büyük yaşlıların oranı artacaktır. 2080 yılı projeksiyonuna göre toplam yaşlı birey sayısı 27 413 359 olarak öngörülmektedir.

**Tablo 5.** *Eğitim durumu ve cinsiyete göre yaşlı nüfus ve oranı, 2019*

| | Sayı | | | Oran (%) | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Eğitim durumu** | **Toplam** | **Erkek** | **Kadın** | **Toplam** | **Erkek** | **Kadın** |
| **Okuma yazma bilmeyen** | 1 246 533 | 175 894 | 1 070 639 | 16,6 | 5,3 | 25,6 |
| **Okuma yazma bilen fakat bir okul bitirmeyen** | 1 167 901 | 317 476 | 850 425 | 15,6 | 9,6 | 20,3 |
| **İlkokul mezunu** | 3 350 476 | 1 719 670 | 1 630 806 | 44,7 | 52,0 | 39,0 |
| **İlköğretim mezunu** | 104 978 | 75 752 | 29 226 | 1,4 | 2,3 | 0,7 |
| **Ortaokul veya dengi okul mezunu** | 431 245 | 268 147 | 163 098 | 5,8 | 8,1 | 3,9 |
| **Lise veya dengi okul mezunu** | 550 151 | 336 037 | 214 114 | 7,3 | 10,2 | 5,1 |
| **Yüksekokul veya fakülte mezunu** | 514 092 | 359 775 | 154 317 | 6,9 | 10,9 | 3,7 |
| **Bilinmeyen** | 125 672 | 54 784 | 70 888 | 1,7 | 1,7 | 1,7 |
| **Toplam** | **7 491 048** | **3 307 535** | **4 183 513** | **100,0** | **100,0** | **100,0** |

*Kaynak: TÜİK, Ulusal Eğitim İstatistikleri Veri Tabanı. Yabancılar kapsama alınmamıştır.*

Eğitim durumu ve cinsiyete göre yaşlı nüfus ve oranı, 2019 tablosu incelendiğinde erkeklerde okuma yazma bilmeyen oranının %5,3 olduğu, kadınlarda ise bu oranın %25,6 olduğu görülmektedir (Tablo 5). Kadınlarda okuma yazma bilmeyenlerin oranı erkeklere oranla açık bir farkla yüksektir. Bu farkın kapanmasına yönelik eğitsel çalışmalara mutlaka ağırlık verilmelidir ve toplumda okuma yazma bilmeyen kalmaması hedeflenmelidir. Erkeklerde Yüksekokul veya Fakülte mezunu oranının %10,9 olduğu, kadınlarda ise bu oranın %3,7 olduğu görülmektedir. Kadınlarda Yüksekokul veya Fakülte mezunu oranı erkeklere oranla düşüktür.

**Tablo 6.** *Yaş grubu, genel sağlık durumu ve cinsiyete göre yaşlıların oranı, 2010, 2012, 2014, 2016, 2019*

| | | Genel sağlık durumu | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Yıl** | **Yaş grubu** | **Çok iyi / iyi** | | | **Kötü / çok kötü** | | |
| | | **Toplam** | **Erkek** | **Kadın** | **Toplam** | **Erkek** | **Kadın** |
| **2010** | **Yaşlı (65+)** | 24,4 | 35,1 | 16,2 | 36,6 | 26,8 | 44,1 |
| | **65-74** | 28,6 | 43,1 | 17,8 | 31,9 | 21,5 | 39,6 |
| | **75+** | 17,5 | 22,3 | 13,5 | 44,3 | 35,1 | 51,9 |
| **2012** | **Yaşlı (65+)** | 26,6 | 36,9 | 18,7 | 28,6 | 22,2 | 33,5 |
| | **65-74** | 31,9 | 43,7 | 22,1 | 23,1 | 16,9 | 28,3 |
| | **75+** | 17,9 | 24,3 | 13,6 | 37,6 | 32,0 | 41,4 |
| **2014** | **Yaşlı (65+)** | 23,4 | 30,8 | 17,7 | 37,4 | 27,9 | 44,7 |
| | **65-74** | 26,9 | 35,4 | 19,7 | 32,4 | 23,1 | 40,2 |
| | **75+** | 17,9 | 22,5 | 14,8 | 45,3 | 36,7 | 51,1 |
| **2016** | **Yaşlı (65+)** | 21,5 | 27,9 | 16,6 | 35,1 | 27,7 | 40,9 |
| | **65-74** | 26,1 | 33,2 | 20,1 | 30,5 | 23,1 | 36,9 |
| | **75+** | 14,0 | 17,8 | 11,5 | 42,6 | 36,4 | 46,6 |
| **2019** | **Yaşlı (65+)** | 21,7 | 30,3 | 14,9 | 34,9 | 27,4 | 40,9 |
| | **65-74** | 25,8 | 35,2 | 17,5 | 28,8 | 21,0 | 35,5 |
| | **75+** | 14,8 | 20,8 | 10,8 | 45,3 | 39,9 | 49,0 |

*Kaynak: TÜİK, Türkiye Sağlık Araştırması, 2010, 2012, 2014, 2016, 2019*

Yaş grubu, genel sağlık durumu ve cinsiyete göre yaşlıların oranı tablosu incelendiğinde 2010 yılında genel sağlık durumu çok iyi/iyi olan erkek oranı %35,1 iken bu oran kadınlarda %16,2'dir (Tablo 6). Erkeklerin sağlık açısından çok iyi/iyi olma durumlarının oransal olarak kadınlardan daha yüksek olması 2010-2019 yılları verilerinin tamamında geçerliliğini korumaktadır. 2010 yılında genel sağlık durumu kötü/çok kötü olan erkek oranı %26,8 iken bu oran kadınlarda %44,1'dir. Kadınların sağlık açısından kötü/çok kötü olma durumlarının oransal olarak erkeklerden daha yüksek olması 2010-2019 yılları verilerinin tamamında geçerliliğini korumaktadır. 65-74 yaş aralığı ile 75+ yaş aralığı karşılıklı olarak değerlendirildiğinde genel sağlık durumunun Çok iyi/iyi olma durumunda 65-74 yaş aralığı lehine, Kötü/çok kötü olma durumunda ise 75+ yaş aralığı lehine bir durum söz konusudur. Yaşın ilerlemesine bağlı olarak genel sağlık durumunda bozulma olduğu açıktır. Genel sağlık durumunun iyi veya kötü olması yaşam kalitesini doğrudan etkilediği için önemlidir. Kadınların genel sağlık durumu açısından erkeklere oranla daha kötü olma durumlarının önüne, sağlıklarına yönelik egzersiz programlarına katılmaları sağlanarak geçilebilir. Erkeklerin daha hareketli bir yaşam tarzını benimsemesi ve sportif açıdan kadınlara oranla daha aktif olmaları, erkeklerin genel sağlık durumlarının kadınlara oranla daha iyi olma durumunun nedenleri arasında olabilir.

**Tablo 7.** *Cinsiyet ve vücut kitle endeksine göre yaşlıların oranı, 2010, 2012, 2014, 2016, 2019*

| Yıl | Cinsiyet | Vücut kitle endeks | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | Düşük kilolu (%) | Normal kilolu (%) | Fazla kilolu (%) | Obez (%) |
| 2010 | Toplam | 3,3 | 36,6 | 37,3 | 22,9 |
| | **Erkek** | 4,4 | 40,2 | 40,3 | 15,2 |
| | **Kadın** | 2,3 | 33,0 | 34,3 | 30,5 |
| **2012** | **Toplam** | 1,6 | 34,9 | 38,5 | 25,0 |
| | **Erkek** | 1,6 | 39,6 | 42,7 | 16,2 |
| | **Kadın** | 1,6 | 30,5 | 34,7 | 33,1 |
| **2014** | **Toplam** | 2,3 | 35,3 | 36,2 | 26,2 |
| | **Erkek** | 2,2 | 41,9 | 38,2 | 17,7 |
| | **Kadın** | 2,3 | 30,3 | 34,7 | 32,8 |
| **2016** | **Toplam** | 1,9 | 31,1 | 39,3 | 27,7 |
| | **Erkek** | 2,2 | 39,1 | 41,3 | 17,4 |
| | **Kadın** | 1,6 | 25,0 | 37,8 | 35,7 |
| **2019** | **Toplam** | 1,4 | 30,3 | 39,3 | 29,0 |
| | **Erkek** | 1,5 | 34,9 | 43,7 | 19,9 |
| | **Kadın** | 1,3 | 26,7 | 35,7 | 36,2 |

*Kaynak: TÜİK, Türkiye Sağlık Araştırması, 2010, 2012, 2014, 2016, 2019*

Vücut kitle endeksi, vücut ağırlığının(kg), boy uzunluğunun metre cinsinden karesine bölünmesiyle hesaplanır. (Düşük Kilolu: VKİ <18,50), (Normal Kilolu: 18,50 ≤ VKİ <25,00), (Fazla Kilolu: 25,00 ≤VKİ <30,00) ve (Obez: VKİ ≥ 30,00) şeklinde sıralanmaktadır. Cinsiyet ve vücut kitle endeksi 2010-2019 verilerine göre yaşlıların oranı tablosu incelendiğinde obezlik durumu kadınlarda erkeklere oranla daha fazladır (Tablo 7). Fazla kilolu, normal kilolu ve düşük kilolu olma durumlarında ise erkeklerin lehine bir durum söz konusudur. Obez olma durumunun kadınlarda erkeklere oranla daha fazla görülmesi beslenme alışkanlıklarının yanlışlığına ve spordan uzak hareketsiz bir hayat tarzı yaşamalarına bağlanabilir. Obezliğin ciddi sağlık sorunlarına yol açtığı bilinmektedir bu nedenle kadınların sağlıklı beslenme, hareketli bir hayat tarzı gibi alışkanlıkları kazanmalarını sağlayacak projeler geliştirilmelidir.

**Tablo 8.** *Yaş grubu ve cinsiyete göre kişisel bakım faaliyetlerini gerçekleştirirken zorluk çeken yaşlıların oranı, 2014, 2016, 2019*

| Yıl | Yaş grubu (Yıl) | Cinsiyet | Kendi kendine beslenme | Yatağa girme/ kalkma veya sandalyeye oturma | Giyinme ve elbiselerini çıkarma | Tuvalet kullanımı | Banyo yapma/duş alma |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2014 | Yaşlı (65+) | Toplam | 14,9 | 19,0 | 16,8 | 15,7 | 19,1 |
| | | Erkek | 9,9 | 13,2 | 12,3 | 10,5 | 11,9 |
| | | Kadın | 18,8 | 23,4 | 20,2 | 19,7 | 24,6 |
| | 65-74 | Toplam | 9,0 | 13,0 | 10,4 | 9,4 | 10,9 |
| | | Erkek | 5,8 | 7,9 | 7,6 | 6,1 | 6,6 |
| | | Kadın | 11,7 | 17,3 | 12,8 | 12,2 | 14,6 |
| | 75+ | Toplam | 24,2 | 28,3 | 26,7 | 25,6 | 31,9 |
| | | Erkek | 17,4 | 22,7 | 20,8 | 18,5 | 21,4 |
| | | Kadın | 28,7 | 32,1 | 30,7 | 30,3 | 38,8 |
| 2016 | Yaşlı (65+) | Toplam | 12,5 | 18,5 | 16,6 | 15,1 | 18,1 |
| | | Erkek | 10,8 | 14,5 | 13,8 | 12,7 | 14,3 |
| | | Kadın | 13,7 | 21,6 | 18,8 | 17,0 | 21,1 |
| | 65-74 | Toplam | 6,9 | 11,8 | 9,8 | 9,6 | 9,9 |
| | | Erkek | 6,2 | 8,4 | 7,6 | 7,6 | 7,4 |
| | | Kadın | 7,4 | 14,6 | 11,7 | 11,4 | 12,1 |
| | 75+ | Toplam | 21,5 | 29,5 | 27,7 | 24,0 | 31,4 |
| | | Erkek | 19,5 | 26,0 | 25,6 | 22,4 | 27,3 |
| | | Kadın | 22,8 | 31,7 | 29,1 | 25,0 | 34,0 |
| 2019 | Yaşlı (65+) | Toplam | 13,4 | 20,6 | 19,6 | 18,7 | 22,1 |
| | | Erkek | 9,7 | 14,0 | 13,7 | 12,9 | 14,5 |
| | | Kadın | 16,3 | 25,9 | 24,3 | 23,2 | 28,0 |
| | 65-74 | Toplam | 8,3 | 13,5 | 12,7 | 11,7 | 13,2 |
| | | Erkek | 5,0 | 8,3 | 8,3 | 8,0 | 9,0 |
| | | Kadın | 11,2 | 18,1 | 16,5 | 15,0 | 16,8 |
| | 75+ | Toplam | 21,9 | 32,6 | 31,3 | 30,3 | 37,1 |
| | | Erkek | 18,8 | 25,1 | 24,2 | 22,5 | 25,4 |
| | | Kadın | 24,0 | 37,6 | 36,0 | 35,6 | 44,9 |

*Kaynak: TÜİK, Türkiye Sağlık Araştırması, 2014, 2016, 2019*

Yaş grubu ve cinsiyete göre kişisel bakım faaliyetlerini gerçekleştirirken zorluk çeken yaşlıların oranı 2014-2019 verileri tablosu incelendiğinde "Kendi kendine beslenme, Yatağa girme/kalkma veya sandalyeye oturma/ kalkma, Giyinme ve elbiselerini çıkarma, Tuvalet kullanımı, Banyo yapma/duş alma" faaliyetlerinin tamamında kadınların aleyhine olan bir oran söz konusudur (Tablo 8). Belirtilen faaliyetlerin tamamında zorluk yaşayan kadınların oranı erkeklere göre daha fazladır. Kişisel bakım faaliyetlerini gerçekleştirirken zorluk çeken kadınların oranının erkeklerden daha yüksek olma durumu 65-74 yaş aralığı ile 75+ yaş aralığında da geçerlidir. Kişisel bakım faaliyetlerini gerçekleştirirken zorluk yaşan bireylere özellikle de oransal olarak daha fazla paya sahip oldukları için kadınlara yönelik yardım politikaları geliştirilmelidir.

**Tablo 9.** *Yaş grubuna göre engellilik ve fonksiyon kaybına sahip yaşlıların oranı, 2016, 2019*

| Engellilik ve fonksiyon kaybı | Yaş grubu (yıl) | 2016 (%) | | | 2019 (%) | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Toplam | Erkek | Kadın | Toplam | Erkek | Kadın |
| Görme sorunu olanlar | **Yaşlı (65+)** | 23,6 | 19,0 | 27,2 | 18,1 | 14,5 | 20,9 |
| | **65-74** | 18,5 | 16,4 | 20,2 | 14,6 | 11,3 | 17,4 |
| | **75+** | 31,9 | 23,8 | 37,2 | 24,1 | 20,8 | 26,3 |
| **İşitme sorunu olanlar** | **Yaşlı (65+)** | 22,5 | 21,5 | 23,3 | 19,2 | 18,6 | 19,7 |
| | **65-74** | 15,0 | 15,5 | 14,5 | 11,9 | 12,4 | 11,5 |
| | **75+** | 34,7 | 33,0 | 35,8 | 31,5 | 30,8 | 32,0 |
| **Yürüyemeyenler*** | **Yaşlı (65+)** | 32,7 | 22,5 | 40,6 | 27,4 | 17,0 | 35,5 |
| | **65-74** | 23,4 | 15,4 | 30,2 | 17,1 | 9,3 | 23,9 |
| | **75+** | 48,0 | 36,0 | 55,8 | 44,7 | 32,0 | 53,1 |
| **Merdiven inip çıkamayanlar*** | **Yaşlı (65+)** | 39,3 | 25,9 | 49,6 | 34,4 | 22,2 | 44,0 |
| | **65-74** | 29,3 | 18,6 | 38,5 | 24,7 | 13,6 | 34,3 |
| | **75+** | 55,4 | 39,8 | 65,7 | 50,8 | 39,0 | 58,7 |
| **Yaşıtlarına göre öğrenmede ve hatırlamada zorluk çekenler** | **Yaşlı (65+)** | 26,3 | 15,8 | 34,4 | 35,5 | 24,9 | 44,8 |
| | **65-74** | 19,3 | 11,2 | 26,2 | 14,9 | 9,0 | 19,9 |
| | **75+** | 37,7 | 24,5 | 46,3 | 34,9 | 31,0 | 37,4 |

*Kaynak: TÜİK, Türkiye Sağlık Araştırması, 2016, 2019 *Herhangi bir yardım almadan ya da yardımcı bir araç kullanmadan yürüyemeyen ve merdiven inip çıkamayan bireyleri kapsamaktadır.*

Yaş grubuna göre engellilik ve fonksiyon kaybına sahip yaşlıların oranı incelendiğinde 2016 yılında %39,3 oranıyla "merdiven inip çıkamayanlar" grubunun en üst sırada olduğu, 2019 yılında ise %35,5 oranıyla "Yaşıtlarına göre öğrenmede ve hatırlamada zorluk çekenler" grubunun en üst sırada olduğu görülmektedir (Tablo 9). 2016 ve 2019 yılı verileri cinsiyet açısından değerlendirildiğinde yaşlı kadın bireylerdeki engellilik ve fonksiyon kaybı durumu yaşlı erkek bireylere oranla bütün değişkenlerde daha yüksektir. "Görme sorunu olanlar, İşitme sorunu olanlar, Yürüyemeyenler, Merdiven inip çıkamayanlar, Yaşıtlarına göre öğrenmede ve hatırlamada zorluk çekenler" olarak sınıflandırılan engellilik ve fonksiyon kaybı durumları bireylerin yaşamlarını doğrudan etkilemektedir ve her bir kayıp hayat kalitesini düşürmektedir.

**Tablo 10.** *Seçilmiş ölüm nedeni, cinsiyet ve yaş grubuna göre yaşlı ölümleri, 2019*

| Ölüm nedeni (UHS-10) | Cinsiyet | Yaş grubu (yıl) | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Toplam | 65-74 | 75-84 | 85+ | Toplam | 65-74 | 75-84 | 85+ |
| | | Sayı | | | | Oran (%) | | | |
| **Toplam** | **Toplam** | 313 802 | 89 759 | 119 589 | 104 454 | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 |
| | **Erkek** | 157 259 | 55 942 | 60 048 | 41 269 | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 |
| | **Kadın** | 156 543 | 33 817 | 59 541 | 63 185 | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Dolaşım sistemi hastalıkları** | **Toplam** | 130 260 | 31 764 | 49 529 | 48 967 | 41,5 | 35,4 | 41,4 | 46,9 |
| | **Erkek** | 59 574 | 18 948 | 22 738 | 17 888 | 37,9 | 33,9 | 37,9 | 43,3 |
| | **Kadın** | 70 686 | 12 816 | 26 791 | 31 079 | 45,2 | 37,9 | 45,0 | 49,2 |
| **İyi huylu ve kötü huylu tümörler** | **Toplam** | 48 158 | 23 386 | 17 641 | 7 131 | 15,3 | 26,1 | 14,8 | 6,8 |
| | **Erkek** | 31 416 | 16 313 | 11 165 | 3 938 | 20,0 | 29,2 | 18,6 | 9,5 |
| | **Kadın** | 16 742 | 7 073 | 6 476 | 3 193 | 10,7 | 20,9 | 10,9 | 5,1 |
| **Solunum sistemi hastalıkları** | **Toplam** | 47 999 | 11 561 | 19 145 | 17 293 | 15,3 | 12,9 | 16,0 | 16,6 |
| | **Erkek** | 26 277 | 7 763 | 10 675 | 7 839 | 16,7 | 13,9 | 17,8 | 19,0 |
| | **Kadın** | 21 722 | 3 798 | 8 470 | 9 454 | 13,9 | 11,2 | 14,2 | 15,0 |
| **Sinir sistemi ve duyu organları hastalıkları** | **Toplam** | 16 617 | 2 185 | 6 033 | 8 399 | 5,3 | 2,4 | 5,0 | 8,0 |
| | **Erkek** | 6 668 | 1 171 | 2 657 | 2 840 | 4,2 | 2,1 | 4,4 | 6,9 |
| | **Kadın** | 9 949 | 1 014 | 3 376 | 5 559 | 6,4 | 3,0 | 5,7 | 8,8 |
| **Endokrin, beslenme ve metabolizmayla ilgili hastalıklar** | **Toplam** | 15 013 | 4 608 | 5 708 | 4 697 | 4,8 | 5,1 | 4,8 | 4,5 |
| | **Erkek** | 5 995 | 2 227 | 2 253 | 1 515 | 3,8 | 4,0 | 3,8 | 3,7 |
| | **Kadın** | 9 018 | 2 381 | 3 455 | 3 182 | 5,8 | 7,0 | 5,8 | 5,0 |
| **Dışsal yaralanma nedenleri ve zehirlenmeler** | **Toplam** | 5 021 | 1655 | 1 752 | 1 614 | 1,6 | 1,8 | 1,5 | 1,5 |
| | **Erkek** | 2 856 | 1 175 | 965 | 716 | 1,8 | 2,1 | 1,6 | 1,7 |
| | **Kadın** | 2 165 | 480 | 787 | 898 | 1,4 | 1,4 | 1,3 | 1,4 |
| **Diğer** | **Toplam** | 37 142 | 10 130 | 14 266 | 12 746 | 11,8 | 11,3 | 11,9 | 12,2 |
| | **Erkek** | 17 149 | 5563 | 6 581 | 5 005 | 10,9 | 9,9 | 11,0 | 12,1 |
| | **Kadın** | 19 993 | 4 567 | 7 685 | 7 741 | 12,8 | 13,5 | 12,9 | 12,3 |
| **Bilinmeyen** | **Toplam** | 13 592 | 4 470 | 5 515 | 3 607 | 4,3 | 5,0 | 4,6 | 3,5 |
| | **Erkek** | 7 324 | 2 782 | 3 014 | 1 528 | 4,7 | 5,0 | 5,0 | 3,7 |
| | **Kadın** | 6 268 | 1 688 | 2 501 | 2 079 | 4,0 | 5,0 | 4,2 | 3,3 |

*Kaynak: TÜİK, Ölüm ve Ölüm Nedeni İstatistikleri, 2019*

*Tablodaki rakamlar, yuvarlamadan dolayı toplamı vermeyebilir.*

Seçilmiş ölüm nedeni, cinsiyet ve yaş grubuna göre yaşlı ölümleri 2019 verileri incelendiğinde ilk sırayı açık bir farkla ve %41,5 oranıyla dolaşım sistemi hastalıkları almaktadır (Tablo 10). Veriler cinsiyet açısından değerlendirildiğinde; İyi huylu ve kötü huylu tümörler, Solunum sistemi hastalıkları, Dışsal yaralanma nedenleri ve zehirlenmeler ile Bilinmeyen ölüm nedeni değişkenlerinde yaşlı erkek bireyler, Dolaşım sistemi hastalıkları, Sinir sistemi ve duyu organları hastalıkları, Endokrin, beslenme ve metabolizmayla ilgili hastalıklar ile Diğer ölüm nedeni değişkenlerinde ise yaşlı kadın bireyler oransal olarak daha yüksektir.

Yaşam kalitesi tanımlarının çoğu, fonksiyonel yetenek, sosyoekonomik durum, duygusal durum, entelektüel aktivite, kültürel ve etik değerler, sağlık, yaşam ortamı ve günlük aktiviteler gibi alanları içermektedir (Spirduso ve Cronin, 2001; Bowling, 2005). Bu açıdan bakıldığında yaşlılarda

yaşam kalitesi fiziksel, psikolojik, sosyal, kültürel, zihinsel ve ruhsal alanlardan oluşur (The WHOQOL Group, 1995).

Fiziksel aktiviteye katılım sağlıklı yaşlanmada ve dolayısıyla iyi bir yaşam kalitesinde anahtar rol oynayabilmektedir (WHO, 2010). Yeterli fiziksel aktivite düzeyine sahip yaşlı hastaların daha sağlıklı bir yaşam sürdüklerini ve kardiyovasküler hastalık için daha düşük risk altında oldukları öne sürülmektedir (Różańska-Kirschke, Kocur, Wilk ve Dylewicz, 2006; Paterson, Jones ve Rice, 2007; Chodzko-Zajko ve ark., 2009). Fiziksel aktivite, kardiyovasküler ve metabolik hastalık riskini azaltır (Earnest ve ark., 2013). Fiziksel aktivitenin; psikolojik (Bowling, Banister, Sutton, Evans ve Windsor, 2002), fiziksel (Stewart ve ark., 2003; Morimoto ve ark., 2006), ve duygusal (Lee ve Russell, 2003) refah üzerinde olumlu etkileri vardır.

Egzersizin yaşlılara birçok faydası bulunmaktadır. Egzersiz yapan yaşlılarda; kaslar güçlenir, esneklik artar, nefes alıp verirken rahatlama olur, solunum ve dolaşım düzenli hale gelir, sindirim sistemindeki iyileşmeye bağlı olarak sindirim kolaylaşır, kemik yapısı güçlenir, eklemler yumuşaklık kazanır, kilo kontrolü sağlanır ve fiziksel görünümde iyileşme sağlanır, enerjide yükselme olur. Belirtilen bu faydalara bağlı olarak yaşlılarda; neşe ve coşku hakim olur, kendilerine saygı ve güven geri gelir, toplumla ilişkilerde iyileşme gözlenir, yeni dostluk ve arkadaşlıklara fırsat doğar, vücut kontrolü artacağı için kaza ve tehlike risklerinde azalma görülür, bağımsızlık duygusu artar. Sonuç itibariyle hayat daha yaşanır hale gelir.

Egzersiz programlarına başlamadan önce özellikle hareketsiz bir yaşam tarzı olan bireylerin ve yaşlıların egzersize engel durumları olup olmadığını ve sağlık düzeylerinin uygunluğunu kontrol ettirmeleri, genel bir muayene olmaları önerilmektedir. Solunum, dolaşım, hareket ve destek sistemlerinde herhangi bir sorun olup olmadığı kontrol edilmelidir. Kontroller hem hareketli hem de hareketsiz bir şekildeyken yapılmalı ve bütün durumlar incelenmelidir. Sinir sistemine yönelik incelemeler gerçekleştirilmelidir. Dinlenme ve çalışma sırasındaki kalp atım sayısı, kan basıncı ve oksijen kullanım kapasitesi ölçülmeli ve bunlara bağlı değerler kontrol edilmelidir. Önerilen bu kontroller sonrasında egzersiz programlarına başlanılmalıdır. Yaşlılarda egzersiz programlarının amacı kuvveti ve dayanıklılığı geliştirmek, dolaşım ve solunum sistemi dayanıklılığı ile esnekliği artırmak olmalıdır.

Uygulanabilir egzersizler şunlar olabilir: Yürüyüş, jogging, koşu, normal yol bisikleti veya bisiklet ergometresinde çalışma, masa tenisi, yüzme, kürek çekme, iple atlama, merdiven inip çıkma gibi aktivite şekilleri tercih edilebilecek en iyi aktivite şekilleridir. Bu aktiviteler gerçekleştirilirken yarışma havasında ve yüksek tempoda gerçekleştirilmemelidir.

Egzersiz programında dikkat edilmesi gereken noktaları sıralayacak olursak:

- Egzersize başlamadan önce ısınma ve egzersiz sonrasında aktif soğuma ile dinlenme yapılmalıdır.
- Egzersizler sistemli, planlı ve devamlı olmalıdır.
- Hareketler kolay uygulanabilir özellikte ve kişinin performansı ile iş verimini artırmaya yönelik olmalıdır.
- Egzersizler yemekten belirli bir zaman geçtikten sonra yapılmalıdır.
- Hareket öncesinde veya esnasında bulantı, baş dönmesi, ağrı gibi olumsuzluklar hissedilince egzersiz kesilmelidir. Görülen şikayetlerin devam etmesi halinde doktora başvurmak faydalı olacaktır.
- Egzersiz programı kişinin kapasitesine uygun olmalıdır. Kişinin kapasitesi belirlenirken yaş ve diğer faktörler göz önünde bulundurulmalıdır.
- Psikolojik olarak kişi kendisini iyi hissetmelidir, endişe ve kaygılardan arınmış olmalıdır.
- Dolaşım sistemini olumlu yönde etkileyen hareketler tercih edilmelidir.
- Egzersizlerin süresi ve içeriği bireyin sağlık durumuna göre gerektiğinde artırılmalı gerektiğinde ise azaltılmalıdır.

Egzersiz programları ve hareketler seçilirken göz önünde bulundurulması gereken noktaları sıralayacak olursak:

- Aktivitelerde büyük kas gruplarına ağırlık verilmelidir ve bu kas grupları aktiviteye sokulmalıdır. Küçük kaslar daha az kullanılmalıdır. Büyük kaslarla yapılan hareketler daha yavaş yapıldığından ve vücut kısımlarının daha büyük bölümlerini hareket soktuğundan sağlık yönünden yaşlılar açısından daha faydalıdır.
- Kasılma anında kasın boyunda uzama veya kısalma sağlayan hareketler tercih edilmelidir. Ritmik şekilde olan dinamik kasılmalar kalp ve dolaşım sistemini daha az yük altına sokmaktadır bu nedenle statik kasılmalara oranla sağlığı tehlikeye sokma riskleri yoktur.
- Kasılma anında kasın boyu sabit kalıp gerilim artışı ortaya çıkaran hareketler az tercih edilmelidir çünkü bu tür kasılmalar kalbe basınç yönünden yük bindirirler. Statik kasılma sağlayan hareketler kalbin zorlanmasına ve dolaşımla ilgili problemlere yol açabilir.
- Hareketler aerobik yani yoğunluk ve şiddeti düşük olarak yapılmalıdır ve dinlenme ile gevşeme bölümleri ritmik bir şekilde olmalıdır.
- Egzersiz bireye uygun şekilde olmalı ve hazırlanmalıdır. Birey devam ettirebileceği egzersiz şeklini seçmelidir.

## KAYNAKLAR

Bowling, A. (2005). Ageing well: quality of life in old age (p. 139). Maidenhead: Open University Press.

Bowling, A., Banister, D., Sutton, S., Evans, O., & Windsor, J. (2002). A multidimensional model of the quality of life in older age. Aging & Mental Health, 6(4), 355-371. doi: 10.1080/1360786021000006983

Chodzko-Zajko, W., Proctor, D., Fiatarone Singh, M., Minson, C., Nigg, C., Salem, G., & Skinner, J. (2009). Exercise and Physical Activity for Older Adults. Medicine & Science In Sports & Exercise, 41(7), 1510-1530. doi: 10.1249/mss.0b013e3181a0c95c

Earnest CP, Johannsen NM, Swift DL, Lavie CJ, Blair SN, Church TS (2013) Dose effect of cardiorespiratory exercise on metabolic syndrome in postmenopausal women. Am J Cardiol 111:1805–1811. https://doi.org/doi:10.1016/j.amjcard.2013.02.037

Lee, C., & Russell, A. (2003). Effects of physical activity on emotional well-being among older Australian women: cross-sectional and longitudinal analyses. Journal of psychosomatic research, 54(2), 155–160. https://doi.org/10.1016/s0022-3999(02)00414-2

Morimoto, T., Oguma, Y., Yamazaki, S., Sokejima, S., Nakayama, T., & Fukuhara, S. (2006). Gender differences in effects of physical activity on quality of life and resource utilization. Quality of life research : an international journal of quality of life aspects of treatment, care and rehabilitation, 15(3), 537–546. https://doi.org/10.1007/s11136-005-3033-2

Paterson, D. H., Jones, G. R., Rice, C. L. (2007). Ageing and physical activity: evidence to develop exercise recommendations for older adults. Canadian journal of public health = Revue canadienne de sante publique, 98 Suppl 2, S69–S108.

Różańska-Kirschke, A., Kocur, P., Wilk, M., & Dylewicz, P. (2006). The Fullerton Fitness Test as an index of fitness in the elderly. Medical Rehabilitation, 10(2), 9-16.

Spirduso, W. W., Cronin, D. L. (2001). Exercise dose-response effects on quality of life and independent living in older adults. Medicine and science in sports and exercise, 33(6 Suppl), S598–S610. https://doi.org/10.1097/00005768-200106001-00028

Stewart, K. J., Turner, K. L., Bacher, A. C., DeRegis, J. R., Sung, J., Tayback, M., & Ouyang, P. (2003). Are fitness, activity, and fatness associated with health-related quality of life and mood in older persons?. Journal of cardiopulmonary rehabilitation, 23(2), 115–121. https://doi.org/10.1097/00008483-200303000-00009

The WHOQOL Group. (1995). The World Health Organization quality of life assessment (WHOQOL): Position paper from the World Health Organization. Social Science & Medicine, 41(10), 1403-1409. doi: 10.1016/0277-9536(95)00112-k

TÜİK (2020),"İstatistiklerle Yaşlılar 2019". Ankara, Türkiye: Türkiye İstatistik Kurumu. https://biruni.tuik.gov.tr/yayin/views/visitorPages/yayinGoruntuleme.zul;jsessionid=Hu4xtU0EKSgaZPGTFPAylfMk?yayin_no=513

WHO. (2010). Global recommendations on physical activity for health. Genève: World Health Organization.

# Bölüm 23

## TÜRKİYE FUTBOL SÜPER LİGİNDE YABANCI OYUNCU KONTENJANI VE SPORTİF BAŞARI İLİŞKİSİ

*Tekin ÇOLAKOĞLU*[1]
*Emin ÖZDEMİR*[2]

1 Prof. Dr. Tekin ÇOLAKOĞLU, Gazi Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yöneticiliği Bölümü.
2 Araş. Gör. Emin ÖZDEMİR, Kurumu: Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Spor Yöneticiliği Bölümü.

## GİRİŞ

Yaşamın bir parçası olan ve aktif veya profesyonel katılımla bazen eğlenmek amacıyla bazen de izleyici olarak ilgilenilen spor, toplumsal bir faaliyettir (Yenerer Çakmut, 2013). Dünyada spor olgusunun önüne geçen futbol, geçtiğimiz yüzyıldaki popülerliğini günümüzde arttırarak devam ettirmektedir. Tarihsel süreçte birçok spor dalının kitleleri etkilemiş ve geniş katılımcı sayısına ulaşmış olmasına rağmen, futbol dışında hiçbir oyun futbolun popülerlik düzeyine ulaşamamıştır. Futbol, diğer spor dallarının çok daha üzerinde izleyici ve katılımcıya hitap etmiş, bu durum da çeşitli akademik çalışmalara da konu olmasını sağlamıştır (Ongan ve Demiröz, 2010).

Dünyanın hızla küreselleşmesi, birçok yeniliği de beraberinde getirmiş, tüm toplumlarda önemli bir yeri olan spor futbol da bu küreselleşmeye paralel olarak ilerlemiştir (Bıçakçı, 2013). Dünyada futbol ekonomisi yıllık 55 milyar euroyu (URL 1), Türkiye'de ise 615 milyon euroyu bulmaktadır (URL 11).

*Günümüz sporu olarak adlandırılan Futbol;* "*içerisinde barındırdığı cezbedici birçok özelliği ile insanlarda heyecan uyandıran, değişen ve gelişen teknolojik gelişmeler sayesinde marka değeri her geçen gün artan, sadece oynanırken değil izlenirken de zevk veren, bir araya gelerek taraftarlık, üyelik ve bir kulübe ait olma duygusunu yaşatan, toplulukları peşinden sürükleyen, din, dil, renk, yaş ve cinsiyet ayırımı yapmaksızın herkesin ilgisini çeken, sosyalleşmeyi arttıran "Güzel Bir Oyun" dur* (Aydoğan, 2016a).

Futbolun hızla daha yüksek seviyelere gelmesi, kulüplerin transfer politikalarını da etkilemektedir. Takımlar gerek ulusal gerekse uluslararası müsabakalarda rakipleri ile mücadele edebilmeleri için daha kaliteli futbolculara ihtiyaç duymaktadırlar (Ersoy ve ark., 2016). Özellikle ülkemizde kaliteli futbolcuların üst liglerde oynaması ve maliyetlerinin de doğru orantılı olarak artması başarı hedefleyen kulüplerimizin yerli oyuncuların yanı sıra maliyeti düşürmek ve kaliteyi korumak adına yabancı oyuncu transferine de yönlendirmektedir (Aydoğan, 2016b). Futbol kulüpleri transfer çalışmaları kapsamında, kendilerine faydalı olacağını düşündükleri futbolcuları belirli bir transfer ücreti karşılığında başka bir kulüpten lisansını kiralamak veya satın almak yoluyla kulüplerine kazandırmaktadır (Ersoy ve ark., 2016).

Oynadıkları ülkenin vatandaşı olmayan sporculara yabancı oyuncu denilmekte ve ülke içerisinde futbolu temsil eden ulusal federasyon tarafından bu yabancı oyuncuların kontenjanı belirlenmekte ya da serbest bırakılmaktadır. Yabancı ülkelerde de dahil olmak üzere farklı şekillerde tercih edilen yabancı oyuncu kontenjanı, ülkemizde profesyonel futbolun kabul olduğu yıllardan beri sıklıkla tartışılmaktadır.

Bu durumda yabancı oyuncu sayısının durmadan değişmesine sebep olmaktadır. Yabancı oyuncu kontenjanına ilişkin kamuoyunda çeşitli görüşler hakim olmakta, bunlardan bazıları yabancı oyuncuların rekabeti, kaliteyi ve başarıyı getireceğini savunurken, diğerleri de millilik duygusundan yola çıkarak sahada daha çok yerli oyuncu görmek istediklerini ve yabancı oyuncuların da başarıyı getirmediğini belirtmektedirler.

Bu bağlamda araştırmanın amacı Türk Futbolu'nda 2010-2011 sezonundan başlayarak 2019-2020 sezonuna kadar olan süreçte, yabancı oyuncu sayısının sportif başarıya etkisine yer verilmiştir.

## TÜRKİYE FUTBOL SÜPER LİGİNDE YABANCI OYUNCU SINIRLAMALARI

Türk futbolunda yabancı oyuncu transferleri profesyonellik sürecinden daha eskilere dayanmasına rağmen, resmi olarak Türk futbolunun ilk yabancı transferi 1951 yılında Adalet takımına transfer olan Oscar Garo ile gerçekleşmiştir. Türkiye Futbol Federasyonu (TFF)'nun yabancı futbolcu transferlerinde ilk kez sınırlama uygulaması da aynı zamanlarda olmuştur (Yüce, 2015).

Federasyon, ilk sınırlandırmayı 1951 yılında takımların kadrolarında sadece 1'er yabancı futbolcu bulundurmalarına izin vererek yapmıştır (Doğan ve ark., 2004). 1959'da Profesyonel Lig kurulduktan sonra da bu sınır 1966'ya devam etti. 1966'da izin verilen yabancı futbolcu sayısı iki olarak belirlenmiştir. İzin verilen yabancı futbolcu sayısı 1989'da üçe ve 1996'da 3+1 kuralıyla birlikte dörde çıkmıştır (Altay ve ark., 2012).

1998-1999 sezonunun ortasında uygulamada değişiklik yapılarak sayı 5'e çıkarılmıştır (Üçışık, 1999). 2000-2001 sezonuna gelindiğinde ise beş oyuncunun yanına +1 eklenerek, sahada 5 oyuncu, kulübede 1 oyuncu kuralı uygulanmıştır. 2001-2002 yılında ise 5+1+2 sistemine geçilmiştir. Bu sisteme göre takımlar toplamda 8 oyuncu ile sözleşme imzalayabilecek ancak, sahadaki on bir futbolcudan en fazla 5'i yabancı uyruklu olabilecek ve 1 oyuncu da yedek kulübesinde yer alabilecektir (Altay ve ark., 2012). 2005-2006 sezonunda Süper Lig takımları bu sezondan itibaren 6 yabancı futbolcu oynatabilmiş (URL 2), Temmuz 2007'de 2007-2008 sezonunda geçerli olmak üzere ise yabancı sayısı 6+1 olarak değiştirilmiştir (Yüce, 2013).

TFF 2008-2009 sezonunda değişikliğe gitmiş, 6 oyuncu sahaya çıkabilirken, yedek kulübesine de 2 oyuncu yazılabilmiştir (URL 3). 2009- 2010 sezonunda 6+2 kontenjanı devam etmiştir (URL 4). 2010-2011 sezonunda 6 sahada, 2 yedek kulübesinde, 2 kadro dışında olmak üzere takımlara 10 yabancı futbolcuyla sözleşme yapabilme hakkı verilmiştir (URL 5). 2011-2012 sezonunda ise kulüpler istedikleri kadar yabancı oyuncuyla sözleşme imzalayabilecek, fakat bunlardan sadece 6 tanesini aynı anda sahaya süre-

bilecek, 2 tanesini de yedek kulübesine yazabilme hakkına sahip olacaklardır (URL 6). 2012-2013 sezonunda da aynı kural devam etmesine rağmen, yayınlanan statüde ilerleyen sezonlarda yabancı kontenjanının kademeli olarak düşürüleceği belirtilmiştir. Statüye göre; 2013-2014 Sezonunda kulüpler, en fazla 10 yabancı futbolcu ile sözleşme imzalayabilirler ve 6 yabancı uyruklu futbolcu müsabaka isim listesine yazabilirler. 2014-2015 Sezonunda kulüpler, en fazla 8 yabancı futbolcu ile sözleşme imzalayabilirler ve 5 yabancı uyruklu futbolcu müsabaka isim listesine yazabilirler (URL 7).

2015-2016 sezonunda ise kulüplerin kadrolarında 28 futbolcu bulundurma zorunluluğu getirilmiş ve bunların 14 tanesinin yabancı olmasına izin verilmiştir. Böylelikle sahaya çıkacak 11 oyuncunun da yabancı olmasının imkanı sağlanmıştır. 18 kişilik maç kadrosunda 7 yerli oyuncu bulundurma zorunluluğu olduğundan diğer yabancı oyuncular kadro dışında olması gerekmektedir (URL 8). 2016-2017 sezonu aynı kural uygulanmaya devam etmiş, 2017-2018 sezonunda ise maç kadrosundaki oyuncu sayısı 21 kişiye çıkartılarak kadrodaki yabancı oyuncu bulundurma sayısı 12 olmuştur. 2018-2019 ve 2019-2020 sezonlarında ise bu kural uygulanmaya devam etmiştir (URL 9). Bu bilgilendirmeler ışığında yapılan, yazılı veri kaynaklarının analizini kapsayan doküman taraması sonucunda; Türkiye'de futbolun en üst seviyesi olan Süper Lig'in 2010-2011 sezonundan başlayarak 2019-2020 sezonu dahil olmak üzere arasındaki dönemlerini kapsamaktadır. Doküman incelemesi süreci aşamalarına göre dokümana ulaşma, dokümanların orijinalliğinin kontrol edilmesi, dokümanların analiz edilmesi ve son aşama olarak verilerin kullanılması yolu izlenmiştir. Takımlara ait istatistiksel bilgilerin elde edilmesinde transfermarket ve maçkolik adlı internet sitelerindeki verilerden yararlanılmıştır. Elde edilen veriler, tablolaştırılmış ve ortaya çıkan sonuçlar yorumlanmıştır.

