

SPOR BİLİMLERİNDE ARAŞTIRMA VE DEĞERLENDİRMELER

EDİTÖR

DOÇ. DR. MEHMET İLKİM

İmtiyaz Sahibi / Publisher • Yaşar Hız

Genel Yayın Yönetmeni / Editor in Chief • Eda Altunel

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

Editör / Editor • Doç. Dr. Mehmet İlkım

Birinci Basım / First Edition • © Şubat 2021

ISBN • 978-625-7342-63-6

© 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 Araştırma ve Değerlendirmeler

Editör

DOÇ. DR. MEHMET ILKIM

İÇİNDEKİLER

BÖLÜM 1

TÜRKİYE’DE FUTBOL LİGLERİNDE BİLETLEME UYGULAMASININ BÜTÜNLEŞİK PAZARLAMA İLETİŞİMİ PERSPEKTİFİNDEN DEĞERLENDİRİLMESİ: ELEKTRONİK BİLET (PASSOLİG KART) UYGULAMASI ÜZERİNE BİR ARAŞTIRMA

Özlem KARAMAN & S.Bora ÇAVUŞOĞLU 1

BÖLÜM 2

SPORCULARDA FARKLI ANTRENMAN DÖNEMLERİNDE SPESİFİK BESLENME PROGRAMLARINA ADAPTASYON

Sercan ACAR & Başak KOCA ÖZER 17

BÖLÜM 3

ENGELLİLER VE REKREASYONEL ETKİNLİKLER

Emire ÖZKATAR KAYA..... 33

BÖLÜM 4

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR YÜKSEKOKULU ÖĞRENCİLERİNİN HEDONİK TÜKETİM DAVRANIŞLARININ İNCELENMESİ: BAYBURT BESYO ÖRNEĞİ

Eda ADATEPE & Murat KUL & Onur ŞİPAL & Sadık ADATEPE
Önder ŞİPAL & Ali Eren DEMİREZEN 51

BÖLÜM 5

E-SPOR ÜZERİNE BİR İNCELEME

Tuncay ÖKTEM 67

BÖLÜM 6

KAPAKDİJİTAL OYUN KAVRAMINA YÖNELİK: BİR META- SENTEZ BETİMLEME

Bekir Barış CİHAN & Cumaali GÜNDOĞDU 79

BÖLÜM 7

BASKETBOLDA YETENEK SEÇİMİNDE KULLANILAN TESTLER

Erdil DURUKAN & Ali Göktuğ ÖVEZ 101

BÖLÜM 8

COVID-19 IŞIĞINDA MİKROBİYOTA, İMMÜN SİSTEM VE EGZERSİZ

Erdil DURUKAN & Nida TURGUT..... 131

BÖLÜM 9

SPORCU EBEVEYNİ GÖZÜNDEN DİJİTAL OYUNLARI ANLAMAK

Ebru ARAÇ ILGAR..... 165

BÖLÜM 10

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR YÜKSEKOKULU ÖĞRENCİLERİNİN ZİHİNSEL DAYANIKLILIK DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ (BAYBURT ÜNİVERSİTESİ ÖRNEĞİ)

Murat TURAN & Bülent TATLISU 187

BÖLÜM 11

OKUL ÖNCESİ DÖNEMDEKİ ÇOCUKLARDA FİZİKSEL AKTİVİTENİN ÖNEMİNİN İNCELENMESİ

Şengül DEMİRAL 203

BÖLÜM 12

COVID-19 SÜRECİNDE AMATÖR LİG FUTBOLCU VE ANTRENÖRLERİNİN SÜREKLİ KAYGI DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ: ÇANAKKALE İLİ ÖRNEĞİ