**TÜRKİYE KUPASI İSTATİSTİKLERİ 2010-2020 YILLARI**

| Sezon | Kazanan Takım | Yabancı Sayısı |
|---|---|---|
| 2010-11 | Beşiktaş | 16 |
| 2011-12 | Fenerbahçe | 9 |
| 2012-13 | Fenerbahçe | 11 |
| 2013-14 | Galatasaray | 15 |
| 2014-15 | Galatasaray | 9 |
| 2015-16 | Galatasaray | 12 |
| 2016-17 | Konyaspor | 12 |
| 2017-18 | Akhisarspor | 12 |
| 2018-19 | Galatasaray | 19 |
| 2019-20 | Trabzonspor | 17 |

*Tablo 1. Türkiye Kupasını Kazanan Takımlar ve Kullanılan Yabancı Oyuncu Sayısı*

Tablo 1'e bakıldığında 2010-2011 sezonunda Türkiye Kupası'nı, 16 yabancı oyuncu kullanarak ligde en fazla yabancı oyuncuya sahip olan Beşiktaş kazanmıştır. 2011-2012 sezonunda Türkiye kupasını 9 yabancı oyuncu kullanan Fenerbahçe almıştır. Fenerbahçe 2012-2013 sezonunda 11 yabancı oyuncu kullanarak kupayı tekrar müzesine götürmüştür. 2013-2014 sezonunda ise ligde en fazla yabancı oyuncu kullanan takım olan Galatasaray, 15 yabancısıyla kupayı kazanmıştır.

Yine Galatasaray 2014-2015 sezonunda 9 yabancı oyuncu kullanarak kupa zaferine ulaşmıştır. 2015-2016 sezonunda 12 yabancı oyuncu kullanan Galatasaray kupayı tekrar müzesine götürmüştür. 2016-2017 sezonunda ise Konyaspor 12 yabancı oyuncu kullanarak Türkiye Kupası'nı kazanmıştır. 2017-2018 sezonunda ise ligde 12 sayısıyla en az yabancı oyuncu kullanan takım olan Akhisarspor kupaya sahip olmuştur. 2018-2019 sezonunda kupayı 19 yabancı oyuncu kullanan takım olan Galatasaray almıştır. 2019-2020 sezonunda ise 17 yabancı oyuncu kullanan Trabzonspor, kupayı müzesine götüren takım olmuştur.

## 2010-2011 SPOR TOTO SÜPER LİG SEZONU

### Süper Lig

| Lig Sıralaması | Yabancı Oyuncu |
|---|---|
| 1 Fenerbahçe | 11 |
| 2 Trabzonspor | 9 |
| 3 Bursaspor | 11 |
| 4 Gaziantepspor | 10 |
| 5 Beşiktaş JK | 16 |
| 6 Kayserispor | 10 |
| 7 Eskişehirspor | 9 |
| 8 Galatasaray SK | 11 |
| 9 Kardemir DÇ Karabükspor | 8 |
| 10 Manisaspor | 11 |
| 11 Antalyaspor | 5 |
| 12 İstanbul Büyükşehir Belediyespor | 7 |
| 13 MKE Ankaragücü | 12 |
| 14 Gençlerbirliği SK | 12 |
| 15 Sivasspor | 15 |
| 16 Bucaspor | 13 |
| 17 Konyaspor | 15 |
| 18 Kasımpaşa | 9 |

*Tablo 2. Lig Sıralaması ve Kullanılan Yabancı Oyuncu Sayısı*

2010-2011 sezonu içerisinde 194 yabancı futbolcu kulüplerde forma giymiştir. En fazla yabancı oyuncu kullanan takım Beşiktaş olurken, en az yabancı kullanan takım ise Antalyaspor olmuştur. Süper Ligde şampiyon olan Fenerbahçe 11, küme düşen Bucaspor 13, Konyaspor 15, Kasımpaşa ise 9 yabancı oyuncu kullanmıştır.

### Türkiye Kupası

Tablo 1'de paylaşılan bilgilere göre 2010-2011 sezonunda Türkiye Kupasını kazanan Beşiktaş'ın, 16 futbolcu ile en fazla yabancı oyuncudan faydalandığı belirlenmiştir.

### Avrupa Kupaları Katılan Takımlar ve Başarı Durumları

| Takımlar | Katıldığı Avrupa Kupası | Başarı Durumu | Yabancı Sayısı |
|---|---|---|---|
| **Beşiktaş** | Avrupa Ligi | 2. Tur | 16 |
| **Bursaspor** | Şampiyonlar Ligi | Gruptan Çıkamadı | 11 |
| **Fenerbahçe** | Şamp. Ligi ve Avr. Ligi | Gruplara Kalamadı | 11 |
| **Galatasaray** | Avrupa Ligi | Gruplara Kalamadı | 11 |
| **Trabzonspor** | Avrupa Ligi | Gruplara Kalamadı | 9 |

*Tablo 3. Avrupa Kupalarına Katılma ve Kullandıkları Yabancı Oyuncu Sayısı*

2010-2011 sezonunda Avrupa kupalarında mücadele eden takımlara bakıldığında, en fazla yabancı oyuncuyu Beşiktaş kullanmıştır. Avrupa Ligi'ne katılan Beşiktaş 2. turda elenmiştir. Bursaspor 11 yabancı oyuncu kullanırken Şampiyonlar Ligi'nde gruptan çıkamamıştır. Fenerbahçe Kulübü 11 yabancı oyuncu kullanmış, Şampiyonlar Ligi ve Avrupa Ligi elemelerini geçemeyerek gruplara kalamamıştır. Trabzonspor 9 yabancı oyuncu kullanırken Avrupa Ligi gruplarına katılamamıştır.

## 2011-2012 SPOR TOTO SÜPER LİG SEZONU

### Süper Lig

| Lig Sıralaması | Yabancı Oyuncu |
|---|---|
| 1 Galatasaray | 8 |
| 2 Fenerbahçe SK | 9 |
| 3 Trabzonspor | 13 |
| 4 Beşiktaş JK | 16 |
| 5 Eskişehirspor | 9 |
| 6 İstanbul Büyükşehir Belediyespor | 9 |
| 7 Sivasspor | 13 |
| 8 Bursaspor | 12 |
| 9 Gençlerbirliği SK | 7 |
| 10 Gaziantepspor | 10 |
| 11 Kayserispor | 11 |
| 12 Kardemir DÇ Karabükspor | 10 |
| 13 Mersin İdmanyurdu | 12 |
| 14 Orduspor | 11 |
| 15 Antalyaspor | 4 |
| 16 Samsunspor | 11 |
| 17 Manisaspor | 11 |
| 18 MKE Ankaragücü | 5 |

*Tablo 4. Lig Sıralaması ve Kullanılan Yabancı Oyuncu Sayısı*

2011-2012 sezonu içerisinde 181 yabancı futbolcu kulüplerde forma giymiştir. En fazla yabancı oyuncu kullanan takım 16 futbolcu ile Beşiktaş olurken, en az yabancı kullanan takım ise 4 kişi ile Antalyaspor olmuştur. Süper Ligde şampiyon olan Galatasaray 8, küme düşen Samsunspor 11, Manisaspor 11, MKE Ankaragücü 5 yabancı oyuncu kullanmıştır.

### Türkiye Kupası

Tablo 1'e göre 2011-2012 sezonunda Türkiye Kupasını kazanan Fenerbahçe'nin, 9 yabancı oyuncudan faydalandığı görülmektedir.

**Avrupa Kupaları Katılan Takımlar ve Başarı Durumları**

| Takımlar | Katıldığı Avrupa Kupası | Başarı Durumu | Yabancı Sayısı |
|---|---|---|---|
| **Trabzonspor** | Şamp. Ligi ve Avr. Ligi | Şamp. Ligi 3.Grup<br>Avr. Ligi 2. Tur | 13 |
| **Fenerbahçe** | Şampiyonlar Ligi | MEN Edilmiştir | 9 |
| **Bursaspor** | Avrupa Ligi | Gruplara Kalamadı | 12 |
| **Beşiktaş** | Avrupa Ligi | Son 16 | 16 |

*Tablo 5. Avrupa Kupalarına Katılma ve Kullandıkları Yabancı Oyuncu Sayısı*

2011-2012 sezonunda Avrupa kupalarında mücadele eden takımlara bakıldığında, 16 kişiyle en fazla yabancı oyuncuyu Beşiktaş kullanmıştır. Avrupa Ligi'ne katılan Beşiktaş son 16 turunda elenmiştir. Trabzonspor 13 yabancı oyuncu kullanırken Şampiyonlar Ligi'nde grupta 3. olarak yoluna Avrupa Ligi'nde devam etmiş, orada da 2. turda turnuvaya veda etmiştir. Fenerbahçe o yıl Avrupa müsabakalarında men edilmiştir. Bursaspor ise 12 yabancı oyuncu kullanmış ve Avrupa Ligi elemelerini geçemeyerek gruplara kalamamıştır.

## 2012-2013 SPOR TOTO SÜPER LİG SEZONU

### Süper Lig

| Lig Sıralaması | Yabancı Oyuncu Sayıs |
|---|---|
| 1 Galatasaray SK | 11 |
| 2 Fenerbahçe SK | 11 |
| 3 Beşiktaş JK | 10 |
| 4 Bursaspor | 11 |
| 5 Kayserispor | 12 |
| 6 Kasımpaşa | 12 |
| 7 Antalyaspor | 8 |
| 8 Eskişehirspor | 10 |
| 9 Trabzonspor | 12 |
| 10 Gaziantepspor | 12 |
| 11 Gençlerbirliği SK | 10 |
| 12 Sivasspor | 11 |
| 13 Elazığspor | 13 |
| 14 Akhisar Belediyespor | 7 |
| 15 Kardemir Karabükspor | 9 |
| 16 İstanbul Büyükşehir Belediyespor | 11 |
| 17 Orduspor | 10 |
| 18 Mersin İdmanyurdu | 13 |

*Tablo 6. Lig Sıralaması ve Kullanılan Yabancı Oyuncu Sayısı*

2012-2013 sezonu içerisinde 193 yabancı futbolcu kulüplerde forma giymiştir. En fazla yabancı oyuncu kullanan takımlar Elazığspor ve Mersin İdmanyurdu olurken, en az yabancı kullanan takım ise Akhisar Beledi-

yespor olmuştur. Süper Ligde şampiyon olan Galatasaray 11, küme düşen İstanbul Büyükşehir Belediyespor 11, Orduspor 10, Mersin İdmanyurdu 13 yabancı oyuncu kullanmıştır.

**Türkiye Kupası**

Tablo 1'e göre 2012-2013 sezonunda Türkiye Kupasını kazanan Fenerbahçe'nin, 11 yabancı oyuncudan faydalandığı görülmektedir.

**Avrupa Kupaları Katılan Takımlar ve Başarı Durumları**

| Takımlar | Katıldığı Avrupa Kupası | Başarı Durumu | Yabancı Sayısı |
|---|---|---|---|
| **Galatasaray** | Şampiyonlar Ligi | Çeyrek Final | 11 |
| **Fenerbahçe** | Şamp. Ligi ve Avr. Ligi | Şamp. Ligi Ön Elem.<br>Elendi Avr. Ligi Yarı Final | 11 |
| **Trabzonspor** | Avrupa Ligi | Gruplara Kalamadı | 12 |
| **Eskişehirspor** | Avrupa Ligi | Gruplara Kalamadı | 10 |
| **Bursaspor** | Avrupa Ligi | Gruplara Kalamadı | 11 |

*Tablo 7. Avrupa Kupalarına Katılma ve Kullandıkları Yabancı Oyuncu Sayısı*

2012-2013 sezonunda Avrupa kupalarında mücadele eden takımlara bakıldığında, 12 kişiyle en fazla yabancı oyuncuyu Trabzonspor kullanmış ve Avrupa Ligi'nde gruplara kalamamıştır. Galatasaray 11 yabancı oyuncu kullanarak Şampiyonlar Ligi'nde çeyrek finalde elenmiştir. Fenerbahçe ise 11 yabancı oyuncu kullanırken, Şampiyonlar Ligi ön elemesini geçememiş, yoluna Avrupa Ligi'nde devam ederek yarı finale kadar ilerlemiştir. Eskişehirspor 10 ve Bursaspor 11 yabancı oyuncu kullanmış ve Avrupa Ligi gruplarına kalamamışlardır.

**2013-2014 SPOR TOTO SÜPER LİG SEZONU**

**Süper Lig**

| Lig Sıralaması | Yabancı Oyuncu Sayısı |
|---|---|
| 1 Fenerbahçe | 12 |
| 2 Galatasaray SK | 15 |
| 3 Beşiktaş JK | 14 |
| 4 Trabzonspor | 11 |
| 5 Sivasspor | 11 |
| 6 Kasımpaşa | 8 |
| 7 Kardemir Karabükspor | 10 |
| 8 Bursaspor | 11 |
| 9 Gençlerbirliği SK | 12 |
| 10 Akhisar Belediyespor | 8 |
| 11 Konyaspor | 11 |
| 12 Eskişehirspor | 12 |
| 13 Çaykur Rizespor | 13 |
| 14 Kayseri Erciyesspor | 12 |
| 15 Gaziantepspor | 11 |
| 16 Elazığspor | 13 |
| 17 Antalyaspor | 12 |
| 18 Kayserispor | 12 |

*Tablo 8. Lig Sıralaması ve Kullanılan Yabancı Oyuncu Sayısı*

2013-2014 sezonu içerisinde 208 yabancı futbolcu kulüplerde forma giymiştir. En fazla yabancı oyuncu kullanan takım Galatasaray olurken, en az yabancı kullanan takımlar ise Akhisar Belediyespor ve Kasımpaşa olmuştur. Süper Ligde şampiyon olan Fenerbahçe 12, küme düşen Elazığspor 13, Antalyaspor 12, Kayserispor 12 yabancı oyuncu kullanmıştır.

**Türkiye Kupası**

Tablo 1'e göre 2013-2014 sezonunda Türkiye Kupasını kazanan Galatasaray'ın, 15 yabancı oyuncudan faydalandığı görülmektedir.

**Avrupa Kupaları Katılan Takımlar ve Başarı Durumları**

| Takımlar | Katıldığı Avrupa Kupası | Başarı Durumu | Yabancı Sayısı |
|---|---|---|---|
| **Galatasaray** | Şampiyonlar Ligi | Son 16 | 15 |
| **Fenerbahçe** | Şampiyonlar Ligi | Gruplara Kalamadı | 12 |
| **Trabzonspor** | Avrupa Ligi | 2. Tur | 11 |
| **Beşiktaş** | Avrupa Ligi | Gruplara Kalamadı | 14 |
| **Bursaspor** | Avrupa Ligi | Gruplara Kalamadı | 11 |

*Tablo 9. Avrupa Kupalarına Katılma ve Kullandıkları Yabancı Oyuncu Sayısı*

2013-2014 sezonunda Avrupa kupalarında mücadele eden takımlara bakıldığında, 15 kişiyle en fazla yabancı oyuncuyu Galatasaray kullanmıştır. Şampiyonlar Ligi'ne katılan Galatasaray, son 16 turunda elenmiştir. 12 yabancı oyuncu kullanan Fenerbahçe Şampiyonlar Ligi gruplarına kalamamıştır. Trabzonspor 11 yabancı oyuncu kullanırken, Avrupa Ligi 2. turda turnuvaya veda etmiştir. Beşiktaş 14, Bursaspor 11 yabancı oyuncu kullanmış ve Avrupa Ligi'nde gruplara kalamamışlardır.

## 2014-2015 SPOR TOTO SÜPER LİG SÜLEYMAN SEBA SEZONU

### Süper Lig

| Lig Sıralaması | Yabancı Oyuncu Sayısı |
|---|---|
| 1 Galatasaray | 9 |
| 2 Fenerbahçe SK | 9 |
| 3 Beşiktaş JK | 10 |
| 4 İstanbul Başakşehir FK | 9 |
| 5 Trabzonspor | 8 |
| 6 Bursaspor | 10 |
| 7 Mersin İdmanyurdu | 9 |
| 8 Konyaspor | 10 |
| 9 Gençlerbirliği SK | 11 |
| 10 Gaziantepspor | 11 |
| 11 Eskişehirspor | 8 |
| 12 Akhisar Belediyespor | 11 |
| 13 Kasımpaşa | 8 |
| 14 Çaykur Rizespor | 11 |
| 15 Sivasspor | 7 |
| 16 Kardemir Karabükspor | 9 |
| 17 Kayseri Erciyesspor | 11 |
| 18 Balıkesirspor | 11 |

*Tablo 10. Lig Sıralaması ve Kullanılan Yabancı Oyuncu Sayısı*

2014-2015 sezonu içerisinde 172 yabancı futbolcu kulüplerde forma giymiştir. En fazla yabancı oyuncu kullanan takımlar Gençlerbirliği, Gaziantepspor, Akhisar Belediyespor, Çaykur Rizespor, Kayseri Erciyesspor ve Balıkesirspor olurken, en az yabancı oyuncu kullanan takım ise Sivasspor olmuştur. Süper Ligde şampiyon olan Galatasaray 9, küme düşen Kardemir Karabükspor 9, Kayseri Erciyesspor 11, Balıkesirspor 11 yabancı oyuncu kullanmıştır.

### Türkiye Kupası

Tablo 1'e göre 2014-2015 sezonunda Türkiye Kupasını kazanan Galatasaray'ın, 9 yabancı oyuncudan faydalandığı görülmektedir.

### Avrupa Kupaları Katılan Takımlar ve Başarı Durumları

| Takımlar | Katıldığı Avrupa Kupası | Başarı Durumu | Yabancı Sayısı |
|---|---|---|---|
| **Galatasaray** | Şampiyonlar ligi | Gruptan çıkamadı | 9 |
| **Beşiktaş** | Şamp. Ligi ve Avr. Ligi | Şamp. Ligi Ön Elem.<br>Avr. Ligi Son 16 | 10 |
| **Trabzonspor** | Avrupa ligi | Ara Tur | |
| **Kard. Karabük** | Avrupa ligi | Gruplara kalamadı | 9 |
| **Bursaspor** | Avrupa ligi | Gruplara kalamadı | 10 |

*Tablo 11. Avrupa Kupalarına Katılma ve Kullandıkları Yabancı Oyuncu Sayısı*

2014-2015 sezonunda Avrupa kupalarında mücadele eden takımlara bakıldığında, 10 kişiyle en fazla yabancı oyuncuyu Beşiktaş ve Bursaspor kullanmıştır. Beşiktaş Şampiyonlar Ligi ön elemesini geçememiş, yoluna Avrupa Ligi'nde devam ederek son 16'ya kadar ilerlemiştir. Bursaspor ise Avrupa Ligi'nde gruplara kalamamıştır. 9 yabancı oyuncu kullanan Galatasaray Şampiyonlar Ligi'nde gruptan çıkamamıştır. Trabzonspor 8 yabancı oyuncu kullanmış ve Avrupa Ligi'nde ara turda elenmiştir. Kardemir Karabükspor ise 9 yabancı oyuncu kullanarak Avrupa Ligi gruplarına kalamamıştır.

## 2015-2016 SPOR TOTO SÜPER LİG HASAN DOĞAN SEZONU

### Süper Lig

| Lig Sıralaması | Yabancı Oyuncu Sayıs |
|---|---|
| 1 Beşiktaş | 14 |
| 2 Fenerbahçe SK | 14 |
| 3 Konyaspor | 15 |
| 4 İstanbul Başakşehir FK | 9 |
| 5 Osmanlıspor FK | 15 |
| 6 Galatasaray SK | 12 |
| 7 Kasımpaşa | 12 |
| 8 Akhisar Belediyespor | 10 |
| 9 Antalyaspor | 19 |
| 10 Gençlerbirliği SK | 14 |
| 11 Bursaspor | 15 |
| 12 Trabzonspor | 12 |
| 13 Çaykur Rizespor | 11 |
| 14 Gaziantepspor | 11 |
| 15 Kayserispor | 11 |
| 16 Sivasspor | 13 |
| 17 Eskişehirspor | 18 |
| 18 Mersin İdmanyurdu | 8 |

*Tablo 12. Lig Sıralaması ve Kullanılan Yabancı Oyuncu Sayısı*

2015-2016 sezonu içerisinde 233 yabancı futbolcu kulüplerde forma giymiştir. En fazla yabancı oyuncu kullanan takım Antalyaspor olurken, en az yabancı oyuncu kullanan takım ise Mersin İdmanyurdu olmuştur. Süper Ligde şampiyon olan Beşiktaş 14, küme düşen Sivasspor 13, Eskişehirspor 18, Mersin İdmanyurdu 8 yabancı oyuncu kullanmıştır.

### Türkiye Kupası

Tablo 1'e göre 2015-2016 sezonunda Türkiye Kupasını kazanan Galatasaray'ın, 12 yabancı oyuncudan faydalandığı görülmektedir.

**Avrupa Kupaları Katılan Takımlar ve Başarı Durumları**

| Takımlar | Katıldığı Avrupa Kupası | **Başarı Durumu** | **Yabancı Sayısı** |
|---|---|---|---|
| **Galatasaray** | Şamp. Ligi ve Avr. Ligi | Şamp. Ligi 3.Grup<br>Avr. Ligi Ara Tur | 12 |
| **Fenerbahçe** | Şamp. Ligi ve Avr. Ligi | Şamp. Ligi Ön Eleme<br>Avr. Ligi Son 16 | 14 |
| **Beşiktaş** | Avrupa Ligi | Gruptan Çıkamadı | 14 |
| **Trabzonspor** | Avrupa Ligi | Gruplara Kalamadı | 12 |
| **Başakşehir FK** | Avrupa Ligi | Gruplara Kalamadı | 9 |

*Tablo 13. Avrupa Kupalarına Katılma ve Kullandıkları Yabancı Oyuncu Sayısı*

2015-2016 sezonunda Avrupa kupalarında mücadele eden takımlara bakıldığında, 14 kişiyle en fazla yabancı oyuncuyu Fenerbahçe ve Beşiktaş kullanmıştır. Fenerbahçe, Şampiyonlar Ligi ön elemesini geçememiş, yoluna Avrupa Ligi'nde devam ederek son 16' ya kadar ilerlemiştir. Beşiktaş ise Avrupa Ligi'nde gruptan çıkamamıştır. 12 yabancı kullanan Galatasaray, Şampiyonlar Ligi'nde grupta 3. olarak yoluna Avrupa Ligi'nde devam etmiş, orada ara turda turnuvaya veda etmiştir. 12 yabancı kullanan Trabzonspor ve 9 yabancı kullanan İstanbul Başakşehir FK Avrupa Ligi'nde gruplara kalamamışlardır.

**2016-2017 SPOR TOTO SÜPER LİG TURGAY ŞEREN SEZONU**

**Süper Lig**

| Lig Sıralaması | Yabancı Oyuncu Sayısı |
|---|---|
| 1 Beşiktaş | 19 |
| 2 İstanbul Başakşehir FK | 13 |
| 3 Fenerbahçe SK | 14 |
| 4 Galatasaray SK | 13 |
| 5 Antalyaspor | 17 |
| 6 Trabzonspor | 14 |
| 7 Akhisarspor | 15 |
| 8 Gençlerbirliği SK | 18 |
| 9 Konyaspor | 12 |
| 10 Kasımpaşa | 13 |
| 11 Kardemir Karabükspor | 20 |
| 12 Alanyaspor | 20 |
| 13 Osmanlıspor FK | 18 |
| 14 Bursaspor | 10 |
| 15 Kayserispor | 16 |
| 16 Çaykur Rizespor | 15 |
| 17 Gaziantepspor | 19 |
| 18 Adanaspor | 14 |

*Tablo 14. Lig Sıralaması ve Kullanılan Yabancı Oyuncu Sayısı*

2016-2017 sezonu içerisinde 280 yabancı futbolcu kulüplerde forma giymiştir. En fazla yabancı oyuncu kullanan takımlar Kardemir Karabükspor ve Alanyaspor olurken, en az yabancı oyuncu kullanan takım ise Bursaspor olmuştur. Süper Ligde şampiyon olan Beşiktaş 19, küme düşen Çaykur Rizespor 15, Gaziantepspor 19, Adanaspor 14 yabancı oyuncu kullanmıştır.

**Türkiye Kupası**

Tablo 1'e göre 2016-2017 sezonunda Türkiye Kupasını kazanan Konyaspor'un, 12 yabancı oyuncudan faydalandığı görülmektedir.

**Avrupa Kupaları Katılan Takımlar ve Başarı Durumları**

| Takımlar | Katıldığı Avrupa Kupası | Başarı Durumu | Yabancı Sayısı |
|---|---|---|---|
| **Beşiktaş** | Şamp. Ligi ve Avr. Ligi | Şamp. Ligi 3. Grup<br>Avr. Ligi Çeyrek Final | 19 |
| **Fenerbahçe** | Şamp. Ligi ve Avr. Ligi | Şamp. Ligi Ön Eleme<br>Avr. Ligi Ara Tur | 14 |
| **Osmanlıspor** | Avrupa ligi | Ara Tur | 18 |
| **Konyaspor** | Avrupa ligi | Gruptan Çıkamadı | 12 |
| **Başakşehir FK** | Avrupa ligi | Gruplara Kalamadı | 13 |

*Tablo 15. Avrupa Kupalarına Katılma ve Kullandıkları Yabancı Oyuncu Sayısı*

2016-2017 sezonunda Avrupa kupalarında mücadele eden takımlara bakıldığında, 19 kişiyle en fazla yabancı oyuncuyu Beşiktaş kullanmıştır. Beşiktaş, Şampiyonlar Ligi'nde grupta 3. olarak yoluna Avrupa Ligi'nde devam etmiş, çeyrek finalde turnuvaya veda etmiştir. 14 yabancı kullanan Fenerbahçe Şampiyonlar Ligi ön elemesini geçememiş, yoluna Avrupa Ligi'nde devam ederek ara tura kadar ilerlemiştir. Osmanlıspor 18 yabancı oyuncu kullanarak Avrupa Ligi'nde ara turda elenmiştir. 12 yabancı kullanan Konyaspor, Avrupa Ligi'nde gruptan çıkamamıştır. İstanbul Başakşehir FK 13 yabancı oyuncu kullanırken Avrupa Ligi'nde gruplara kalamamıştır.

## 2017-2018 SPOR TOTO SÜPER LİG İLHAN CAVCAV SEZONU

### Süper Lig

| Lig Sıralaması | Yabancı Oyuncu Sayısı |
|---|---|
| 1 Galatasaray | 17 |
| 2 Fenerbahçe SK | 16 |
| 3 İstanbul Başakşehir FK | 13 |
| 4 Beşiktaş JK | 20 |
| 5 Trabzonspor | 14 |
| 6 Göztepe | 18 |
| 7 Sivasspor | 16 |
| 8 Kasımpaşa | 14 |
| 9 Kayserispor | 16 |
| 10 Yeni Malatyaspor | 16 |
| 11 Akhisarspor | 12 |
| 12 Alanyaspor | 19 |
| 13 Bursaspor | 17 |
| 14 Antalyaspor | 17 |
| 15 Konyaspor | 17 |
| 16 Osmanlıspor FK | 19 |
| 17 Gençlerbirliği SK | 16 |
| 18 Kardemir Karabükspor | 19 |

*Tablo 16. Lig Sıralaması ve Kullanılan Yabancı Oyuncu Sayısı*

2017-2018 sezonu içerisinde 296 yabancı futbolcu kulüplerde forma giymiştir. En fazla yabancı oyuncu kullanan takım Beşiktaş olurken, en az yabancı oyuncu kullanan takım ise Akhisarspor olmuştur. Süper Ligde şampiyon olan Galatasaray 17, küme düşen Osmanlıspor 19, Gençlerbirliği 16, Kardemir Karabükspor 19 yabancı oyuncu kullanmıştır.

### Türkiye Kupası

Tablo 1'e göre 2017-2018 sezonunda Türkiye Kupasını kazanan Akhisarspor'un, 12 yabancı oyuncudan faydalandığı görülmektedir.

### Avrupa Kupaları Katılan Takımlar ve Başarı Durumları

| Takımlar | Katıldığı Avrupa Kupası | Başarı Durumu | Yabancı Sayısı |
|---|---|---|---|
| **Beşiktaş** | Şampiyonlar Ligi | Son 16 | 20 |
| **Başakşehir FK** | Şamp. Ligi ve Avr. Ligi | Şamp. Ligi Ön Eleme<br>Avr. Ligi Grupları | 13 |
| **Fenerbahçe** | Avrupa Ligi | Gruplara Kalamadı | 16 |
| **Galatasaray** | Avrupa Ligi | Gruplara Kalamadı | 17 |

*Tablo 17. Avrupa Kupalarına Katılma ve Kullandıkları Yabancı Oyuncu Sayısı*

2017-2018 sezonunda Avrupa kupalarında mücadele eden takımlara bakıldığında, 20 kişiyle en fazla yabancı oyuncuyu Beşiktaş kullanmıştır. Beşiktaş Şampiyonlar Ligi'nde son 16'ya kalarak elenmiştir. 13 yabancı oyuncu kullanan İstanbul Başakşehir FK, Şampiyonlar Ligi ön elemesini geçememiş, yoluna Avrupa Ligi'nde devam ederek gruptan çıkamamıştır. Fenerbahçe 16, Galatasaray 17 yabancı oyuncu kullanmış ve Avrupa Ligi gruplarına kalamamışlardır.

## 2018-2019 SPOR TOTO SÜPER LİG LEFTER KÜÇÜKANDONYADİS SEZONU

### Süper Lig

| Lig Sıralaması | Yabancı Oyuncu Sayıs |
|---|---|
| 1 Galatasaray | 19 |
| 2 İstanbul Başakşehir FK | 18 |
| 3 Beşiktaş JK | 17 |
| 4 Trabzonspor | 13 |
| 5 Yeni Malatyaspor | 13 |
| 6 Fenerbahçe SK | 19 |
| 7 Antalyaspor | 14 |
| 8 Konyaspor | 16 |
| 9 Alanyaspor | 17 |
| 10 Kayserispor | 12 |
| 11 Çaykur Rizespor | 21 |
| 12 Sivasspor | 14 |
| 13 MKE Ankaragücü | 25 |
| 14 Kasımpaşa | 16 |
| 15 Göztepe | 17 |
| 16 Bursaspor | 13 |
| 17 Büyükşehir Belediye Erzurumspor | 17 |
| 18 Akhisarspor | 16 |

*Tablo 18. Lig Sıralaması ve Kullanılan Yabancı Oyuncu Sayısı*

2018-2019 sezonu içerisinde 297 yabancı futbolcu kulüplerde forma giymiştir. En fazla yabancı oyuncu kullanan takım Ankaragücü olurken, en az yabancı oyuncu kullanan takım ise Kayserispor olmuştur. Süper Ligde şampiyon olan Galatasaray 19, küme düşen Bursaspor 13, Büyükşehir Belediye Erzurumspor 17, Akhisarspor 16 yabancı oyuncu kullanmıştır.

### Türkiye Kupası

Tablo 1'e göre 2018-2019 sezonunda Türkiye Kupasını kazanan Galatasaray'ın, 19 yabancı oyuncudan faydalandığı görülmektedir.

**Avrupa Kupaları Katılan Takımlar ve Başarı Durumları**

| Takımlar | Katıldığı Avrupa Kupası | Başarı Durumu | Yabancı Sayısı |
|---|---|---|---|
| **Galatasaray** | Şamp. Ligi ve Avr. Ligi | Şamp. Ligi 3.Grup<br>Avr. Ligi Ara Tur | 19 |
| **Fenerbahçe** | Şamp. Ligi ve Avr. Ligi | Şamp. Ligi Ön Eleme<br>Avr. Ligi Ara Tur | 19 |
| **Başakşehir FK** | Avrupa Ligi | Gruplara Kalamadı | 18 |
| **Beşiktaş** | Avrupa Ligi | Gruplara Çıkamadı | 17 |
| **Akhisarspor** | Avrupa ligi | Gruplara Çıkamadı | 16 |

*Tablo 19. Avrupa Kupalarına Katılma ve Kullandıkları Yabancı Oyuncu Sayısı*

2018-2019 sezonunda Avrupa kupalarında mücadele eden takımlara bakıldığında, 19 kişiyle en fazla yabancı oyuncuyu Galatasaray ve Fenerbahçe kullanmıştır. Galatasaray Şampiyonlar Ligi'nde grupta 3. olarak yoluna Avrupa Ligi'nde devam etmiş, ara turda turnuvaya veda etmiştir. Fenerbahçe Şampiyonlar Ligi ön elemesini geçememiş, yoluna Avrupa Ligi'nde devam ederek ara tura kadar ilerlemiştir. 18 yabancı oyuncu kullanan İstanbul Başakşehir FK Avrupa Ligi gruplarına kalamamıştır. Beşiktaş 17, Akhisarspor 16 yabancı kullanırken Avrupa Ligi gruplarından çıkamamışlardır.

## 2019-2020 SÜPER LİG CEMİL USTA SEZONU

### Süper Lig

| Lig Sıralaması | Yabancı Oyuncu Sayıs |
|---|---|
| 1 İstanbul Başakşehir FK | 17 |
| 2 Trabzonspor | 17 |
| 3 Beşiktaş JK | 16 |
| 4 Sivasspor | 15 |
| 5 Alanyaspor | 14 |
| 6 Galatasaray SK | 20 |
| 7 Fenerbahçe SK | 13 |
| 8 Gaziantep FK | 15 |
| 9 Antalyaspor | 17 |
| 10 Kasımpaşa | 19 |
| 11 Göztepe | 14 |
| 12 Gençlerbirliği SK | 16 |
| 13 Konyaspor | 18 |
| 14 Denizlispor | 14 |
| 15 Çaykur Rizespor | 19 |
| 16 Yeni Malatyaspor | 16 |
| 17 Kayserispor | 19 |
| 18 MKE Ankaragücü | 18 |

*Tablo 20. Lig Sıralaması ve Kullanılan Yabancı Oyuncu Sayısı*

2019-2020 sezonu içerisinde 297 yabancı futbolcu kulüplerde forma giymiştir. En fazla yabancı oyuncu kullanan takım Galatasaray olurken, en az yabancı oyuncu kullanan takım ise Fenerbahçe olmuştur. Süper Ligde şampiyon olan İstanbul Başakşehir FK 17, son üç sırada yer alan Yeni Malatyaspor 16, Kayserispor 19, MKE Ankaragücü 18 yabancı oyuncu kullanmıştır.

**Türkiye Kupası**

Tablo 1'e göre 2019-2020 sezonunda Türkiye Kupasını kazanan Trabzonspor'un, 17 yabancı oyuncudan faydalandığı görülmektedir.

**Avrupa Kupaları Katılan Takımlar ve Başarı Durumları**

| Takımlar | Katıldığı Avrupa Kupası | Başarı Durumu | Yabancı Sayısı |
|---|---|---|---|
| Galatasaray | Şampiyonlar Ligi | Şamp. Ligi Grup | 20 |
| Başakşehir FK | Şamp. Ligi ve Avr. Ligi | Şamp. Ligi Ön Eleme<br>Avr. Ligi Son 16 | 17 |
| Beşiktaş | Avrupa Ligi | Gruplara Çıkamadı | 16 |
| Trabzonspor | Avrupa Ligi | Gruplara Çıkamadı | 17 |
| Y. Malatyaspor | Avrupa ligi | Gruplara Kalamadı | 16 |

*Tablo 21. Avrupa Kupalarına Katılma ve Kullandıkları Yabancı Oyuncu Sayısı*

2019-2020 sezonunda Avrupa kupalarında mücadele eden takımlara bakıldığında, 20 kişiyle en fazla yabancı oyuncuyu Galatasaray kullanmış ve Şampiyonlar Ligi'nde gruptan çıkamamıştır. 17 yabancı oyuncu kullanan İstanbul Başakşehir FK Şampiyonlar Ligi ön elemesini geçememiş, yoluna Avrupa Ligi'nde devam ederek son 16'ya kadar ilerlemiştir. Beşiktaş 16, Trabzonspor 17 yabancı oyuncu kullanarak Avrupa Ligi'nde mücadele etmişler ve gruptan çıkamamışlardır. 16 yabancı oyuncu kullanan Yeni Malatyaspor Avrupa Ligi'nde gruplara kalamamıştır.

## SONUÇ

2010-2011 sezonunda; en fazla yabancı oyuncu kullanan takım 16 sporcuyla Beşiktaş ligde 5. olurken, en az yabancı kullanan takım 5 sporcuyla Antalyaspor olmuş ve ligde 11. sırada yer almıştır. Fenerbahçe 11 yabancı oyuncu kullanarak şampiyon olurken, 13 yabancı kullanan Bucaspor, 15 yabancı kullanan Konyaspor ve 9 yabancı kullanan Kasımpaşa küme düşmüştür. Öte yandan ligde en fazla yabancı oyuncuya sahip olan Beşiktaş Türkiye Kupasını almıştır.

2011-2012 sezonunda; en fazla yabancı oyuncu kullanan takım 16 sporcuyla Beşiktaş ligde 4. olurken, en az yabancı kullanan takım 4 sporcuyla Antalyaspor olmuş ve ligde 15. sırada yer almıştır. Galatasaray 8 yabancı oyuncu kullanarak şampiyon olurken, 11 yabancı kullanan Samsunspor, 11 yabancı kullanan Manisaspor ve 5 yabancı kullanan MKE Ankaragücü küme düşmüştür.

2012-2013 sezonunda; en fazla yabancı oyuncu kullanan takımlar Elazığspor ve Mersin İdmanyurdu 13 sporcuyla sırasıyla ligde 13. ve 18. olurken, en az yabancı kullanan takım 7 sporcuyla Akhisar Belediyespor olmuş ve ligde 14. sırada yer almıştır. Galatasaray 11 yabancı oyuncu kullanarak şampiyon olurken, 11 yabancı kullanan İstanbul Büyükşehir Belediyespor, 10 yabancı kullanan Orduspor ve 13 yabancı kullanan Mersin İdmanyurdu küme düşmüştür.

2013-2014 sezonunda; en fazla yabancı oyuncu kullanan takım 15 sporcuyla Galatasaray ligde 2. olurken, en az yabancı kullanan takımlar 8 sporcuyla Akhisar Belediyespor ve Kasımpaşa sırasıyla ligde 10. ve 6.sırada yer almışlardır. Fenerbahçe 12 yabancı oyuncu kullanarak şampiyon olurken, 13 yabancı kullanan Elazığspor, 12 yabancı kullanan Antalyaspor ve 12 yabancı kullanan Kayserispor küme düşmüştür. Öte yandan ligde en çok yabancı oyuncuya sahip olan Galatasaray Türkiye Kupasını almıştır.

2014-2015 sezonunda; en fazla yabancı oyuncu kullanan takımlar 11 sporcuyla Gençlerbirliği, Gaziantepspor, Akhisar Belediyespor, Çaykur Rizespor, Kayseri Erciyesspor ve Balıkesirspor olmuştur. Ligde Gençlerbirliği 9., Gaziantepspor 10., Akhisar Belediyespor 12., Çaykur Rizespor 14., Kayseri Erciyesspor 17. ve Balıkesirspor 18. sırada yer almışlardır. En az yabancı kullanan takım 7 sporcuyla Sivasspor olmuş ve ligde 15. sırada yer almıştır. Galatasaray 9 yabancı oyuncu kullanarak şampiyon olurken, 9 yabancı kullanan Kardemir Karabükspor, 11 yabancı kullanan Kayseri Erciyesspor ve 11 yabancı kullanan Balıkesirspor küme düşmüştür.

2015-2016 sezonunda; en fazla yabancı oyuncu kullanan takım 19 sporcuyla Antalyaspor ligde 9. olurken, en az yabancı kullanan takım 8 sporcuyla Mersin İdmanyurdu ligde 18. sırada yer almıştır. Beşiktaş 14 yabancı oyuncu kullanarak şampiyon olurken, 13 yabancı kullanan Sivaspor, 18 yabancı kullanan Eskişehirspor ve 8 yabancı kullanan Mersin İdmanyurdu küme düşmüştür.

2016-2017 sezonunda; en fazla yabancı oyuncu kullanan takımlar 20 sporcuyla Alanyaspor ve Kardemir Karabükspor lide sırasıyla 12. ve 11. olurken, en az yabancı kullanan takım 10 sporcuyla Bursaspor ligde 14. sırada yer almıştır. Beşiktaş 19 yabancı oyuncu kullanarak şampiyon olurken, 15 yabancı kullanan Çaykur Rizespor, 19 yabancı kullanan Gaziantepspor ve 14 yabancı kullanan Adanaspor küme düşmüştür.

2017-2018 sezonunda; en fazla yabancı oyuncu kullanan takım 20 sporcuyla Beşiktaş ligde 4. olurken, en az yabancı kullanan takım 12 sporcuyla Akhisarspor ligde 11. sırada yer almıştır. Galatasaray 17 yabancı oyuncu kullanarak şampiyon olurken, 19 yabancı kullanan Osmanlıspor, 16 yabancı kullanan Gençlerbirliği ve 19 yabancı kullanan Kardemir Karabükspor küme düşmüştür. Öte yandan ligde en az yabancı oyuncuya sahip

olan Akhisarspor Türkiye Kupasını almıştır.

2018-2019 sezonunda; en fazla yabancı oyuncu kullanan takım 25 sporcuyla MKE Ankaragücü ligde 13. olurken, en az yabancı kullanan takım 12 sporcuyla Kayserispor ligde 10. sırada yer almıştır. Galatasaray 19 yabancı oyuncu kullanarak şampiyon olurken, 13 yabancı kullanan Bursaspor, 17 yabancı kullanan Büyükşehir Belediye Erzurumspor ve 16 yabancı kullanan Akhisarspor küme düşmüştür.

2019-2020 sezonunda; en fazla yabancı oyuncu kullanan takım 20 sporcuyla Galatasaray ligde 6. olurken, en az yabancı kullanan takım 13 sporcuyla Fenerbahçe ligde 7. sırada yer almıştır. İstanbul Başakşehir FK 17 yabancı oyuncu kullanarak şampiyon olurken, 16 yabancı kullanan Yeni Malatyaspor, 19 yabancı kullanan Kayserispor ve 18 yabancı kullanan MKE Ankaragücü son üç sırada yer almıştır.

Avrupa kupalarında mücadele eden takımlar incelendiğinde; 2010-2011 sezonunda Beşiktaş Avrupa Ligi'nde 2. tura yükselen tek Türk takımı olmuştur. 2011-2012 sezonunda Beşiktaş Avrupa Ligi'nde son 16'ya kalmış, Trabzonspor ise 2. tura kadar yükselmiştir. 2012-2013 sezonunda Galatasaray Şampiyonlar Ligi'nde çeyrek finale kadar yükselirken, Fenerbahçe ise Avrupa Ligi'nde yarı final oynamıştır. 2013-2014 sezonunda Galatasaray Şampiyonlar Ligi'nde son 16'ya kalırken, Trabzonspor Avrupa Ligi'nde 2. tura kadar yükselmiştir. 2014-2015 sezonunda Beşiktaş Avrupa Ligi'nde son 16'ya kalırken, Trabzonspor ara turda elenmiştir. 2015-2016 sezonunda Galatasaray Avrupa Ligi'nde ara turda, Fenerbahçe ise son 16 turunda elenmiştir. 2016-2017 sezonunda Beşiktaş Avrupa Ligi'nde çeyrek finale, Fenerbahçe ve Osmanlıspor ara tura kadar ilerlemiştir. 2017-2018 sezonunda Beşiktaş Şampiyonlar Ligi'nde son 16'ya kalmıştır. 2018-2019 sezonunda Galatasaray ve Fenerbahçe Avrupa Ligi'nde ara tura kadar yükselmişlerdir. 2019-2020 sezonunda ise İstanbul Başakşehir FK Avrupa Ligi'nde son 16'ya kadar gelebilmiştir.

Süper Lig'de yabancı oyuncu oynatma sayısının başarıya etkisi incelendiğinde, en fazla yabancı oyuncu oynatan futbol kulüplerinin hiç şampiyonluk yaşamadığı saptanmıştır. Öte yandan 2012-2013 sezonunda Mersin İdmanyurdu, 2014-2015 sezonunda ise Kayseri Erciyesspor ve Balıkesirspor ligde en fazla yabancı oyuncu kullanan kulüpler olmalarına rağmen küme düşmüşlerdir. 2015-2016 sezonunda ise bu durumun aksine Mersin İdmanyurdu'nun, ligde en az yabancı oyuncu kullanan kulüp olmasına rağmen bir alt lige düşmüş olduğu görülmektedir.

Türkiye Kupası'nda yabancı oyuncu oynatma sayısının başarıya etkisi incelendiğinde, en fazla yabancı oyuncu kullanan Beşiktaş 2010-2011 sezonunda, Galatasaray ise 2013-2014 sezonunda kupayı kazandığı görülmektedir. Bunun aksine Akhisarspor, 2017-2018 sezonunda en az yabancı

oyuncu kullanan kulüp olarak Türkiye Kupası'nı kazanmıştır.

Avrupa kupalarında yabancı oyuncu oynatma sayısının başarıya etkisi incelendiğinde; 2012-2013 sezonunda Galatasaray Şampiyonlar Ligi'nde çeyrek final oynamış, yine aynı sezonda Fenerbahçe Avrupa Ligi'nde yarı finale kadar yükselmiştir.

Türk Futbolunda yabancı oyuncu kontenjanına yönelik yapılan tartışmalar, sahada mücadele eden yabancı oyuncu sayısının altıdan on bir oyuncuya kadar çıkarılmasına yok açmıştır. Bu durumun sportif başarıyı arttıracağı düşünülmüş fakat sahaya sınırsız oyuncu çıktığı 2015-2016 sezonundan itibaren futbol kulüpleri geçmiş sezonlardan farklı bir başarı oluşturmamıştır.

2020-2021 sezonunda maç kadrosunda 14 yabancı oyuncu bulundurabilen kulüplere, kontenjan durumunun beklenen başarıyı sağlamamasından ötürü Türkiye Futbol Federasyonu, 2021-2022 sezonu itibari ile kulüplerin on dört yabancı oyuncu ile sözleşme imzalayabileceğini ve aynı anda sahada bulunabilecek oyuncu sayısının sekiz olacağını, 2022-2023 sezonunda 12 yabancı oyuncu ile sözleşme imzalanıp sahaya aynı anda yedi futbolcunun çıkacağını ve 2023-2024 sezonunda ise on yabancı oyuncu ile sözleşme imzalanıp, sahaya altı tanesinin aynı anda çıkabileceğini duyurmuştur (URL 10).

Genel bir değerlendirme yapıldığında futbol kulüplerinin; kendilerine verilen kontenjan hakkıyla birlikte, sıklıkla ülkeye dünyanın farklı bölgelerinden yabancı oyuncu transfer ettikleri görülmektedir. Bu oyuncular ise; kulüpleri geçmiş dönemlerde elde ettikleri başarıların ötesine götürememiştir. Bu sebepten dolayı kulüplere yabancı oyuncu transferlerinde federasyon tarafından kriter getirilmesi önerilmektedir. Bu öneri aynı zamanda kulüplerin al yapıya yıllardır beklenen ağırlığı vermesi adına büyük bir şans olacaktır.

Bahsedilen kriterlerin; kendi ülkelerinin milli takımlarında oynama, Avrupa Birliği vatandaşı olma, yaş sınırı gibi durumlara göre oluşturulması gerektiğini söyleyebiliriz. Ayrıca futbol kulüpleri de oyuncu izleme ekiplerini güçlendirdiklerinde transfer edilecek oyuncuların analizini daha iyi yapabilmektedir. Bu durumun hem transfer edilecek oyuncuların kalitesini artıracağı hem de kulüplere finansal açıdan faydalı olacağı düşünülmektedir.

## KAYNAKÇA

Altay, İ., Ünlü, S., Karadeniz, F. (2012), Kimler Geçti Kimler Var. Sabah Gazetesi, Cumartesi Eki. http://www.sabah.com.tr/Cumartesi/2012/11/24/kimler-geldi-kimler-gecti-kimlarvar?paging=false [Erişim Tarihi: 02.12.2020].

Aydoğan, H. (2016a). Profesyonel Futbol'da Örgütsel Adalet Benlik Saygısı İş Doyumu. Spor Yayınevi ve Kitabevi, Spor Araştırmaları Dizisi:1, syf:12, Ankara.

Aydoğan, H. (2016b). Profesyonel Futbolcuların Benlik Saygılarının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. International Journal of Science Culture and Sport. 4:(Special Issue 1), p.288, doi:10.14486/IntJSCS556.

Bıçakçı, L. (2013). Uluslararası Spor Yargılamaları. T. Çağlar (Ed.), Spor Hukuku Kurulu Av. İsmail İnan Armağanı içinde, Ankara Barosu: Ankara, 123-156.

Doğan, M., Doğan, A., Serbest, M. (2004). Profesyonel Türk futbolcuların Türkiye 1. Süper Liginde oynayan yabancı uyruklu futbolcularla ilgili düşünceleri üzerine bir çalışma. Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 6(1).

Ersoy, E., Çıtak, L., Gülal, S.Ö. (2016). Yerli ve yabancı futbol kulüplerinin transfer harcamaları bağlamında etkinliklerinin karşılaştırılması. Maliye ve Finans Yazıları, 105, 133-152.

Ongan, H., Demiröz, D.M. (2010) Akademik futbol futbolda rekabet-başarı ilişkisi, İstanbul: Hiperlink Yayınları, 14.

URL1.https://www.aktifbank.com.tr/Documents/aktif-bank-ekolig-covid-19.pdf

[Erişim Tarihi: 02.12.2020].

URL2.https://www.goal.com/tr/galeri-listesi/tuerk-futbolunda-yabanci-sinirlamasinin-yillara-goere/1uribgsvp8e5c1tbz7lhhwhrm0#ansb0zn5dlcd103k9nf0rfm9n [Erişim Tarihi: 02.12.2020].

URL3.https://www.tff.org/Resources/TFF/Documents/TFF/statu2008/lig-statu-29/Turkcell-Super-Lig-Statu-29122008.pdf [Erişim Tarihi: 02.12.2020].

URL4.https://www.tff.org/Resources/TFF/Documents/2009DK/LIGLER/2009-2010/01-STATU/Super-Lig.pdf [Erişim Tarihi: 02.12.2020].

URL5.https://www.tff.org/Resources/TFF/Documents/02010DK/TFF/talimatlar/2010-2011-Sezonu-ilan-Edilmesi-Gereken-Hususlar.pdf [Erişim Tarihi: 02.12.2020].

URL6.https://www.tff.org/Resources/TFF/Documents/0002012/Ligler/SuperLig/2011.10.26-Spor-Toto-Super-Lig-Statusu.pdf [Erişim Tarihi: 02.12.2020].

URL7.https://www.tff.org/Resources/TFF/Documents/000013/TFF/STATULER/Spor-Toto-Super-Lig-Statusu-2012-13.pdf [Erişim Tarihi: 02.12.2020].

URL8.https://www.tff.org/Resources/TFF/Documents/00000016/Ligler/Statuler/2015-2016-Sezonu-SporTotoSuperLig-Statusu.pdf [Erişim Tarihi: 02.12.2020].

URL9.https://www.goal.com/tr/galeri-listesi/tuerk-futbolunda-yabanci-sinirlamasinin-yillara-goere/1uribgsvp8e5c1tbz7lhhwhrm0#uy5s9okxit9h1qp2bqxws2fmk [Erişim Tarihi: 02.12.2020].

URL10.https://www.goal.com/tr/haber/yabanci-kurali-ne-zaman-degisecek-yeni-kural-ne-olacak/w170kaze68tg1c8yeqcctggwj [Erişim Tarihi: 02.12.2020].

URL11.https://www.sabah.com.tr/spor/futbol/2019/11/21/uluslararasi-futbol-ekonomi-forumu-canli [Erişim Tarihi: 02.12.2020].

Üçışık, F.H. (1999). Sporda sorunlar ve çözüm önerileri. İstanbul: Ötüken Neşriyat.

Yenerer Çakmut, Ö. (2013). Sporda yolsuzluk: şike ve teşvik primi suçu. T. Çağlar (Ed.), Spor Hukuku Kurulu Av. İsmail İnan Armağanı içinde, Ankara: Salmat Basım, 159-173.

Yüce, A. (2013). Türkiye profesyonel liglerinde futbol oynayan yabancı futbolcu sayısının spor kamuoyu görüşlerine göre değerlendirilmesi. Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Ankara.

Yüce, A. (2015). Türk spor kamuoyu ve yabancı futbolcular: türk spor kamuoyunun yabancı futbolcu sayısına ilişkin görüşleri. Düsseldorf: Türkiye Alim Kitapları.

# Bölüm 24

## TÜRKİYE'DE PROFESYONEL FUTBOLCULARIN *KARŞILAŞTIĞI SORUNLAR*

***Hayri AYDOĞAN***[1]
***Emin ÖZDEMİR***[2]

1 Doç. Dr. Hayri AYDOĞAN, Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Rize, TÜRKİYE
2 Araş. Gör. Emin ÖZDEMİR, Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Rize, TÜRKİYE

## GİRİŞ

Spor; insanların aktif ya da profesyonel olarak yaptığı, bir kesimin eğlence olarak görürken bir kesimin de seyirci olarak iştirak ettiği sosyal bir organizasyondur (Yenerer Çakmut, 2013). Günümüzde spor kavramının önüne geçen futbol, tüm dünyada giderek artan bir şöhrete kavuşmuştur. Yüzyıllar boyunca birçok spor dalının insanları peşinden sürüklemesine karşın, futbolun oluşturduğu etkiye hiçbiri sahip olamamıştır. Bu bağlamda futbol, diğer spor dalları ile karşılaştırıldığında seyirci ve katılan yönünden daha büyük kitleleri etkilemiş, dolayısıyla böyle büyük oranda insanları etkileyen bir olgunun akademik açıdan incelenmesinin gerekliliğini ortaya çıkarmıştır (Ongan ve Demiröz, 2010).

Globalleşen dünyada çeşitli alanlarda birçok yenilik olmuş, insanların hayatlarında mühim bir yere sahip olan futbol da bu yeniliklerle birlikte modernizasyonunu gün geçtikçe artırmıştır (Bıçakçı, 2013). 2019 yılında dünyada futbol ekonomisi yıllık 50 milyar euroyu, Türkiye'de ise 615 milyon euroyu bulmaktadır (URL 1). Günümüz sporu olarak adlandırılan Futbol; ilgi çekici çeşitli özellikleri ile insanlarda hayranlık yaratan, küreselleşen dünyadaki gelişmeler doğrultusunda marka fiyatını gün geçtikçe arttıran, hem oynayanlara hem de seyircilere keyif veren, bireyleri hiçbir yönüyle ayırt etmeden herkese hitap eden bir spor dalıdır (Aydoğan, 2012).

Futbol dalının amatör seviyeden profesyonelliğe ulaşmasıyla, futbolu eğlenme aracı olarak gören kişilerin bakış açılarını değiştirerek meslek haline gelmiş, futbolcuların niteliğini farklı bir hale getirmiştir. Bu bağlamda futbol dalını meslek olarak icra eden bireyler, yaptıkları bu meslekten maddi kazanımlar elde etmektedirler (Baştürk, 2005). Futbolun da böyle bir alan haline erişmesi, geçmişte dernek vasfı gösteren kulüplerin şirketleşmesine ve iş insanlarının bu şirketlere yatkınlık göstermesine yol açmıştır. Alana bakıldığı zaman kulüplerin, sahiplerinin ve futbolcuların ortaya bu ürünü çıkaran iş görenler olduğu söylenmektedir. Öte yandan futbolun diğer paydaşlarından olan, taraftarlar, yayıncı kuruluş ve federasyonlar akışın sağlanmasına yarayan önemli yapıtaşları arasında yer almaktadır (Aydın, 2007; Ongan ve Demiröz, 2010).

## PROFESYONEL FUTBOLCU

Sportif boyutu ile profesyonelliğe bakıldığı zaman oldukça yeni kullanılmaya başlanan bir kavram olduğu söylenebilir. Zaman içerisinde sporun ortaya çıkardığı ekonomik güç ve eğlence oluşturan sistemi, sporcuların popülaritesini arttırmış ve yüksek gelir elde etme amacı ile profesyonellik yolunu açmıştır (Aydın, 2007).

Spora maddi açıdan bakıldığında, bu sektörün gelişimini sağlayan en önemli aktörlerden bir tanesinin sporcular olduğu söylenebilir. Çünkü profes-

yonel anlamda spor yapan bireylerin, sektörün çalışanı ve çıktısı olduğu, bu bağlamda diğer alanlardan ayrı olduğu belirtilmektedir. Profesyonel olarak bu işi yapan bireylerin; iş gören, popüler vb. rollerinde bulunmaları, onların iş hayatlarında pek çok görev üstlenmelerini sağlamaktadır. Bu durumu örnekleyecek olursak profesyonel sporcuların ekonomik, kültürel ve siyaset alanında birçok etkiye sahip olduğu bilinmektedir. Öte yandan sporcuların profesyonel olarak görülmeleri için, bir kulüpten transfer ödemesi, aylık ödeme, maç başına ödeme gibi adlarla ödeme alması gerekmektedir (Aydın, 2007).

3289 sayılı Gençlik ve Spor Hizmetleri Kanunu madde 24'e bakıldığı zaman; Türkiye'de herhangi bir spor dalının profesyonelleşebilmesi Gençlik ve Spor Bakanlığı'nın olur vermesi ile sağlanmakta, öte yandan profesyonel spor dalının ilgili federasyon ile irtibata geçmesi ve tüzük düzenlemesi yapılmalıdır.

Profesyonellik kavramı; FIFA (Uluslararası Futbol Federasyonları Birliği) tarafından 1 Temmuz 2005 tarihinde tedavüle giren oyuncuların transferi ve statüsü talimatında tanımlanmış, bu tanıma uymayan kişilerinde amatör oldukları belirtilmiştir. Bahsedilen talimatta yer alan 2. maddede profesyonel futbolcuların, bir spor kulübü ile resmi antlaşma yaparak ilgili spor kulübünün müsabakalarına çıkma karşılığında maddi kazanımlar elde ettiği belirtilmiş, bunun haricinde olan oyuncuların ise amatör olarak görüldükleri yazılmıştır (Baştürk, 2007). Bu bağlamda futbol oynayan bireyler, FIFA tarafından yayınlanan statüye göre ikiye ayrılarak profesyonel ve amatör olarak belirtilmiştir. Profesyonel anlamda bu sporu gerçekleştirenlerin, resmi sözleşme yapılarak ve kendilerine harcanan futbol giderinden daha çok maddi kazanç sağladıkları ifade edilmiş, bu özellikleri taşımadan spor dalını yapanlara ise amatör futbolcu denilmiştir (Aydın ve Etci, 2017).

Türkiye'de futbolu temsil eden en üst kurum olan Türkiye Futbol Federasyonu; 5894 sayılı TFF Kuruluş ve Görevleri Hakkında Kanun'un sağlamış olduğu yetkiye dayanarak oluşturduğu Profesyonel Futbolcuların Statüsü ve Transferleri Talimatında futbolcuları FIFA talimatnamesinde yer alan amatör ve profesyonel futbolcular tanımlamalarına uygun bir şekilde oluşturmuştur. Talimat içerisinde Profesyonel Futbolcular kapsamında yer alan 3. maddede, profesyonel futbolcu resmi sözleşmeye sahip, ayrıca kendisine harcanan futbol giderlerinden daha çok kazanım elde eden kişi olarak yer almaktadır (Aydın ve Etci, 2017).

Futbol spor dalını profesyonel anlamda yapan sporcular ile kulüpler arasındaki birlikteliği profesyonel futbolcu sözleşmeleri sağlamaktadır. Bu sözleşme futbolcu ve kulübü ile imzalanmakta, birbirlerinin hak ve yükümlülüklerini koruyan bir içerik oluşturmaktadır. Sözleşmenin esasları Profesyonel Futbolcuların Statüsü ve Transferleri Talimatının 19. maddesinde yer almaktadır. Antlaşmaya bakıldığında; futbolcunun karşılıklı olarak belirlenen bir süre boyunca kulübün ihtiyaç duyduğu futbol faaliyetle-

rini yerine getirdiği ve bu hizmet sunusu sayesinde maddi kazanç sağladığı belirtilmektedir (Baştürk, 2007).

## PROFESYONEL FUTBOLCULARIN MEVCUT HAKLARI

Türkiye Cumhuriyeti Anayasası 59. maddeye göre Devlet; her yaştaki Türk vatandaşlarının beden ve ruh sağlığını geliştirecek tedbirleri almalı ve sporun yayılmasını teşvik etmeli ayrıca başarılı sporcuları korumalı ibaresi yer almaktadır (Öner, 2011).

*5510 sayılı Sosyal Sigortalar ve Genel Sağlık Sigortası Kanunu'nun 4/1 maddesinde yer alan hizmet akdi ile bir ya da daha çok işverenin çalıştırdığı kişiler, işe başladıkları an itibariyle sigortalı olarak görünmekte ve kanun açısından 4/1-a sigortalı kabul edilmek üzere çalışma ya da iş ilişkisinin kural olarak iş antlaşmasına dayanması, işin işverene ait organizasyon boyutunda sağlanması ve iş görenin sigortalı olanlar içerisinde bulunması sağlanmalıdır* (Güzel ve ark, 2016).

Kanunlara bakıldığı zaman sporcular ya da futbolcuların sigortalı ya da sigortasız sayılmasını içeren bir başlık bulunmamaktadır. Bu bağlamda profesyonel olarak spor yapanların 4/1-a maddesine dayanarak sigorta yapıldığı görülmektedir (Aydın ve Etci, 2017).

TFF tarafından yayımlanan statünün 35. maddesinde bakıldığı zaman yönetim kurulunun görevleri yer almaktadır. İlgili maddede yönetici, teknik eleman, hakem, futbolcu vb. paydaşların geliştirilmesi, sosyal güvenlik haklarının sağlanmasının gerektiği belirtilmektedir. Bu bağlamda TFF Yönetim kurulunun futbolcuların sosyal güvenlik haklarını muhafaza ederek diğer işlerde olduğu gibi profesyonel olarak bu işi yapan futbolcuların da SGK'ya bildirilmesi sağlanmalıdır. Öte yandan profesyonel futbolcular SGK'ya bildirilirken kısmi olarak Profesyonel Futbolcuların Statüsü ve Transferleri Talimatı maddeleri kullanılmaktadır.

MADDE 21 – Ücret

Ücret, sözleşmede belirlenmesi zorunlu olan ve futbolcuya aylık asgari ücret tutarının altında olmamak kaydıyla ödenen tutardır (URL 2).

MADDE 22 – Sözleşmeden Doğan Uyuşmazlıklar

Taraflar, yetiştirme tazminatı ve sportif cezaya ilişkin hükümler saklı kalmak kaydıyla, profesyonel futbolcu sözleşmesinden doğan uyuşmazlıkların çözümünde, Uyuşmazlık Çözüm Kurulu'nun yetkisini kabul edip etmemekte serbesttirler (URL 2).

MÜKERRER MADDE 22 – Gecikmiş Ödemeler

**(1)** Kulüpler imzaladıkları profesyonel futbolcu sözleşmeleri ve transfer sözleşmelerinde belirtilen şartlar uyarınca, futbolcularına ve diğer ku-

lüplere karşı olan mali yükümlülüklerine uymakla yükümlüdür.

**(2)** Sözleşmeden doğan haklı bir gerekçe olmaksızın, mali yükümlülüklerinden kaynaklanan ödemelerini 30 günden daha uzun bir süre geciktiren kulüplere, bu maddenin 4. Fıkrasında belirtilen yaptırımlar uygulanabilir.

**(3)** Bu madde kapsamında bir kulübün gecikmiş ödemesi bulunduğunun kabulü için, alacaklının(futbolcu veya kulüp) gecikmiş alacağına ilişkin, borçlu kulübe noter onaylı yazılı bir ihtar çekmesi ve finansal yükümlülüklerini yerine getirmesi için en az on günlük bir süre tanımış olması zorunludur.

**(4)** Uyuşmazlık Çözüm Kurulu, bu madde kapsamında yükümlülüklerini yerine getirmeyen kulüplere aşağıda belirtilen yaptırımları uygulamaya yetkilidir:

a) ihtar,

b) kınama,

c) para cezası,

d) bir veya iki tam ve birbirini takip eden transfer ve tescil dönemi boyunca transfer yasağı.

**(11)** Yukarıdaki fıkralar kapsamında gecikmiş alacağı olan futbolcu veya kulüp, yazılı olarak Uyuşmazlık Çözüm Kurulu'na başvurarak borçlu kulüp hakkında yaptırım uygulanmasını talep edebilir (URL 2).

MADDE 24 – Kulüplerin Yükümlülükleri

Kulüpler, profesyonel futbolcu sözleşmesinin kendilerine yükledikleri edimlerin yanı sıra;

a) Futbolcuların eğitimi ve sağlığı için uzman teknik adam ve sağlık personelini temin etmek,

b) Futbol faaliyetlerinin gerektirdiği spor malzemelerini temin etmek,

d) Futbolcularına verdikleri para cezalarına ait kararlarını, nedenleri, tutarları ve noterden onanmış karar örnekleri ile birlikte, karar tarihinden itibaren en geç 15 gün içinde noter aracılığı ile futbolcuya ve Türkiye Futbol Federasyonu'na bildirmek,

e) Kadro dışı bıraktıkları futbolculara, antrenman yapabilmeleri için en az bir antrenör nezaretinde hakkın kötüye kullanılması teşkil etmeyecek şekilde saha tahsis etmek ve antrenman koşullarını noter aracılığı ile futbolculara tebliğ etmek,

f) Kulüpler, profesyonel futbolcularını yurt içinde ve dışında yapacakları maçlarda, antrenmanlarda, antrenmanlara gidiş ve gelişlerde, taşıt

vasıtalarında meydana gelmesi muhtemel kazalar ve sakatlıklar için kısmi ve daimi maluliyet ve ölüm hallerine karşı TFF tarafından belirlenmiş özel sigorta şirketlerine sigorta ettirmek ve gerçekleşen rizikoyu beş günlük süre içerisinde özel sigorta şirketine bildirmek,

g) Futbolcularının ilgili yasal düzenlemeler çerçevesinde askerlikle ilgili gerekli belgeleri futbolcusu ile birlikte hazırlayarak Türkiye Futbol Federasyonu'na sunmak zorundadırlar (URL 2).

MADDE 28 – Futbolcunun Fesih Hakkı

**(1)** Kulüp futbolcunun ücretlerini ödemekte temerrüde düştüğü ve/veya futbolcunun sosyal güvenlik haklarını ihlal ettiği takdirde, futbolcu sözleşmesini feshetmek arzusunda ise, kulübüne ve bilgi için Türkiye Futbol Federasyonu'na noterden keşide edeceği bir ihtarname ile 30 gün içerisinde ücretinin ödenmesini ve/veya sosyal güvenlik haklarının yerine getirilmesini bildirmek zorundadır. Kulüp, söz konusu mehile rağmen ücretini ödemediği ve/veya sosyal güvenlik haklarını yerine getirmediği takdirde, futbolcu mehilin sona ermesinden itibaren ancak 7 gün içinde sözleşmesini feshedebilir.

**(5)** 23 yaş üstü bir profesyonel futbolcu, sezon sonunda, kulübünün oynadığı resmi müsabakaların %10'undan daha azında görevlendirildiği takdirde sözleşmesini sportif haklı sebeple feshetme hakkına sahip olabilir. Böyle bir fesih, futbolcunun durumu ve somut olayın şartları göz önüne alınarak değerlendirilir (URL 2).

## PROFESYONEL FUTBOLCULARIN YAŞADIĞI SORUNLAR

Profesyonel futbolcuların sorunlarını gözler önüne seren ve diğer futbolcuların sorunlarının çözümüne mihenk taşı olarak yerleşen olay BOSMAN Davası'dır. BOSMAN Davası dünya futbol literatüründeki yerini alarak spor hukuku kapsamında sadece futbol değil tüm spor dalları için de önemli bir dayanak noktası olmuştur.

### BOSMAN DAVASI

Jean-Marc Bosman, Belçika Futbol Birliği'ne karşı 1990 yılında (European Court of Justice) Avrupa Birliği Adalet Divanı'nda çalışanların serbest dolaşımına yönelik bir engelin bulunduğunu belirterek mahkemeye başvurmuştur. Bosman'ın açtığı bu dava 15 Aralık 1995 yılında Avrupa Birliği'ne üye olan ülkelerde forma giyen futbolcuların kariyerlerini etkileyecek bir durum ortaya çıkarmıştır. Davanın açılmasına sebebiyet veren olay; Belçika'nın en üst ligi olan ProLegue'de yer alan Royal FC Liege takımında forma giyen Bosman, kulübüyle olan mukavelesinin bitmesine az bir zaman kala farklı bir takımla sözleşme imzalamak istemesine rağmen Belçika Futbol Federasyonu bu durumun yasak olduğunu belirterek, olası bir durumda tarafların tazminat ödemek zorunda kalacağını beyan etmiş-

tir. Bosman mevcut kulübü ile olan sözleşmesinin biteceğini ve antlaşma yoluna gitmeyeceğini belirtmiş, öte yandan Dunkerque kulübüne katılmak istediğini tekrarlamasına rağmen federasyon ve takımı oyuncunun talebine olumsuz yanıt vermişlerdir (URL 3).

*Jean-Marc Bosman, (European Court of Justice)*

Futbolcuların bir kulüple sözleşmesi bulunurken ve gerekli izinler alınmaksızın başka takımlarla doğrudan doğruya iletişim hakkının bulunmadığını belirten Royal FC Liege takımı, oyuncusu Bosman'a karşı çıkmıştır. Oyuncuların antlaşma süreleri dolmuş olsa dahi bonservis getirilmesi koşuluyla takımdan ayrılabileceklerini belirten FC Liege, oyuncusu Bosman'ın biten antlaşmasına rağmen kulübüne maddi kazanç sağlamadan Dunkerque kulübüne gitmesine izin vermemiştir.

Ortaya çıkan problemden dolayı Bosman, Avrupa Topluluğu Adalet Divanı'na başvurmuştur. Davanın sonucunda Divan, iş görenlerin serbest dolaşım haklarını emsal karar göstererek Bosman'ın yaşanan anlaşmazlıkla haklı olduğunu belirtmiştir. Divan; iş görenlerin serbest dolaşımını sınırlayan bu durumun Avrupa Birliği'nin mevcut antlaşmalarıyla da uyum sağlamadığını tespit ederek, Birlik üyelerinin sınırları içerisinde bulunan futbolcuların mağdur olmalarını önleyecek önemli bir durum ortaya çıkarmıştır (URL 3).

Avrupa Birliği veya Avrupa Ekonomik Alanı içerisinde bulunan takımların lisanslı oyuncuları "Bosman Kuralı" yoluyla sözleşmesi bitecek oyuncuların durumuna ilişkin yeni düzenlemeler oluşturulmuştur.

*Jean-Marc Bosman ve Avukatları (1995) (URL 19)*

Yapılan düzenlemeler ışığında anlaşmaları biten veya bitmesine altı ay bulunan oyuncular, mevcut kulüplerinden izin almadan farklı takımlarla görüşebilir ve anlaşma imzalayabilirler. Oyuncular anlaşmaları sona erdiğinde farklı takımlara transfer olduğu zaman eski takımları bu oyuncular üzerinden maddi kazanç sağlayamamaktadır. Öte yandan oyuncular, takımları ile bulunan anlaşmalarının bitimine altı ay kaldığı zaman farklı takımlarla iletişim haline geçerek ön anlaşma imzalama hakkına ulaşmışlardır. Bu durumda oyuncular mevcut takımlarıyla mukavelelerini tamamlamalarının ardından yeni takımlarına transfer olabileceklerdir. Ayrıca farklı takımlarla anlaşma sağlanmış olsa dahi, oyuncular mukaveleleri tamamlanana dek takımları ile müsabakalara katılmak durumundadırlar.

Futbol dünyası içerinde bulunan oyuncular sıklıkla Bosman Davası sonuçlarından faydalanmışlardır. Hollanda ekibi Ajax forması giyen Edgar Davids, 1996 senesinde Milan Kulübü'ne transfer olduğunda bir transfer bedeli ödenmemiştir. Ajax kulübüne maddi kazanç sağlamadan ayrılan oyuncu diğer futbolculara örnek olay teşkil etmiştir. İngiliz oyuncu Mcmanaman 1999 senesinde tıpkı Davids olayında olduğu gibi İngiliz Liverpool takımından İspanyol Real Madrid takımına ücret ödenmeksizin geçiş yapmıştır. Bu durumdan yola çıkarak Avrupa liglerinde mücadele eden takımlar oyuncularının mukavelelerinde yer alan anlaşma sürelerine oldukça dikkat etmiş, anlaşmalarını uzatmayan oyuncuları mukavelelerinin son yılında satarak maddi kazanç elde etmeye çalışmışlardır (URL 3).

## BOSMAN KARARLARI FUTBOLDA NELERİ DEĞİŞTİRDİ?

Avrupa futbolunda büyük bir değişim başlatan Bosman Davası, bu sektöre yeni bir boyut kazandırmıştır. Bu boyut futbolun endüstrileşmesine sebebiyet vermiştir. Futbol ekonomisinin süratli bir şekilde endüstriyel

değişime uğraması, kapitalist üretimi bu alanda üstün kılar hale getirmiştir. Sermaye devletlerarasında rahatça dolaşmakta iken futbolun mevcut şartlara sahip olmaması büyük bir sorun teşkil etmekte ve bu durumun sürdürülmesi de olanaksız görülmekteydi. Yürürlüğe giren Bosman Kararları sayesinde şartlar değiştirilerek futbolun globalleşmesi sağlanmıştır. Bu bağlamda, bahsedilen alanda yapılan yeniliklerin Bosman kuralları ile ilintili olduğu belirtilmiştir (URL 4).

Bu gelişme ışığında ayrıca; dünyadaki futbolcu haklarının en büyük savunucusu FIFPro (Uluslararası Profesyonel Futbolcular Birliği); Türkiye'de bulunan profesyonel futbolcuların sorunlarını tespit etmek amacıyla bir araştırma yapmıştır. Bu araştırma ile profesyonel futbolcuların yaşamış olduğu sıkıntılar gün yüzüne çıkarılmıştır. FIFPro, Türk kulüplerinin mali yapısının çok kötü durumda olduğunu ve kulüp başkanlarının yıldız oyuncular transfer ederek, takımın geri kalanına ödeme yapmadığını ileri sürmektedir. Bu araştırmaya Türkiye profesyonel liglerinde oynayan 185 profesyonel futbolcu katılmış ve katılımcıların %93'ü Türk vatandaşıdır.

Yapılan araştırmanın sonuçlarına göre;

- Futbolcuların %44'ünde sözleşmelerinin kopyası bulunmamaktadır.
- Futbolcuların %77'si ödemelerinin geciktiğini belirtmektedir.
- Futbolcuların %8'i kariyeri boyunca kadro dışı bırakılmıştır.
- Futbolcuların %2'si kulübü tarafında sözleşmesi yenilenmek için baskıya uğramıştır.
- Futbolcuların %20'sinin istediği kulübe transfer olması engellenmiştir.
- Futbolcuların %29'u sağlanan tıbbi imkanların yetersiz olduğunu belirtmiştir.
- Futbolcuların %9'u genellikle her hafta izin verilmediğini ileri sürmüştür.
- Futbolcuların %5'i hayranları tarafından şiddet gördüğünü belirtmektedir.
- Futbolcuların %25'i taraftarlar tarafından tehdit edildiğini ifade etmektedir.
- Futbolcuların %33'ü kulüp personeli tarafından şiddet gördüğünü belirtmektedir.
- Futbolcuların %8'i şike teklifi aldığını ileri sürmektedir (URL 5).

Ayrıca FIFPro; Türk kulüplerinin, ödeme makbuzlarında ne olduğunu belirtmeden maç bonusu ödemeyi kabul ettiği ve bunun düzenli maaş ödemeleri olduğunu iddia ettiklerini belirtmiştir (URL 6).

## TÜRKİYE'DE PROFESYONEL FUTBOLCULARIN SORUNLARINA ÖRNEK OLAYLAR

Bu bölümde; Türkiye Profesyonel Futbol liglerinde forma giyen futbolcuların karşılaştıkları sorunlara ilişkin örnek olaylardan bahsedilecektir. Türkiye 1. Liginde mücadele eden Eskişehirspor kulübü oyuncuları birçok problem yaşadıklarını belirterek duruma dikkat çekmek istemişlerdir. Bu sebepten dolayı oyuncular, öğleden sonra yapılması planlanan idmana çıkmama kararı almıştır. Takım kaptanı Sezgin Coşkun, kulübün tesislerinde kimi zaman yemek verilmediğini, antrenman yaptıktan sonra soğuk su ile duş aldıklarını öte yandan müsabakalarda yedek formalarının bile bulunmadığını söyleyerek, bu şartlar altında müsabakalara hazırlanmalarının çok zor olduğunu, kulüp personelinin de ekonomik açıdan tükendiğini belirtmiştir (URL 7). Düzcesporlu futbolcular hak edişlerini alamadıkları için kulüp yöneticilerini protesto etmiş ve antrenmana çıkmamışlardır (URL 8).

Ayrıca, Antalyaspor forması giyen milli futbolcu Erman Kılıç, transfer süresinin dolmasına 3 gün kala kadro dışı bırakıldığını ve kendisine kulüp bulmasının bildirildiğini belirtmiştir. Kulüp bulamayan ve tek başına antrenman yapılması istenen Kılıç, aylarca sözleşmesinde yazan meblağı alamadığını ifade etmiştir. Öte yandan antrenman yaptığı esnada yanına gelen 2 kişi tarafından ölümle tehdit edildiğini söyleyen Kılıç, federasyon başkanından yardım istemiştir (URL 9).

Türkiye 2. Lig beyaz grupta mücadele eden İzmir ekibi Bucaspor, deplasmanda Sivas Belediyespor ile karşılaşmış ve müsabakada 2-0 mağlup olmuştur. Rakibine 2-0 mağlup olan Bucaspor'u deplasman dönüşü havaalanında taraftarları karşılamıştır. Taraftarlar önce sloganlar atarak futbolcuları protesto etmiş, sonrasında ise futbolculara saldırdıkları bildirilmiştir. Ayrıca yaşanan olayda taraftarlar içerisinden birkaçının futbolculara silah çekerek tehdit ettikleri belirtilmiştir (URL 10).

Türkiye Kupası'nda karşılaşan Antalyaspor ve Darıca Gençlerbirliği takımları arasında oynanan müsabakada, Darıca Gençlerbirliği oyuncuları hak edişlerini alamadıklarından dolayı yöneticilerini protesto etmişlerdir. Maç başlaması ile birlikte yirmi saniye boyunca hareketsiz kalarak tepki gösteren Darıcalı futbolcuların beş ay boyunca hak edişlerini alamadıkları belirtilmiştir (URL 11).

Alt liglerde yer alan kulüplerin yaşadığı maddi problemlere dikkat çekmeyi isteyen Tuzlaspor kulübü yönetimi, teknik heyeti ve futbolcuları, takımın, Fenerbahçe ile Ülker Stadyumu Fenerbahçe Şükrü Saracoğlu Spor Kompleksi'nde yapacağı maç için İstanbul'un en uzun hattı olarak bilinen "500T" hat numaralı Tuzla Şifa Mahallesi-Cevizlibağ seferini yapan halk otobüsünü kullanarak Kadıköy deplasmanına gitmiştir (URL 12).

Samsunspor'da alacaklarını isteyen futbolcular, kulüp yöneticilerinden bir hamle gelmeyince eylem kararı almışlardır. Futbolcular para almadan Ümraniye maçına gitmeyeceklerini belirtmiş, Samsunspor'da Başkan Erkurt Tutu'nun da futbolculara, yeni yıl öncesi ödeme sözü verdiği öğrenilmiştir. Başkan Tutu'nun futbolculara bugün mesai saati bitimine kadar ödeme yapılacağını söylediği ancak bunun gerçekleşmediği, futbolcuların ödeme krizinin ardından aralarında toplantı yaparak, Ümraniye maçına gitmemek gibi şok bir karar aldığı öğrenilmiştir (URL 13).

Trabzonspor'dan Şanlıurfaspor kulübüne kiralanan ve burada futbol hayatını sürdüren Mertcan Çam, "*Alacaklarım yüzünden kulübü federasyona vermiştim. Uzun bir süre paramı alamamıştım. Hakkım olan parayı almak için federasyona başvuruda bulundum. Perşembe günü başvurumu yaptım, pazartesi günü kulübe ulaştı. O ara başkan beni çağırdı. Yanına gittim benim kağıdım da oradaydı. Başkan 'bu ne lan' dedi. O ara başıma sert bir şamar vurdu. Ben de büyüğümdür vurdu ama daha sonra konuşacak herhalde dedim. Sonrasında bir de yumruk vurunca sersemledim ve yere düştüm*" diye konuştu (URL 14).

2. Lig ekiplerinden Fatih Karagümrük kulübünde oynayan Sedat Cengiz, alacağını istediği için kulübün bir yöneticisinin kendisini darp ettiği iddiasıyla polise şikayetçi olmuştur. Sedat Cengiz; "*TFF'ye yaptığım başvurunun ardından kadro dışı bırakıldım. Teknik heyetin verdiği antrenman programı çerçevesinde çalışmalarıma devam ettim. Bu süreçte bana fazla izin de verilmedi. Bayramın ikinci günü, tesislerdeki odamda yemek yiyordum. Odama giren C.G, alacaklarımdan dolayı kulübü TFF'ye şikayet ettiğim için birkaç kez kafama sopayla vurdu. Bir süre sonra ayağa kalktığımda, odama giren 3-4 kişi beni tuttu. C.G. de 'Kulüpten çıkacaksın. Beni neden şikayet ediyorsun? Sen kimsin. Futbol hayatını bitireceğim. Ayaklarını kıracağım' diyerek beni tehdit etti.*" Demiştir (URL 15).

TFF 1 Lig' de mücadele eden Balıkesirspor'da futbolculara ödeme yapılmadığından dolayı kriz çıkmıştır. Yaşanan bu durumdan ötürü futbolcular kulübü TFF'ye şikayet etmiş, 4 oyuncusu ise kampı terk etmiştir. Öte yandan takımın yaşanan bu krizden dolayı devre arası kampını da iptal ettiği belirtilmiştir (URL 16).

Mersin temsilcisi Tarsus İdman Yurdu 2. Lig de mücadele etmektedir. Karagümrük ile ligin 32. haftasında karşılaşan Mersin temsilcisi, maç başladığı anda orta sahada toplanarak kulüp yöneticilerini protesto etmiş ve yaklaşık bir dakika boyunca bu eylemi sürdürmüşlerdir. Yaşanan bu duruma izleyiciler destek vermiş, Karagümrüklü oyuncular ise protesto sonlanana kadar kendi aralarında paslaşmışlardır. Tarsus İdmanyurdulu futbolcuların protesto sebebinin ise 2 milyon TL'ye ulaşan alacakları olduğu belirtilmiştir (URL 17).

Erzurumspor'da forma giyen yabancı oyuncu Kanstrup, kendisinin kulüpten gönderilmek için tehdit edildiğini belirtmiştir. Kulüp başkanının takımdan ayrılmadığı takdirde çocuğunun güvenliğini garanti edemem söylemi üzerine ayrılmak zorunda kaldığını ifade etmiştir (URL 18).

## SONUÇ ve ÖNERİLER

Futbol günümüzde git gide artan değeri ile kitlelerin ilgi odağı olmaktayken, bu güzel oyunu izleyenlere sunan futbolcuların ise birçok problemle karşı karşıya olduğu bilinmektedir. Futbolcular sıklıkla ödemelerinde sorun yaşamakta, kulüp yetkilileri tarafından şiddet görmekte, hak edişlerini istediklerinde çeşitli baskılara maruz kalmaktadırlar. Bu duruma hem talimatların yetersizliği hem de futbolcuların haklarının ne olduğu hakkında yeterli bilgiye sahip olmaması sebep olmakta, ortaya futbolcular açısından büyük problemler çıktığı görülmektedir.