Murat KUL & Osman GIDIK..... 219

BÖLÜM 13

ENGELLERİ SPOR SAYESİNDE ÇOCUKLARIYLA AŞAN ANNE VE BABALAR

Emire ÖZKATAR KAYA.....235

BÖLÜM 14

KAYBOLMUŞ KADİM BİR FOLKLORİK SPOR: SİNSİN GÜREŞİ

Mehmet TÜRKMEN & Abdullah DOĞAN255

BÖLÜM 15

GEÇMİŞTEN GÜNÜMÜZE DİYARBAKIRDA GELENEKSEL KAMÇI OYUNU

Abdullah DOĞAN.....277

BÖLÜM 16

SPORCULARDA FARKLI ANTRENMAN DÖNEMLERİNDE SPESİFİK BESLENME PROGRAMLARINA ADAPTASYON

Sercan ACAR & Başak KOCA ÖZER291

Bölüm 1

TÜRKİYE’DE FUTBOL LİGLERİNDE BİLETLEME UYGULAMASININ BÜTÜNLEŞİK PAZARLAMA İLETİŞİMİ PERSPEKTİFİNDEN DEĞERLENDİRİLMESİ: ELEKTRONİK BİLET (PASSOLİG KART) UYGULAMASI ÜZERİNE BİR ARAŞTIRMA

*Özlem KARAMAN¹
S.Bora ÇAVUŞOĞLU²*

1 Öğr.Gör.Dr., İÜ Cerrahpaşa SBMYO Pazarlama ve Reklamcılık Bölümü

2 Doç.Dr., İÜ Cerrahpaşa Spor Bilimleri Fakültesi

(Bu çalışma, birinci yazarın ikinci yazar danışmanlığında hazırladığı doktora tezinden üretilmiştir.)

1. GİRİŞ

Geleneksel pazarlamadan günümüz pazarlama anlayışına ulaşılan süreç, pazarlama karması elemanlarının iletişim unsurlarıyla ahenk içinde, tüketicilerin algı ve tutumlarını değiştirme çabası olarak özetlenebilir. Bütünleşik pazarlama iletişimi olarak adlandırılan yeni pazarlama anlayışı, günümüzde pazarlamanın temel stratejisi haline gelmiştir. Bu dönüşüme etki eden pekçok unsur vardır; globalleşme, artan ulusal ve uluslararası rekabet, bilgisayar ve internet teknolojilerindeki gelişmeler, medyadaki dönüşüm ve sosyal dönüşümler bunlardan bazılarıdır.

2. BÜTÜNLEŞİK PAZARLAMA İLETİŞİMİ KAVRAMI

Gelişen pazar koşulları ve beraberinde getirdiği yoğun rekabet, klasik pazarlama anlayışının unsurlarını değişime ve çeşitlenmeye zorlamıştır. Öyle ki, artık ürün veya hizmetle ilgili her türlü detay işletmeler tarafından dikkat çekici ve cazip hale getirilmek zorundadır. Bunu sağlamakla görevli olan pazarlama fonksiyonu, artık sadece pazarlamacıların görevi değildir. Stratejik hedeflere ulaşmak için örgütün bütün birimlerinin bütünleşik bir anlayışla hareket etmesi gerekmektedir.

İşletmelerin diğer işletmelerle ve içinde bulundukları pazarlarla ilişkilerini şekillendiren ve pazarlama iletişiminden bütünleşik pazarlama iletişime geçişte rol oynayan başlıca değişimler; teknolojik gelişmeler, medya çeşitlenmesi, sosyal değişimler, pazar bölündürmeye artan ilgi, ilişki pazarlamasının değişen rolü, hizmet sektörünün büyümesi, uluslararası rekabet, pazarlama iletişimindeki yenilikler olarak sıralanabilir: (Pickton ve Broderick 2005)

3. BÜTÜNLEŞİK PAZARLAMA İLETİŞİMİNİN AMAÇLARI

3.1. Duyurum/Bilgilendirme

Halkla ilişkilerin önemli görevlerinden biri işletmenin sattığı ürün veya hizmet hakkında hedef kitlesine bilgi vermektir. Öyle ki, sunulan faydayı yeterli ve doğru bir şekilde tüketicinin bilgisine sunmamak buradan geri dönüş almanın önündeki en önemli engeldir.