Profesyonel futbolcuların hakları incelendiğinde, ortaya çıkan problemlerin çözümünde yetersizliğin olduğu görülmektedir. Bu nedenle profesyonel futbolcuların sorunlarının tam anlamıyla belirlemek amacıyla çalışmalar yapılması gerekmekte ve çıkan sonuçlara göre talimatlar yeniden düzenlenmelidir.

Profesyonel futbolcuları koruyan talimatlar bulunmakta fakat futbolcuların bu talimatlardan yeterince haberdar olmadıkları görülmektedir. Profesyonel futbolculara sahip oldukları hakların, Türkiye Futbol Federasyonu tarafından düzenlenecek olan seminerler ile aktarılmasının faydalı olacağı düşünülmektedir.

Spor dünyasında önemli bir yeri bulunan profesyonel futbolcuların, hak edişlerinin tahsilinde, sağlık güvencelerinde ve kulüp personelleri ile sıkıntı yaşadıkları görülmektedir. Bu nedenle Türkiye Futbol Federasyonunun kulüplere daha caydırıcı cezalar vermesinin gerektiği düşünülmektedir.

Profesyonel futbolcular, ortak nokta olan boykotları ve tepkileri kendi kulüpleri içerisinde sınırlı kalmakta ve destek bulamamaktadırlar. Kimi zaman haklı oldukları halde cezalandırılmış, kimi zaman da mesleki kaygılar nedeniyle geri adım atmışlardır. Bu nedenle futbolcuların sendikal kuruluşlara üye olmasının, spor işçilerinin organize ve kurallı dayanışmalarının fayda sağlayacağı düşünülmektedir.

## KAYNAKÇA

Aydın, U. (2007). Profesyonel sporda sendikalaşma: PFA Örneği ve Türkiye, Ankara: Türk-İş Yayınları.

Aydın, U., Etci, H. (2017). Türkiye'de profesyonel sporcuların çalışma koşulları ve örgütlenme eğilimleri.

Aydoğan, H. (2012). Profesyonel futbolcuların örgütsel adalet algıları ve benlik saygıları ile iş doyumları arasındaki ilişki. Doktora Tezi. Gazi Üniversitesi, Ankara.

Baştürk, F. (2005). İş Hukuku ve sosyal güvenlik hukukunda profesyonel futbolcu. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Galatasaray Üniversitesi.

Baştürk, F. (2007). İş hukukunda profesyonel futbolcu, İstanbul: Beta Basın Yayım.

Bıçakçı, L. (2013). Uluslararası spor yargılamaları. T. Çağlar (Ed.), Spor Hukuku Kurulu Av. İsmail İnan Armağanı İçinde, Ankara Barosu: Ankara, 123-156.

Güzel, A., Okur, A.R., Caniklioğlu, N. (2016). Sosyal güvenlik hukuku (16. baskı). İstanbul: Beta Yayıncılık, s:80-81.

Ongan, H., Demiröz, D.M. (2010). Akademik futbol, futbolda rekabet-başarı ilişkisi, İstanbul: Hiperlink Yayınları, 14.

Öner, S. (2011). Sporda sosyal güvenlik. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi. Konya.

Yenerer Çakmut, Ö. (2013). Sporda yolsuzluk: şike ve teşvik primi suçu. T. Çağlar (Ed.), Spor Hukuku Kurulu Av. İsmail İnan Armağanı içinde, Ankara: Salmat Basım, 159-173.

**İnternet Kaynakları**

URL1.https://www.sabah.com.tr/spor/futbol/2019/11/21/uluslararasi-futbol-ekonomi-forumu-canli [Erişim Tarihi: 18.12.2020].

URL2.https://www.tff.org/Resources/TFF/Documents/TALIMATLAR/Profesyonel-Futbolcularin-Statusu-ve-Transferleri-Talimati.pdf [Erişim Tarihi: 18.12.2020].

URL3.https://www.bilgiustam.com/bosman-kurallari-nedir/ [Erişim Tarihi: 18.12.2020].

URL4.https://www.karar.com/bosman-kurallari-nedir-1597455 [Erişim Tarihi: 18.12.2020].

URL5.https://www.fifpro.org/en/industry/men-s-global-employment-report [Erişim Tarihi: 18.12.2020].

URL6.https://www.fifpro.org/en/rights/warning-on-turkish-football-clubs [Erişim Tarihi: 18.12.2020].

URL7.http://www.milliyet.com.tr/skorer/eskisehirsporlu-futbolculardan-protesto-idmana-cikmadilar-6068407 [Erişim Tarihi: 18.12.2020].

URL8.http://www.oncurtv.com/spor/futbolculardan-protesto-h137571.html [Erişim Tarihi: 18.12.2020].

URL9.https://www.hurriyet.com.tr/erman-kilica-olum-tehdidi-40063668[Erişim Tarihi: 18.12.2020]

URL10.http://sampiy10.gazetevatan.com/futbolculara-silah-cekildi-1042853-futbol-sampiy10-haber/ [Erişim Tarihi: 18.12.2020].

URL11.https://www.yenisafak.com/spor/turkiye-kupasi-macinda-kulup-yonetimini-protesto-ettiler-3413071 [Erişim Tarihi: 18.12.2020].

URL12.https://www.aa.com.tr/tr/pg/foto-galeri/tuzlaspor-fenerbahce-macina-500t-ile-geldi/8 [Erişim Tarihi: 18.12.2020].

URL13.https://www.haberlinki.com/spor/samsunsporlu-futbolcular-protesto-icin-istanbul-ucagina-binmeyecek-h3941.html [Erişim Tarihi: 18.12.2020].

URL14.http://www.hurriyet.com.tr/ozel-darp-edilen-futbolcu-mertcan-cam-futbo-40677380 [Erişim Tarihi: 18.12.2020].

URL15.http://www.cumhuriyet.com.tr/haber/spor/100667/bu-da-oldu-yonetici-futbolcu-dovdu.html [Erişim Tarihi: 18.12.2020].

URL16.https://www.milligazete.com.tr/haber/3583984/balikesirsporda-sok-kamp-iptal-oyuncular-ayrildi [Erişim Tarihi: 18.12.2020].

URL17.https://odatv.com/futbolculardan-yonetime-protesto-22041932.html [Erişim Tarihi: 18.12.2020].

URL18.https://abcgazetesi.com/erzurumda-yabanci-futbolcu-ogluyla-tehdit-edildi-iddiasi-kulupten-ayril-39979 [Erişim Tarihi: 18.12.2020].

URL19.https://lawtudent.com/makale/sporda-liberal-devrim-bosman-karari/ [Erişim Tarihi: 18.12.2020].

# Bölüm 25

## HENTBOL, VOLEYBOL, BASKETBOLDA KOR ANTRENMANLAR VE DENGENİN ÖNEMİ

*Zeynep İnci KARADENİZLİ*[1]

1 Doç. Dr. , Düzce Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, incikaradenizli@duzce.edu.tr

## GİRİŞ

Hentbol, voleybol ve basketbol gibi baş üstü atış ve vuruşların olduğu takım sporlarında, sporcuların performanslarını üst seviyeye çıkarmak için yapılan kondisyonel (kuvvet, sürat, dayanıklılık, esneklik gibi) ve koordinatif (denge, koordinasyon gibi) özellikli antrenmanların temelleri benzerdir. Bu branşların kendine özgü teknik ve taktik becerileri, oyunun doğası gereği birbirlerinden farklıdır. Fakat bahsedilen bu kondisyonel ve koordinatif özelliklerin her ikisinde de temel olan ortak ihtiyaç, öncelikle kuvvet özelliğidir.

Hareketler sırasındaki dinamik denge de en az kuvvet kadar önemlidir. Hem branşın gerektirdiği teknik, taktik becerileri uygulamak, hem de rakibin durumunu kontrol edip, ona göre konum belirlemek, postur (duruş) ve dengeyi kontrol etmek ve bunların hepsini yaparken biyomekanikten faydalanmak, sportif performanstaki başarının önemli kriterleri, ipuçlarıdır. Bu doğrultuda belirlenen hedeflere ulaşabilmek için; sporcunun kendi vücut ağırlığı ile stabil olan veya olmayan zeminlerde yapılan kor antrenmanlar, çeşitli araç-gereçler (serbest ağırlıklar, direnç lastikleri, Bosu topu gibi) ile ve sabit ağırlıklar bağlı olan makineler kullanılarak yapılan bir çok kuvvet antrenmanı yöntemi bulunmaktadır.

Ayrıca, bahsedilen bu 3 temel takım sporunda, sporcuların sahip oldukları kuvveti, branşın teknik becerilerini uygularken güce çevirmek için alt ve üst ekstremitelerin de uyumlu çalışması gerekmektedir. Bu nedenle, hentbolde dayanma adımlı veya sıçrayarak atışlar, voleybolda smaç veya tenis servis atışları, basketbolda turnike veya serbest atışlar yapılırken kasların ürettiği kuvvetlerin, hareket hızıyla birleşmesiyle güce dönüşmesi ve bu kuvvetin aktarımı için köprü vazifesi görecek, oluşabilecek darbelere karşı omurgayı ve gövdeyi yaralanmalardan koruyabilecek olan vücudun merkez bölgesinin (Kor / Core), fonksiyonları çok önemlidir.

### Kor ve Denge Terimleri Ne Demektir?

Kor (Core), ingilizce bir kelimedir, çekirdek demektir. Güç evi olarak da tanımlanan bu terim, sportif anlamda; merkez bölge ve/veya ağırlık merkezi olarak tanımlanmaktadır (Akuthota ve ark., 2008; Willardson, 2014). Anatomik olarak 3 düzlemin (sagital, frontal ve horizontal) kesiştiği noktaya gravite (yerçekimi) merkezi veya ağırlık merkezi, bu 3 düzlemin eksenlerinin kesiştikleri hatta ise gravite hattı denir. İnsan vücudunda ağırlık merkezi, duruş şekline göre değişir, yapılan çalışmalar yerçekimi merkezinin, 2. sakral vertebranın 2-2,5 cm önüne denk geldiğini göstermektedir. Buradan geçen yerçekimi hattı, üst servikal (boyun) vertebralar dışında, vertebral kolonu (omurga) kesmemektedir. Ayakta dik duruşta, ağırlık merkezi, ayak bileği tarsal kemiklerinden olan os navicula arasından, os calceneus (topuk kemiği) ve metatarsalların (tarak kemikleri) temas nokta-

larının ortasından, ayak bileğinin 3 cm önünden geçen dikey hat üzerinde, 2. sakral vertebra seviyesinde yer almaktadır (İnal, 2004). Bahsedilen bu lumbo-pelvik bölgenin desteklenmesi, stabilitesi; vücuda binen yüklerin karşılanabilmesi, üst ve alt ekstremite hareketlerinin bir uyum içinde yapılabilmesi için bir temel oluşturur, ayrıca omurgayı korumak için de çok önemlidir. Bu sebeple, kor stabilizasyon ve kor bölgeyi kuvvetlendirici antrenmanlar, fizyoterapistler ve antrenörler tarafından yaklaşık 20 yıldır yaptırılmakta olan fitness trendli popüler çalışmalar olmuştur (Chan ve ark., 2017).

Denge, genel anlamda, bir nesnenin veya insanın düşmeden durabildiği durumdur. Biyomekanik bakımdan ise denge, yerçekimi (gravite) hattının, destek alanının içinde kalması için ortaya çıkan postural uyumdur. Düşmemek için dengeyi koruyabilme veya denge bozulduğu zaman yeniden dengeyi sağlayabilme becerisine ise stabilite denir. Denge, statik ve dinamik denge olarak iki ayrı bölümde incelenir, değerlendirilir. Statik denge, sabit bir durumda, kuvvete gerek duymadan vücudun ayakta durma gibi bir pozisyonda durmasının, otomatik olarak sağlandığı durumdur. Dinamik denge ise yürüme, koşma gibi hareketli olunan pozisyonlarda, vücudun dengesini sağlayan durumdur (İnal, 2004; Ertan ve Şimşek, 2011).

Kor antrenmanlarda çoğunlukla yüklenmenin olduğu bölgelerin, gövde, sırt ve kalça kasları olduğu ve bu kasların kuvvetlendirilmesi ile denge değerlerinde iyi sonuçların olduğu önceki çalışmalar ile belirtilmiştir (Reed ve ark., 2012; Jones, 2013). Sporcularda da kor antrenmanların, sporcuların dinamik denge değerlerini geliştirdiğini rapor eden araştırmalar bulunmaktadır. Ayrıca, sedanterler ve sporcuların kor stabilizasyon kuvvetini karşılaştırmak ve bu kuvvet ile denge arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla yapılan çalışmalar sonucunda, kor stabilizasyon kuvvetinin, spor performansını ve buna bağlı olarak denge yeteneğini önemli ölçüde geliştirdiği belirtilmiştir. Ayrıca antrenman programlarına, kor stabilite kuvvetini geliştiren çalışmaların eklenmesi önerilmiştir (Sekendeniz ve ark., 2010; Iacono ve ark., 2014; Özmen ve Aydoğmus, 2016; Yüksel ve ark., 2016; Günaydın ve Eliöz, 2020).

**Kor Bölge Anatomisi**

Kor (merkez) bölgesi, lumbo-pelvik bölgeyi çevreleyen 29 çift kastan meydana gelmektedir. Pelvis ve göğüs kafesi arasındaki bölgede bulunan bu kaslar, alt-üst ekstremitelere ve omurgaya direk ya da dolaylı olarak bağlanarak vücudu sarmaktadırlar. Hareket ve güç üretiminden sorumlu olan kaslar yüzeyde bulunurken, stabilizasyon ve propriosepsiyondan sorumlu olan bölgesel kaslar daha derinde bulunurlar. Kor bölgesi; kas-iskelet sisteminin, uyluk, kalça (pelvis), abdominal bölge ve omurgadan oluşan bölümlerinde yer alan kaslardan oluşmaktadır. Kor bölgesi kasları; genel kor stabilizatörleri, lokal kor stabilizatörleri, üst ekstremite kor-uzuv trans-

fer kasları ve alt ekstremite kor-uzuv transfer kasları olarak 4 bölüme ayrılır. Bu kasların öncelikli fonksiyonları aşağıdaki gibidir;

Genel Kor Stabilizatörler: Erector Spina Grubu; Gövde ekstansiyonu. Quadratus Lumborum: Gövdenin sağa sola (lateral) fleksiyonu. Rektus Abdominis: Gövde fleksiyonu. Eksternal Oblique Abdominis: Gövdenin lateral fleksiyonu, gövde rotasyonu. İnternal Oblique Abdominis: Gövdenin lateral fleksiyonu ve gövdenin rotasyonu. Transversus Abdominis: Karın içi basıncını artırmak için karın duvarını içe çekme.

Lokal Kor Stabilizatörler: Multifidus: Gövde ekstansiyonu. Rotatores: Gövde rotasyonu. İntertransversalis: Gövdenin lateral fleksiyonu. İnterspinalis: Gövde ekstansiyonu. Diyafram: Karın içi basıncı arttırmak için aşağı doğru kasılma. Pelvik Zemin Grubu: Karın içi basıncı arttırmak için yukarı doğru kasılma.

Üst Ekstremite Kor-Uzuv Transfer Kasları: Pektoralis Majör: Omuz fleksiyonu, Omuz horizontal abdüksiyonu, Omuz frontal abdüksiyonu. Latissimus Dorsi: Omuz eklemi ekstansiyonu, Omuz horizontal abdüksiyonu, Omuz frontal abdüksiyonu. Pektoralis Minör: Skapula depresyonu. Serratus Anteriör: Skapula protraksiyonu. Rhomboid: Skapula retraksiyonu. Trapezius: Skapula elevasyonu, Skapula retraksiyonu, Skapula depresyonu.

Alt Ekstremite Kor-Uzuv Transfer Kasları: İliopsoas Grubu: Kalça fleksiyonu, anterior pelvik tilt. Gluteus Maksimus: Kalça ekstansiyonu, posterior pelvik tilt. Hamstring Grubu: Kalça ekstansiyonu, posterior pelvik tilt. Gluteus Medius: Kalça abdüksiyonu, sağ -sol pelvik tilt.

Bel bölgesinin dengesini, stabilizasyonunu sağlayan postural kasların kas kesit alanları küçüktür. Bu nedenle ürettikleri moment kuvvet de düşük olur, bunun yanı sıra diğer kaslara ve hareketlerdeki devamlılığa katkıları büyük olur. Abdominal kaslar, karın bölgesinde bulundukları için hızlı ve güçlü hareketlerde, gövdenin stabilizasyonu ve hareketliliğinde önemli fonksiyonları vardır. Sırt ve bel kaslarından, sırt bölgesindekiler gövdenin ekstansiyonu, bel bölgesindekiler de postural stabilizasyon için kuvvet üretirler. Kalça kasları, pelvis bölgesinde bulundukları için ayakta durma ve aktif tüm uyluk hareketlerinde veya kalça eklemi hareketlerinde görev alırlar (Akuthota ve ark., 2008; Hibbs ve ark., 2011; Jones, 2013; Willardson, 2014).

**Kor Bölge Biyomekaniği**

Alt ekstremiteler (bacaklar) ve gövde arasındaki kuvvet aktarımında, kinetik zincirin merkezi olması nedeniyle kor bölgesi kaslarının fonksiyonları çok önemlidir. Kinetik zincirin merkezi olan sırt, karın ve kalça bölgesindeki kasların stabilizasyonlarının iyi derecede gelişmiş olması

sportif teknik hareketleri uygularken gövdenin postural salınımının kontrol edilebilmesi, amaca uygun enerjinin alt ekstremitelerden yukarıya doğru taşınması, aktarılması için bu bölgedeki kasların kuvvetli olması gerekmektedir. Özellikle sportif hareketler sırasında dinamik dengeyi kontrol eden bu bölge kaslarının, birlikte uyum içinde çalışması önemlidir. Bu uyumun da hareketler sırasında meydana gelen gücün, bacaklardan kollara aktarılması için gereken kuvvet aktarımı sırasındaki kinetik zincir ile olması gerekmektedir. Bu bölge kaslarının, koordineli olarak çalışması kadar kuvvetli olması da çok önemlidir. Üst ve alt ekstremitelerdeki kaslar güçlü, fakat kor bölgesindeki kaslar zayıf ise, kuvvetlerin aktarımı zor olur, sportif teknik beceri gerektiren hareketlerin yapılması zorlaşır (İnal, 2004; Akuthota ve ark., 2008; Reed ve ark., 2012; Jones, 2013). Bu hareketler sırasındaki kuvvet aktarımında oluşacak dengesizlik, uyumsuzluk nedeniyle branşın gerektirdiği temel teknik becerilerde hatalar oluşur ve bu durum, performans düşüklüğüne neden olabilir. Böyle bir durum, özellikle baş üstü atışlarda, atılan bir cismin (gülle, cirit, top) isabet oranını da olumsuz etkiler (Karadenizli ve ark., 2014).

Kor bölgesine yönelik çalışmalar yapmadan gerçekleştirilen kuvvet antrenmanlarında, sportif yaralanmalar meydana gelebilir. Zorlaştırılmış, ileri seviyelerde nöromüsküler kontrol ve stabilizasyon gerektiren kor egzersizleri için gereken kinetik zincir, biyomekanik kurallara göre yapılmazsa; hareketler sırasında postur bozukluğuna, kontraktil ve kontraktil olmayan dokularda mekanik strese neden olarak yaralanmalara sebep olabilir. Bahsedilen kor bölge kaslarındaki güçsüzlük veya yetersiz kuvvet, bel ağrısına sebep olur. Ayrıca bu güçsüzlük veya yetersiz kuvvet durumu kalça fleksörlerinde var ise; süratli koşularda bacağın hareket hızı olumsuz etkilenir, dolayısıyla hareket verimi düşer. Kor antrenmanlar ile bu kaslarda kuvvet artışı sağlanarak bel bölgesi yaralanmaları azaltılır, omurga zararlı ve beklenmedik karşıt güçlere karşı da korunmuş olur (Akuthota ve ark., 2008; Bliven Huxel ve Anderson, 2013; Willardson, 2014). Sporcu, iyi bir kor bölgesine sahipse, antrenman içerisindeki şiddetli yüklenmelere karşılık verebilir, teknik beceri gerektiren hareketlerdeki verimi artar ve dolayısıyla daha yüksek bir performansa sahip olur. Kas kuvveti, böyle etkili bir şekilde kinetik zincir ile aktarılır ise sporcu, teknik hareketleri daha az enerji ve kuvvet harcayarak yapabilir (İnal, 2004; Akuthota ve ark., 2008; Escamilla ve ark., 2010; Jones, 2013). Bu sayede, fazla enerji tüketimi ve yorgunluğun etkisi de en alt seviyeye indirilebilir (Atan ve ark, 2013; Şatıroğlu ve ark., 2013). Bu nedenle kor bölgesine, hareketin motor noktası da denilir (Akuthota ve ark., 2008).

**Kor Egzersiz - Kor Antrenman ve Amaçları**

Omurga stabilizasyonundan sorumlu olan kasları güçlendirmek amacıyla kişinin vücut ağırlığı ile yaptığı egzersiz programlarına kor stabi-

lizasyon egzersizleri denir. Böylece hareketler sırasında gövde ve sırt kasları, omurgayı kontrol etmeyi ve korumayı öğrenmiş olur. Kor egzersizleri; bel, karın ve kalça bölgesi hareketlerini kontrol eden ve bu bölgelerin stabilizasyonlarının sağlanması için kasların çalıştırılması amacıyla yapılan/yaptırılan egzersizleri içermektedir. Bu egzersizler, pelvis bölgesi ve omurganın, statik-dinamik dengesini sağlayan birçok kasın çalıştırılmasında kullanılan bir antrenman yöntemidir. Kor antrenman; kor bölgesi kaslarından bir veya birçoğunu çalıştırmak amacıyla planlanmış egzersizler serisi, başka bir tanımla da dengeyi sağlamak ve korumak için; kişinin vücut ağırlığı ile omurga çevresindeki derin kasları ve lumbo-pelvik bölgedeki diğer kasları kuvvetlendirmek amacıyla yapılan egzersiz programları olarak tanımlanabilir. Bu nedenle, kor antrenmanlar, çoğunlukla tercih edilen bir çalışma yöntemidir (Atan ve ark., 2013; Jones, 2013; Egesoy, ve ark., 2018).

Kor antrenmanların, atletik performansın artırılması ve rehabilitasyon sürecinde koruma sağlama şeklinde iki amacı vardır. Kor egzersizler, kas dengesini ve gücünü artıran egzersizler olması nedeniyle sadece sportif performansı geliştirmez, statik-dinamik denge, esneklik özelliği ve düzgün vücut postürünün oluşması ve korunmasını da sağlar. Bu sebeple kor egzersizler, sağlık sektöründe de rehabilitasyon ve antrenman amacıyla yaptırılmaktadır (Bliven Huxel ve Anderson, 2013; Willardson, 2014; Egesoy, ve ark., 2018). Kor egzersizler ile kaslarda yapısal değişiklikler, nöral adaptasyonlar oluşur (Iacono ve ark., 2014), proprioreseptif duyular gelişir, hareketler sırasında vücut kontrolü sağlanır, böylece kor (merkez) bölgenin dengesi ve kuvveti geliştirilmiş olur  Postural kaslar, küçük kas kesit alanına sahip olmaları nedeniyle düşük oranda kuvvet üretirler. Fakat bu kaslar,  gelişmiş yüksek kinestetik his ve propriyosepsiyona sahiptirler. Bu kasların, kuvvet miktarları artarsa hareketler sırasında sağladıkları bölgesel desteğin miktarı da artar. Böylece, hareketler sırasındaki devamlılığın yanı sıra hareketlilikteki verim de daha iyi olur (Hibbs ve ark., 2011; Casey ve ark. 2012; Reed ve ark., 2012).

Kor stabilizasyon egzersizleri ile özellikle alt ekstremitedeki yaralanmaların önlenmesi ve oranlarında azalmaların mümkün olduğu, ayrıca yaralanma sonrası tedavi açısından sporcuyu destekleyici çalışmalar olduğu belirtilmektedir (Bliven Huxel ve Anderson, 2013). Ayrıca, sırt bölgesine uygulanan düşük şiddetli kor egzersizler ile bu bölgedeki kas kuvvetlerinde artış olduğu ve bu egzersizler ile sırt bölgesindeki yaralanma risklerinin de azaltılabileceği ifade edilmektedir (Akuthota ve ark., 2008; Willardson, 2014). Başka bir çalışmada da, 8 haftalık kor egzersizler sonrası, posturü etkileyen kasların dayanıklılık, esneklik ve denge değerleri incelenmiş, bel ve karın bölgesi kaslarında dayanıklılık ve kuvvet parametrelerinde anlamlı gelişmelerin olduğu belirtilmiştir (Sekendiz, Çuğ ve Korkusuz, 2010).

## Kor Egzersizlerde Hareketlerin Seçimi ve Kor Antrenmanlar

Sporcuların performanslarını arttırmak, kor bölgesi kuvvet ve dayanıklılık seviyelerini belirleyebilmek için bu bölgedeki kasların, fonksiyonlarının iyi bilinmesi gerekmektedir (Aşçı, 2011; Jones, 2013; Willardson, 2014; Egesoy, Alptekin, Yapıcı, 2018). Kor egzersizler ile küçük ve büyük kaslar birlikte çalıştırılabilir. Kişinin kendi vücut ağırlığı ile aletsiz veya Pilates ve Bosu topları, TRX ve elastik bantlar gibi malzemeler ile stabil ve stabil olmayan zeminlerde bu egzersizler yapılabilir. Zemin farklılığı nedeniyle hareketler sırasında, değişik kas gruplarında farklı kontraksiyonlar (kas kasılmaları) meydana gelir. Aynı hareketler yapılsa bile zemin değiştiği zaman, kaslar farklı açılarda ve miktarlarda kuvvet üretirler. Bu nedenle stabil olmayan (sabit olmayan, hareketli) zeminlerde, kasın kasılma süresi uzun fakat hareket hızı düşük olur. Böylece kaslar birbirinden bağımsız değil aksine, gövde, kalça ve bacak bölgesindeki kaslar, birbirleriyle uyumlu bir şekilde çalışır ve kuvvet üretirler. Bu amaçla yapılacak çalışmalar, iyi ve doğru şekilde planlanmalı; hareketler, kolaydan zora gidecek şekilde başlangıç, orta ve ileri seviye olarak seçilmeli ve ayrılmalıdır. Bu seviyeler için seçilen hareketlerin, tekrar ve set sayıları, dinlenme süresi gibi temel antrenman normları bilimsel olarak planlanmalıdır. Hareketler doğru yapıldığı zaman, zorluk derecelerine göre tekrar ve/veya set sayıları arttırma veya azaltma şeklinde yeniden düzenlenmelidir. Kor egzersizlerine öncelikle esneklik çalışmaları ile başlanmalıdır. Kişinin kendi vücut ağırlığı ile stabil zemindeki çalışmalar sonrası, Pilates topu, Bosu topu ve/veya direnç bantları gibi malzemeler ile birlikte denge çalışmaları yapılabilir, daha sonra stabil olmayan zeminlerde yine bu malzemeler kullanılarak aynı veya değişik egzersizler yapılabilir. Bu egzersizlerden oluşturulacak antrenman programlarında; stabilizasyon, kuvvet ve güç gelişimi, vücut farkındalığı, konum duyusu (proprioception) ana hedefler olmalıdır. Böyle planlanıp yapılan egzersizler sonucu, Lumbo-pelvik bölgede stabilizasyon ve statik-dinamik denge sağlıklı gelişir, iyi bir postur, vücutta zindelik oluşur ve iyi bir yaşam kalitesi sağlanabilir. Sedanterlerin yanı sıra bu durum özellikle sporcular ve onların sportif performansları için çok önemlidir (Sekendiz, Çuğ ve Korkusuz, 2010; Reed ve ark., 2012; Jones, 2013; Egesoy ve ark., 2018).

Kor antrenmanlarının programı Tablo 1'de, uzun dönem planlamadaki antrenman yöntemleri ve antrenman araçları ise Tablo 2'de gösterilmektedir.

**Tablo 1.** *Kor antrenmanlarının uygulanmasında yüklenme parametreleri*

| Kor seviye | Kuvvet uygulama | Safha | Egzersiz türü | Egzersiz sayısı | Set sayısı | Tekrar sayısı | Tempo | Dinlenme süresi |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Başlangıç | Stabilizasyon | 1 | Kor stabilizasyon egzersizleri | 1-4 | 1-4 | 12-20 | Yavaş | 0-90 sn |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Orta | Kuvvet | 2,3,4 | Kor kuvvet egzersizleri | 0-4 | 2-3 | 8-12 | Orta | 0-60sn |
| İleri | Güç | 5 | Kor güç egzersizleri | 0-2 | 2-3 | 8-12 | Hızlı | 0-60sn |

*(Aşçı, 2011; Egesoy, Alptekin, Yapıcı, 2018)*

**Tablo 2.** *Uzun dönem planlamada kor antrenmanı yöntemleri ve antrenman araçları*

| **Uzun dönem bölümleri** | **Antrenman yöntemi** | **Egzersizin hacmi** | **Egzersizin şiddeti** | **Antrenman araçları** |
|---|---|---|---|---|
| Başlangıç (6-11 yaş) | İtme, çekme, atma, taşıma içeren basit alıştırma ve eğitsel oyunlar | Düşük | Çok düşük | Vücut ağırlığı, eş yardımı, Pilates topu |
| Sporsal Biçimlendirme (12-15 yaş) | Kor antrenmanı, düşük şiddetli pliometrik çalışma | Düşük ve orta | Düşük | Bosu topu, TRX, elastik bant, Pilates topu, sağlık topu |
| Özelleşme (16-19 yaş) | Kor antrenmanı, orta şiddetli pliometrik, çabuk kuvvet ve kuvvette devamlılık | Düşük ve yüksek | Orta ve yüksek | Serbest ağırlıklar, Bosu topu, TRX, elastik bant, sağlık topu |
| Yüksek verim (+19 yaş) | Kor antrenmanı, orta-yüksek şiddetli pliometrik, çabuk kuvvet ve maksimum kuvvet çalışmaları, kuvvette devamlılık | Yüksek ve maksimum | Yüksek ve maksimum | Makinalar ve önceki antrenman araçları |

*(Aşçı, 2011; Egesoy, Alptekin, Yapıcı, 2018)*

Kor antrenmanlarında; seçilmiş 6-12 hareketin, bir günlük çalışmada; 2-3 set, haftada 2-3 kez uygulanması önerilmektedir. Stabil olmayan zeminlerde yapılan kor egzersizleri; düşük yük, uzun gerilim süresi ve düşük hız şeklinde planlanmalıdır. Sporcular, zorluk derecesi düşük bir egzersizi, bir antrenmanda daha fazla tekrar sayısı ile yapabilirken, çok daha zor olan bir egzersizi, 2-3 tekrar sayısı ile yapmak durumunda kalabilirler. Bu sebeple, sporcuların seviyelerine uygun zorluk derecesindeki egzersizlerin, 8-20 tekrar yaptırılması ile kuvvet gelişimin sağlanacağı ifade edilmektedir (Jones, 2013; Willardson, 2014). Ayrıca kor egzersizleri, hem küçük hem de büyük kas gruplarını aynı anda çalıştırdığı için kor antrenman programlarında, alıştırmaları belirlerken seçici olmanın da önemli olduğu ifade edilmektedir (Chan ve ark., 2017).

15 yaş altı çocuklarda, maksimal kuvvet ve güç çalışmaları yapmak uygun görülmediğinden kuvvet gelişimini, kor antrenmanlar ile sağlamak mümkündür. 15 yaş üzerindekilerde kasların bölgesel olarak büyük miktarda kuvvet üretmesinin hedeflendiği çalışmalarda, kor egzersizlerinin

de antrenman programı içine eklenmesi gerektiği belirtilmektedir (Aşçı, 2011). Diğer yandan 15 yaş ve üzeri sporcularda sabit yüzeyde 16 kor egzersizi ile stabilizör kasların kontraksiyonları incelenmiştir. Çalışma sonucunda, kor egzersizlerinin özellikle büyük kas gruplarının maksimum kuvvet ve güçlerinde artış sağlayacak kadar büyük miktarda kuvvet üretememesi nedeniyle, bu yaş grubu sporcularda güç ve maksimum kuvvetin artırılması için yapılan çalışmalarda, kor antrenmanlarına ek olarak, ağırlık çalışmalarının da antrenman planında yer alması gerektiği belirtilmiştir (Chan ve ark., 2017). Genç sporcularda, hareketlerin öncelikle tam ve doğru yapılması sağlanmalıdır, daha sonra hareketlerin, set ve tekrar sayıları arttırılmadır. Bu sporcularda, kor bölgelerinin gelişimi için 6-10 hareketin, 2-3 set ve haftada 2-3 kez, 8-20 tekrar arasında, set aralarında ise 60-90 sn'lik dinlenme aralığı olacak şekilde yaptırılması önerilmektedir (Jones, 2013; Willardson, 2014).

Kor bölgesi kasları, özellikle baş üstü atışlar ve vuruşlar gibi teknik hareketlerin bulunduğu sporlarda çok önemlidir (Akuthota ve ark., 2008; Escamilla ve ark., 2010; Karadenizli ve ark., 2014). Kuvvet, sürat, dayanıklılık gibi temel motorik özelliklerin geliştirilmesi ile teknik ve taktik becerilerin verimli bir şekilde yapılması da kolaylaşmaktadır (Mülazımoğlu, 2012). Başka bir ifade ile sporcunun kondisyon durumunun üst seviyede olması, branşın gerektirdiği teknik-taktik hareketlerin yapılmasında sporcuya avantaj sağlamaktadır Takım sporlarında da bu amaçla farklı yöntem ve malzemeler ile yapılmış birçok çalışmanın olduğu literatürde görülmektedir;

**Hentbol - Kor Egzersizler ve Denge İle İlgili Yapılan Bazı Çalışmalar**

Hentbol oyunu elle oynanmasına rağmen, hızlı hücuma çıkma, sıçrayarak atış, aldatma ve yön değişmeli savunma ve hücumdaki teknik beceri gerektiren hareketlerde alt ekstremiteler, aktif ve yoğun bir şekilde görev alırlar. Üst ekstremiteler ise top tutma, pas atma, şut çekme, blok yapma gibi branşa özgü hareketler yaparlar. Hentbolde sıçrayarak, düşerek, dayanma adımlı, dönerek ve bükülerek olmak üzere çeşitli kale atışları bulunmaktadır. Bu atışlar, genellikle vücut aldatmaları sonrası yapıldığı için öncelikle iyi bir tekniğe, sonrasında, atış kuvvetine, patlayıcı güce, çevikliğe, esnekliğe ve tabii ki iyi bir dengeye ihtiyaç vardır. Ayrıca top sürme, pas atma, kale atışı yapma, savunma ve hücum hareketleri gibi branşa özgü tüm becerilerde de iyi bir performans için diğer takım sporlarında da olduğu gibi motorik özelliklerin üst seviyede olması gerekmektedir (Koç ve Aslan, 2010; Karadenizli ve Özkamçı, 2015; Macit, 2019).

Hentbol gibi baş üstü atışların olduğu birçok sporda, kol ve bacakların hareketleri sırasında farklı yönlerde ve miktarlarda kuvvetler ortaya çıkar. Bu kuvvetlerin bileşenleri ve momentlerinin yarattığı etkiler ile gövde ve

ekstremiteler bazen zıt yönlere hareket ederek, dengeyi korumaya, doğru teknik beceriyi uygulamaya çalışırlar. Bu durumun sağlıklı ve verimli olabilmesi için kor bölgesi kaslarının, omurgayı dengede tutması gerekmektedir (İnal, 2004; Jones, 2013; Karadenizli ve ark., 2014; Willardson, 2014; Karadenizli, 2016). Bu yüzden kor bölge kaslarının işlevleri, sporcuların hentbol antrenman veya müsabakalar sırasında öne çıkma, geri çekilme gibi ani hareketlerde, blok yapma, sıçrayarak şut atma gibi daha birçok savunma ve hücumdaki teknik hareketlerde çok önemlidir (Karadenizli ve ark., 2014; Macit, 2019).

Yaş ortalaması 18 yıl olan 30 hentbolcu ile yapılan çalışmada, 10 hafta süreyle yapılan kor egzersizlerinin, atış hızına olan etkisi incelenmiştir. Çalışma sonucunda, lumbo-pelvik bölge stabilite ve kuvvetinin artmasının, atış hareketindeki kinetik zinciri geliştirdiği ve bunun da atış hızını arttığı belirtilmektedir (Manchado ve ark., 2017). Kadın hentbolcuların katıldığı bir çalışmada, 6 hafta süreyle yapılan kor stabilizasyon egzersizlerinin, kale atış hızına ve kor kasları maksimal izometrik kuvvetlerine olan etkiler incelenmiştir. Araştırma sonucunda, kor kaslarının izometrik kuvvetlerinde anlamlı artışların olduğu fakat kale atış hızında böyle bir etki bulunmadığı belirtilmiştir (Kuhn ve ark., 2018). Hentbolde kale atış hızına, kor antrenmanların etkisinin araştırıldığı başka bir çalışmada ise; lumbo-pelvik bölgedeki rotasyonel stabilite ve kas kuvvetlerindeki artış nedeniyle, atış hızının arttığı, kor antrenmanların atış hızına % 4,9 oranında olumlu etkisinin olduğu rapor edilmiştir. Çalışma sonucunda ayrıca, stabil olmayan zeminde yapılan gövde stabilizasyon egzersizlerinin, lumbo-pelvik bölgenin stabilizasyonunda ve bu bölge kaslarının kuvvetlerinde, daha iyi sonuçlar verdiği ifade edilmiştir. Bu sonuçla bağlantılı olarak da kapalı kinetik zincir hareketlerinin gelişmesi nedeniyle, çoklu segment hareketlerindeki açısal hızın arttığı da belirtilmiştir (Saeterbakken ve ark., 2011).

9-10 yaşları arasındaki erkek hentbolcular ile yapılan çalışmada kor egzersizlerin, bazı biyomotor özellikler ve hentbol temel teknikleri üzerindeki etkisi incelenmiştir. Kor egzersizleri, deney grubunda hentbol antrenmanlarına ek olarak 8 hafta süreyle haftada 3 gün, sporculara kendi vücut ağırlıkları ile yaptırılmıştır. Çalışma sonucunda, kor egzersizlerinin, sırt-bacak kuvveti, kavrama kuvveti, patlayıcı kuvvet, esneklik, sürat, çeviklik ve denge değerlerinde, ayrıca top sürme, hızlı pas ve isabetli kale atışlarında gelişmelere sebep olduğu belirtilmiştir (Macit, 2019).

**Voleybol - Kor Egzersizler ve Denge İle İlgili Yapılan Bazı Çalışmalar**

Voleybol, sürekli değişen oyun pozisyonları ile smaç vurma, blok yapma, manşet alma ve servis atışı gibi branşa özgü teknik hareketler içeren dinamik bir takım oyunudur. Bu temel teknik becerilerden servis atışındaki

verim, oyunda başarıyı etkileyen en önemli faktörlerdendir (Paulo ve ark., 2016). Çünkü iyi bir servis atışıyla oyuna başlamak, topu isabetli ve hızlı bir şekilde rakip sahaya göndermek için iyi bir sıçrama, kol kuvveti ve dinamik dengeye ihtiyaç vardır. Kol kuvveti, hareket hızıyla birleşip güç açığa çıkarır ve bu güç, hücumda kullanılan kol salınım hareketlerindeki etkiyi arttırır. Bu etki, antropometrik ve teknik özellikler ile de desteklenirse hareketin hızı artar. Bu durum, özellikle smaç vuruşunda ve baş üstü servis atışlarında çok önemli bir avantaj sağlar (İnal 2004; Jones, 2013; Başandaç, 2014). Sadece hücum hareketlerinde değil, savunmada da örneğin blok hareketinde eller ve kolların geriye doğru gitmesine engel olmak için kuvvete ihtiyaç vardır. Ayrıca, oyun içindeki düşme, yuvarlanmalar sonrasında hemen toparlanma ve çeviklik gerektiren ani hareketlerde de patlayıcı kuvvet gereklidir (Barak, 2019).

Anatomik ve kinezyolojik açıdan ise branşa özgü temel teknik beceri hareketlerindeki yavaşlama, hızlanma, sıçrama ve konmalarda; eksantrik ve konsantrik ve bu teknik-taktik becerileri uygulamak için pozisyon alırken de izometrik kas kasılmaları ile kuvvet üretilir (Koç ve Aslan, 2010; Jones, 2013; Barak, 2019). Kor bölgesi kasları güçlü ise temel teknik hareketler yapılırken oluşan vücut salınımları dengelenir, kuvvet aktarımları iyi olur, hareketler kontrol altına alınır ve uygulanan tekniğin sonucu verimli olur. Aksi takdirde, temek teknik hareketlerin yapılması zor olur. Smaç vuruşu veya baş üstü servis atışı sırasında kuvvet aktarımı için gerekli olan, yer ile temasta başlayacak olan kinetik zincirde aksaklık oluşur. Kor bölgesindeki kas kuvvetlerinin zayıflığı ve/veya dengesizliği sonucu oluşan bu durum, tekniğin doğru yapılması engeller, topun isabetsiz gitmesine neden olur (Akuthota ve ark., 2008; Başandaç, 2014; Karadenizli ve ark., 2014). Ayrıca, kor kaslarındaki bu olumsuz durum, voleybolcularda bel ve sırt ağrılarına, diz, kalça, omuz eklem ve kaslarında yaralanmalara neden olabilir (Bartels, 2011). Çünkü bahsedilen smaç vuruşu ve baş üstü servis atışlarında, omurgada hiperekstansiyon ve rotasyon, omuz ekleminde de eksternal rotasyon meydana gelmektedir (İnal 2004; Jones, 2013; Başandaç, 2014).