3.2. İkna Etme

Her türlü iletişim çabasının temelinde ikna vardır. İknanın gücü, ikna mesajına maruz kalan kişinin geçmiş birikimleri ve konuya hakim olması durumunda fark gösterir. Geçmiş deneyimleri sebebiyle yüksek bilgi sahibi olan tüketiciler daha kolay ikna olurlar. Pazarlamacılar iknayı, gerek yüksek gerekse düşük ilgilenim durumunda olsun, reklam ve satış faali-

yetlerinde kullanarak tüketiciyi etkileyerek satın almaya yönlendirmede kullanırlar (Aytekin ve Ay 2014) .

3.3. Kurum/marka İmajı Oluşturma

Bir markanın piyasada konumlandırılması, ürününü tüketicinin gözünde rakiplerinin karşısında nasıl algılanacağını belirlemektir. Sağlam ve değerli bir marka kişiliği, markanın rakipleri içinde lider olmasını sağlayacak şekilde yaratılır. (Çavuşoğlu B. 2011).

3.4. Proaktif / Reaktif iletişim

İşletmelerin amaçlarına ulaşma yolunda daha atak ve fırsat kollayıcı davranışlarını ifade eden proaktif pazarlama, diğer pazarlama iletişimi araçlarıyla bütünleşerek ürüne ekstra duyulma, haber değeri sağlama ve inanılır olmayı hedefler (Tolon ve Zengin 2016).

Organizasyonlar markalarına yönelik suçlamalar ya da eleştiriler yapılırsa reaktif yaklaşım moduna geçerler. Oluşturulan politikalar, kurumun zarar gören itibarını tamir etmeye, kaybolan pazar payını yeniden kazanmaya, satışları yeniden arttırmaya ve kurumun statüsünü korumaya çalışır (Solmaz 2012).

Bütünleşik pazarlama politikaların başarısı, pazarlamanın bütün unsurlarının tek dilden konuşmasıyla mümkün olabilir.

4. FUTBOLDA ELEKTRONİK BİLET (PASSOLİG KART)

Ekonomik ve toplumsal gelişmeler futbol oyununu da büyük ölçüde etkilemiştir. Serbest piyasa ekonomisi içinde önemli bir sektör haline gelen futbol, tüketim ideolojisi ile birlikte geniş kitleleri etkileyebilme gücü kazanmıştır(Talimciler 2008:92).

Bir yandan insanları eğlendirirken diğer yandan futbolun yarattığı heyecanlı atmosfer şiddet olaylarının yaşanmasına ortam hazırlar. Futbol oyunu sırasında veya sonrasında ortaya çıkan şiddet, dünyada olduğu gibi ülkemizde de önemli bir sorundur. (Donuk 2006)

Sporun doğasında olan rekabet duygusu ve kazanma hırsı, taraftarlık psikolojisinin eklenmesiyle birlikte şiddet ve düzensizliğe yol açmakta, toplumu tehdit eder hale gelmektedir (Üstünel ve Alkurt 2015). Bu sebeple Türkiye’de bu olumsuzluklara çare üretmek üzere otoritelerce yeni uygulamalar yürürlüğe konmuştur. 31/3/2011 tarih ve 6222 sayılı Sporda Şiddet Ve Düzensizliğin Önlenmesine Dair Kanun bu konuda dönüm noktası olmuştur. Bu kanuna dayanarak Türkiye Futbol Federasyonu, 2013 yılında yapılan ihale ile Süper Lig ve TFF 1. Futbol Ligi’nde oynanan futbol mü-

sabakalarına ilişkin olarak bilet satışlarına aracılık hizmetleri işi için bir bankayı; stadlardaki altyapı dönüşümü, görüntüleme ve geçiş kontrol sistemleri, entegre biletleme ve gişe hizmetlerini yürütmek üzere teknolojik sistem entegratörü olarak ise özel bir firmayı görevlendirmiştir.