Voleybolcular ile yapılan bir çalışmada da güçlü bir gövde stabilizasyonu için iyi ve doğru postür (duruş) halindeyken, gövde kaslarında da geliştirilmiş kas aktivasyonlarının olması gerektiği ifade edilmektedir (Smith ve ark., 2008). Voleybol ve hentbol branşlarında sporcuların sahip oldukları bazı fiziksel ve motorik özelliklerin benzerliği (Koç ve Aslan, 2010), teknik becerilerde de nispeten vardır. Bu amaçla hentbolde yapılana benzer bir çalışmada, voleybolcularda smaç hareketi incelenmiş; sonuç olarak düzenli yapılan kor antrenmanların, voleybolda smaç vuruş hızını olumlu yönde etkileyebileceği yorumunda bulunulmuştur (Şatıroğlu ve ark., 2013). 15-17 yaş aralığındaki voleybolcular ile yapılan bir çalışmada 10 hafta süre ile yapılan kor egzersizlerinin, çeviklik, anaerobik güç, karın ve sırt kasları kuvveti, dayanıklılık gibi bazı motorik özellikler, ayrıca den-

ge, servis atış hızı ve servis atış isabeti gibi diğer değişkenler üzerindeki etkileri incelenmiştir. Çalışma sonucunda, seçilen tüm bu değişkenlerde, sporcuların performanslarının geliştiği belirtilmiştir. Ayrıca, öneri olarak, kondisyonel ve teknik anlamda performansın arttırılmasında, kor antrenmanların, sporcularda kullanılabilecek etkili bir antrenman yöntemi olduğunun düşünüldüğü ifade edilmiştir (Barak, 2019). Bir diğer çalışmada, 14-15 yaş arası kadın voleybolcularda 12 hafta süren Pilates mat egzersizlerinin, bazı biyomotor ve teknik becerilere olan etkiler araştırılmıştır. Sporcuların servis atma, manşet alma ve smaç vuruşu gibi teknik becerilerdeki performanslarının anlamlı derecelerde geliştiği, uygulanan program sonucunda yapılan değerlendirmeler ile tespit edilmiştir. Bu sonuçlara ek olarak ayrıca, deney grubu lehine, servis isabet oranında da % 51,50'lik bir artışın gözlemlendiği vurgulanmıştır (Demir, 2018).

Voleybolcularda dinamik denge değerlerine kor antrenmanların etkisinin incelendiği bir çalışmada, uygulanan egzersizler sonrası deney grubu lehine, hem sağ hem de sol ayak denge test sonuçlarında anlamlı gelişmelerin olduğu belirtilmiştir (Sadeghia ve ark., 2013). Başka bir çalışmada, 9 hafta süreyle voleybolculara kor antrenmanlar yaptırılmıştır. Araştırma ve değerlendirmeler sonucunda, sporcuların dikey sıçrama yüksekliğinde, gövde stabilite ve denge performans değerlerinde anlamlı gelişmelerin olduğu rapor edilmiştir (Sharma ve ark., 2012).

**Basketbol - Kor Egzersizler ve Denge İle İlgili Yapılan Bazı Çalışmalar**

Basketbol, beceri ve koordinasyonun öncelikle önemli olduğu bir takım sporudur. Branşın gerektirdiği teknik becerilerin oluşabilmesi için tabii ki diğer takım sporlarında da olduğu gibi öncelikle iyi gelişmiş motorik özelliklere sahip olmak gerekmektedir (Savucu ve ark., 2005; Savucu ve ark., 2006; Kamiş, 2017). Basketbolda turnike atışı veya diğer baş üstü atışlarda kuvvet, kor bölgesi tarafından üst ekstremitelere aktarılır. Bu bölgedeki kaslar ile postural kontrol ve dinamik denge korunur (Jones, 2013; Willardson, 2014).

18-23 yaş aralığında üniversite basketbol takımında oynayan gönüllü sporcuların katıldığı çalışmada, denge becerisi ve müsabaka performansı arasındaki ilişki incelenmiştir. Flamingo testi ile yapılan denge testi ve oyun değer skalası kullanılarak hesaplanan müsabaka performansı arasında anlamlı ilişkinin tespit edildiği, çalışma sonucunda belirtilmiştir. Bu sonuca dayanarak, denge performansı iyi olan sporcu veya takımların, müsabaka performanslarının da üst seviyede olacağı şeklinde yorumda bulunulmuştur (Tetik ve ark., 2013). Yaş ortalaması 14 yıl olan 20 genç erkek basketbolcularda, 8 hafta süreyle haftada 3 gün yaptırılan kor kuvvet antrenmanlarının, çeviklik ve denge becerisi üzerinde olan etkiler incelenmiştir. Çalışma sonucunda, flamingo ve stork testi ile yapılan denge, t drill

testi ile yapılan çeviklik ve durarak uzun atlama testi ile hesaplanan anaerobik güç değerlerinde, 8 haftalık kor kuvvet antrenmanlarının anlamlı gelişmelere neden olduğu rapor edilmiştir (Göktepe, 2020). Kadın basketbolcularda 8 hafta süre ile suda yapılan kor antrenmanları sonucunda, statik denge değerlerinde olumlu gelişmeler olduğu belirtilmiştir (Kaçar, 2019). Stabil zeminde 12-14 yaş grubundaki erkek basketbolcular ile 8 hafta süre ile yaptırılan kor antrenmanların, dengeye olan etkisinin incelendiği bir çalışmada da deney grubu lehine, denge performanslarının istatistiksel olarak anlamlı gelişmeler gösterdiği rapor edilmiştir (Doğan, 2018). Erkek basketbolcular ile yapılan başka bir araştırmada da kor antrenmanların, deney grubu lehine, dengeyi etkili bir şekilde geliştirici etkisinin olduğu belirtilmiştir (Yüksel ve ark., 2016).

Erkek basketbolcular ve kısa mesafe koşan atletler ile yapılan bir çalışmada, kor stabilite ve sportif performans arasındaki ilişki araştırılmıştır. Sonuç olarak, atletlerin kor stabilite ve performans değerleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığı, fakat basketbolcularda kor stabilite ve sprint koşusu değerleri arasında negatif anlamlı bir ilişki bulunduğu rapor edilmiştir (Kamiş, 2017). Stabil zeminde 12-14 yaş grubu erkek basketbolcular ile yapılan 8 haftalık kor antrenmanları sonucunda ise, deney grubu lehine dikey sıçrama, 30 sn mekik ve 30 sn şınav testi değerlerinde anlamlı artışlar olduğu belirtilmiştir (Özcan, 2018).

## SONUÇ

Sharrock ve ark. (2011) kor stabilizasyonu ve sportif performans arasında teorik olarak bir ilişki olduğunu fakat bunun için yeterli çalışmanın henüz az olduğunu söyleyerek bu alanda daha çok araştırma çalışma yapılması gerektiğini belirtmiştir. Egesoy ve ark. (2018) da 1999-2016 yılları arasında yapılmış kor antrenmanlar hakkındaki çalışmaları derledikleri makalelerinde, kor antrenmanlar hakkında daha çok rehabilitasyon alanında araştırmaların olduğunu, sportif performansı inceleyen çalışmaların az olduğunu belirtmişlerdir. Fakat buna rağmen, kor egzersizlerinin, her spor branşı için antrenman programlarına eklenmesinin faydalı olacağını sonuç olarak ifade etmişlerdir. Diğer yandan, kor bölgesinin güçlendirilmesi, geliştirilmesi sonucunda, sporcularda özellikle hareketlilik, gövde stabilitesi ve bu bölgelerdeki kuvvet değerlerinde de artışlar olduğu belirtilmektedir. Bu sayede sportif hareketlerdeki verim ve tutarlılığın da artarak, gövde stabilitesi ve dengesini geliştirdiği, ortaya çıkabilecek yaralanma olasılıklarının azalabileceği rapor edilmektedir. Bir başka açıdan ise kor stabilite ile postural dengenin kazanılması ve bunun korunmasının mümkün olduğu, doğru postür ve güçlü bir kor bölgenin dinamik denge becerisi için çok önemli olduğu vurgulanmaktadır. Ayrıca kor bölgesi kaslarının gücü ve dayanıklılığının artırılması ile sportif teknik hareketlerde, kol ve bacakların daha aktif görev alabileceği ve verimli olabileceği ifade edilmektedir

(Casey ve ark., 2012; Reed ve ark., 2012; Jones, 2013; Willardson, 2014).

Bu kitap bölümü için yapılan tüm literatür taramalarında da kor stabilizasyon kuvveti iyi olanların, daha iyi bir statik-dinamik dengeye ve daha güçlü bir kor bölgesine sahip olduğu görülmektedir. Bunlara ek olarak bazı çalışmalarda, bu egzersizler ile özellikle bel ağrısı ve alt ekstremite yaralanmalarında azalmaların olduğunun belirtilmesi dikkat çekicidir. Ayrıca sportif performans hakkında da kor stabilizasyon kuvvetinin, çok önemli bir rolünün olduğu; kor egzersizlerinin sadece yaralanmalardan korunmada değil, sportif performansın artmasında da etkili olduğu anlaşılmaktadır.

Sonuç olarak; baş üstü atış ve vuruş tekniklerinin sıklıkla kullanıldığı hentbol, voleybol ve basketbol gibi branşlarda, bacaklardan kollara ve topa ulaşan kuvvet aktarımı sırasındaki kinetik zincirin sağlıklı olması için kor bölgesi kaslarının kuvvetli olması, sportif hareketler sırasındaki vücut pozisyonu, salınımlar ve dinamik dengenin korunabilmesi için kor bölgesinin stabilizasyonu önemlidir. Bu sayede, temelde benzer olan baş üstü atış veya vuruş şeklindeki teknik hareketlerde, verimlilik, isabetlilik ve devamlılık artabilir. Enerjinin ekonomik kullanımı sağlanır. Gelişen kor stabilizasyonu ve kas kuvvetleri sayesinde, sportif hareketler sırasındaki dinamik denge gelişir ve oluşabilecek sportif yaralanma riskleri azaltılabilir. Önemli başka bir konu da kor egzersizlerinin, sadece kuvvet, sürat, dayanıklılık gibi motorik özellikleri geliştirmek amacıyla antrenmanlarda yardımcı, tedavi edici ve koruyucu etki yaratmak için yapılmaması, bunların yanı sıra temel teknik becerileri, biyomekanik prensipler açısından da olumlu etkilediği için yapılmasının gerektiği anlaşılmaktadır. Bu nedenle denge ve kor egzersizlerinin, aletli veya aletsiz, stabil veya stabil olmayan farklı zeminlerde, yüklenme normlarına, yaşa ve tecrübeye göre planlanarak, hentbol, voleybol ve basketboldaki antrenmanların ana programları içinde yer alması önerilmektedir.

## KAYNAKÇA


1. Akuthota, V., Ferreiro, A., Moore, T., Fredericson, M. (2008). Core stability exercise principles. Curr Sports Med Rep, 39-44.
2. Aşçı A. (2011). Takım ve bireysel sporlarda core antrenman uygulaması. 4. Antrenman Bilimi Kongresi, Ankara, Türkiye.
3. Atan, T., Kabadayı, M., Elioz, M., Çilhoraz, B.T., Akyol, P. (2013). Supramaksimal egzersiz sonrası yapılan jogging ve kor antrenmanın toparlanmaya etkisi. Turk J Sport Exe; 15(1):73–77
4. Barak, R. (2019). Periyotlanmış kor egzersizlerinin genç voleybolcularda bazı motorik özellikler ile servis hız ve isabet oranına etkisi. Yüksek Lisans Tezi. Bartın Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Bartın.
5. Bartels, L. (2011). Kor İnstability İn Volleyball Players, 14(3):1.
6. Başandaç, G. (2014). Adölesan Voleybol Oyuncularında İlerleyici Gövde Stabilizasyon Eğitiminin Üst Ekstremite Fonksiyonlarına Etkisi. Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Ankara.
7. Bliven Huxel, K.C., Anderson, B.E. (2013). Core stability training for injury prevention. Sports Health, DOI: 10.1177/1941738113481200.
8. Casey, A.R, Kevin, R.F, Gregory, D.M, Timothy, E.H. (2012). The effects of isolated and integrated 'Core Stability' training on athletic performance measures. Sports Med. 42(8).
9. Chan, M.K., Chow, K.W., Lai, A.Y., Mak, N.K, Sze, J.C., Tsang, S.M. (2017). The effects of therapeutic hip exercise with abdominal core activation on recruitment of the hips muscles. BMC Musculoskeletal Disorders, DOI: 10.1186/s12891-017-1674-2.
10. Demir, C.İ. (2018). 12 Haftalık Pilates Mat Egzersizinin 14-15 Yaş Voleybol Kız Öğrencilerinin Bazı Biyomotor Özellikler Ve Teknik Performans Üzerine Etkilerinin İncelenmesi. Sakarya Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı. Sakarya. 2018.
11. Doğan, Ö. (2018). 12-14 yaş grubu erkek basketbolcularda uygulanan 8 haftalık kor antrenman programının genel kuvvet, denge ve psiko-motor erişi düzeyine etkileri. Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı, Antrenman Ve Hareket Bilimleri Programı. Yüksek Lisans Tezi, Ankara, 2018.
12. Egesoy, H., Alptekin, A., Yapıcı, A. (2018). Sporda Kor Egzersizler. International Journal of Contemporary Educational Studies. 4(1): 10-21.
13. Ertan H., Şimşek D. (2011). Postural kontrol ve spor; spor branşlarına yönelik postural sensör-motor stratejiler ve postural salınım. Spormetre, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 9(3): 81-90.

14. Escamilla, R.F., Fleisig, S., Yamashiro, K., Mikla, T., Dunning, R., Paulos, L., & Andrews, J.R. (2010). Effects Of A 4-Week Youth Baseball Conditioning Program On Throwing Velocity. Journal Of Strength And Conditioning Research, 2010. 24(12): P. 3247-3254.

15. Göktepe M. (2020). Genç Basketbolcuların Çeviklik ve Denge Performansları Üzerine Kor Kuvvet Antrenmanlarının Etkisi. Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi. 14(3), 519-528.

16. Günaydın, E.E, Eliöz, M. (2020). Sporcu ve sedanterlerde core stabilizasyon kuvvetinin denge üzerine etkilerinin incelenmesi. Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi, Cilt: 13 Sayı: 69 Mart 2020 & Volume: 13 Issue: 69 March 2020

17. Hibbs, A.E., Thompson, K.G., French, D.N., Hodgson, D., Spears, I.E. (2011). Peak and Average Rectified EMG Measures: Which Method of Data Reduction Should be Used for Assessing Core Training Exercises? Journal of Electromyography and Kinesiology, 21 102-111.

18. Iacono, A. , Martone, D., Alfieri, A., Ayalon, M., Buono, P. (2014). Core Stability Training Program (CSTP) Effects on static and dynamic balance abilities. Gazzetta Medica Italiana Archivio per le Scienze Mediche April;173(4): 197-206.

19. İnal HS. (2004). Spor Biyomekaniği Temel Prensipler. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.

20. Jones J (2013). 'Core Training Concepts' NASM, Chapter 9

21. Kaçar, M.R. (2019). 8 haftalık su üzerinde uygulanan core antrenman programının bayan basketbolcuların denge ve kuvvet parametreleri üzerine etkisinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

22. Kamiş, O. (2017). 14-16 yaş grubu elit erkek kısa mesafe koşucuları ve basketbolcularda kor stabilite ve atletik performans arasındaki ilişki. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

23. Karadenizli, Z.İ., Özkamçı, H. (2015). Erkek futbol ve hentbolcularda bazı fiziksel ve motorik özelliklerin karşılaştırılması. Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 17(2): 47-58

24. Karadenizli, Z.İ. (2016). The Effects of Plyometric Education Trainings on Balance and Some Psychomotor Characteristics of School Handball Team. Universal Journal of Educational Research 4(10): 2292-2299

25. Karadenizli, Z.İ., İnal, H.S., Meriç, B., Aydın, M., Bulgan, Ç. (2014). Accuracy and Velocity of the Elite Female Turkish Handball Players. International Journal of Sports Science 2014, 4(1): 21-26

26. Koç, H., Aslan, C.S. (2010). Erkek hentbol ve voleybol sporcularının seçilmiş fiziksel ve motorik özelliklerinin karşılaştırılması. Selçuk Üniversitesi Beden Eğitim Ve Spor Bilim Dergisi, 2010; 12(3): 227-231.

27. Macit, S. (2019). 9-10 yaş erkek hentbol sporcularında core antrenmanların seçili biyomotor ve branşa özgü tekniklere etkisinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Malatya.

28. Manchado, C., García-Ruiz, J., Cortell-Tormo, J.M., Tortosa-Martínez, J. (2017). Effect of Core Training on Male Handball Players' Throwing Velocity. Journal of Human Kinetics, 56: 177-185

29. Mülazımoğlu, O. (2012). Genç basketbolcularda yorgunluğun şut tekniğine etkisi. Selçuk University Journal of Physical Education and Sport Science, 14(1):37-41.

30. Özcan, S. (2018). 12-14 yaş grubu basketbolcularda uygulanan 8 haftalık kor antrenmanın bazı motorik özellikler üzerine etkisi. Düzce Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi. Düzce.

31. Özmen, T., Aydogmus, M. (2016). Effect of kor strength training on dynamic balance and agility in adolescent badminton players. J Bodyw Mov Ther. 20,3, 565-570.

32. Paulo, A., Zaal, M., Fonseca, S., & Araújo, D. (2016). Predicting volleyball serve- reception. Frontiers in Psychology.7.1-9.

33. Reed, C., Ford, K.R., Myer, G.D., & Hewett, T.R. (2012). The effects of isolated and integrated „kor stability" training on athletic performance measures. Sports Medicine, 2012; 42(8):697- 706.183.

34. Sadeghia, H., Shariata, A., Asadmaneshb, E., & Mosavat, M. (2013). The Effects Of Kor Stability Exercise On The Dynamic Balance Of Volleyball Players. International Journal Of Applied Exercise Physiology, Issn: 2322-3537 2013, 2(2), Journal Homepage: Www.İjaep.Com

35. Saeterbakken et al. (2011). Effect of core stability training on throwing velocity in female handball players. JSCR,;25(3); 712-718 .

36. Savucu, Y., Süel, E., Şahin, İ, Akan, İ., Polat, Y., Ramazanoğlu, F. (2005). Genç ve Büyük Elit Bayan Basketbolcuların Fiziksel Uygunluk Parametrelerinin İncelenmesi. Spor ve Tıp, 13(5): 18-21.

37. Savucu, Y., Erdemir, İ., Akan, İ., Canikli, A. (2006). Elit bayan basketbol ve bayan hentbol oyuncularının fiziksel uygunluk parametrelerinin karşılaştırılması. Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 4(3): 111-116.

38. Sekendiz B. Çuğ M. Korkusuz F. (2010). Effects of Swiss-ball core strength training on strength, endurance, flexibility, and balance in sedentary women. J Strength Cond Res. Nov; 24(11): 3032-40.

39. Sharma, A., Geovinson, S.G., & Singh, S.J. (2012). Effects Of A Nine Week Kor Strengthening Exercise Program On Vertical Jump Performances And

Static Balance İn Volleyball Players With Gövde İnstability. The Journel Of Sports Medicine And Physical Fitness, 2012: 52, (6), 606-15.

40. Sharrock, C., Cropper, J., Mostad, J., Johnson, M., Malone, T. (2011). A pilot study of core stability and athletic performance: is there a relationship? The International Journal of Sports Physical Therapy, 63.

41. Smith, C.E., Nyland, J., Caudill, P., Brosky, J., & Caborn, D.N. (2008) Dynamic trunk stabilization: a conceptual back injury prevention program for volleyball athletes. J Orthop Sports Phys Ther, 38 (11), 703-720.

42. Şatıroğlu, S., Arslan, E., & Atak, M. (2013). Voleybolda kor antrenman uygulamaları. Ankara. Du & Se Ajans, 2013: 77.

43. Tetik, S., Koç, M.C., Atar, Ö., Koç, H. (2013). Basketbolcularda statik denge performansı ile oyun değer skalası arasındaki ilişkinin incelenmesi. Türkiye Kickboks Federasyonu Spor Bilimleri Dergisi, 6(1): 9-18.

44. Willardson, J.M. (2014). Developing the core, National Strength & Conditioning, Human Kinetics, USA.

45. Yüksel, O., Akkoyunlu, Y., Karavelioğlu, M.B., Harmancı, H., Kayhan, M., Koç, H. (2016). Basketbolcularda core alt ekstremite kuvveti antrenmanlarının dinamik denge ve şut isabeti üzerinde etkisi. Marmara Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, 1(1), 49-59.

# Bölüm 26

## COVID-19 SÜRECİNDE BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ÖĞRETMENLERİNİN MESLEKİ TÜKENMİŞLİK DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

***Berkan BOZDAĞ***[1]

1 Dr. Berkan BOZDAĞ, Yozgat Bozok University, Faculty of Sports Sciences, Yozgat/Turkey

**Giriş**

Günümüzde bireyler, birçok alanda yaşadığı zorluklar sebebiyle psikolojik dengesini bozulma tehlikesiyle karşı karşıya kalabilmektedir. Bu zorluklar bireylerin enerjisini azaltıp onları savunmasız ve zayıf hissetmesi ile sonuçlanabilmektedir (Avşaroğlu, Deniz ve Kahraman, 2005). 2019 yılının sonlarına doğru Çin'in Hubei eyaleti Wuhan şehrinde ortaya çıkan Covıd-19 salgın kısa süre içerisinde dünya genelinde hızlıca yayılmış DSÖ COVID - 19'u bir pandemi olarak tanımlaması ile Hastalığın hızlı yaygınlaşmasının tedirgin ettiği birçok ülke bu tedirginliğin sonucu olarak ortaya çıkan panik ve korkuya neden olmuştur. Yaşanılan panik ve korku ile başa çıkma noktasında başarısız olan bireyler maruz kaldıkları yetersizlik hissi ile tükenmişlik yaşayabilmektedirler (Ağaoğlu, Ceylan, Kasım ve Maden, 2004).

Tükenmişlik en yalın tabiri ile bazen fiziksel rahatsızlıklarla karakterize olan, değişmeden kalan, stres durumlarında ortaya çıkan fiziksel ve duygusal enerji azalması olarak tanımlanabilir (Surgevil, 2005). Maruz kalınan enerji azalması beraberinde; bitkinlik, sinirlilik ve duyarsızlaşma, etkisizlik ve özgüven eksikliğine neden olmaktadır Ağaoğlu, Ceylan, Kasım & Maden, (2004); Ören & Türkoğlu (2006). Günümüzde Öğretmenlik mesleği, eğitim – öğretim ortamlarında yoğun strese neden olan durumlar nedeniyle, bireylerin özellikle psikolojilerini ve iş verimlerini olumsuz etkileyen yüksek risk grubuna sahiptir. Olumsuz iş koşulları ve çalışma ortamında strese maruz kalan öğretmenlerin vermiş olduğu hizmet kalitesi düşerken bununla birlikte bir bütün olarak sağlığını etkileyebilir (Baysal, 1995)

Öğretmen tükenmişliğinin açık belirtileri genellikle sinir, öfke, endişe, dinlenememe, depresyon, yorgunluk, sıkıntı, alaycılık, suçluluk hissi, psikosomatik belirtiler ve aşırı durumlarda sinir bozukluğudur. Tükenmişlik yaşayan öğretmenlerde; öğretmenlik performansında belirgin bir düşüş, hastalık dolayısıyla işe gelmeme oranında artış ve erken emeklilik gözlenebilir. Tükenmişlik yaşayan öğretmenler, sınıflarının hazırlıklarını ihmal etme ve öğrencilerine karşı aşırı katı davranma eğilimi gösterirler (Cherniss, 1980).

Covıd-19, Salgın ilk ortaya çıktığı andan itibaren yaşamı ekonomik sosyal ve psikolojik olarak ciddi anlamda tehdit etmiş hayatın her alanını etkilemiş ve yakın tarihte ütopik olarak kabul edilebilecek özellikle eğitime olan bakış açısını da yeniden değerlendirme ihtiyacı doğurmuştur. Bu süreçte, önemli bulaşma zincirlerini kırarak toplumda bulaşıcı hastalıkların yayılmasını azaltmak amacıyla eğitim kurumlarının kapatılması ile sonuçlanmıştır. Bu çerçevede, pandemi döneminde özellikle gelecek nesillerin yetiştirilmesinde önemli bir yere sahip olan beden eğitimi öğretmenlerinin derslerini uzaktan eğitim modeli ile yürütmeleri sonucunda; tükenmişlik

düzeylerinin ayrıntılı bir biçimde ele alınarak incelenmesi, elde edilen bulguların varılacak sonuçların ve sunulan önerilerin eğitim sisteminin sağlıklı bir şekilde yürütülmesi noktasında önem arz etmektedir.

**Yöntem**

Araştırmada, Covıd- 19 sürecinde beden eğitimi öğretmenlerinin mesleki tükenmişlik düzeylerinin incelenerek aynı zamanda öğretmenlerin demografik özellikleri arasında anlamlı farklılık olup olmadığını belirlemek amaçlanmıştır. Bu bağlamda araştırma ilişkisel tarama modeli niteliğindedir. Geçmişte ya da şu an var olan bir durumu olduğu gibi araştırıp betimlemeyi temel alan bu yaklaşımda araştırmaya konu olan olay, olgu veya durum olduğu gibi anlatılmaya çalışılır (Karasar, 2015).

*Çalışma Grubu*

Araştırmanın çalışma grubunu Covıd- 19 sürecinde 2019-2020 eğitim-öğretim yılında Ankara, Kırşehir ve Yozgat illerinde beden eğitimi ve spor öğretmenleri içerisinden kolaylıkla bulunabilen örnekleme yöntemi ile belirlenen 142 erkek 67 kadın olmak üzere toplam 209 beden eğitimi ve spor öğretmeni oluşturmaktadır.

**Tablo 1.** *Öğretmenlerin Demografik Özelliklerine İlişkin Frekans ve Yüzde Dağılımları*

| Değişken | Gruplar | N | % |
|---|---|---|---|
| Cinsiyet | Kadın | 67 | 32.1 |
| | Erkek | 142 | 67.9 |
| | Toplam | 209 | 100 |
| Üniversite | Ankara | 61 | 29.2 |
| | Yozgat | 85 | 40.7 |
| | Kırşehir | 63 | 30.1 |
| | Toplam | 209 | 100 |
| Medeni Durum | Evli | 136 | 65.1 |
| | Bekar | 73 | 34.9 |
| | Toplam | 209 | 100 |
| 35 Yaş Üstü | Kadın | 145 | 69.4 |
| | Erkek | 64 | 30.6 |
| | Toplam | 209 | 100 |

Tablo 1 incelendiğinde demografik özelliklerine göre frekans ve yüzde dağılımının verildiği görülmektedir. Araştırmaya katılan öğretmenlerin %67,9' (n=142)erkek, %32,1'i (n=67) kadındır. Öğretmenlerin %,29,2'si (n=61) Ankara ilinden, %40,7'si (n=85) Yozgat ilinden, %30,1'i (n=63) Kırşehir ilinde görev yapmaktadır. Medeni durum değişkeni açısından katılımcıların %65,1'i (n=136) evli, %34,9'u (n=73) bekardır. Katılımcıların %69,4'ü (n=145) 35 yaş üstü, %30,6'sı (n=64) 35 yaş altındadır.

*Veri Toplama Aracı*

*Maslach Tükenmişlik Ölçeği*

Araştırmada veri toplama aracı olarak, öğretmenlerin tükenmişlik düzeylerini belirlemek üzere Maslach & Jackson, (1981) tarafından geliştirilen ve uyarlama çalışmaları Ergin (1992) tarafından yapılmış olan "Maslach Tükenmişlik Ölçeği' 'kullanılmıştır. Ölçek 22 maddeden oluşan 5'li Likert tipi bir ölçektir. Ölçek; Duygusal Tükenmişlik, Duyarsızlaşma, Kişisel Başarı Duygusunda Azalma olmak üzere üç alt boyuttan oluşmaktadır (Çam, 1993).

*Verilerin Analizi*

Araştırmada elde edilen veriler SPSS 22.0 paket programından yararlanılarak çözümlenmiştir. Verilerin normal dağılım gösterip göstermediğini test etmek için Kolmogorov-Smirnow testi yapılmış, verilerin normal dağıldığı tespit edildikten sonra öğrencilerin cinsiyet, görev yapılan il, medeni durum ve 35 yaş durumu değişkenleri için bağımsız örneklem t testi, One-Way ANOVA (Tek Yönlü Varyans Analizi) ile bakılmıştır.

**BULGULAR**

**Tablo 2.** *Katılımcıların Ölçeklerden Aldıkları Puan Ortalamalarının Dağılımı*

| Ölçekler ve Alt Boyutları | N | x̄ | SS |
|---|---|---|---|
| Duygusal Tükenmişlik | 209 | 2,30 | 0,81 |
| Duyarsızlaşma | 209 | 2,53 | 0,71 |
| Kişisel Başarı Duygusunda Azalma | 209 | 2,97 | 0,72 |
| Tükenmişlik Ölçeği Toplam | 209 | 2,61 | 0,60 |

Tablo 2 incelendiğinde katılımcıların mesleki tükenmişlik düzeylerinin x̄ =2,61 ortalama puanla orta düzeyde olduğu görülmektedir. Tükenmişlik ölçeğine ait alt boyutlara bakıldığında kişisel başarı duygusunda azalma alt boyutunda x̄ = 2,97, duygusal tükenmişlik alt boyutunda x̄ =2,30 ve duyarsızlaşma alt boyutunda ise x̄ =2,53 olduğu görülmektedir.

*Tablo 3 Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin Cinsiyetlerine Göre Mesleki Tükenmişlik Ölçeği ve Alt Boyutlarındaki Anlamlı Farklılığa İlişkin T Testi Sonuçları*

| Ölçek ve Alt Boyutları | Cinsiyet | N | x̄ | SS | t | df | p |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Duygusal Tükenmişlik | Erkek | 142 | 2,24 | 0,79 | -1,90 | 207 | ,06 |
| | Kadın | 67 | 2,45 | 0,85 | | | |
| Duyarsızlaşma | Erkek | 142 | 2,50 | 0,68 | -0,79 | 207 | ,43 |
| | Kadın | 67 | 2,58 | 0,77 | | | |
| Kişisel Başarı Duygusunda Azalma | Erkek | 142 | 2,91 | 0,70 | -1,61 | 207 | ,11 |
| | Kadın | 67 | 3,09 | 0,75 | | | |
| Tükenmişlik Ölçeği Toplam | Erkek | 142 | 2,56 | 0,57 | -1,91 | 207 | ,06 |
| | Kadın | 67 | 2,72 | 0,65 | | | |

Tablo 3 incelendiğinde; tükenmişlik ölçeğinin toplam puanı ve alt boyutlarında erkek katılımcılar ile kadın katılımcıların puanları arasında anlamlı bir fark olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

*Tablo 4 Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin Medeni Durum Değişkenine Göre Mesleki Tükenmişlik Ölçeği ve Alt Boyutlarındaki Anlamlı Farklılığa İlişkin T Testi Sonuçları*

| Ölçek ve Alt Boyutları | Medeni Durum | N | x̄ | SS | t | df | p |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Duygusal Tükenmişlik | Evli | 136 | 2,33 | 0,88 | -0,88 | 207 | ,34 |
| | Bekar | 73 | 2,23 | 0,67 | | | |
| Duyarsızlaşma | Evli | 136 | 2,46 | 0,67 | 1,88 | 207 | ,06 |
| | Bekar | 73 | 2,65 | 0,76 | | | |
| Kişisel Başarı Duygusunda Azalma | Evli | 136 | 2,95 | 0,73 | 0,48 | 207 | ,63 |
| | Bekar | 73 | 3,01 | 0,70 | | | |
| Tükenmişlik Ölçeği Toplam | Evli | 136 | 2,59 | 0,61 | 0,38 | 207 | ,71 |
| | Bekar | 73 | 2,63 | 0,58 | | | |

Tablo 4 incelendiğinde; tükenmişlik ölçeğinin toplam puanı ve alt boyutlarında evli katılımcılar ile bekar katılımcıların puanları arasında anlamlı bir fark olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

*Tablo 5 Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin Yaş Değişkenine Göre Mesleki Tükenmişlik Ölçeği ve Alt Boyutlarındaki Anlamlı Farklılığa İlişkin T Testi Sonuçları*

| Ölçek ve Alt Boyutları | 35 Yaş | N | x̄ | SS | t | df | p |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Duygusal Tükenmişlik | Evet | 145 | 2,14 | 0,67 | -4,25 | 207 | ,00** |
| | Hayır | 64 | 2,64 | 0,99 | | | |
| Duyarsızlaşma | Evet | 145 | 2,47 | 0,67 | -1,67 | 207 | ,12 |
| | Hayır | 64 | 2,65 | 0,78 | | | |
| Kişisel Başarı Duygusunda Azalma | Evet | 145 | 3,01 | 0,68 | 1,27 | 207 | ,20 |
| | Hayır | 64 | 2,88 | 0,80 | | | |
| Tükenmişlik Ölçeği Toplam | Evet | 145 | 2,55 | 0,52 | -2,01 | 207 | ,08 |
| | Hayır | 64 | 2,73 | 0,73 | | | |

Tablo 5 incelendiğinde; tükenmişlik ölçeğinin ‘’Duygusal Tükenmişlik‘’ alt boyutunda 35 yaş üstü katılımcılar ile 35 yaş altı katılımcıların puanları arasında anlamlı bir fark olduğu tespit edilmiştir. ($t=-4,25$, $p=0,00$, $p<0,05$). Bu sonuç 35 yaş altı öğretmenlerin, 35 yaş üstündeki öğretmenlerden daha fazla mesleki tükenmişlik yaşamasından kaynaklanmaktadır. Ölçeğinin toplam puanı ve diğer alt boyutları incelendiğinde yaş değişkenine göre anlamlı bir fark olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

*Tablo 6 Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin Mesleki Tükenmişlik Düzeylerinin Bulundukları İllere Göre One-Way Anova testi sonuçları*

| Ölçek ve Alt Boyutlar | İl Bulunduğu | N | x̄ | SS | Levene Test istatistik | Levene Test p | f | p | Tamhane |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Duygusal Tükenmişlik | Ankara(1) | 61 | 19,21 | 6,87 | 3,13 | 0,05 | 1,35 | ,26 | - |
| | Yozgat(2) | 85 | 18,55 | 6,88 | | | | | |
| | Kırşehir(3) | 63 | 17,33 | 5,47 | | | | | |
| Duyarsızlaşma | Ankara(1) | 61 | 16,79 | 4,04 | 3,46 | 0,03 | 6,93 | ,00** | 1-2 1-3 |
| | Yozgat(2) | 85 | 14,67 | 4,48 | | | | | |
| | Kırşehir(3) | 63 | 14,22 | 3,73 | | | | | |
| Kişisel Başarı Duygusunda Azalma | Ankara(1) | 61 | 26,00 | 4,18 | 9,33 | 0,00 | 8,70 | ,00** | 1-2 1-3 |
| | Yozgat(2) | 85 | 23,62 | 6,60 | | | | | |
| | Kırşehir(3) | 63 | 21,84 | 5,20 | | | | | |
| Tükenmişlik Ölçeği Toplam | Ankara(1) | 61 | 62,00 | 10,73 | 6,93 | 0,01 | 7,11 | ,00** | 1-3 |
| | Yozgat(2) | 85 | 56,85 | 15,30 | | | | | |
| | Kırşehir(3) | 63 | 53,40 | 10,72 | | | | | |

Tablo 6 incelendiğinde yapılan ANOVA sonucunda; beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin mesleki tükenmişlik ölçeğinden aldıkları toplam puan ortalamaları bulundukları illere göre incelendiğinde; ölçeğin ‘‘Duyarsızlaşma’’; ‘‘Kişisel Başarı’’ ve ‘‘Tükenmişlik ölçeği toplam puanlarında %99 güven düzeyinde anlamlı bir farklılığın olduğu belirlenmiştir. Anlamlı farklılığın hangi gruptan kaynaklandığını belirlemek için post hoc testlerinden varyansların homojen olmaması sonucu Tamhane’s T2 testi yapılmıştır. Yapılan Tamhane’s T2 testi sonucuna göre beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin ‘‘Mesleki Tükenmişlik’’ ölçeğinin toplam puanları arasında Ankara ve Kırşehir illeri arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir (F=7,11, p=0,00, p<0.01). Ankara ilindeki öğretmenlerin (**x̄=62,00**), Kırşehir (**x̄=53,40**) ilinde bulunan öğretmenlere göre Mesleki Tükenmişlik düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Katılımcıların mesleki tükenmişlik düzeylerinden aldıkları puan ortalamaları ‘‘‘Duyarsızlaşma’’ alt boyutuna göre incelendiğinde; Ankara ili ile Yozgat ve Kırşehir illeri arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir (F=6,93, p=0,00, p<0.01). Yapılan Tamhane’s T2 testi sonucuna göre Ankara ilinde (**x̄=16,79**) bulunan katılımcıların, Yozgat (**x̄=14,67**) ve Kırşehir (**x̄=14,22**) ilinde bulunan katılımcılara göre ‘’Tükenmişlik’’ düzeylerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin mesleki tükenmişlik düzeylerinden aldıkları puan ortalamaları ‘‘’Kişisel Başarı Duygusunda Azalma’’ alt boyutuna göre incelendiğinde; Ankara ili ile Yozgat ve Kırşehir illeri arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir (F=8,70, p=0,00, p<0.01). Yapılan Tamhane’s T2 testi sonucuna göre Ankara ilinde (**x̄=26,00**) bulunan katılımcıların, Yozgat (**x̄=23,62**) ve Kırşehir (**x̄=21,84**) ilinde bulunan katılımcılara göre ‘’Tükenmişlik’’ düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

**Tartışma ve Sonuç**

Araştırma COVİD-19 sürecinde beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin mesleki tükenmişlik düzeylerini çeşitli değişkenler açısından incelenmesi amacıyla yapılmıştır. Araştırmaya 67 kadın 142 erkek olmak üzere toplam 209 kişi katılmıştır. Araştırmanın ilk bulgusu incelendiğinde; tükenmişlik ölçeğinin toplam puanı ve alt boyutlarında erkek katılımcılar ile kadın katılımcıların puanları arasında anlamlı bir fark olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Literatür incelendiğinde araştırma sonucuna paralellik gösteren çalışmalar mevcuttur; Odabaş & Ramazanoğlu, (2019) Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Mesleki Tükenmişlik Düzeylerinin araştırdığı çalışmalarında tükenmişlik alt boyutlarında cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık olmadığını belirtmişlerdir. Dinçerol, (2013) öğretmenler üzerine yaptığı çalışmada cinsiyet değişkenin tüm alt boyutlar için anlamlı farklılık oluşturmadığını tespit etmiştir. Cihan, (2011) Beden eğitimi öğretmenlerinin tükenmişlik düzeyleri ile cinsiyetleri arasında anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Mumcu, (2014) Beden eğitimi öğretmenlerinin tükenmişlik düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelediği çalışmasında beden eğitimi öğretmenlerinin mesleki tükenmişlik düzeyleri ile cinsiyet arasında anlamlı bir farklılığın olmadığı tespit etmiştir. Vurgun vd., (2006) İzmir ilinde beden eğitimi öğretmenleri ile yaptıkları çalışmada, cinsiyet ile tükenmişlik düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Mevcut çalışmadan farklı olarak; Baykoçak, (2002) Bursa ilindeki beden eğitimi öğretmenlerinin tükenmişlik düzeylerini incelediği çalışmasında kadın öğretmenlerin duygusal tükenme ve kişisel başarı alt boyutundan aldıkları puan ortalamaları erkek öğretmenlerden anlamlı derecede yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Yine Ergin, (1992 ) yapmış olduğu çalışmada, cinsiyetin önemli bir etken olduğunu, duygusal tükenmenin kadınlarda daha fazla olduğu, kişisel başarı duygusunu erkeklerden fazla yaşadıkları görülmüştür. Bu sonuç kadın ve erkek öğretmenlerin mesleğin aynı şartlar altında çalışmaları yaşadıkları zorluklardan aynı derecede etkilenmiş olmalarından kaynaklanıyor olabilir.

Araştırmanın diğer bir bulgusu incelendiğinde; tükenmişlik ölçeğinin toplam puanı ve alt boyutlarında evli katılımcılar ile bekar katılımcıların puanları arasında anlamlı bir fark olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Literatür incelendiğinde araştırma sonucuna paralellik gösteren çalışmalar mevcuttur; Gökçakan & Özer (1999) öğretmenlerin tükenmişlik düzeylerini inceledikleri çalışmalarında medeni durum ile tükenmişlik arasında anlamlı bir fark olmadığını belirtmişlerdir. Yine Altıntaş, (1997) teknik öğretmenlerde tükenmişliği incelemiş ve çalışmada medeni durum, değişkenine göre anlamlı bir fark olmadığını tespit etmiştir. Çalışmamızdan farklı olarak Cihan, (2011) Beden eğitimi öğretmenlerinin tükenmişlik düzeyleri ile medeni durumlarına göre incelendiğinde bekar beden öğretmenlerinin duygusal tükenmişlik düzeyi ve kişisel başarı duygusunda azalma alt boyutundan

aldıkları puan ortalamalarının evli beden öğretmenlerine göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuç çalışmaların araştırma gruplarının farklılığından kaynaklanıyor olabilir.

Katılımcıların yaş değişkenine göre mesleki tükenmişlik ölçeği ve alt boyutlarındaki anlamlı farklılığa ilişkin sonuçlar incelendiğinde; ölçeğinin ‘’Duygusal Tükenmişlik‘’ alt boyutunda 35 yaş üstü katılımcılar ile 35 yaş altı katılımcıların puanları arasında anlamlı bir fark olduğu tespit edilmiştir. Bu sonuç 35 yaş altı öğretmenlerin, 35 yaş üstündeki öğretmenlerden daha fazla mesleki tükenmişlik yaşamasından kaynaklanmaktadır. Ölçeğinin toplam puanı ve diğer alt boyutları incelendiğinde yaş değişkenine göre anlamlı bir fark olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Cihan (2011) Beden eğitimi öğretmenlerinin tükenmişlik düzeyleri ile yaşları arasında “kişisel başarı” alt boyutunda, 40 yaş ve üstü öğretmenlerin, 40 yaş ve altı öğretmenlere göre daha fazla tükenmişlik yaşadıklarını belirtmiştir. Odabaş & Ramazanoğlu (2019) Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Mesleki Tükenmişlik Düzeylerinin araştırdığı çalışmalarında kişisel başarı alt boyutunda n 48 ve üstü öğretmenlerin aldıkları puan ortalamalarının 20-21 yaş grubumdaki öğretmenlerin aldıkları puan ortalamalarından anlamlı derecede yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Avşaroğlu vd., ( 2005 ) öğretmenlerde duygusal tükenmenin yoğun yaşandığı dönemin ileri yaşlar olduğunu belirtmiştir. Öte yandan Kurtlar (2009) yaptığı çalışmada; yaşa göre beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin her üç alt ölçek açısından da tükenmişlik düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Taşgın (2004) ise yaş ile tükenmişlik arasında anlamlı bir ilişkisinin olmadığını belirtmiştir. Bu sonuç 35 yaş altı beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin meslek heyecanlarına bağlı olarak pandemi sürecinde okulların kapalı olması ve yüz yüze dersler ile öğrencileri ile buluşamamalarından kaynaklanıyor olabilir.