Bu yeni sistem ile; futbol taraftarları Türkiye’de maç izlemek amacıyla herhangi bir stadyuma girebilmek için kişisel kimlik bilgilerini içeren bir elektronik akıllı kart alacaklardır. Kart, daha önce izlediği maçlar sırasında istenmeyen olaylara karışmamış ve İç İşleri Bakanlığı tarafından izlenen kara listeye girmemiş olan taraftara giriş onayı sağlamış, yaratılan yeni markanın adı **Passolig** olmuştur.

Passolig web sayfasında yer alan bilgiye göre; uygulamanın tam olarak yürürlüğe girdiği sezon olan 2014-2015 sezonunda toplam Passolig Kart sayısı 991.936 kişidir. 01.08.2019 tarihi itibarıyla kulüp logosu olmayan kartlarla birlikte toplam kart sayısı %292 artarak 3.891.702 olmuştur.

5. ARAŞTIRMA

5.1. Amaç ve Araştırma Soruları

Çalışmanın, Passolig Kart uygulamasının bütünsel pazarlama iletişimi açısından durumunu ortaya koymayı amaçlayan alan araştırmasını içeren bu kısımda araştırmacı tarafından geliştirilmiş olan veri toplama formu yoluyla futbol severlerin bu konularda görüşleri sorgulanmış, elde edilmiş olan veriler analiz edilerek tartışılmıştır. Bu amaçla, araştırmamız soruları aşağıdaki şekilde belirlenmiştir:

I. Futbol izleyicilerinin, Passolig Kart uygulamasının duyurumunda en etkili iletişim aracına dair görüşleri nedir?

II. Futbol izleyicilerinin, Passolig Kart uygulamasının duyurumunda en etkili iletişim aracına dair görüşleri yaşlarına göre farklılaşmakta mıdır?

III. Futbol izleyicilerinin, Passolig Kartı uygulamasını yaygınlaştırmada en etkili iletişim yönteminin hangisi olduğuna dair görüşleri nedir?

IV. Futbol izleyicilerinin, Passolig Kartı uygulamasını yaygınlaştırmada en etkili iletişim yönteminin hangisi olduğuna dair görüşleri cinsiyetlerine göre farklılaşmakta mıdır?

V. Futbol izleyicilerinin Passolig Kart uygulamasına ilişkin halkla ilişkiler faaliyetlerinin ana stratejisinin ne olması gerektiğine dair görüşleri

VI. Futbol izleyicilerinin Passolig Kart uygulamasına ilişkin halkla ilişkiler faaliyetlerinin ana stratejisinin ne olması gerektiğine dair görüşleri eğitim düzeylerine göre farklılaşmakta mıdır?

Araştırmamız, 30.01.2018-31.05.2018 tarihlerinde İstanbul ilinde yaşayanlar tarafından yanıtlanan anketlere ait verilerin analizi ile sınırlıdır.

5.2. Gereç ve Yöntem

5.2.1. Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Çalışmanın evrenini Passolig Kart sahibi olan ya da olmayan futbol izleyicileri oluşturmaktadır. Çalışmanın örneklem grubunu ise İstanbul ili sınırları içerisinde yaşayan, Passolig uygulaması hakkında bilgi sahibi olan ya da olmayan futbol izleyicileri arasından kolayda örneklem methodology seçilen 864 kişi oluşturmaktadır.

5.2.2. Araştırmanın Yöntemi

Araştırmada, veri toplama aracı olarak araştırmacı tarafından hazırlanmış olan anket formu kullanılmıştır. Araştırmada internet yolu ile bilet satınalmaya ilişkin tutumu ölçen 9 numaralı grup sorular Çimen(2008) tarafından hazırlanmış olan çalışmada yer alan anketten faydalanılarak konumuza uyarlanmıştır.

Anket, durum tespiti niteliğinde olup, hazırlanırken Passolig yütücü firma yetkilileri ile yapılan görüşmeler, basında yer alan haberler, kulüp web sayfaları ve izleyici görüşleri dikkate alınmış ve pazarlama iletişimi unsurları ile bütünleştirilerek yorumlar yapılarak hazırlanmıştır.