Araştırmanın son bulgusu olan beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin mesleki tükenmişlik ölçeğinden aldıkları toplam puan ortalamaları bulundukları illere göre incelendiğinde; ‘‘Mesleki Tükenmişlik’’ ölçeğinin toplam puanları arasında Ankara ve Kırşehir illeri arasında Kırşehir illerindeki beden eğitimi öğretmenlerinin lehine anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Ölçeğin‘ ‘Duyarsızlaşma’’ alt boyutunda Ankara ilinde bulunan katılımcıların, Yozgat ve Kırşehir ilinde bulunan katılımcılara göre ‘’Tükenmişlik’’ düzeylerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Ölçeğin bir diğer ‘‘’kişisel başarı duygusunda azalma’’ alt boyutu incelendiğinde; Ankara ilinde bulunan katılımcıların, Yozgat ve Kırşehir ilinde bulunan katılımcılara göre ‘’tükenmişlik’’ düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Cihan (2011) Beden eğitimi öğretmenlerinin tükenmişlik düzeylerini il değişkenine göre incelediği çalışmasında Erzurum ilinde görev yapan beden öğretmenlerinin duygusal tükenmişlik düzeylerinin Kırşehir ve Antalya ilinde görev yapan beden öğretmenlerine göre daha yüksek olduğunu belirtmiş-

tir. Literatürde araştırma grubumuza benzerlik gösteren çalışmaya rastlanmamıştır. Mevcut çalışmadaki bu sonucun nüfus olarak büyük olan illerin küçük illere kıyasla; ulaşım ve trafik zorluğu, yoğun bir hava kirliliği, yaşam pahalılığı ve COVİD-19 vb. salgınlara daha kolay yakalanma gibi dezavantajlarından kaynaklanıyor olabilir.

Sonuç olarak araştırmada beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin tükenmişlik düzeylerinin cinsiyet ve medeni duruma göre farklılaşmadığı, yaş değişkenine göre ’Duygusal Tükenmişlik‘’ alt boyutunda 35 yaş altı öğretmenlerin, 35 yaş üstündeki öğretmenlerden daha fazla mesleki tükenmişlik yaşadığı saptanmıştır. İl değişkenine göre ise Ankara ilinde öğretmenlik yapan bireylerin mesleki tükenmişlik puan ortalamalarının diğer illere kıyasla daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu bağlamda beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin hizmet içi eğitim kurslar ile özellikle Covid -19 sürecinden kaynaklı maruz kaldıkları stres ve kaygılarının ortadan kaldırabilecek seminer programlarına yer verilmesi öneri olarak sunulabilir.

## Kaynaklar

Ağaoğlu, E., Ceylan, M., Kasım, E., & Madden, T. (2004). Araştırma görevlilerinin kendi tükenmişlik düzeylerine ilişkin görüşleri. *Malatya: 13. Ulusal Eğitim Bilimleri Kurultayı*.

Altıntaş, E. (1997). Teknik Öğretmenlerde Tükenmişlik Düzeyini Etkileyen Bazı Faktörler ve Yardımcı Değişkenler . 4. Ulusal Eğitim Bilimleri Kongresi. 10–12 Eylül. Eskişehir.

Avşaroğlu, S., Deniz, M. E., & Kahraman, A. (2005). Teknik Öğretmenlerde Yaşam Doyumu İş Doyumu Ve Mesleki Tükenmişlik Düzeylerinin İncelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, (14), 115-129.EEDINGS* (p. 131).

Baykoçak, C. (2002).Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Mesleki Sorunları ve Tükenmişlik Düzeyleri (Bursa İli Uygulaması). Yüksek Lisans Tezi. Sakarya Üniversitesi. Sakarya.

Baysal A. (1995).Lise ve Dengi Okul Öğretmenlerinde Meslekten Tükenmişliğe Etki Eden Faktörler. Yayınlanmış Doktora Tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi. İzmir

Cherniss, C. (1980). Staff Burnout: Job Stress in Human Services. Beverly Hills, CA: Sage Publications. Friedman, I.A. (1991). High and Low Burnout Schools: School Culture Aspects of Teacher Burnout. *Journal of Educational Research, 84*/6.325–333.

Cihan, B.B. (2011). Farklı İllerde Çalışan İlköğretim Okullarında Görevli Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Mesleki Tükenmişlik Düzeylerinin İncelenmesi ve Karşılaştırılması, Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi. Ankara.

Çam, O. (1992 ). Tükenmişlik Envanterinin Geçerlilik ve Güvenirliğinin Araştırılması. 7. Ulusal Psikoloji Kongresi Bilimsel Çalışmaları. (22–25 Eylül 1992). Ankara.

Dincerol, C. (2013). Tükenmişlik Sendromunun Mesleki Tükenmişlik Ve İş Tükenmişliği Açısından İncelenmesi: Öğretmenler Üzerinde Bir Uygulama. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Ankara

Ergin, C. (1992). Doktor ve Hemşirelerde Tükenmişlik ve Maslach Tükenmişlik Ölçeğinin Uyarlanması. 7. Ulusal Psikoloji Kongresi Bilimsel Çalışmaları. (22–25 Eylül 1992). Ankara.

Gökçakan, Z. ve Özer, R. (1999), Rehber Öğretmenlerde Tükenmişlik. Rize: Rehberlik ve Araştırma Merkezi Yayınları.

Karasar, N. (2015). Bilimsel arastirma yöntemi. Ankara: Nobel.

Kurtlar, C. (2009), Engelli Okullarında Görev Yapan Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Tükenmişlik Düzeyleri Üzerine Bir Araştırma (Marmara Bölgesi Örneği). Yüksek Lisans Tezi. Sakarya Üniversitesi. Sakarya

Maslach, C, Jackson, S. (1981). The Measurement of Experienced Burnout. Journal Of Occupational Behaviour. (2), s. 99–113.

Mumcu, L. (2014). Beden Eğitimi Öğretmenlerinin İş Doyumu Ve Mesleki Tükenmişlik Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısında İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Trabzon.

Odabaş, İ., & Ramazanoğlu, F. (2019). Tokat İlinde Görev Yapan Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Mesleki Tükenmişlik Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. International Congresses on Education. 19-22. Haziran. Sakarya.

Ören, N., & Türkoğlu, H. (2006). Öğretmen Adaylarında Tükenmişlik. *Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (16).

Surgevil, O. (2005). Tükenmişlik ve Tükenmişliği Etkileyen Örgütsel Faktörler: Akademik Personel Üzerine Bir Uygulama. Yüksek Lisans Tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi. İzmir.

Vurgun, N., Doruk, F., Çetinalp, Z. (2006). Devlet ve Özel Okullarda Görev Yapan Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Yaşam Doyumları ve Tükenmişlik Düzeylerinin Belirlenmesi. 9. Uluslar arası Spor Bilimleri Kongresi. (3–5 Kasım 2006).

# Bölüm 27

## OBEZİTE VE OBEZİTE YÖNETİMİ

*Ahmet Gökhan YAZICI*[1]
*Kübra ÖZDEMİR*[2]

1 Doç. Dr. Ahmet Gökhan Yazıcı, Atatürk Üniversitesi, Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Bölümü, Erzurum, Türkiye
2 Dr. Öğrt. Üyesi. Kübra Özdemir, Atatürk Üniversitesi, Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Bölümü, Erzurum, Türkiye

**Obezite**

Obezite, dünyada önemli bir halk sağlığı sorunu haline gelmiştir. Genetik, yaşam tarzı ve çevresel faktörlerin bir kombinasyonu aşırı kilo ve obezite prevalansının artmasına katkıda bulunmuştur. Vücut yağ birikiminin ciddi ve zararlı sağlık sonuçları vardır. Mevcut obezite oranları, uyku apnesi, depresyon, hipertansiyon, kardiyovasküler hastalık, Tip-2 diyabet ve bazı kanserler gibi obezite ile ilişkili komorbidite insidansının artmasına sebep olmuştur (Berryman ve ark., 2013; Ceylan ve ark., 2019). Aşırı kilo veya obezite, adipoz dokunun aşırı birikmesi nedeniyle sağlıklı kabul edilenden daha fazla vücut ağırlığına sahip bir kişiyi ifade eder. Klinik olarak, obezite yüksek/artmış beden kütle indeksi (BKI) veya bel çevresi ile tanımlanır. BKI, özellikle geniş popülasyonlarda obezitenin klinik belirtecidir. BKI, kilogram cinsinden vücut ağırlığının, metre cinsinden boyun karesine oranıdır (kg/m$^2$). BKI değeri 25 kg/m$^2$'den fazla olan bireyler "aşırı kilolu" kabul edilir ve BMI değeri 30 kg/m$^2$'den fazla olan bireyler ise "obez" olarak sınıflandırılır. Bu sınıflandırmalarda, BKİ'si 25 kg/m$^2$ olan bireylerde sağlık risklerinin oldukça yüksek olduğu yapılan çalışmalarda belirtilmiş olup, BKİ 25 kg/m2'nin üzerine çıktıkça sağlık riski giderek artmaktadır. BKİ, kilo durumunu değerlendirmek ve popülasyonlardaki eğilimleri izlemek için yararlı bir tarama aracı olmasına rağmen, yağsız kütle ve yağ dokusunu birbirinden doğrudan ayırt edemez. Bu nedenle, daha fazla miktarda yağsız kas kütlesi olan bireyler, beden kütle indeksine göre değerlendirildiğinde aşırı kilolu veya obez olarak sınıflandırılabilir. (Berryman ve ark., 2013).

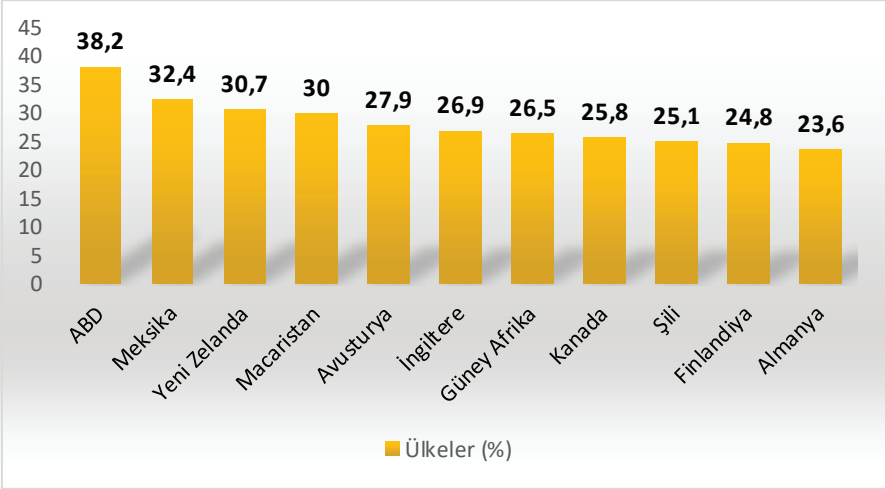
| | Yetişkinler | Çocuklar |
|---|---|---|
| Sınıflandırma | Beden Kütle İndeksi (kg/m$^2$) | Beden Kütle İndeksi (kg/m$^2$) |
| Normalden Düşük | <18.5 | <5. persentil |
| Normal | 18.5-24.9 | 5. ve 84. Persentil arası |
| Şişman | ≥25 | 85. ve 94. Persentil arası |
| Obez öncesi | 25-29.9 | ≥95. persentil |
| Obez Sınıf I | 30-34.9 | - |
| Obez Sınıf II | 35-39.9 | - |
| Obez Sınıf III | ≥40 | - |

*Tablo 1. Yetişkinlerde ve çocuklarda beden kütle indeksine göre obezitenin sınıflandırılması (Berryman ve ark., 2013; World Health Organization, 1997).*

**Dünyada Obezite Prevelansı**

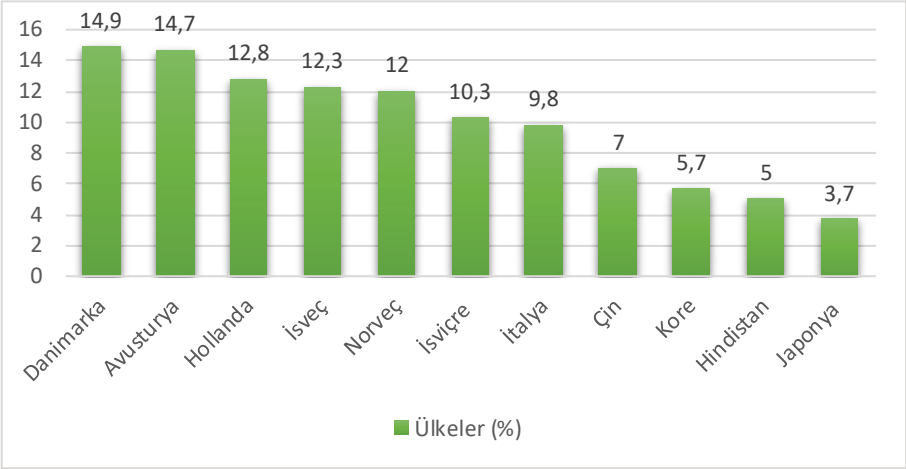
Günümüzde, yetişkinlerde obezite en yüksek 5. küresel halk sağlığı sorunudur ve dünya çapında ölümlerin % 4,8'inden sorumludur (Wilson ve ark. 2018). Tüm dünyada fazla kiloluluğun ve obezitenin (şişmanlığın) prevalansı giderek artmakta olup obezite prevalansı 1975'den beri yaklaşık üç kat artmıştır. 2016 yılında 18 yaş ve üzeri 1.9 milyardan daha fazla

erişkin fazla kilolu ya da obez olup bunların içinde 650 milyon yetişkin şişmandır (Url 1, 2020). Çocuklarda ise; DSÖ'nün verilerini incelediğimiz zaman 1990 yılında 32 milyon obez çocuk sayısı varken 2016 yılında bu sayı 41 milyona çıkmış ve bu rakamın 2025 yılında 70 milyona yükseleceği tahmin edilmektedir. İngiltere de Ulusal Ölçüm Programına göre 2013- 2014 yılları arasında 4-5 yaş arası çocukların %22,5'i, aşırı kilolu ve obezdir. Bu oran 10-11 yaş arası çocuklar için ise %33,5'e yükselmiştir (Kleebouer, 2015; Karaman, 2020).

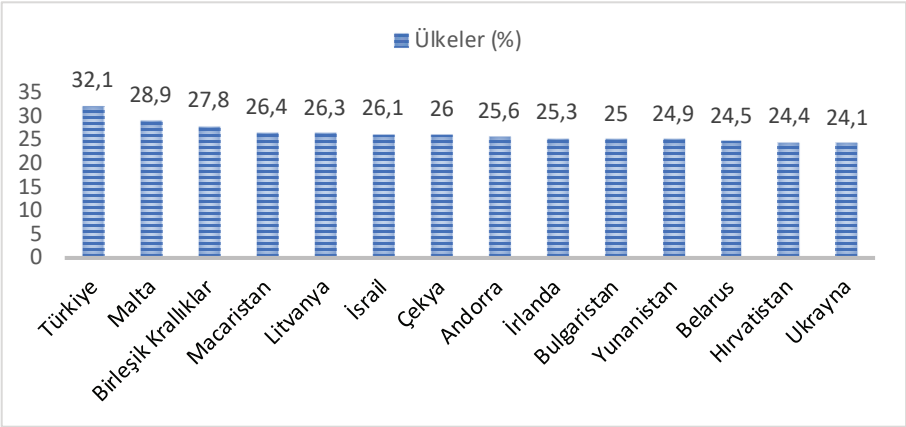



**Grafik 1. OECD (2017)'e göre 15 yaş üstü obezite prevelansı (%) en yüksek ülkeler**

Grafik 1'e göre OECD (2017) tarafından 45 ülke üzerinde yapılan araştırmada obezite prevelansı en yüksek ülkeler gösterilmiştir. Türkiye ise 45 ülke üzerinde yapılan araştırmada obezite prevelansında % 22.3 ile 12. sırada yer almıştır. Ayrıca bu rapora göre Türkiye'de yetişkin erkeklerde obezite prevelansının % 15 bantlarında, kadınlarda ise % 30 bantlarına yaklaştığı bildirilmiştir.



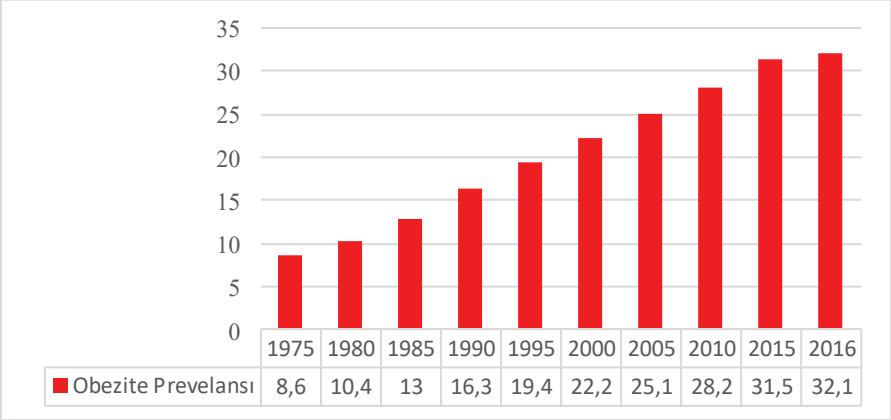

**Grafik 2. OECD (2017)'e göre 15 yaş üstü obezite prevelansı (%) en düşük ülkeler**




**Grafik 3. Dünya Sağlık Örgütü (2017)'ye göre 2016 yılı 18 yaş üzeri Avrupa Kıtası obezite prevelansı (%) en yüksek olan ilk 14 ülke**

Grafik 3'de Avrupa Kıtasında obezite prevelansı yüksek olan 14 ülke gösterilmiştir. Buna göre; Türkiye, Avrupa kıtasında %32.1 ile obezite prevelansı en yüksek ülkedir.

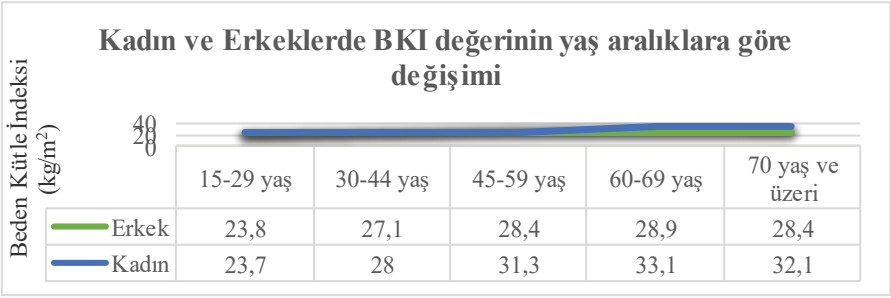
**Türkiye de Obezite Prevelansı**

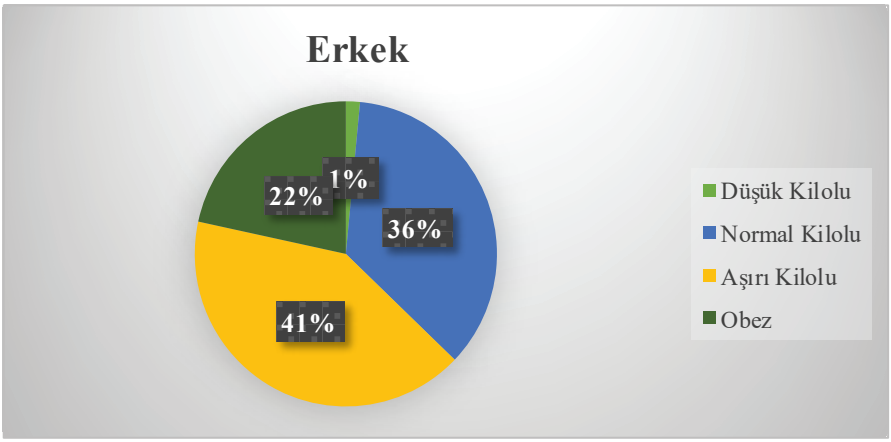


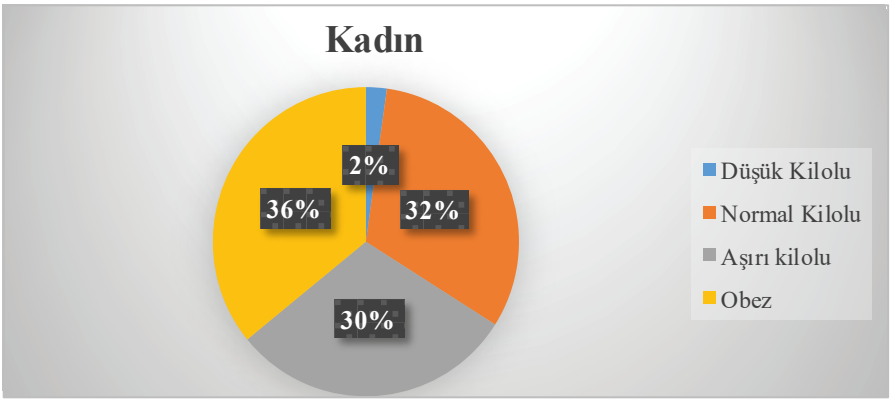

**Grafik 4. Türkiye'de kadın ve erkek yetişkinlerde obezite prevelansının (%) yıllara göre değişimi (Dünya Sağlık Örgütü, 2017)**

Gafik 4'e bakıldığında her 5 yıllık süreçte obezite prevelansının yükseldiği göze çarpmaktadır. Türkiye'de yetişkinlerde obezite prevelansı 1975'de % 8.6 iken, bu oran 2016'da yaklaşık 4 kat artarak % 32.1'e yükselmiştir.

Ülkemizde önceki yıllarda gerek yetişkinler gerekse çocuklarda obezite prevelansını tespit etmeye yönelik birçok araştırma yapılmış olup, en güncel rakamlar aşağıda belirtilen çalışmalarda tespit edilmiştir. Bunlardan ilki, 2017 yılında yapılan Dünya Sağlık Örgütü onaylı STEPwise yaklaşımı kullanılarak yapılan Bulaşıcı Olmayan Hastalıkların Risk Faktörleri Prevalansı adı altında yapılan Türkiye Hane Halkı Sağlık Araştırmasıdır. Bu araştırmaya göre hem kadınlarda hem de erkeklerde beden kütle indeksi değeri yıllara göre değişimi aşağıdaki grafikte gösterilmiştir (Üner ve ark., 2018).






*Ayrıca, bu araştırmada, hem kadınlarda hem de erkeklerde düşük kilolu (BKİ <18.5 kg/m²), normal kilolu (BKİ 18.5-24.9 kg/m²), aşırı kilolu (BKİ 25.0-29.9 kg/m²) ve obezite (BKİ ≥ 30,0 kg/m²) % oranları aşağıdaki grafiklerde gösterilmiştir.*

Saygın ve Ceylan (2016) 1851 ortaokul ve lisede öğrenim gören öğrenci üzerinde yaptığı araştırmada erkeklerin kızlara göre fiziksel anlamda daha aktif olduğu, özellikle 13 ile 14 yaş arası kız ve erkek öğrencilerde günlük adım sayısında ciddi anlamda azalma, beden kütle indeksinde ise artma eğilimi tespit etmiştir. Kızların %65,91'i, erkeklerin ise %49,87'sinin günlük adım sayısı değerleri normal altı değerde kalmıştır. Beden kütle indeksi standartlarına göre ise kızların %19,82'si, erkeklerin ise %25,62'si normalin üzerinde değerlere sahip olduğu gözlemlemiştir.

Obezite ve aşırı kilolu olmanın temel nedeni, tüketilen kaloriler ile harcanan kaloriler arasındaki enerji dengesizliğidir.

- Yağ ve şekeri yüksek olan enerji açısından yoğun besin alımının artması,

- Birçok çalışma biçiminin giderek hareketsizliği teşvik etmesi, ulaşım yollarının değiştirilmesi ve kentleşmenin artması nedeniyle fiziksel hareketsizlikte artış,

- Diyet ve fiziksel aktivite modellerindeki değişiklikler genellikle sağlık, tarım, ulaşım, şehir planlaması, çevre, gıda işleme, dağıtım, pazarlama ve eğitim gibi sektörlerde gelişme ve destekleyici politikaların eksikliğiyle ilişkili çevresel ve toplumsal değişiklikler obezitenin başlıca nedenleri arasında gösterilebilir (Url 2, 2020).

**Obeziteyi Etkileyen Faktörler**

**Diyet**

Yüksek şekerli tatlandırılmış içecek tüketimi, düşük sebze alımı ve fast-foods dahil olmak üzere ev dışında hazırlanan yiyeceklerin fazla tüketimi gibi bazı sağlıksız beslenme davranışları gelişmiş ülkelerde yetişkinler arasında obezite için büyük bir risk faktörü olarak görülmektedir (Allman-Farinelli, 2015). Kilo vermek için çoğu yetişkin yiyecek ve içeceklerden aldığı kalori miktarını azaltmalı ve fiziksel aktivite düzeylerini arttırmalıdır. Haftada 453 ile 680 gr arası kilo kaybı için günlük enerji alım miktarı 500 ile 750 kalori kadar azaltılmalıdır. Erkekler için; günde 1.500 ile 1.800 kalori, kadınlar için; günde 1.200 ile 1.500 kalori içeren beslenme düzeni bireylerin güvenli bir şekilde kilo vermesine yardımcı olabilir. Çeşitli beslenme düzenleri ile birlikte aşırı kilolu veya obez olan yetişkinlerde toplam kalori alımında azalma sağlanırsa, özellikle ilk 6 ay ile 2 yıl süre içerisinde kilo kaybında artışlar görülebilir (US Department of Health and Human Services, 2017).

**Fiziksel Inaktivite**

Dünya genelinde birçok ülkede fiziksel hareketsizlik seviyesi hızla yükselmektedir. Dünya'da yetişkin nüfusun %39'u aşırı kilolu ve obez iken, %23'ü ise yeterli düzeyde aktif değildir. Bu oranlar özellikle yüksek gelirli ülkelerde daha fazladır (aşırı kilolu ve obez: %58, yeterli düzeyde aktif: %33) (DiPietro ve Stachenfeld, 2017).

Dünya Sağlık Örgütüne üye olan devletlerin öncelikli amacı yetersiz fiziksel aktiviteyi 2025 yılına kadar %10 azaltmaktır. Fiziksel aktiviteyi artırmak için aşağıdaki politikaları geliştirmişlerdir (Ceylan ve ark., 2019; Eken, 2020; World Health Organization, 2020);

*İlgili sektörlerle işbirliği içinde fiziksel aktivitenin günlük yaşamsal aktivitelerde artırmak, yürüme, bisiklete binme ve diğer aktif ulaşım biçimlerini herkes için erişilebilir ve güvenilir hale getirmek,

*İş ve işyeri politikalarının fiziksel aktiviteyi teşvik edici tutumlar benimsemesi,

*Okulların öğrencilerin boş zamanlarını aktif olarak geçirebilmeleri için güvenli alanlara ve olanaklara sahip olması; kaliteli beden eğitimi dersi çocukları yaşamları boyunca fiziksel olarak aktif olmalarını sağlayacak davranış kalıpları geliştirmelerine destek olur

*Spor ve dinlenme tesislerinde, herkesin spor yapması için fırsatların sağlanması (World Health Organization, 2020).

**Obezite Yönetimi**

Obezite yönetimiyle ilgili olarak yıllardır birçok araştırma yapılmıştır. Obezite tedavisi ve yönetiminde amaç, sadece kilo kaybı sağlanması olmamalıdır. Ağırlık kaybıyla beraber, sağlığın geliştirilmesi ve sağlık risklerinin azaltılması da oldukça önemlidir. Ağırlık yönetimine odaklanmak gerekmektedir. Obezitenin derecesi ve tipine bağlı olarak, bireyin yaşına, yaşam şekline göre değişik düzeylerde ağırlık kaybı sağlanması, neredeyse imkansız olan kilo hedefine sağlıksız koşullarda ulaşmaktan çok daha iyidir (Url 3, 2020). Obezite yönetiminde birincil ilke bireye koruyucu hizmete verilmesidir (Baltacı ve ark, 2015). Yönetim planının ana hedefi sağlıklı yaşam tarzı ve beslenme alışkanlıklarının kazanılmasıdır (Dişcigil, 2007).

**Obezite Etiyolojisi**

Obezitenin etiyolojisi ve patofizyolojisi karmaşıktır, genetik/epigenetik, nörohormonal düzenlemeler, bağışıklık sistemi, mikrobiyom, sirkadiyen, beslenme, fiziksel aktivite, çevresel ve psikososyal faktörlerin yanı sıra kilo kaybının sürdürülmesini engelleyen uyarlanabilir değişiklikleri içerir. Bu nedenle, tedavilere yanıtta önemli farklılıklar olduğundan obezite yönetiminde "her şeye uyan tek boyut" olarak etkili basit bir çözüm yoktur. Bu nedenle, obezite yönetimi ve yaşam tarzı danışmanlığı için hastaların kapsamlı bir değerlendirmesiyle başlamak önemlidir. Bu, kilo geçmişi, yeme alışkanlıkları, fiziksel aktivite, stres ve uyku düzeni gibi kapsamlı tıbbi, psikososyal ve yaşam tarzı geçmişini almayı içerir.

**Obezitenin Öncüsü Olarak İnflamasyon**

Obezite, hiperplazi ve adipositlerin hipertrofisi ile karakterizedir. Makrofajların infiltrasyonu ve bunun sonucunda IL-1, TNFa, leptin, makrofaj inflamatuar protein (MIP) gibi sitokinlerin serbest bırakılması eşlik eder (Ellulu ve ark, 2017). Buda, insülin direncine ve termojenezin düzensizliğine neden olur. Yağ dokusu, inflamasyonun ilerlemesini destekleyen hormonların, vasküler endotelyal büyüme faktörlerinin, interlökin-6'nın oluşumunu düzenleyen kan kılcal damarları ile çevrili bir endokrin organdır (Lee ve ark., 2013). Adiposit büyümeleri, yüksek plazma, hipoksi, hiperplazi, makrofajların iltihaplanma infiltrasyonu ile karakterizedir. Ana kan damarlarından de novo kan damarlarının oluşumu

ve endotelyal hücrelerin uyarılması ve yerinin değiştirilmesi anjiyojenez ile sonuçlanır (Wiewiora ve ark., 2018). Anjiyogenez, kadın üreme sisteminin iyileşmesinde, organ restorasyonunda ve gelişiminde önemli bir rol oynar. Anjiyogenez olayı, pro-anjiyojenik ajanlar, yani leptin, resistin, TNF-α, interlökin-6 ve endostatin, trombospondin- (TSP-1) ve Kalistatin gibi anti-anjiyojenik ajanlar tarafından düzenlenir. Bununla birlikte, pro anjiyojenik faktörlerin aşırı ifadesi endotel fonksiyonunu düzensizleştirir ve anjiyojenez ile sonuçlanır. Sonuç olarak, anti anjiyojenik moleküller anjiyojenik moleküller üzerinde baskın olursa, anjiyogenez olayı azalır. Ayrıca, obez insanlarda antioksidanların plazma hacmi azalır ve bu da iltihabın ilerlemesini olumsuz etkiler (Jayarathne ve ark., 2017).

**Afferent sinyaller**

Vagal afferentlerin uyarılmasıyla midede şişlik, iştah için mide kısalma sinyali ile tokluk için bir basamaktır. Afferent süreç, enerji alımını ve harcamasını düzenleyen besinler, sinirsel uyarılar ve hormonlar tarafından başlatılır. Glikozun besinler tarafından tutulması tokluğa neden olurken, glikoz seviyesindeki azalma açlığı başlatır. Bu süreç birkaç nörotransmiter, hormon ve peptid tarafından düzenlenir (Bray, 2000). Leptin, yağ dokusu tarafından üretilen ve gıda alımını azaltan, yağ depolanması arttıkça salgı artan bir hormondur. Grelin, mide ve onikiparmak bağırsağı tarafından salgılanan ve büyüme hormonunun salınımını düzenleyen bir hormondur (Izquierdo ve ark., 2019). Gıda alımını artırır ve salgılanması gıda alımı tarafından engellenir. Afferent sinyal, çeşitli işlemler için arka beyne hareket eder Arka beyindeki tractus solitarius çekirdeği, nöral girdilerin asimile edildiği yerdir. Hipotalamusta bulunan kavisli çekirdek leptinden uyarılar alır ve nöropeptid Y'nin hem oluşumunu hem de salınımını artırarak gıda alımını artırır (Berthoud, 2002; Ceylan ve Saygın, 2020).

**Davranışsal yaklaşımlar**

Obezite tedavisi için davranışsal yaklaşımın köşe taşlarından biri, spesifik, ölçülebilir, ulaşılabilir, ilgili ve zamana dayalı hedef belirleme ve uygulamalar gibi çok çeşitli araçlar kullanarak izlemede hastalara yardımcı olmaktır. Kilo, yemek yeme, fiziksel aktivite, uyku ve stres için hasta merkezli küçük, kısa vadeli ve daha uzun sürdürülebilir hedefleri içerebilir (Wadden ve Bray, 2018). Davranışsal yaklaşımlar, hastalara engelleri belirleme, uyaran kontrolünü sağlama, problem çözmeyi geliştirme, sosyal destek alma ve nüksetmeleri önleme konusunda uzun vadeli beceriler sağlayabilir. Paylaşılan tıbbi ziyaretler veya grup seansları, sosyal desteği almak ve davranışsal yaklaşımları uygulamak için birinci basamak sağlık hizmeti ortamında düzenlenebilir. Deneyimli sağlayıcılar veya davranış terapistleri ile bilişsel yeniden yapılandırmadan fayda sağlayabilecek "ya hep ya hiç" ya da "felaket" düşüncesine sahip hastaları tanımak önemlidir (Mulugeta, 2020). Kendi kendini izleme, hastaların davranışları ve kilo değişimi arasında bağ-

lantı kurmasına yardımcı olur ve sağlıklı seçimler ve aktiviteleri güçlendirir. Telefonla olduğu gibi düzenli uzaktan temasla kendi kendine raporlama, kilo kaybı bakımı için olumlu pekiştirme ve geri bildirimler sağlamak için makul ve güvenilir bir seçenek olabilir (Mulugeta, 2020).

**Beslenme Yönetimi**

Sağlıklı porsiyon büyüklüğü ve kadınlar için günlük yaklaşık 1.200-1.500 kcal / gün ve erkekler için 1.500-1.800 kcal / gün enerji alımı ile sağlıklı beslenme sürdürülebilir kilo kaybına yol açabilir (Mulugeta, 2020). Akdeniz Diyeti (AD) obezite ile ilgili hastalıkların önlenmesi açısından diğerleri arasında en etkili olduğu kanıtlanmıştır. AD, yüksek miktarda sebze, meyve, kabuklu yemişler, tahıllar, kepekli tahıllar ve zeytinyağının yanı sıra orta düzeyde balık ve kümes hayvanı tüketimi ve düşük şeker, kırmızı et ve süt ürünleri alımı ile karakterizedir (Romagnolo ve ark., 2017).

Doymuş yağ alımından fakir ve tekli doymamış yağ alımından zengin olduğundan, yüksek miktarda lif, glutatyon ve antioksidan sağlar ve dengeli bir n-6 / n-3 esansiyel yağ asitleri oranı ile karakterizedir (Marventano ve ark., 2015). AD'nin geniş ölçekte benimsenmesinin, birkaç farklı sağlık sonucunun ortaya çıkmasına karşı koruyucu olduğu çalışmalarla kanıtlanmıştır. Tüm bu sağlıklı yönleri sayesinde AD, yetişkinlerde daha düşük kardiyovasküler mortalite (Rosato ve ark., 2019), koroner hastalıklar (Dontas ve ark., 2007), obezite, tip 2 diyabet, mellitus ve metabolik sendrom (Huo ve ark., 2015) riski ile ilişkilendirilmiştir.

**Stres Yönetimi**

Stres, obezitenin gelişiminde önemli bir faktör olarak hissedilir çünkü genellikle yemek isteği, aşırı yeme ve yağ birikmesine yol açar. Akut stres tepkisi genellikle enerji depolarını hemen kullanım için harekete geçirmeye hizmet eden enerjik olarak maliyetli bir aktivite olarak kabul edilmekle birlikte, kronik stres, enerji depolarının elde edilmesini veya yeniden dağıtımını veya her ikisini de teşvik eder ve bu da obeziteyle sonuçlanabilir (van der Valk ve ark., 2018).

Glukagon, leptin, grelin ve kortizol dahil olmak üzere birçok hormon kilo yönetiminde rol oynar; ancak kortizol genellikle biyolojik stres yanıtında birincil hormon olarak kabul edilir. Artan uzun vadeli kortizol seviyelerinin obeziteye katkı sağladığı bulunmuştur, ancak bu hastaların hepsinde kortizol seviyeleri yükselmeyecektir (Ceylan ve ark., 2020; Ceylan ve Saygın, 2020; Url 4, 2020). Aşırı derecede yüksek kortizol düzeylerine uzun süreli maruz kalmanın etkileri Cushing sendromu (CS) ile gösterilmiştir. Genellikle hipofiz veya adrenal adenomun neden olduğu patolojik olarak yüksek kortizol seviyeleri ile karakterize edilir. CS'de aşırı kortizol, abdominal obezite, hipertansiyon, anormal glukoz toleransı ve proksimal kas zayıflığı gibi çeşitli klinik belirtilere yol açabilir (Casals ve Hanzu, 2020).

**Uyku Yönetimi**

Çok sayıda çalışma, kısa uyku ve obezite riski arasında önemli bir ilişki bulmuştur. Bu önemlidir çünkü uyku, nöroendokrin fonksiyonun ve glikoz metabolizmasının bir modülatörüdür. Uyku eksikliği, kortizol, grelin, iştah ve açlıkta görülen artışlarla birlikte glikoz toleransında, insülin duyarlılığında ve leptin seviyelerinde düşüşe neden olabilir. Leptin ve grelin, kilo yönetiminde en çok tartışılan hormonlardan ikisidir. Leptin, tokluk algısı ile ilgili bir hormondur, oysa grelin "açlık hormonu" olarak bilinir ve her ikisi de büyük ölçüde uyku tarafından düzenlenir (Tubbs ve ark., 2020). Yapılan bir araştırmada, uykudaki 24 saatlik grelin profilini analiz ettiler ve uykunun grelin salgılanması üzerinde inhibe edici bir etkiye neden olduğunu buldular. Uykunun enerji dengesini etkilediği de hissedilir, çünkü leptin kendi başına enerji tüketimini artırır. Bu nedenle leptinde meydana gelen değişiklikler uyku yoksunluğu hem bunu hem de kalori alımını etkileyebilir. Birinci basamak ortamında obezite tedavi edilirken, uyku süresi ve kalitesi her ziyarette yapılmalıdır. Yeterli uyku süresi teşvik edilerek iyi uyku hijyeni davranışlarının sürdürülmesi için takviye sağlanmalıdır (Spiegel ve ark., 2005).

**Obezitenin Tıbbi Yönetimi**

İlaçlar diyet, egzersiz ve diğer yaşam tarzı değişikliklerinin yerini alamaz. Bununla birlikte, farmakolojik yönetim açısından ilaçlar obeziteyi tedavi etmek için kullanılır. Endokrin Topluluğu, gıda alımını azaltmak ve fiziksel aktiviteyi artırmak için ilaçlarla birlikte kilo yönetimi için diyet, egzersiz ve davranış modifikasyonunun kullanılmasını önermektedir. Bir hasta obezite ilacına 3 ayda vücut ağırlığının en az % 5'ini kaybederek iyi yanıt verirse, ilaca devam edilmelidir. Obezite tedavisine yönelik her müdahalede olduğu gibi, ilaç seçimi de hastanın ihtiyaçlarına göre kişiselleştirilmelidir (Vgontzas ve ark., 2001).

Orlistat, kilo yönetimi için ilk seçenek öneridir ve tezgahta satılan tek Amerikan Gıda ve İlaç Dairesi (FDA) onaylı ilaçtır. Orlistat, diyetle yağ emilimini azaltan bir mide ve pankreas lipaz inhibitörüdür. Bu ilaç sınıfı, özellikle diyabet ve hiperlipidemi gibi komorbid sorunları olan düşük vücut kitle indeksi (yani> 27 kg/m$^2$) olan hastalarda yararlı olabilir. Tek başına diyetle karşılaştırıldığında küçük ama klinik olarak önemli kilo kaybı için etkili olmuştur (Foxcroft, 2005).

Liraglutid, obezite tedavisinde kullanılan enjekte edilebilir glukagon benzeri bir peptid-1 ilaçtır. Bu sınıf en çok diyabet tedavisinde kullanılmaktadır. Bu nedenle, insülini düşürdüğü için glukoz intoleransı eştanılı hastalarda kullanımı faydalı olabilir (Plourde, 2018).

Fentermin yaygın olarak kullanılan bir iştah kesicidir, ancak monoterapide birkaç hafta içinde etkisini kaybedebilir. Topiramat, özellikle yüksek dozlarda kilo vermenin yan etkisi olan, migren baş ağrıları için yaygın

olarak kullanılan bir ilaçtır. Bu ilacın faydası, sadece daha az yiyecek istekliliğine yol açmakla kalmaz, aynı zamanda karbonhidratlara karşı gıda isteksizliğini de artırabilir (Apovian ve ark., 2015).

Lorcaserin, bir serotonin 2C reseptör agonistidir. Uyarıcı ilaçların kardiyovasküler yan etkileri olmadan iştahı bastırmak için kullanılır (Gustafson ve ark., 2013).

Contrave, naltrekson ve bupropionun birleşimidir. Bu, uzun vadeli obezite yönetiminde kullanılmaktadır. Bu kombinasyonun kilo vermeye yardımcı olduğu mekanizma tam olarak anlaşılmamış olsa da, merkezi sinir sistemi üzerindeki etki gösterdiği ve bu şekilde kilo vermeye yol açan yollakları düzenlediği düşünülmektedir (Url 4, 2020).

**Bariatrik Yönlendirme**

Bariatrik cerrahi, morbid obezite tedavisinde değerli bir araçtır ve VKİ'leri> 40 kg / $m^2$ veya> 35 kg / $m^2$ olan komorbiditeleri olan hastalarda endikedir. Genel olarak, bariatrik cerrahi şiddetli obezite için en uygun maliyetli tedavidir, ancak şiddetli obezite hastalarının % 1'inden daha azı bu tedaviye girmektedir. Bunların bir kısmı, operasyon geçmiş yıllara göre şimdi daha iyi karşılansa da, algılanan bir maliyet engelinin sonucudur. Ayrıca, klinisyenler hastalarına olması gerekenden daha az sıklıkta önermeye devam etmektedir (Funk ve ark., 2015).

**Obezite ve Fiziksel Aktivite İlişkisi**

Artan fiziksel aktivite, obezite yönetimi için kapsamlı yaşam tarzı müdahalesinin temel bir bileşenidir. ABD ve İngiltere yönergelerindeki öneriler tipik olarak haftada 150 dakikadan fazla (haftada en az 5 gün yani 30 dakika ) hedefe ulaşmak için yavaş yavaş artan aerobik fiziksel aktiviteyi (tempolu yürüyüş gibi) öngörür (Ryan ve Heaner, 2013). Bunun kilo kaybından bağımsız genel sağlık için faydaları vardır. (Url, 2). Çalışmaların meta analizi, bunun tek başına diyet müdahalesine ek olarak 12 ay boyunca 1–1.5 kg ek kilo kaybı ile sonuçlandığını göstermiştir (Slentz ve ark., 2009). Obeziteyi önlemek için daha fazla miktarda fiziksel aktiviteye (30-45 dak/gün) ihtiyaç duyulduğuna ve kilo vermiş kişilerde uzun süreli kilonun korunması için 60-90 dak / gün gerektiğine dair kanıtlar vardır, ancak bu muhtemelen yoğun bir programın parçası olarak yakın gözetime ihtiyaç duymak, ki bu pek çok klinik ortamda pratik veya sürdürülebilir olmayabilir (McTiernan ve ark., 2007). 2001 yılında ACSM tarafından yayınlanan Position Stand'a göre; obez ve aşırı kilolu yetişkin bireylerin sağlıklarını geliştirebilmesi için haftada minumum 150 dakika, uzun süreli kilo kaybı için haftada 200-300 dakika orta-yüksek şiddetli fiziksel aktivite yapması önerilmektedir. Kilo kaybından sonra kilo almayı önlemek için fiziksel aktivite süresinin artırılması gerektiğini vurgulamışlardır. Yapılan değerlendirmeler sonucunda haftada 150-250 dakika arasında yapılan or-

ta-yüksek şiddetli fiziksel aktivitenin, kilo almayı engellemek için etkili olduğu bildirilmiştir. Haftada 150-250 dakika yapılan orta-yüksek fiziksel aktivitenin (~1200 ile 2000 kcal.hafta-[1]) mütevazi düzeyde kilo kayıplarına yol açtığı gösterilmiştir (Donnelly ve ark., 2009).

**Sonuç ve Öneriler**

Obezite, çağın değişen ve gelişen teknolojik araç ve gereçlerin insan emeği ve efor 'unu en aza düşüren tıbbi ve sosyal vakadır. Endüstriyel ve teknolojik gelişmelerin insan hayatına, üretime daha az katılıp, üretimden daha fazla ürün elde edebilecek avantajlar sağlarken, üretime efor ve enerji potansiyelini daha az aktaran insanın bazı çağcıl hastalıklar ile karşı karşıya kalabilmesine sebep olabilmektedir. Çağcıl tıbbi ve sosyal sorunlardan biriside obezitedir. Sanayileşmeyi yoğunlukla yaşayan toplumlarda son yıllarda, obez insan sayısı analizlerimizde belirttiğimiz gibi hızla artmakta ve sağlık harcamalarında ülkelerin ekonomilerine ağır yükler getirmektedir.

Bu sebeple obezitenin tedavisinden ziyade önleyici sağlık ve eğitim çalışmaları ile obeziteye sebep olabilecek sürecin yönetilmesi daha anlamlı olacaktır. Toplumsal bir sorun olma özellikleri ile ön plana çıkan obezite ile mücadele toplumsal olmalı ve toplumsal bir disiplin ile yönetilmelidir. Bunun en önemli ilk basamağı ise koruyucu sağlık önlemleri kapsamında aile ve aile hekimi dayanışması ve enformasyonu ile, obeziteyi daha kapsamlı ve etkili bir şekilde tedavi etmek için, klinisyen'in yaşam tarzının ötesine bakması ve hastanın obezite ve sebep olacağı hastalıklar için risklerini değerlendirmesi, farkındalığın sağlanarak obezite için hem farmakolojik hem de farmakolojik olmayan tedavi yöntemlerinin belirlenmesi ve yönetilmesi ile ulaşılabilir.

Yine sağlıklı bir toplum idealinin temel sağlayıcısı eğitimdir. Çağcıl birçok psiko-sosyal ve fiziksel rahatsızlıkların önüne geçerek bu ideale eğitim aracılığı ile ulaşılabilir. Buda; temel eğitim müfredatlarında sağlık sorumluluğunu davranışa ve yaşantıya dönüştürebilecek derslerin ilk öğretim programlarından başlayıp her öğretim programına dahil edilebilmesi ile mümkündür.

Bu değerlendirmelerden hareketle; obeziteye sebep olabilecek faktörleri ortadan kaldıracak eğitim programlarının ve derslerinin her öğretim programına dâhil edilmesi,

Sağlık okuryazarlığı, sağlık sorumluluğu, obezite yönetimi, Beslenme, İlk yardım ve rehabilitasyon gibi derslerin temel eğitim müfredatlarına dahil edilmesi.

Üretimden arta kalan serbest zamanları çeşitli sosyal, kültürel, sportif etkinlikler ile değerlendirilmesini sağlayacak sosyal ve fiziki alt yapı sorunlarının giderilerek tesislerin kurulması önerilerimizdir.

## Kaynaklar

Allman-Farinelli, M. (2015). Nutrition promotion to prevent obesity in young adults. *In Healthcare. Multidisciplinary Digital Publishing Institute.* Vol. 3, No. 3, pp. 809-821.

Apovian, C. M., Aronne, L. J., Bessesen, D. H., McDonnell, M. E., Murad, M. H., Pagotto, U., Ryan, D. H., Still, C. D., & Endocrine Society (2015). Pharmacological management of obesity: an endocrine Society clinical practice guideline. *The Journal of clinical endocrinology and metabolism,* 100(2), 342–362. https://doi.org/10.1210/jc.2014-3415

Baltacı, D., Ünalacak, M., Kara, İ.S., Sarıgüzel, Y.C. (2015). Birinci basamakta obezite tedavisi. *Turkiye Klinikleri Dergisi.* 6 (3).

Berryman, D.E., Davy, B.M., List, E.O. (2013). Control of energy balance. In *Biochemical, physiological, and molecular aspects of human nutrition* (pp. 501-518). Martha H. Stipanuk, Maire E. Caudill (Eds.): USA: Elsevier.

Berthoud, H. R. (2002). Multiple neural systems controlling food intake and body weight. *Neuroscience and biobehavioral reviews*, 26(4), 393–428. https://doi.org/10.1016/s0149-7634(02)00014-3

Bray, G.A. (2000). Afferent signals regulating food intake. *The Proceedings of the Nutrition Society,* 59(3), 373–384. https://doi.org/10.1017/s0029665100000422

Casals, G., Hanzu, F. A. (2020). Cortisol measurements in cushing's syndrome: ımmunoassay or mass spectrometry?. *Annals of laboratory medicine,* 40(4), 285–296. https://doi.org/10.3343/alm.2020.40.4.285

Ceylan, H.İ., Saygın, Ö. (2020). An investigation of the relationship between new fasting hormone asprosin, obesity and acute–chronic exercise: current systematic review. *Archives of Physiology and Biochemistry*, 1-12.

Ceylan, H.İ., Saygın, Ö., Özel Türkcü, Ü. (2019). Obezite, aerobik egzersiz ve sirkadiyen ritim ilişkisi: asprosin, spexin, lipocalin-2 ve insulin hormonu üzerine yapılan bir araştırma (1. Baskı). Ankara: Gece Kitaplığı.

Ceylan, H.İ., Saygın, Ö., Özel Türkcü, Ü. (2020). Assessment of acute aerobic exercise in the morning versus evening on asprosin, spexin, lipocalin-2, and insulin level in overweight/obese versus normal weight adult men. *Chronobiology International*, *37*(8), 1252-1268.

DiPietro, L., Stachenfeld, N.S. (2017). *Exercise treatment of obesity*. In Endotext [Internet]. MDText. com, Inc.

Dişcigil, G. (2007). Günümüzün Çocukluk ve adolesan çağı epidemisi: obezite. *Türk Aile Hek Dergisi.* 11(2): 92-96.

Donnelly, J. E., Blair, S.N., Jakicic, J.M., Manore, M.M., Rankin, J. W., Smith, B.K. (2009). American College of Sports Medicine Position Stand.

Appropriate physical activity intervention strategies for weight loss and prevention of weight regain for adults. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 41(2), 459-471.

Dontas, A. S., Zerefos, N. S., Panagiotakos, D. B., Vlachou, C., & Valis, D. A. (2007). Mediterranean diet and prevention of coronary heart disease in the elderly. *Clinical interventions in aging*, 2(1), 109–115. https://doi.org/10.2147/ciia.2007.2.1.109

DünyaSağlıkÖrgütü(2017).gamapserver.who.int/gho/interactive_charts/ncd/risk_factors/obesity/atlas.html. Erişim Tarihi (14.06.2020).

Eken, Ö. (2020). *Egzersizin iskelet sistemi açısından önemi*. Içerisinde: Sporda Akademik Yaklaşımlar-2 (ss.65-82). Ulucan, H., Kuyulu, İ. (Ed.). Ankara: Gece Kitaplığı

Ellulu, M.S., Patimah, I., Khaza'ai, H., Rahmat, A., Abed, Y. (2017). Obesity and inflammation: the linking mechanism and the complications. *Archives of medical science :* AMS, 13(4), 851–863. https://doi.org/10.5114/aoms.2016.58928

Foxcroft, D.R. (2005). Orlistat for the treatment of obesity: cost utility model. Obesity reviews : an official journal of the International Association for the Study of Obesity, 6(4), 323–328. https://doi.org/10.1111/j.1467-789X.2005.00211.x

Funk, L.M., Jolles, S.A., Greenberg, C.C., Schwarze, M.L., Safdar, N., McVay, M.A., Whittle, J.C., Maciejewski, M.L., Voils, C.I. (2016). Primary care physician decision making regarding severe obesity treatment and bariatric surgery: a qualitative study. *Surgery for obesity and related diseases : official journal of the American Society for Bariatric Surgery*, 12(4), 893–901. https://doi.org/10.1016/j.soard.2015.11.028

Gustafson, A., King, C., Rey, J.A. (2013). Lorcaserin (Belviq): A Selective Serotonin 5-HT2C Agonist In the Treatment of Obesity. *P & T : a peer-reviewed journal for formulary management,* 38(9), 525–534.

Huo, R., Du, T., Xu, Y., Xu, W., Chen, X., Sun, K., & Yu, X. (2015). Effects of Mediterranean-style diet on glycemic control, weight loss and cardiovascular risk factors among type 2 diabetes individuals: a meta-analysis. *European journal of clinical nutrition,* 69(11),1200–1208.

Izquierdo, A.G., Crujeiras, A.B., Casanueva, F.F., Carreira, M.C. (2019). Leptin, obesity, and leptin resistance: where are we 25 years later?. *Nutrients,* 11(11), 2704.

Jayarathne, S., Koboziev, I., Park, O.H., Oldewage-Theron, W., Shen, C.L., Moustaid-Moussa, N. (2017). Anti-Inflammatory and Anti-Obesity Properties of Food Bioactive Components: Effects on Adipose Tissue. *Preventive nutrition and food science*, 22(4), 251–262. https://doi.org/10.3746/pnf.2017.22.4.251

Karaman, M. (2020). *Edirne il merkezindeki anaokulu çocuklarının ebeveynlerinin obezite bilgi, algı ve tutumlarının çocukluk çağı obezitesine etkisi.* Uzmanlık Tezi. Aile Hekimliği Anabilim Dalı. Trakya Üniversitesi. Edirne.

Kleebouer A. (2015). Recommends School Nurse Role İn Preventing Childhood Obesity, [internet]. (Erişim tarihi 03.01.2020). https://rcni.com/newsroom/news/nicerecommends-school-nurse-role-preventing-childhood-obesity-33206.

Lee, H., Lee, I. S., Choue, R. (2013). Obesity, inflammation and diet. *Pediatric gastroenterology, hepatology & nutrition,* 16(3), 143–152. https://doi.org/10.5223/pghn.2013.16.3.143

Marventano, S., Kolacz, P., Castellano, S., Galvano, F., Buscemi, S., Mistretta, A., Grosso, G. (2015). A review of recent evidence in human studies of n-3 and n-6 PUFA intake on cardiovascular disease, cancer, and depressive disorders: does the ratio really matter?. *International journal of food sciences and nutrition,* 66(6), 611–622.

McTiernan, A., Sorensen, B., Irwin, M. L., Morgan, A., Yasui, Y., Rudolph, R. E., Surawicz, C., Lampe, J. W., Lampe, P. D., Ayub, K., & Potter, J. D. (2007). Exercise effect on weight and body fat in men and women. *Obesity (Silver Spring, Md.),* 15(6), 1496–1512. https://doi.org/10.1038/oby.2007.178

Mulugeta, W.M. (2020). Obesity management in primary care during and beyond the Covıd-19 pandemic. *The journal for nurse practitioners :* JNP, 10.1016/j.nurpra.2020.11.007. Advance online publication.

OECD. (2017). https://www.oecd.org/els/health-systems/Obesity-Update-2017.pdf (Erişim Tarihi: 11 Şubat 2019).

Plourde, G. (2018). Saxenda in the management of obesity in a type 2 diabetes mellitus patient: a case report. *Clinical Diabetes and Endocrinology,* 1(1), 1-7.

Romagnolo, D. F., Selmin, O.I. (2017). Mediterranean diet and prevention of chronic diseases. *Nutrition today*, 52(5), 208–222. https://doi.org/10.1097/NT.0000000000000228

Rosato, V., Temple, N. J., La Vecchia, C., Castellan, G., Tavani, A., Guercio, V. (2019). Mediterranean diet and cardiovascular disease: a systematic review and meta-analysis of observational studies. *European journal of nutrition,* 58(1), 173–191. https://doi.org/10.1007/s00394-017-1582-0

Ryan D, Heaner M. Guidelines (2013) for managing overweight and obesity in adults. Preface to the full report. *Obesity (Silver Spring)* 2014; 22 (suppl 2): S1–3.

Saygın, Ö., Ceylan, H.İ. (2017). Ortaokul ve lise öğrencilerinin beden kütle indeksi ile günlük adım sayısının yaşa ve cinsiyete göre karşılaştırılması. *International Journal of Sport, Exercise & Training Sciences*, *3*(4), 142-152.

Sethi, J.K., Hotamisligil, G.S. (1999). The role of TNF alpha in adipocyte metabolism. *Seminars in cell & developmental biology,* 10(1), 19–29. https://doi.org/10.1006/scdb.1998.0273

Slentz, C.A., Houmard, J.A., Kraus, W.E. (2009). Exercise, abdominal obesity, skeletal muscle, and metabolic risk: evidence for a dose response. *Obesity (Silver Spring, Md.),* 17 Suppl 3(0 3), S27–S33. https://doi.org/10.1038/oby.2009.385

Spiegel, K., Tasali, E., Leproult, R., Van Cauter, E. (2009). Effects of poor and short sleep on glucose metabolism and obesity risk. Nature reviews. *Endocrinology*, 5(5), 253–261.

Tubbs, A.S., Khader, W., Fernandez, F., Grandner, M.A. (2020). The common denominators of sleep, obesity, and psychopathology. *Current opinion in psychology,* 34, 84–88.

U.S. Department of Health and Human Services. (2017). Dietary guidelines for Americans 2015-2020. *Skyhorse Publishing* Inc...

Url, 1. (2020) https://hsgm.saglik.gov.tr/depo/birimler/saglikli-beslenme-hareketli-hayat db/Eylem_Plan_2019_25.08.2020.pdf. Erişim Tarihi: 28.11.2020.

Url, 2. (2020). https://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight. Erişim Tarihi: 20.11.2020.

Url, 3. (2020). https://www.nisantasiobeziteenstitusu.com/tr/yasam-boyu-obezite-yonetimi.html. Erişim Tarihi: 20.11.2020.

Url, 4. (2020). Wang G-J, Furey M. Study of the effect of naltrexone SR and bupropion SR combination therapy (CONTRAVE TM) in functional magnetic resonance imaging (fMRI) changes in subjects with uncomplicatedoverweightorobesity.https://osti.gov/scitech/servlets/purl/1079411. Accessed December 18, 2020.

Üner, S., Balcılar, M., Ergüder, T., (2018). *Türkiye Hanehalkı Sağlık araştırması: bulaşıcı olmayan hastalıkların risk faktörleri prevalansı 2017* (STEPS). Ankara: Dünya Sağlık Örgütü Türkiye Ofisi.

Van der Valk, E. S., Savas, M., Van Rossum, E. (2018). Stress and Obesity: Are There More Susceptible Individuals?. *Current obesity reports,* 7(2), 193–203. https://doi.org/10.1007/s13679-018-0306-y

Vgontzas, A. N., Legro, R. S., Bixler, E. O., Grayev, A., Kales, A., Chrousos, G. P. (2001). Polycystic ovary syndrome is associated with obstructive sleep apnea and daytime sleepiness: role of insulin resistance. *The Journal of clinical endocrinology and metabolism,* 86(2), 517–520.

Wadden, T.A., Bray, G.A. (2018). *Handbook of obesity treatment.* 2nd Edition. New York, NY: The 213 Guilford Press.

Wiewiora, M., Krzak, A., Twardzik, M., Piecuch, J. (2018). Obesity, blood rheology and angiogenesis. *Clinical hemorheology and microcirculation*, 69(3), 339–342. https://doi.org/10.3233/CH-170348

Wilson, L.F., Baade, P. D., Green, A. C., Jordan, S. J., Kendall, B. J., Neale, R. E. et al. (2018). The impact of changing the prevalence of overweight/ obesity and physical inactivity in Australia: An estimate of the proportion of potentially avoidable cancers 2013–2037. *International Journal of Cancer*, 144(9), 2088-2098.

World Health Organization (1997). Preventing and managing the global epidemic of obesity. Report of the World Health Organization Consultation on Obesity. Geneva, Switzerland.

World Health Organization (2020). https://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity. (Erişim Tarihi: 22.11.2020).

# Bölüm 28

## UZAKTAN EĞİTİM PROGRAMLARI VE SPOR ETKİNLİĞİ

*Mustafa KAYA*[1]
*Samet TORUN*[2]

1 Dr. Erciyes Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Kayseri mkaya@erciyes.edu.tr
2 Bilim Uzmanı, Erciyes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Kayseri samettorun66@hotmail.com

İnsan yaşamı gelişen teknolojiyle onların bireysel ve zihinsel gelişimlerinin temel noktası olan eğitim kavramını da büyük oranda etkilemektedir. Hiç şüphesiz bu eğitim kavramı içerisinde spor olgusu da yer almaktadır. Teknolojideki gelişmelerle birlikte spor eğitim kavramı farklı bir noktaya ulaşmış, bu sebeple teknoloji eğitimin vazgeçilmez bir parçası haline gelmişti. İnsan gelişiminin her dönemde önemli olduğu gerçeğinden yola çıkarak eğitimin var olan imkânlarının bu konudaki yetersizliği gözler önüne serilmekte gelişen teknolojinin en fazla eğitim programları üzerinde etkili olacağı inancı günden güne artmaktadır. Uzaktan eğitim, öğretmen ve öğrencinin fiziksel olarak farklı ortamlarda olduğu halde gerçekleştirdiği eğitime denir (Uzunboylu ve Tuncay, 2012). Aynı ortamda bulunmayan öğrenci ve öğretmenlerin iletişim teknolojileri ve klasik posta hizmetleri ile öğrenme-öğretme faaliyetlerini gerçekleştirdikleri bir eğitim modelidir (İşman, 2003). Sürekli bir gelişim ve değişim içerisinde olan bilim ve teknoloji yaşanan bazı problemler nedeniyle yeni koşullar meydana getirmiştir. Meydana gelen yeni koşullara uyum sağlayabilmek için toplumlar bir arayış içerisine girmişlerdir. Toplumların bu arayıştaki öncelikli hedefi bilgi toplumu olabilmektir. Bilgi teknolojilerinin kullanımının yaygınlaşmasıyla toplumlar bilgi toplumu haline gelmiştir. Bilgi toplumlarının temelinde ise teknoloji bulunmaktadır (Akkoyunlu, 1995).

Uzaktan eğitim sisteminin özelliklerine bakıldığında, temel olarak uzaktan eğitim sisteminin kişilere kendi kendilerine öğrenme imkânı sunan, zengin bir eğitim ortamı sunan, eğitimi bireye özgü olarak kolaylaştıran, bireyin ilgi ve becerilerine yönelik öğrenme sorumluluğu kazandıran, geleneksel eğitime oranla daha esnek ve bireysel koşullara uygulanabilir olduğu görülmektedir. Bu sebeple uzaktan gerçekleştirilen eğitim öğrencilerin öğrenme modellerine bağlı olarak eğitim-öğretim yapılmasına olanak sağlayan uygulamadır (Ekici, 2003). Sağlıklı bir yaşam sürmek insanların yaşamlarındaki en önemli unsurlardan biridir. Bu nedenle insanlar sağlıklı kalabilmenin yollarını aramaktadır. Bundan dolayı sağlıklı yaşam üzerine farklı çalışmalar yapılmış, sağlıklı yaşamı etkiyen faktörler araştırılmıştır. Yapılan araştırmalar da bireylerin sağlık konusunda bilgilenmelerini arttırabilmek ve bireylerin yaşamlarını olumsuz etkileyebilecek farklı rahatsızlıkları engellemektir. Buna karşın bireylerin yaşam tarzlarına göre farklı fiziksel veya ruhsal rahatsızlıkların ortaya çıktığı görülmektedir (Kılıç, 2017).

Sağlık genel olarak iyi niteliklerle var olmuş, psikolojik, zihinsel ve fizyolojik olarak normal gelişmiş bütün fonksiyonlara uyum ve düzenli bir biçimde işleyen iyi niyetli bir sistemi içerir. Vücuda alınan besinler bu halleriyle vücutta kullanılamazlar. Kesinlikle parçalanarak vücuda faydalı besin öğeleri haline getirilirler. Bu besin öğelerinin alınmaması, gereğinden fazla veya az alınması sonucunda insan vücudun büyümesinin ve gelişmesinin engellendiği ve insan sağlığının bozulduğu bilimsel olarak

ispatlanmıştır. İnsan sağlığı üç ayrılır. Bunlar; Fiziksel Sağlık, Psikolojik Sağlık, Sosyal Sağlık Kişinin sağlıklı bir birey olabilmesi için bedensel, ruhsal ve sosyal sağlık özelliklerinin tamamına sahip olması gerekmektedir (Korkmaz, Tayyar, 2007).

Fiziksel Aktivite; enerji kaybı ile sonuçlanan bütün bedensel hareketlerdir fiziksel aktivite tanımın içine girer (Akyol, Bilgiç ve Ersoy, 2008). Düzenli sportif aktivite, düzenli beslenme ile beraber kalıcı hastalıkların önlenmesinde önleyici tedbirlerdendir. Sporun, bireysel olarak insan sağlığına faydaları azımsanmayacak kadar fazladır.

Toplumsal sağlığın korunmasında, bireylerin kronik rahatsızlıklarla karşılaşma risklerini ortadan kaldırmakta, farklı yaş gruplarında olan toplumun oluşturan bireylerde farklı farklı alanlarda (fiziksel, mental, motorsal, sosyal) olumlu etkiler gerçekleştirmektedir. Spor, beslenme alışkanlıklarının düzeltilmesi, kötü alışkanlıkların azaltılması, iş veriminin artırılması, toplumsal ilişkilerin iyileştirilmesi gibi durumları menfi yönde etkilemektedir. Bilinçli olarak yapılan fiziksel aktivitelerin yapılması ve düzenli beslenme alışkanlıklarının düzenli olarak uygulanması toplumsal sorunların ortadan kalkmasında, iş yerlerinde iş gücünün artmasında ve bireylerin kötü alışkanlıklar edinmemelerine olumlu yönde etkileri olmaktadır. Fiziksel aktivitesiz yaşam, teknoloji ve makineleşmeyle birlikte önüne geçilmez bir şekilde artmaktadır. Fiziksel aktivitesiz bir yaşamın sebep olduğu fiziksel, ruhsal hastalıkların endişe verici seviyelerde arttığı gözlenmektedir. İş kaybı ve sağlık endişesi olması sebebiyle de toplumlarda sağlık giderlerinde artmalar gerçekleşmektedir. Spor, spor yapan kişilere hastalığı önleyebilme ve tedavisini gerçekleştirme imkânını verebilir. Kronik rahatsızlıkların ortaya çıkmasında da hareketsiz ve düzensiz beslenmenin olumsuz etkisi olduğu bilinmektedir. . Düzenli olarak yapılan fiziksel aktiviteler kronik rahatsızlıklar, kanser, obezite ve felç risklerini azaltmaktadır. Genel olarak, spor şeker metabolizmasını düzenlemekte, vücut yağ seviyesini düşürmekte ve kan basıncını olumlu yönde etkilemektedir (Akyol, Bilgiç ve Ersoy, 2008).

Spor, bazı kuralları olan ve birbiriyle rekabet içerisinde olan bireyler tarafından yapılan fiziksel aktivitelerin tümüdür. Spor, beden eğitimi faaliyetlerini özelleştirerek farklı branşlarda somutlaşmış, üst seviyede uygulandığında fizyolojik, psikolojik, estetik, teknik özelliklere ihtiyaç duyan yarışma esasına dayalı ve katı kuralları olan bir etkinlik türüdür (Yamaner, 2001).

Sporun çocuk ve gençlerin için önemi şöyle sıralayabiliriz;

1. Spor etkili bir eğitim aracıdır.

2. Çocuğu veya genci topluma hazırlar.

3. İyi alışkanlıklar edinmesine yardımcı olur.

4. Yaratıcı ve yapıcı olma özellikleri kazandırır.

5. Bedensel ve ruhsal gelişim aracıdır.

6. Bireylere hem maddi kazançlar sağlarken, toplum içinde kimlik kazanmalarını sağlar.

7. Başarma duygusunu olumlu yönde etkileyen unsurlardandır.

8. Eğitim ve kültür seviyelerinin artmasında yardımcı olur.

9. Sosyalleşme ve toplumsallaşma adına bireyin yaşantısının en önemli öğelerindendir.

10. Mevcut yapının geliştirilmesinin yanında, fikir ve ruh eğitiminde de rol oynar (Aracı. 2001).

Eğitim, bireyin içinde bulunduğu toplumda davranış biçimi edindiği süreçler bütünüdür (Varış, 1998). Uzaktan eğitim modeli yaklaşımıyla var olan örgün ve yaygın eğitim koşullarına ek olanaklar sağlayarak günümüzün mecburi kıldığı eğitim gereksinimleri sağlanabilir ve böylece eğitimin daha büyük kitlelere ulaştırılması mümkün olabilir (Orhan ve Akkoyunlu,1999).

Günümüzde uzaktan eğitim sistemleri eğitime birçok katkı sağlamaktadır. Uzaktan eğitim kavramı eğitimi demokratikleştirmiş, eğitimde fırsat ve olanak eşitsizliğini gidermiş, eğitimde zaman ve mekân sınırlılıklarını ortadan kaldırmıştır.

Bilgi, gelişen teknolojilerle bir araya gelince bilişim teknolojilerini oluşturmuş ve bilişim teknolojileri yaşamın her alanına girmiştir (Tuti, 2005).

Uzaktan eğitimde birey sınıf ortamı dışında olduğu için bireysel olarak eğitim alır. Eğitim kurumlarındaki ders saatleri kendisine uymayan bireylerin ve hasta, engelli ve suçlu insanların eğitim ihtiyacını karşılamak için uzaktan eğitim en iyi seçenektir. Bu şekilde geleneksel eğitime uygun olmayan öğrencilere de eğitim hizmeti verilmiş olur (Özdem, 2007).

Bu bölümün yazılmasının amacı uzaktan eğitim ile geleneksel eğitimin birçok sınırlılığı ortadan kalkması sonucu spor eğitiminin ne denli etkilendiği üzerine problemlerin ortaya konması amaçlanmıştır.

**Uzaktan Eğitim:** Geleneksel eğitim uygulamalarının öğretim yaşı, zamanı, yeri, yöntemi, amaçları ve benzeri sınırlılıklarına bağlı kalmaksızın; özel olarak hazırlanmış yazılı gereçler, kitle iletişim programları ve kısa süreli yüz yüze öğretimin bir sistem bütünlüğü içerisinde kullanılması ile yürütülen eğitim etkinlikleridir (Hızal, 1983).

**Uzaktan Eğitim:** Uzaktan eğitim, çok fazla yöntem kullanılarak uygulanan öğrenme ve öğretim yöntemlerinden birisidir, öğretmen ve öğrencilerin aynı ortamda bulunmadıkları halde teknoloji sayesinde bir araya geldikleri eğitim sistemidir (Yalın, 2005).

Uzaktan eğitim sisteminin kolaylaştırıcı özelliklerine baktığımızda, özelleştirme, kişiselleştirme, geleneksel eğitim modeline uygun olmayan öğrencilerinde faydalanabileceği, hareket kabiliyeti ve diğer eğitim sistemlerine göre daha ucuz olması gibi özellikleri bulunmaktadır.

Uzaktan eğitim, çeşitli şartlar altında bulunan büyük toplulukların faydalanabileceği bir eğitim uygulaması, bireyselleşmiş, kendi kendine öğretim, öğrenme sorumluluğunun neredeyse tamamını kişiye bırakan bir eğitim şeklinde üç temel özellik altında özetlenebilir (Hızal, 1983).

**Uzaktan Eğitim Modelleri**

**a- Elektronik öğrenme**

**b- Web Tabanlı Öğrenme**

**c- Çevrim içi Öğrenme**

**d- Mobil öğrenme**

Zhang & Nunamaker elektronik öğrenmeyi insanların ihtiyaç duydukları yer ve zamanda eğitici bilgiye internet üzerinden ulaştıkları öğrenme çeşidi olarak tanımlamaktadırlar (Gamble, 2009). Özellikle, son yıllarda internete dayalı teknolojilerin eğitimde yoğun olarak kullanılması, elektronik öğrenme kavramını gündeme getirmiştir. Uzaktan eğitimin bir şekli olan e-öğrenme, gün geçtikçe önemini arttırmaktadır.

Web tabanlı uzaktan eğitim, uzaktan eğitim sisteminin bir başka modeli olup, web tabanlı uzaktan eğitimde içerikler öğrencilere "*html*" sayfaları haline internet aracılığıyla iletilir. Eğitim için hazırlanan bilgi ve belgeler kolay bir şekilde öğrencilere ulaştırılabilmektir. Böylece zaman ve mekân sorunu olmadan bire bir etkileşimi gerektirmeden hazırlanan bilginin öğrenciye web aracılığıyla aktarılmasına "**Web tabanlı eğitim**" denilmektedir.

Çevrim içi öğrenme, bir diğer öğrenme modelidir. Çevrim içi öğrenme modelinde, öğrenme ortamında anlamlı bir etkileşim oluşması ve öğrenmeyi kolaylaştırmak amacıyla internet ve web tabanlı teknolojilerin etkili olduğu pedagojik araçlar kullanılmaktadır (Dabbagh ve Ritland, 2005).

Çevrimiçi herhangi bir öğrenme ortamından faydalanarak bilgi almak isteyen öğrenci, öğretmen ya da dersi alan diğer öğrencilerle etkileşim halinde olabilirler. Bu şekilde, öğrenciler öğretmeni ya da arkadaşlarıyla sesli ve görüntülü olarak konuşabilir ve sorularına cevap bulabilirler.

Mobil öğrenme, e-öğrenme modellerinin sonuncusudur, mobil bilişim ile e-öğrenme alanlarının beraber değerlendirilmesi sonucunda ortaya çıkan ve belirli bir yere bağlı olmadan e-öğrenme içeriğine erişebilme, dinamik olarak üretilen hizmetlerden faydalanma ve başkalarıyla etkileşim halinde olmayı sağlayan öğrenme türlerinden birisidir (Coşgun, 2007).

Elde edilen bilgiler doğrultusunda nüfusun hızlı artması ve bireylerin geleneksel eğitime devam ettiklerini düşünecek olursak, bu büyük kitleleri eğitim kurumlarında barındırmanın zor olacağı ve böyle bir durumda uzaktan eğitimin çok daha önemli bir konuma sahip olduğu açıktır.

**Uzaktan Eğitimin Doğuşu**

Günümüz ülkeleri teknoloji, ekonomik refah, bilgi, üretim gibi birçok kavram üzerinde kendilerine birtakım hedefler belirleyerek bunları gerçekleştirmek için gayret göstermektedirler. Böyle bir süreçte yapılması gereken sorumluluklar farklılaşarak artış gösterirken bu durum karşısında öğrenilen bilgi seviyesi ve içeriği de değişiklik göstermektedir.

Kitle iletişim araçlarının daha sık kullanılması, dünyadaki değişimi etkileyen önemli faktörlerden birisi haline gelmiş ve gündeme küreselleşme ve bilgi toplumu gibi kavramları yerleştirmiştir. İnsan hayatında yerini alan bu kavramlarla birlikte öğrenilecek olan bilgilerin sayısı artmış ve bilgi kısa bir sürede eskimeye başlamıştır (Antalyalı, 2004).

Teknolojinin hızla gelişmesinden dolayı bilgi miktarındaki artış sebebiyle insanlar bilgiye kolay ulaşmanın yollarını aramışlardır. Sonuç olarak bilgiye ulaşmanın en temel yolunun eğitim olduğu anlaşılmıştır. Bireysel ve toplumsal açıdan değerlendirildiğinde eğitim, insan hayatını şekillendiren en önemli etkenlerden birisidir. Bu sebeple bireylerde eğitim alma ihtiyacı ortaya çıkmıştır.

**Türkiye'de Uzaktan Eğitimin Tarihi Gelişimi**

Ülkemizde uzaktan eğitimin gelişimine bakıldığı zaman 1924 yılında John Dewey tarafından öğretmenlerin eğitiminde mektupla öğretimden yararlanma şeklindeki bir öneriyle uzaktan eğitim konusunda bir takım adımlar atıldığı gözlenmektedir. Ancak, bu dönemdeki şartlar itibariyle bu öneriler uygulamaya geçememiştir.

Türkiye'deki uzaktan eğitim uygulamasını, 1956 yılında Ankara Üniversitesi Hukuk Fakültesi'nde Banka ve Ticaret Hukuku Araştırma Enstitüsü başlatmıştır. Bu uygulamada, bankalarda çalışanlar mektupla öğrenim görmüşlerdir (Kaya, 2002).

1960 ile 1974 yılları arasında Milli Eğitim Bakanlığı Mesleki ve Teknik Öğretim Müsteşarlığı tarafından yapılan çalışmalar ile bazı özel kurum ve kişiler yabancı dil ve meslek öğretimi alanlarında uzaktan eğitim yöntemini kullanmışlardır. 1961 yılında ise, Milli Eğitim Bakanlığı tarafından

"Mektupla Öğretim Merkezi" kurulmuş ve öğretim uygulamasına geçilmiştir. 1966 yılında ise bu çalışmalar genel müdürlük düzeyinde yaygınlaştırılmıştır (Alkan, 1996).

1982-83 öğretim yılında Açık Öğretim Fakültesi kurulmuştur. 1992 yılında Açık Öğretim Lisesi kurularak birçok öğrencinin ortaöğretim diploması almasını sağlamıştır. 1997 yılında Açık İlköğretim Okulu kurulmuş, 1998 yılında öğretime başlamıştır. Üniversite seviyesinde uzaktan eğitim uygulamalarına 1997 yılında başlanmıştır. Günümüzde de uzaktan eğitimle ilgili çalışmalar sürdürülmektedir.

**Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulların 'da Uzaktan Eğitim**

Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokullarına baktığımızda internet teknolojilerinden faydalanma durumları bakımından yetersiz oldukları görülmektedir. Son yıllarda spor ile ilgili bilimsel toplantılara bakıldığında web tabanlı eğitimi içeren çalışmaların az olduğu ortaya çıkmıştır. Ayrıca (Atalı ve Sertbaş) tarafından yapılan "Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Web sayfalarının incelenmesi" isimli çalışmanın sonuçlarına baktığımızda web sayfalarında web tabanlı eğitim ile ilgili uygulamaların az olduğu görülmektedir. Aynı çalışmanın sonuçlarına baktığımızda Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu web sayfalarının kullanımında yetersizlikler görülmüştür. Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulları diğer okulların karşılaştığı fiziki mekân, eğitici personel eksikliği sorununu, uygulamalı derslerin fazla olması açısından daha sık yaşamaktadır. Bunun yanı sıra geleneksel öğretim metotları ile eğitimciler bazı problemlerle karşı karşıya kalmışlardır. Bunlar, teorik ve uygulamalı dersler ile ilgili bilgileri açıklayacak yeterli zamanın olmaması, bazı eğitimcilerin ders ile ilgili teknik hareketleri ve becerileri tekniğine uygun olarak gösterememesi, bunun yanında öğrencilerin grup içinde çekingen tavırlar içerisinde olmasının bir engel olduğu düşünülmektedir. Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulları dört yıllık lisans eğitimi veren kurumlardır. Bu okulların bünyesinde, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği, Spor Yöneticiliği, Antrenörlük Eğitimi ve Rekreasyon olmak üzere dört farklı bölüm bulunmaktadır. Bu bölümlerin ortak özelliği hepsinin belirli oranlarda spor branşları ile ilgili uygulamalı derslerinin olmasıdır. Tüm eğitim kurumlarında olduğu gibi yükseköğretim kurumu içerisinde spor eğitiminin amaca uygun olarak uygulanmasında dört ana unsur rol oynamaktadır ve bunlar; öğrenci, eğitici, tesis ve ayrıca bu üç olguyu yönlendiren yönetimdir. Web tabanlı uygulamalar kullanmak bizlere birçok kolaylık sağlamaktadır. Bunlara örnek verecek olursak;

- Ders programı interaktif uygulamalar ile çeşitlendirebilir.
- Bireysel öğrenmeyi etkinleştirebilir.
- Bilgiyi sürekli olarak kullanıma sunabilir.

• Zaman problemini ortadan kaldırabilir.

• Fiziksel engelleri ortadan kaldırmamıza yardımcı olabilir.

• Kişilerin çift yönlü iletişim kurmasını sağlayabilir.

• Eğitimde fırsat eşitliği sağlayabilir.

• Ulusal ve uluslararası iş birliği sağlayabilir.

Bu kolaylıklara rağmen web tabanlı ders uygulamalarının önündeki engel Beden Eğitimi ve Spor eğitimi ile web tabanlı uygulamaların bir araya nasıl getirilebileceğidir. Konu ile ilgili yurtdışında yapılan örnek bir çalışmaya bakacak olursak;

**Alberta Government Online Physical Education (Canada)**

Hükümet desteği ve ilgili bakanlığın iş birliği ile web tabanlı interaktive uygulamalar özellikle fiziksel hareketlerin öğretilmesi amacıyla oluşturulmuştur. Bunun yanı sıra web üzerinde spor ile ilgili farklı kaynaklara ulaşılabilmektedir. Aynı zamanda top sektirme, topa vurma, top yakalama, sıçrama, koşu gibi temel motor beceriler interaktive bir uygulama ile animasyon eşliğinde web tabanlı olarak sunulmaktadır. Bu proje Beden Eğitimi ve Spor programlarının web tabanlı olarak uygulanabilmesinde uluslararası düzeyde örnek bir projedir ve buna benzer projeler hükümetler tarafından, sportif dernekler ve kurumlar tarafından destek gören uygulamalardır.

**Resim 1: On-line Physical Education**

Geleneksel uygulamalara göre Web tabanlı uygulamalarla desteklenmiş programların daha etkili olduğunu söyleyebiliriz. Ülkemizde bulunan Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokullarında ya da spor ile ilgili diğer kurumlarda bu tür uygulamalar yaygın olarak kullanılmamaktadır. Web ta-

banlı çoklu ortam uygulamaları öğrenme-öğretme ve değerlendirme süreçlerine öğrencinin etkin katılımını sağlayarak öğrenmeyi desteklemektedir. Bu sebeple geleneksel eğitimde karşımıza çıkan bazı yetersizliklerin giderilmesinde web tabanlı uygulamalardan yararlanılmalıdır (Atalı, Sertbaş, Görener 2002).

**Uzaktan Eğitimin Avantaj ve Faydaları**

Uzaktan eğitimin sağladığı avantajları sıralayacak olursak; (Çağıltay, 2001).

Zaman ve mekân kavramından bağımsız olması,

Engelli bireylerin eğitim alma hakkı tanıması,

Öğrencilerin, kendi kendilerine bireysel öğrenme yetenekleri geliştirmesi,

Eğitim kalitesinde pozitif artış sağlanması,

Tecrübe ve bilgilerin başka kişilerle paylaşılmasına imkân vermesi,

Sürekli ve her zaman eğitime hazır olması,

Eğitim merkezlerinden dinamik ve geniş kitlelere eğitim imkânı sunması,

Sadece ulusal değil, uluslararası standartlar da göz önüne alınarak yapılandırılması,

Öğrencilerin metin, grafik, animasyon gibi görsel-işitsel teknikler kullanılarak isteklendirme ve bilginin kalıcılığının sağlanması,

Öğrenciler açısından, eğitim giderlerini (barınma, yol masrafları ve genel eğitim giderleri) aza indirmesi,

İnternet üzerinden yapılabilir olması,

Farklı mekânlarda olmalarına rağmen eğitmen ve öğrencinin internet vasıtasıyla tek ya da çift taraflı iletişim kurma imkânı vermesi,

Eğitimi hem kitleselleştirebilir hem de bireyselleştirebilme imkânı vermesi,

Hayat boyu eğitim sağlaması,

Birebir öğretim sağlaması,

Öğrenmede özel yetenekleri geliştirmesi,

Esnek ve objektif ölçme değerlendirme sağlaması.