5.2.3. Verilerin Toplanması

Araştırmada kullanılan veri toplama formu 2 yöntemle uygulanmıştır: 1. yöntemde form, elektronik olarak hazırlanmış ve internet olanakları ile dağıtılmıştır. Bu tip katılımda 574 anket araştırmacının cevap havuzuna düşmüştür. 2. Yöntemde ise anketler 400 adet basılmış ve dağıtılmıştır. Bu anketler gönüllülük esasına göre İstanbul ili sınırları içinde futbol severlere dağıtılmış ve 290 adedi istatistiki olarak değerlendirilebilir şekilde geri dönmüştür. Böylelikle toplam 864 katılımcının işaretlediği anket istatistiki olarak analiz edilebilmiştir.

“Verilerin, değişkenin standart ölçme teknikleri ile saptanan sayılardan oluşmasına özen göstermek gerekir. Değişkenin boyutunu ölçmede kullanılacak ölçme aracının standart bir ölçme aracı olması verilerin istatistiksel özelliklere sahip veriler olmasını sağlayacaktır. Ölçeğin standart bir ölçme aracı olabilmesi için de geçerlik ve güvenirlik çalışmasının yapılmış olması gerekir.”(Ercan ve Kan 2004) Çalışmamızda ise veri analizi yapılırken değişkenlerin boyutlarını ölçmek değil mevcut yapılardaki durum ortaya konmak amaçlanmıştır bu nedenle geçerlik ve güvenirlik çalışması yapılmamıştır.

Araştırmada elde edilen veriler, IBM SPSS Statistics 20 paket programı kullanılarak bilgisayar ortamına aktarılmış ve analiz edilmiştir. Veri analizinde betimsel istatistik değerleri kullanılmış, ayrıca Ki-kare(chi-square) bağımsızlık testi yapılmıştır. Ki-kare bağımsızlık testi ile, rassal hata içeren frekans dağılımının, beklenen dağılıma uygun olup olmadığı ve bu iki durum arasında bir uygunluk olup olmadığı test edilir(Tekin A., 2012). Analizler sonucunda elde edilen veriler tablolar şeklinde sunulur yorumlanmıştır.

5.2.4. Araştırma Bulguları

Araştırma anketinin değerlendirilmesinde, Frekans ve Ki-Kare(X^2) analizi kullanılmıştır. Bulgulara dair tablolar ankette yer alan soru sıralamasına uygun olarak eklenmiştir.

Tablo 1: Demografik Bulgular

		Frekans	%
Cinsiyet	Kadın	277	32,1
	Erkek	587	67,9
Araştırmaya Katılanların Taraftarı Oldukları Spor Kulübü İle İlgili Gelişmeleri Takip Ettikleri İletişim Araçlarına Göre Dağılımları	Yazılı basın (dergi,gazete vb.)	73	8,4
	Görsel basın (ulusal televizyonlar ve kulüp televizyonları)	188	21,8
	İnternet haber siteleri	201	23,3
	Taraftar forum siteleri	17	2,0
	Sosyal medya (facebook, twitter, instagram)	335	38,8
	Diğer	15	1,7
Yaş	20 yaş ve altı	111	12,8
	21 – 32 arası	378	43,8
	33 – 44 arası	187	21,6
	45 yaş ve üstü	188	21,8
Eğitim Durumu	Lise ve altı	376	43,5
	Önlisans – Lisans	319	36,9
	Yüksek Lisans - Doktora	169	19,6