**Uzaktan Eğitimin Dezavantajları ve Sınırlılıkları**

Uzaktan eğitim genel olarak faydalı bir eğitim türü olmasıyla birlikte, dezavantajları da bulunmaktadır. Bunlar aşağıdaki gibidir:

Öğretmenin öğrenciyle göz teması kuramaması,

Uygulama gerektiren derslerin (laboratuar, atölye vs.) uzaktan eğitimde verilmeye uygun olmaması ve buna bağlı olarak beceri ve tutuma yönelik davranışların geliştirilememesi,

Eğitim sürecini kontrol etme zorluğu, ancak sınavlar yoluyla kontrol mekanizmasının işlemesi

Yüz yüze etkileşim olanaklarının sınırlılığı,

Bireysel farklılıkların üst düzeyde olmasından dolayı ders materyallerinin, içeriklerinin ve programlarının hazırlanması sürecinin daha fazla zaman, emek ve titizlik gerektirmesi,

Öğrenme sürecinde öğrenme güçlüklerinin anında giderilememesi,

Öğrencinin istediği anda yardım alamaması ve probleminin giderilmemesinden dolayı istenmeyen davranışların gelişimine neden olması,

Öğrenci sayısının fazla olması,

Bölgesel ve kültürel farklılıklar,

Maddi kaynakların azlığından kaynaklanan iletişim sınırlılıklarını içermesi ve sürecin planlanmasının ve koordinasyonun zor ve karmaşık olması,

İletişim teknolojileri ve ulaşım imkânlarına bağımlı olması,

Ek yazılımlar gerektirmesi,

Başlangıç uygulama maliyetlerinin yüksek olması (Odabaş, 2004; Kaya, 2002; Uşun, 2006).

Günümüzde teknolojik araçların gelişmesi sayesinde yukarıda sıralanan dezavantajlar yavaş yavaş ortadan kalkmakta ve uzaktan eğitim uygulamalarında dezavantaj olarak görülen unsurlar giderek azalmaktadır.

**Etkin Uzaktan Eğitim**

Etkin Uzaktan eğitim yapabilmek için öncelikle bir ekibin planlama yapması derslerin hedeflerinin belirlemesi ve bu hedef davranışları gerçekleştirmek için internet teknolojilerinin ve araç gereçlerinin çok dikkatli hazırlaması gerekir. Dersin internet ortamından eş zamanlı veya eş zamansız verilmesi de çok önemlidir. Uzaktan eğitimin etkinliğinin sağlanmasında programın tasarımında hangi yöntemlerin kullanılacağı, kullanılacak yöntemlerin internet teknolojileriyle destekleniyor olması, teknik, kaynak ve öğretmen desteği temel noktaları oluşturmaktadır. Ayrıca bu etkinliği sağlamak için sistem geliştiricileri öğretim üyesi, asistan, öğrenci ve yö-

neticilerin ciddi bir işbirliğine ihtiyaç vardır (Kılınç,2015). Özellikle spor eğitiminde etkinliği artırmak için ilgili eğitmenlerin uygulamalı yapılamayan kısımlar için video ile teknik düzenlemelerin oluşturulması önem arz etmektedir.

**Sonuç olarak;** uzaktan eğitimi öğrenciler farklı şekilde tanımlamış ve farklı benzetmeler yapmışlardır. Uzaktan eğitim birçok öğrenci için teknolojik ortamda rahatlık ve kolaylık sağlayan bir sistem olarak değerlendirilmektedir. Katılımcıların çoğunun uzaktan eğitim ile ilgili süreç ve çıktıları hakkındaki görüşleri verimsiz olduğu yönündedir. Zaman ve mekândan bağımsız olarak yeniden izlenebilir olması olumlu tepkilerdendir. Belirli sorunlardan dolayı düzenli olarak devam edemeyen öğrenciler de bulunmaktadır. Katılımcılar uygulamalı dersler hakkında verimsiz, teorik derslerin ise verimli olduğunu ve yüz yüze etkileşimin olmaması durumundan çok fazla memnun olmadıklarını belirtmişleridir. Uzaktan eğitim sisteminde soru-cevap imkânının olmaması ve sisteme girmekte sorunların yaşanması olumsuz tepkilere yol açmıştır.

Öneriler;

Uzaktan spor eğitimine yönelik olumlu tepki geliştirilebilmesi için; derslerin çevrimiçi (canlı) ortamda olması,

Öğretmen ve öğrencinin iletişim kurabildiği ve teknik problemlerin en aza indirildiği uzaktan eğitim ortamlarının tasarlanması,

Uzaktan eğitim hakkında bilgilendirme amaçlı seminerler yapılarak uzaktan eğitim programlarıyla ilgili daha çok deneyim kazanmaları sağlanarak, insanların gelişiminde uzaktan eğitimin etkisini ve önemini gösteren tanıtıcı etkinlikler yapılması,

Sadece öğrenciler değil spor uzmanlarının da uzaktan eğitime yönelik olumlu tutum geliştirmeleri sağlanabilir.

## KAYNAKLAR


Akyol, A., Bilgiç, P., Ersoy, G. (2008). Fiziksel Aktivite, Beslenme ve Sağlıklı Yaşam, Ankara: Klasmast Matbaacılık.

Akkoyunlu, B. (1995). Bilgi Teknolojilerinin Okullarda Kullanımı ve Öğretmenlerin Rolü. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* Sayı:11 S:105-106.

Alkan, C. (1996). *Uzaktan Eğitimin Tarihsel Gelişimi.* Ankara.

Antalyalı, Ö. (2004). *Uzaktan Eğitim Algısı Ve Yöneylem Araştırması Dersinin Uzaktan Eğitim İle Verilebilirliği*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Isparta.

Aracı, H. (2004). Öğretmenler ve Öğrenciler İçin Okullarda Beden Eğitimi 5. Baskı. Ankara Nobel Basımevi.

Coşgun, C. (2007). *Uzaktan Eğitim İçin Web Tabanlı Bir Platform Geliştirilmesi Ve Mekanik Derslerine Uygulanması.* Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Çagıltay, K. (2001). Uzaktan Egitim: Basariya Giden Yol Teknolojiden mi yoksa Pedagojidenmi. *Elektrik Muhendisleri Odasi Dergisi*, 409-412.

Dabbagh, N., Ritland, B.,B. (2005).*Online Learning Concepts, Strategies and Application.* Ohio: Springer Boston.

Ekici, G., (2003). Uzaktan Eğitim Ortamlarının Seçiminde Öğrencilerin Öğrenme Stillerinin Önemi. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 24, 49.

Gamble, A. L. (2009). *The effectiveness of e-learning in a muliıcultural environment.* Unpublished doctorate's thesis. The University of Capella.

Hızal, A. (1983). *Uzaktan öğretim süreçleri ve yazılı gereçler "eğitim teknolojisi açısından yaklaşım".* Ankara: Sevinç Matbaası.

İşman, A. (2003). Öğretim Teknolojileri ve Materyal Geliştirme. (1.Basım). İstanbul: Değişim Yayınları.

Kaya, Z. (2002). *Uzaktan eğitim.* Ankara: Pegama Yayıncılık.

Kılıç, L. (2017). Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının Bazı Değişkenlere Göre Değerlendirilmesi, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul: İstanbul Gelişim Üniversitesi Yayınları.

Kılınç, M (2015). Uzaktan Eğitim Uygulamalarının Etkililiği Üzerine Bir Araştırma "İnönü Üniversitesi Uzaktan Eğitim Merkezi İlahiyat Lisans Tamamlama Programı Örneği" İnönü Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Doktora Tezi.

Korkmaz, N., H, Tayyar, M. (2007). Beslenme ve Sağlıklı Yaşam, Ankara: Nobel Basımevi.

Atalı L., Sertbaş K., Görener A. (2002). Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokullarında Web Tabanlı Ders Uygulaması. II. Uluslararası Eğitim Teknolojileri Sempozyumu, Sakarya, Türkiye, 3 - 05 Ekim 2002

Orhan, F., Akkoyunlu, B. (1999). Uzaktan Eğitim Yaklaşımında Temel Eğitim I. Kademe Öğretmenleri'nin Video Destekli Hizmet İçi Eğitimi**.** *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi.* Sayı:16-17 S:136.

Odabaş, H. (2004). İnternet Tabanlı Uzaktan Öğrenim Modelinin Bilgi Hizmetlerine Yönelik Yüksek Öğretim Programlarında Kullanımı. *Kütüphaneciliğin Destanı Uluslararası Sempozyumu : Saga of Librarianship International Symposium,* Ankara (Turkey), 21-24.

Özdem, C. (2007). *Uzaktan Hizmet İçi Eğitim Sistemiyle Bilgisayar Eğitimi Uygulamasının Değerlendirilmesi.* Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Tuti, S. (2005). *Eğitimde Bilişim Teknolojileri Kullanımı Performans Göstergeleri, Öğrenci Görüşleri ve Öz-Yeterlik Algılarının İncelenmesi.* Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Uşun, S. (2006). *Uzaktan Eğitim*. 1 Baskı. Ankara: Nobel Yayıncılık.

Uzunboylu, H. ve Tuncay, N. (2012). Uzaktan Eğitimde Sanal Değişimler. (1.Baskı). Ankara: Pegem Akademi

Yalın, H. İ. (2005). *Öğretim teknolojileri ve materyal geliştirme.* Ankara: Nobel Yayın Dağıtım. Yamaner, F. (2001). Beden Eğitimi ve Sporda Temel İlkeler. Bursa, Ekin Kitapevi.

Varış, F. (1998). Temel Kavramlar ve Program Geliştirmeye Sistematik Yaklaşım. Hakan, A. (Editör). *Eğitim Bilimlerinde Yenilikler.* Ankara. Nobel Yayın Dağıtım, ss.14-21

http://www.inesjournal.com/Makaleler/2097601777_26-id-174-.pdf Erişim tarihi: 18.4.2019.

# Bölüm 29

## 10-12 YAŞ ERKEK HENTBOLCULARDA TERABANT EGZERSİZLERİNİN OMUZ VE GÖVDE ESNEKLİĞİNE ETKİSİ

*Ömer IŞIK*[1]
*Burak BEŞİROĞLU*[2]
*Zeynep İnci KARADENİZLİ*[3]

1 Düzce Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Düzce. 0000-0001-7989-4091
2 Düzce Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Düzce.0000-0001-6306-9214
3 Düzce Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Düzce.0000-0002-9159-999X

## GİRİŞ

Takım sporlarından biri olan hentbol, hızlı ve aktif oynanan sportif bir oyundur. Hentbolde, sporcuların amacı, karşı takımın kalesine gol atarken, kendi kalesini de koruyarak az gol yemektir. Hentbol, günümüzde sadece spor salonlarında oynanmamaktadır. Hentbolun, açık sahalarda sünger-hentbol, plaj hentbolu ve sokak hentbolu gibi yeni popüler formları vardır. Hentbolun yapısal bileşenleri, hentbol becerileri olarak da adlandırılabilir, bunlar hentbol oynarken oyuncular tarafından gerçekleştirilen tüm toplu ve topsuz hareketleri içerir (Duyul, 2005; Karadenizli, 2016).

Hentbol becerilerinin yanı sıra motorik özellikler de hentbolde önemli yer tutmaktadır (Sevim, 1997; Muratlı, ve ark. 2005; Karadenizli ve Özkamçı, 2015). Geçmişten bu yana çocuklarda kuvvet antrenmanları, her zaman tartışmalı bir konu olmuştur. Bilim adamları da kuvvet antrenmanlarının çocuklar için ne denli önemli olduğunu yıllardır vurgulamaktadır. İyi tasarlanmış bir kuvvet antrenmanı programı düzgün bir gözetim altında yapıldığında çocuklarda olumlu gelişmeler yaratmaktadır. Bu gelişmelerin başında, çocukların sportif performanslarının artması ve spor yaşantıları boyunca karşılaşabilecekleri olası spor yaralanmalarının engellemesi gelmektedir. Unutulmamalıdır ki kuvvet antrenmanları sadece vücut geliştiricilerin ve haltercilerin kullandığı antrenmanlar değildir. Günümüzde birçok sporcunun küçük yaşlardan itibaren antrenman programlarına kuvvet antrenmanlarını ekleyerek başarılı performanslar sergilediği görülmektedir. Sporda başarılı ülkelere bakıldığında, çocuklara uygulanan kuvvet antrenmanlarının ne kadar önem taşıdığı görülmektedir (Bompa, 2000; Muratlı, 2014).

Kuvvet, sürat, dayanıklılık gibi motor beceri özelliklerinin yanı sıra esneklik de hentbolde performans için özellikle çok önemlidir. Performansı artırmanın yanı sıra, esneklik ile yaralanmaların önlenmesi desteklenir. Hentbolde kale atışlarında, sporcuların esnek ve güçlü kaslara ihtiyacı vardır (Muratlı, ve ark. 2005; Sevim, 1997). Esneklik; hareketlilik, hareket özgürlüğü veya teknik olarak, bir eklem veya eklem grubundaki hareket aralığı olarak tanımlanmaktadır. Esnekliğin; kasların, tendonların, bağların, kemiklerin ve kemikli yapıların etkilediği eklem veya bir dizi eklemin hareket aralığı olduğu da bir diğer tanımlamadır. Hareketleri, eklemlerin izin verdiği ölçüde büyük bir açıda ve farklı yönlere uygulayabilme yeteneği olan esneklik, bu nedenle hentbolde önemlidir. Örneğin, omuz ekleminde iyi derecede esnekliğe sahip bir hentbolcu, daha geniş hareket serbestliğine sahip olur ve teknik hareketlerde daha başarılı performans gösterebilirler (Gündüz ve ark., 2002; Karadenizli ve Özkamçı, 2015).

Sporcularda, sportif eğitimle beraber hareket genişliğinin de geliştirilmesi gerekir. Bu amaçla yapılan terabant çalışmaları, neredeyse yüzyıldan beri elastik direnç egzersizleri için kullanılmaktadır. Elastik direnç ve ser-

best ağırlık direnci, benzer özelliklere sahiptir; direnç sağlar, serbest hareket aralığına, farklı hareket hızına ve aşamalı dirence izin verir. Terabantlar ile çok geniş bir hareket yelpazesi içerisinde hareketleri yapabilmek mümkündür. Farklı yaş grupları için kullanılabilir olmaları da terabantların tercih edilme sebeplerindendir (Page ve Ellenbecker, 2005; Mcmillan ve ark., 2006).

Farklı branşlarda terabantlar ile düzenli yapılan antrenmanlar sonucunda kuvvetin geliştiği ifade edilmiştir (Topal, 2007; Yolcu, 2010; Selçuk ve Karacan, 2017). Terabant çalışmaları, sadece kuvveti değil diğer biyomotor özellikleri de geliştirdiği için önemlidir, dolayısıyla kuvvet özelliğinin çok önemli olduğu hentbolda, terabant egzersizleri de yapılarak performansını arttırmak mümkün olabilir. Spor performansını etkileyen birçok faktör arasında esneklik antrenmanlarının da önemli bir yere sahip olduğu bilinmektedir. Esneklik çeşitli yöntemlerle geliştirilmektedir. Elastik bantlar, esneklik gelişimi için hem kolay hem de etkili yöntemlerden biridir (Yolcu, 2010).

Literatürde terabant antrenmanlarının, hentbol performansına olan etkilerini inceleyen çalışmaların oldukça az olduğu gözlemlenmiştir. Bu sebeple, 10-12 yaşları arasındaki erkek hentbolcularda, 6 haftalık terabant çalışmaları eklenmiş antrenmanların, omuz ve gövde esneklik değerlerine olan etkileri incelemek amacıyla bu çalışma yapılmıştır.

## YÖNTEM

### Araştırma Grubu

Araştırmanın amacı, 10-12 yaş grubu erkek hentbolcularda terabant egzersizlerinin, sağ -sol omuz ve gövde esnekliğine olan etkisini araştırmaktır. Bu amaç doğrultusunda, 6 hafta süresince sporculara terabant ile çalışmalar yaptırılmıştır. Çalışmaya katılan sporcular rastgele seçilmişlerdir, çalışma grubu (n: 5) ve kontrol grubu (n: 5) olarak ikiye ayrılmışlardır.

### Veri Toplama Araçları

Omuz esnekliği ölçümleri için gonyometre ve gövde esnekliği ölçümleri için ise otur-uzan testi kullanılmıştır. Kontrol grubu, normal antrenmanlarına devam ederken, çalışma grubuna normal antrenmanları haricinde, band chest fly ve seated band rows hareketleri yaptırılmıştır. Hareketler, haftada 2 gün antrenman sonlarında 3 set ve 15 tekrar olacak şekilde toplam 6 hafta süresince yaptırılmıştır. Band chest fly hareketi, dirsekler 130 derecelik açı ile abduksiyon ve adduksiyon yapacak şeklindeyken terabant ile kale direğinden yardım alınarak yaptırılmıştır. Daha sonra seated band rows hareketi yaptırılmıştır. Bu harekette sporcu, ayakları dizden bükülmeden uzun oturuş pozisyonunda yere oturmuş ve terabantı ayaklarının altına yerleştirilerek uyluk fleksiyonu ve ekstansiyonu yapmıştır. Sporcu-

dan bu hareketi yaparken, gövdesini dik tutması istenmiştir.

**Verilerin Analizi**

Verilerin analizi için, SPSS 25.0 paket programı kullanılmıştır. Sağ - sol omuz ve gövde esnekliği testinden elde edilen verilerin normal dağılım gösterip göstermediği, Shapiro-Wilks Testi ile hesaplanmıştır. Parametrelerin diğer analizlerinde, Bağımsız çift örneklem t testi, Wilcoxon çift eşlenik testi ve Ancova testleri kullanılmıştır. Anlamlılık düzeyi başlangıçta $p<0.05$ olarak kabul edilmiştir.

**BULGULAR**

Demografik özellikler ve diğer değişkenlerin verileri Tablo 1'de gösterilmiştir.

**Tablo 1.** *Değişkenlerin ön test ve son test ölçümlerinin tanımlayıcı istatistikleri*

| | | Çalışma Grubu | | | | Kontrol Grubu | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Ön test | | - Son test | | Ön test | | - Son test | |
| Değişkenler | N | Ort. | S.S. | Ort. | S.S. | Ort. | S.S. | Ort. | S.S. |
| Boy (cm) | 10 | 142.0 | 4.85 | 144.20 | 5.02 | 146.0 | 5.61 | 148.40 | 4.56 |
| V. ağırlığı (kg) | 10 | 43.10 | 8.60 | 43.20 | 7.98 | 40.97 | 4.82 | 42.80 | 4.76 |
| Sağ omuz esn (˚) | 10 | -3.40 | 6.69 | 2.20 | 6.14 | 3.40 | 6.46 | 4.80 | 6.09 |
| Sol omuz esn (˚) | 10 | -7.00 | 7.78 | -2.40 | 6.95 | -.80 | 7.82 | .60 | 7.63 |
| Gövde esn (cm) | 10 | 18.60 | 5.03 | 26.00 | 4.53 | 28.40 | 4.98 | 30.80 | 4.32 |

Tablo 1 incelendiğinde hem çalışma grubunda, hem de kontrol grubunda tüm değişkenlerin son ölçümlerinin, ilk ölçümlerden daha iyi olduğu gözlenmiştir. Yapılan antrenmanların esnekliğe etkisini araştırmak için ilk olarak çalışma ve kontrol grubunun ön test verileri arasında fark olup olmadığı incelenmiştir. Yapılacak istatistiksel analizlere, testlere karar vermek amacıyla; tüm esneklik ön test verileri kullanılarak ölçümlerin normal dağılım varsayımını için, örneklem küçüklüğü nedeniyle Shapiro-Wilks testi yapılmıştır. Çalışma ve kontrol grupları ön test verilerinin, normal dağılım gösterdiği görülmüştür ($p>.05$).

Kontrol grubunun sağ omuz ön ve son test puanları arasında anlamlı bir fark olup olmadığı, puanların normal dağılım varsayımının ihlal edilmesi sebebiyle Wilcoxon eşlenik çift testi ile analiz edilmiştir, Tablo 2'de yer almaktadır.

**Tablo 2.** *Kontrol grubunun sağ omuz esneklik ön test son test karşılaştırması - Wilcoxon Eşlenik çift testi sonuçları*

| **Gruplar** | **N** | $\bar{x}_{sıra}$ | $\Sigma_{sıra}$ | **z** | **P** |
|---|---|---|---|---|---|
| Azalanlar | 0 | 0 | 0 | | |
| Artanlar | 5 | 3.00 | 15.00 | | |
| Eşit | 0 | | | -2.70 | 0.038 |
| Toplam | 5 | | | | |

Tablo 2'ye göre kontrol grubunun sağ omuz ön ve son test puanları arasında anlamlı bir fark bulunduğu, bu farkın son ölçüm puanı lehine olduğu anlaşılmaktadır (z(5)= - 2.70, p <.05).

Çalışma grubunun sağ omuz esneklik ön ve son testleri arasında anlamlı bir fark olup olmadığı ise ölçümler normal dağıldığı için, Bağımlı Örneklemler t Testi ile analiz edilmiştir.

**Tablo 3.** *Çalışma grubunun sağ omuz esneklik ön test son test karşılaştırması - t-testi sonuçları*

| Grup | Sağ omuz esneklik testi | N | $\bar{x}$ | SS | t | Sd | p |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Çalışma grubu | Ön test | 5 | -3.40 | 6.69 | -8.26 | 4 | .001 |
| | Son test | 5 | 2.2 | 6.14 | | | |

Tablo 3'e göre çalışma grubunun sağ omuz ön ve son test puanları arasında, son ölçümler lehine anlamlı bir fark olduğu anlaşılmıştır (t(4)=-8.26, p<.05).

Çalışma ve kontrol grubunun sağ omuz son test puanları arasında anlamlı bir fark olup olmadığı ilk olarak ANCOVA'nın varsayımlarının ihlal edilip edilmediği test edilmiştir. Bu nedenle gruplar arasındaki regresyon doğrularının eğimleri arasındaki farkların anlamlı olup olmadığı "grup x sağomuzön" ortak etki testi ile incelenmiş ve farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görülmüştür ($F_{(1,10)}$=.142, p>.05). Varyansların homojenliği varsayımı Levene Testi ile gerçekleştirilmiştir, sonuçlarda varyansların homojenliği varsayımının ihlal edilmediği anlaşılmıştır (F=.09, p> .05). Yapılan bu analizler, çalışma ve kontrol grubunun sağ omuz son test ölçüm puanları arasında anlamlı fark olup olmadığının ANCOVA ile kontrol edilebileceğini göstermektedir. Yapılan kovaryans analizine ilişkin veriler aşağıdadır;

**Tablo 4.** *Grupların ön-test puanlarına göre düzeltilmiş son ölçüm puanlarına ait ANCOVA sonuçları*

Bağımlı Değişken: Sağ omuz esnekliği

| Kaynak | Serbestlik Derecesi | Kareler Toplamı | F | p | $\eta^2$ |
|---|---|---|---|---|---|
| Düzeltilmiş Model | 2 | 154.231 | 134.302 | .000 | .975 |
| Intercept | 1 | 122.500 | 106.672 | .000 | .938 |
| Sağomuzön | 1 | 291.561 | 253.888 | .000 | .973 |
| Grup | 1 | 24.816 | 21.610 | .002 | .755 |
| Hata | 7 | 1.148 | | | |
| Total | 10 | | | | |
| Düzeltilmiş Total | 9 | | | | |

a. R Squared = .975 (Adjusted R Squared = .967)

Yapılan ANCOVA analizi sonucuna göre sağ omuz ön test ölçüm puanlarına göre son test ölçüm puanları arasında anlamlı bir fark görülmüştür. ($F_{(1,37)}$ = 21.610, p<.05). Etki büyüklüğü değeri ise $\eta^2$ = 0.75 olarak he-

saplanmıştır. Etki büyüklüğü değerine bakıldığında bağımsız değişkenin, bağımlı değişken üzerinde yüksek düzeyde bir etkiye sahip olduğu yorumu çıkarılabilir (Cohen, 1992). Sağ omuz esnekliğine, antrenmanlardaki yöntemin, yüksek düzeyde bir etkisi bulunmaktadır denilebilir. Bu anlamlı farkın, hangi gruptan kaynaklandığı, Tablo 5'de Bonferroni karşılaştırma testi sonuçlarında görülmektedir (p<.05).

**Tablo 5.** *Grupların düzeltilmiş son-test puanlarına ait Bonferroni testi sonuçları*

| Bağımlı Değişken: Sağ Omuz | | | | |
|---|---|---|---|---|
| (I) grup | (J) grup | Ortalama Fark (I-J) | Std. Hata | p |
| Çalışma grubu | Kontrol grubu | 3.639* | .783 | .002 |
| Kontrol grubu | Çalışma grubu | -3.639* | .783 | .002 |

Kontrol grubunun sol omuz ön ve son testleri arasında anlamlı bir fark olup olmadığı, puanların normal dağılım göstermesinden, Bağımlı Örneklemler t-testi ile analiz edilmiştir.

**Tablo 6.** *Kontrol grubu sol omuz esneklik ön test son test karşılaştırması - t-testi sonuçları*

| **Grup** | **Sol omuz testi** | **N** | $\bar{x}$ | **SS** | **t** | **Sd** | **p** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Kontrol grubu | Ön test | 5 | -.80 | 7.82 | -5.72 | 4 | .004 |
| | Son test | 5 | -.60 | 7.64 | | | |

Tablo 6 incelendiğinde kontrol grubunun sol omuz ölçümleri arasında anlamlı bir fark olduğu görülmektedir (t(4)=-.5.72, p<.05).

Çalışma grubunun sol omuz ön ve son test puanları arasında anlamlı bir fark olmadığı, puanların normal dağılım varsayımını ihlal etmediği görülmektedir. Bu sebeple, Bağımlı Örneklemler t -Testi ile analiz yapılmıştır. Sonuçlar Tablo 7' de yer almaktadır.

**Tablo 7.** *Çalışma grubu sol omuz esneklik ön test son test karşılaştırması - t-testi sonuçları*

| **Grup** | **Sol omuz esneklik testi** | **N** | $\bar{x}$ | **SS** | **t** | **Sd** | **p** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Çalışma grubu | Ön test | 5 | -7.00 | 7.78 | -8.26 | 4 | .004 |
| | Son test | 5 | -2.40 | 6.95 | | | |

Yapılan analiz neticesinde çalışma grubunun sol omuz ön ve son test puanları arasında son ölçüm puanları lehine anlamlı bir fark olduğu görülmüştür (t(4)=-8.26, p<.05).

Kontrol ve çalışma gruplarının sol omuz ön test puanları arasında anlamlı bir fark olup olmadığını ortaya çıkarabilmek için ilk olarak ANCOVA 'nın varsayımlarının ihlal edilip edilmediği analiz edilmiştir. Kovaryans analizine ilişkin veriler Tablo 8 ve 9' da verilmiştir.

**Tablo 8.** *Grupların ön test puanlarına göre düzeltilmiş son ölçüm puanlarına ait ANCOVA sonuçları*

Bağımlı Değişken: Sol omuz esnekliği

| Kaynak | Serbestlik Derecesi | Kareler Toplamı | F | p | $\eta^2$ |
|---|---|---|---|---|---|
| Düzeltilmiş Model | 2 | 219.611 | 158.839 | .000 | .978 |
| Intercept | 1 | 55.890 | 40.424 | .000 | .852 |
| Solomuzön | 1 | 416.722 | 301.404 | .000 | .977 |
| Grup | 1 | 15.633 | 11.307 | .012 | .618 |
| Hata | 7 | 1.383 | | | |
| Total | 10 | | | | |
| Düzeltilmiş Total | 9 | | | | |

a. R Squared = .975 (Adjusted R Squared = .967)

Yapılan ANCOVA analizi sonucuna göre sol omuz ön test puanlarına göre düzeltilmiş test puanları arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. ($F_{(1,37)}$ = 11.307, p<.05). Farka ilişkin etki büyüklüğü değeri ise $\eta^2$ = 0.62 olarak hesaplanmıştır. Etki büyüklüğü değerine bakıldığında bağımsız değişkenin, bağımlı değişken üzerinde yüksek düzeyde bir etkiye sahip olduğu yorumu çıkarılabilir (Cohen, 1992). Başka bir deyişle antrenmanlarda kullanılan yaklaşımın, sporcuların sol omuz esnekliğine orta düzeyde bir etkisi bulunmaktadır denilebilir. Grupların düzeltilmiş test puanları arasındaki anlamlı farkın, çalışma grubunun lehine olduğu, Tablo 9'da sunulan Bonferroni karşılaştırma testi sonuçlarında da görülmektedir (p<.05).

**Tablo 9.** *Grupların düzeltilmiş son-test puanlarına ait Bonferroni testi sonuçları*

Bağımlı Değişken: Sol Omuz

| (I) grup | (J) grup | Ortalama Fark (I-J) | Std. Hata | p |
|---|---|---|---|---|
| Çalışma grubu | Kontrol grubu | 2.736* | .814 | .012 |
| Kontrol grubu | Çalışma grubu | -2.736* | .814 | .012 |

Kontrol grubunun gövde esnekliği ön ve son test puanları arasında anlamlı bir fark olmadığı ve verilerin normal dağılım göstermesi nedeniyle, Bağımlı Çift Örneklemler t-Testi ile analiz edilmiştir. Sonuçlar Tablo 10' da görülmektedir.

**Tablo 10.** *Kontrol grubu gövde esnekliği ön test son test karşılaştırması - t-testi sonuçları*

| Grup | Gövde esnekliği | N | $\bar{x}$ | SS | t | SS | p |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Kontrol grubu | Ön test | 5 | 28.40 | 4.97 | -4.71 | 4 | .01 |
| | Son Test | 5 | 30.80 | 4.33 | | | |

Tablo 10 incelendiğinde kontrol grubunun gövde esnekliği otur-uzan testi ön ve son test puanları arasında, anlamlı bir fark olduğu görülmektedir (t(4)=-4.71, p<.05).

Çalışma grubunun gövde esnekliği ön ve son test puanları arasında anlamlı bir fark olup olmadığı, puanların normal dağılım varsayımını ihlal

etmemesi nedeniyle Bağımlı Örneklemler t Testi ile analiz edilmiştir. Sonuçlar Tablo 11' de yer almaktadır.

**Tablo 11.** *Çalışma grubu gövde esnekliği ön test son test karşılaştırması - t-testi sonuçları*

| Grup | Gövde esnekliği | N | $\bar{x}$ | SS | t | SS | p |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Çalışma grubu | Ön test | 5 | 18.60 | 5.03 | -18.50 | 8 | .00 |
| | Son test | 5 | 26.00 | 453 | | | |

Tablo 11 incelendiğinde çalışma grubunun gövde esnekliği otur-uzan testi ön ve son test puanları arasında anlamlı bir fark olduğu görülmektedir ($t(8)=-18.50$, $p<.05$).

Kontrol ve çalışma gruplarının gövde esnekliği test puanları arasında anlamlı bir fark olup olmadığını ortaya çıkarabilmek için ilk olarak ANCOVA' nın varsayımlarının ihlal edilip edilmediği analiz edilmiştir. Kovaryans analizine ilişkin veriler Tablo 12 ve 13' de verilmiştir.

**Tablo 12.** *Grupların ön-test puanlarına göre düzeltilmiş son ölçüm puanlarına ait ANCOVA sonuçları*

Bağımlı Değişken: Otur-uzan testi

| Kaynak | Serbestlik Derecesi | Kareler Toplamı | F | p | $\eta^2$ |
|---|---|---|---|---|---|
| Düzeltilmiş Model | 2 | 104.687 | 145.781 | .000 | .977 |
| Intercept | 1 | 22.126 | 30.811 | .001 | .815 |
| Otur-uzan | 1 | 151.773 | 211.352 | .000 | .968 |
| Grup | 1 | 15.811 | 22.018 | .002 | .759 |
| Hata | 7 | .718 | | | |
| Total | 10 | | | | |
| Düzeltilmiş Total | 9 | | | | |

a. R Squared = .975 (Adjusted R Squared = .967)

Yapılan ANCOVA analizi sonucuna göre gövde esnekliği - otur-uzan testi ön testlerine göre düzeltilmiş test puanları arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. ($F_{(1,37)} = 22.018$, $p<.05$). Farka ilişkin etki büyüklüğü değeri ise $\eta^2 = 0.76$ olarak hesaplanmıştır. Etki büyüklüğü değerine bakıldığında bağımsız değişkenin bağımlı değişken üzerinde yüksek düzeyde bir etkiye sahip olduğu yorumu yapılabilir (Cohen, 1992). Antrenmanlarda kullanılan yaklaşımın, sporcuların gövde esnekliğine yüksek düzeyde bir etkisi bulunmaktadır denilebilir. Grupların düzeltilmiş test puanları arasındaki anlamlı farkın, çalışma grubunun lehine olduğu Tablo 13'de gösterilen Bonferroni karşılaştırma testi sonuçlarında da görülmektedir ($p<.05$).

**Tablo 13.** *Grupların düzeltilmiş test puanlarına ait Bonferroni testi sonuçları*

| Bağımlı Değişken: Otur-uzan testi | | | | |
|---|---|---|---|---|
| (I) grup | (J) grup | **Ortalama Fark (I-J)** | **Std. Hata** | **p** |
| Çalışma grubu | Kontrol grubu | 3.729* | .795 | .002 |
| Kontrol grubu | Çalışma grubu | -3.729* | .795 | .002 |

## TARTIŞMA VE SONUÇ

Altı hafta süre ile yaptırılan terabant antrenmanlarının, 10-12 yaş grubu hentbolcularda, omuz ve gövde esnekliğine olan etkileri belirlemek amacıyla yapılan bu çalışmada; yapılan antrenmanların, sağ omuz ve gövde esnekliğinde, yüksek derecede olumlu yönde, sol omuz esnekliğinde orta derecede olumlu yönde etkileri olduğu görülmüştür. Bir başka deyişle, 6 hafta boyunca terabant ile yapılan antrenmanlar sonucunda, deneklerin sağ-sol omuz ve gövde esneklik değerlerinin geliştiğini söyleyebilmek mümkündür.

Yapılan analizler göstermiştir ki terabant ile yapılan egzersizler sayesinde, omuz ve gövde esneklik değerlerinde olumlu yönde etkiler sağlanabilmektedir. Daha önce yapılmış bazı çalışmaların, bizim çalışmamızdaki bulguları kısmen de olsa destekler nitelikte olduğu görülmüştür; Canlı (2017), yaş ortalaması 12,79 yıl olan erkek basketbolcular ile yapmış olduğu çalışmada, 9 hafta süreyle yaptırılan terabant antrenmanlarının, basketbolcuların şut performanslarına ve bazı biyomotorik becerilerine olan etkilerini incelenmiştir. Çalışma sonucunda, 13 yaşındaki sporcularda, terabant ile yaptırılan kuvvet antrenmanlarının, bazı biyomotorik becerilerin gelişimini olumlu etkilediği belirtilmiştir. Selçuk ve Karacan (2017), yaptıkları araştırma sonucunda, 11-13 yaşları arasındaki çocukların yüzme antrenmanları ile birlikte kara çalışması olarak yaptırılan terabant antrenmanlarının, performans gelişimini arttırıcı etkileri olduğunu belirtmişlerdir.

Elastik direnç güçlendirme egzersizlerinin, ağır ağırlıklara alternatif olduğu yapılan önceki çalışmalar ile tespit edilmiştir (Kisner ve Colby, 2007). Hughes ve ark. (1999) yapmış oldukları çalışmada, omuz egzersizi sırasında terabant kullanımının, direnç sağlamakta olduğunu ifade etmişlerdir. Benzer şekilde Reddy, Vengaiah ve Madhavi (2018) yapmış oldukları araştırmada, günlük yaşamın tüm aktivitelerini içeren değerlerin iyileştirilmesinde, çalışma grubunda daha iyi sonuçların alındığını belirtmişlerdir. Do, Kim, Cho ve ark. (2015), yaptıkları çalışma sonucunda, direnç eğitimi alan egzersiz grubunun, fiziksel, bilişsel işlevler ve kas gücü gibi birçok özellikteki iyileşme oranının, diğer gruba göre daha iyi olduğunu belirtmişlerdir. Santos ve ark. (2008), meme kanseri ile ilişkili lenfödemli kadınlar ile yaptıkları çalışmada, orta ve yüksek yoğunluktaki direnç egzersizlerinin, kas gücü ve dayanıklılığını önemli ölçüde iyileştirdiğini

ifade etmişlerdir. Datar ve Devi (2019) yaptıkları çalışmada, terabant egzersizleri eklenen kuvvet antrenmanları ile kademeli güçlendirme egzersizleri yapan grupta; omuz, kol ve el kaslarının kuvvetinin arttığını, ayrıca günlük yaşam aktivitelerinin iyileştiğini ifade etmişlerdir. Ghigiarelli ve ark. (2009), futbolcularda 7 hafta süre ile yaptıkları çalışma sonucunda, maksimal kuvvetin yanı sıra çabuk kuvvetin de geliştiğini, özellikle direnç lastiği ile antrenman yapan grupta, diğerlerine nazaran bu artışların daha fazla olduğunu belirtmişlerdir.

Literatüre bakıldığında hentbol branşında terabant egzersizleri ile kuvvet ilişkisini inceleyen çalışmaların sınırlı sayıda olduğu, diğer yandan bu egzersizlerin esnekliğe olan etkilerini araştıran çalışmaların ise yok denecek kadar az olduğu görülmüştür. Denek sayısı az olmasına rağmen yapılan bu çalışmada çıkan sonuçlar ile terabant kullanımının, omuz ve gövde esnekliğini arttırmada faydalı olabileceği söylenebilir. Sonuçların, spor bilimine bu anlamda katkı sağlayabileceği düşünülmektedir.

## KAYNAKLAR


1. **Bompa, T.O.** (2000). Total Training for Young Champions. Champaign, IL: Human Kinetics. Publishers, Inc.
2. **Canlı, U.** (2017). Basketbolculara Terabant ile uygulanan kuvvet antrenmanlarının motorik beceriler ve şut performansı üzerine etkisi. International Journal of Social Sciences and Education Research Online, http://dergipark.gov.tr/ijsser Volume: 3(2).
3. **Datar, N.A. & Devi, T.P.** (2019). Effect of Graded Thera-band Exercises on Shoulder Muscle Strength and Activities of Daily Life in Modified Radical Mastectomy Subjects. Biomedical & Pharmacology Journal Vol. 12(3), p. 1345-1351.
4. **Do J.H., Kim, W., Cho, Y. K, et al.** (2015). Effects of resistance exercises and complex decongestive therapy on arm function and muscular strength in breast cancer related lymphedema. Lymphology, Dec1; 48(4):184-96.
5. **Duyul, M.** (2005). Hentbol, voleybol ve futbol üniversite takımlarının bazı motorik ve antropometrik özelliklerinin başarıya olan etkilerinin karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi. Samsun: On Dokuz Mayıs Üniversitesi SBE.
6. **Ghigiarelli, J., Nagle, E.F., Gross, F.L., Robertson, R.J., Irrgang, J.J., Myslinski, T.** (2009). The effects of a 7 week heavy elastic band and weight chain program on upper-body strengthand upper-body power in a sample of division 1-AA football players. Journal Strength Conditioning Research, 23: 756-764.
7. **Gündüz, N., Sevim Y., Eler S.** (2002). Hentbolde Performans ve Testler. Dinamik Spor Bilimleri Dergisi, 1(4): 14-16.
8. **Hughes, C.** (1999). Resistance Properties of Thera-Band Tubing During Shoulder Abduction Exercise. Journal of Orthopaedic and Sports Physical Therapy. · August
9. **Karadenizli, Z.İ.** (2016). The Relationships between ball throwing velocity and physical psychomotor features for talent identification in physical education. Universal Journal of Educational Research, 4(11): 2509-2515.
10. **Karadenizli, Z.İ., Özkamçı H.** (2015). Erkek futbol ve hentbolcularda bazı fiziksel ve motorik özelliklerin karşılaştırılması. Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 17(2): 47-58.
11. **Kisner, C. & Colby, L.A.** (2007). Therapeutic Exercise: Foundations and Techniques. Fourth Edition. Philadelphia: Publisher: F.A. Davis Company.
12. **McMillan, D. J., Moore, J. H., Hatler, B. S., Taylor, D. C.** (2006). Dynamic vs static stretching warm up: the effect on power and agility

performance. Journal of Strength and Conditioning Research, 20, 492-499.

13. **Muratlı, S.** (2014). Çocuk ve Spor. Ankara. Nobel Akademik Yayıncılık.

14. **Muratlı, S., Şahin, G., Kalyoncu, O.** (2005). Antrenman ve Müsabaka, İstanbul: Yaylım Yayıncılık.

15. **Page, P. & Ellenbecker, T.** (2005). Strenght Band Training. Human Kinetics. 3-91.

16. **Reddy, A., Vengaiah, B.C., Madhavi, K. (**2018). Effect of Thera-Band resistance training versus resistance training using dumbbells on the strength of rotator cuff muscles in male recreational badminton players. International Educational Scientific Research Journal, 4(8).

17. **Santos, W. D., Gentil, P., de Moraes, et al.** (2017). Chronic Effects of resistance training in breast cancer survivors. BioMed Research International.

18. **Selçuk, H., Karacan, S.** (2017). 13 yaş grubu erkek yüzme sporcularında 12 haftalık terabant antrenmanının yüzme performansına etkileri. Journal of Human Sciences, 14(4), 4958-4968.

19. **Sevim, Y.** (1997). Hentbol Teknik -Taktik, Ankara: Tutibay Ltd.

20. **Topal, V.** (2007). Taekwondo sporunda farklı dirençlerde çekme lastiği ile yapılan antrenmanların, teknik kuvvet üzerindeki etkilerinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Marmara Üniversitesi SBE.

21. **Yolcu, S.Ö.** (2010). Direnç Makinelerine Karşın Lastik Bant Antrenmanlarının Puberte Öncesi Çocuklarda Kassal Kuvvete Etkileri. Yüksek Lisans Tezi. İzmir: Ege Üniversitesi SBE.