Tablo 1'e göre; araştırmaya 864 kişinin %32,1'i kadın, %67,9'u erkektir. Araştırmaya katılanların %43,8'i 21-32 yaş aralığında, %21,8'i 45 yaş

ve üzerinde, %21,6'sı 33-44 yaş arasında ve %12,8'i 20 yaş ve altındadır. Katılımcıların %43,5'i lise ve altı, %36,9'u ön lisans-lisans seviyesinde ve %19,6'sı yüksek lisans-doktora eğitim seviyesindedir. Araştırmaya katılanların taraftarı oldukları spor kulübü ile ilgili gelişmeleri takip ettikleri iletişim araçlarına göre dağılımları %38,8 sosyal medya (facebook, twitter, instagram), %23,3 internet haber siteleri, %21,8'i görsel basın (ulusal televizyonlar ve kulüp televizyonları), %8,4 yazılı basın (dergi,gazete vb.), %2 taraftar forum siteleri ve %1,7 ise diğer araçlar şeklindedir.

(Analizde eğitim durumuna ait bazı seçenekler dağılımın dengeli olması amacıyla lise ve altı, lisans-Önlisans, lisansüstü şeklinde 3 grupta toplanmıştır.)

Tablo 2. Araştırmaya Katılanların “Passolig Kart Uygulamasının Duyurumunda En Etkili Araç Nedir?” Sorusuna Verdikleri Yanıtlara Göre Dağılımları

İletişim Aracı	Frekans	%
Web sayfası ve e-mail	58	6,7
Görsel medya(ulusal televizyonlar ve kulüp televizyonları)	276	31,9
İnternet haber siteleri	74	8,6
Taraftar forum siteleri	28	3,2
Ünlü kullanımı	15	1,7
Sosyal medya(facebook,twitter, inst)	320	37,0
Referans grupları/fikir liderleri	11	1,3
Sosyal amaçlı sponsorluk	44	5,1
Diğer	38	4,4
Toplam	864	100

Tablo 2'ye göre; araştırmaya katılanların “Passolig Kart Uygulamasının Duyurumunda En Etkili Araç Nedir?” sorusuna verdikleri yanıtlara göre dağılımları; %37 Sosyal Medya, %31,9 Görsel Medya, %8,6 İnternet Haber Siteleri, %6,7 Web Sayfası ve e-mail, %5,1 Sosyal Amaçlı Sponsorluk, %4,4 Diğer, % 1,7 Ünlü Kullanımı ve %1,3 Referans grupları/fikir liderleri şeklindedir.

Ki Kare Analizleri

Tablo 3. Katılımcıların Passolig Kart Uygulamasının Duyurumunda En Etkili İletişim Aracına Dair Görüşleri ile Yaşları Arasındaki İlişki

Yaşınız?		20 yaş ve altı		21 – 32 arası		33 – 44 arası		45 yaş ve üstü		
		n	%	n	%	n	%	n	%	
12. Sizce e-bilet(passolig kart) uygulamasının duyurumunda en etkili araç hangisidir?	Web sayfası ve e-mail	2	3,4%	32	55,2%	12	20,7%	12	20,7%	$\chi^2=115,832$ $p=,000$ $sd=24$
	Görsel medya	22	8,0%	92	33,3%	72	26,1%	90	32,6%	
	İnternet haber siteleri	10	13,5%	25	33,8%	25	33,8%	14	18,9%	
	Taraftar forum siteleri	11	39,3%	11	39,3%	2	7,1%	4	14,3%	
	Ünlü kullanımı	3	20,0%	5	33,3%	6	40,0%	1	6,7%	
	Sosyal medya	56	17,5%	178	55,6%	51	15,9%	35	10,9%	
	Referans grupları/fikir liderleri	1	9,1%	3	27,3%	4	36,4%	3	27,3%	
	Sosyal amaçlı sponsorluk	3	6,8%	18	40,9%	7	15,9%	16	36,4%	
	Diğer	3	7,9%	14	36,8%	8	21,1%	13	34,2%	

Tablo 3'e göre; katılımcıların Passolig Kart uygulamasının duyurumunda en etkili iletişim aracına dair görüşleri ile yaşları arasında anlamlı bir fark vardır. ($\chi^2=115,832$ $p=,000 <,05$)

Passolig Kartın duyurumunda en etkili iletişim aracının web sayfası ve e-mail olduğunu düşünenler içinde 21-32 yaş aralığında olanların oranı % 55,2 ile en yüksektir. Görsel media seçeneğini işaretleyenler içinde en yüksek orana %33,3'le 21-32 yaş grubuna, İnternet haber siteleri seçeneğini işaretleyenler içinde ise %33,3 ile 21-32 yaş grubu ve yine %33,3'le 33-44 yaş grubuna aittir. En etkili duyurum aracının taraftar forum siteleri olduğunu düşünenler içinde en yüksek oran %39,3'le 20 ve altı yaş grubu ve %39,3'le 21-32 yaş grubuna aittir. Ünlü kullanımı seçeneğini işaretleyenler içinde en yüksek orana %40 ile 33-44 yaş grubuna, Sosyal media seçeneğini işaretleyenler içinde ise yine %55,6 ile 21-32 yaş grubuna aittir. Referans grupları ve fikir liderleri olduğunu düşünenlerin en yüksek çoğunluğu %36,4'le 33-44 yaş grubundadır. Sosyal amaçlı sponsorluk olduğunu düşünenlerin büyük çoğunluğunu %40,9 ile 21-32 yaş grubundadır. Diğer grubun büyük çoğunluğunu %36,8'le 21-32 yaş grubu oluşturmaktadır.

Tablo 4. Araştırmaya Katılanların “Passolig Kart Uygulamasını Yaygınlaştırmada En Etkili İletişim Yöntemi Hangisidir? Sorusuna Verdikleri Yanıtlara Göre Dağılımları

İletişim Aracı	Frekans	%
Reklam (televizyon, gazete, internet reklamları)	499	57,8
Halkla ilişkiler(haber bülteni, basın toplantısı, özel haber, ropörtaj vb.)	94	10,9
Satış geliştirme(promosyon, fiyat indirimi, hediye vb.)	232	26,9
Kişisel satış (yüzyüze satış)	39	4,5
Toplam	864	100

Tablo 4’e göre; araştırmaya katılanların “Passolig Kart Uygulamasını Yaygınlaştırmada En Etkili İletişim Yöntemi Hangisidir? sorusuna verdikleri yanıtlara göre dağılımları; %57,8 Reklam, %26,9 Satış Geliştirme, %10,9 Halkla İlişkiler ve %4,5 Kişisel Satış şeklindedir.

Tablo 5. Araştırmaya Katılanların “Passolig Kart Uygulamasına İlişkin Halkla İlişkiler Faaliyetlerinin Ana Stratejisi Ne olmalıdır? Sorusuna Verdikleri Yanıtlara Göre Dağılımları

Ana Strateji	Frekans	%
E-bilet uygulaması hakkında bilgilendirme yapmayı amaçlayan halkla ilişkiler faaliyetleri	298	34,5
E-bilet uygulaması konusunda fikir ve tutumları etkileyerek uygulamanın gerekliliği konusunda taraftarları ikna etmeyi amaçlayan halkla ilişkiler faaliyetleri	268	31,0
E-bilet uygulamasını yürüten kurumların imaj ve itibarını yöneten halkla ilişkiler faaliyetleri	114	13,2
E-bilet uygulamasına karşı oluşmuş tepkileri azaltmaya yönelik reaktif halkla ilişkiler faaliyetleri	184	21,3
Toplam	864	100

Tablo 5’e göre; araştırmaya katılanların “Passolig Kart Uygulamasına İlişkin Halkla İlişkiler Faaliyetlerinin Ana Stratejisi Ne olmalıdır? sorusuna verdikleri yanıtlara göre dağılımları; %34,5 Bilgilendirme, %31 İkna Etme, %21,3 Reaktif Halkla İlişkiler, %13,2 İmaj ve İtibar Yönetimi şeklindedir.

Tablo 6. Katılımcıların, Passolig Kart Uygulamasını Yaygınlaştırmada En Etkili İletişim Yöntemine Dair Görüşleri ile Cinsiyetleri Arasındaki İlişki

Cinsiyet		Kadın		Erkek		
		n	%	n	%	
11. Sizce Passolig Kart uygulamasını yaygınlaştırmada en etkili iletişim aracı hangisidir?	Reklam	167	33,5%	332	66,5%	$\chi^2=1,593$ $p=,661$ $sd=3$
	Halkla ilişkiler	26	27,7%	68	72,3%	
	Satış geliştirme	73	31,5%	159	68,5%	
	Kişisel satış (yüzyüze satış)	11	28,2%	28	71,8%	

Tablo 6'a göre; Katılımcıların Passolig Kart uygulamasını yaygınlaştırmada en etkili iletişim yöntemine dair görüşleri ile cinsiyetleri arasında anlamlı bir fark yoktur. ($\chi^2=1,593$ $p=,661>,05$).

Passolig Kart uygulamasını yaygınlaştırmada en etkili iletişim yönteminin Reklam olduğunu düşünenlerin %33,5'i kadın, %66,5'i erkektir. Halkla ilişkiler olduğunu düşünenlerin %27,7'si kadın, %72,3'ü erkektir. Satış geliştirme olduğunu düşünenlerin %31,5'i kadın, %68,5'i erkek ve kişisel satış şikkını işaretleyenlerin %28,2'si kadın, %71,8'i erkektir.

Tablo 7. Katılımcıların Passolig Kart Uygulamasına İlişkin Halkla İlişkiler Faaliyetlerinin Ana Stratejisinin Ne Olması Gerektiğine Dair Görüşleri ile Eğitim Seviyeleri Arasındaki İlişki

Eğitim Durumunuz?		Lise ve altı		Önlisans-Lisans		Yüksek Lisans-Doktora		
		n	%	n	%	n	%	
13. Sizce e-bilet (Passolig Kart) uygulamasına ilişkin halkla ilişkiler faaliyetlerinin ana stratejisi ne olmalıdır?	Bilgilendirme	152	51,0%	97	32,6%	49	16,4%	$\chi^2=18,801$ $p=,005$ $sd=6$
	İkna etme	107	39,9%	96	35,8%	65	24,3%	
	İmaj ve itibarını yönetimi	53	46,5%	41	36,0%	20	17,5%	
	Reaktif halkla ilişkiler	64	34,8%	85	46,2%	35	19,0%	

Tablo 7'e göre; katılımcıların Passolig Kart uygulamasına ilişkin halkla ilişkiler faaliyetlerinin ana stratejisinin ne olması gerektiğine dair görüşleri ile eğitim seviyeleri arasındaki anlamlı bir fark vardır ($\chi^2=18,801$, $p=,005<,05$).

Passolig Kart uygulamasına ilişkin halkla ilişkiler faaliyetlerinin ana stratejisinin Bilgilendirme olduğunu düşünenler içinde lise ve altı eğitim seviyesinde olanların oranı % 51 ile en yüksektir. İkna etme seçeneğini işaretleyenler içinde en yüksek orana %39,9'la yine lise ve altı eğitim seviyesinde olanlar, imaj ve itibar yönetimi seçeneğini işaretleyenler içinde ise %46,5'le yine lise ve altı eğitim seviyesinde olanlar sahiptir. Reaktif halkla ilişkiler seçeneğinin işaretleyenler içinde en yüksek oran %46,2'le ön lisans-lisans mezunarıdır.

6. TARTIŞMA VE SONUÇ

Passolig uygulaması ile ilgili olarak, yürürlüğe girdiği 2014 yılından beri pek çok haber, köşe yazısı, televizyon, radyo yayını ve bilimsel nite-likte makale ve tez yayınlanmıştır. Fakat-aşağıda da açıklandığı üzere- bu yayınlarda çoğunlukla uygulamanın siyasi, sosyolojik ve psikolojik yönle-rine değinilmiş ve şiddet olaylarını azaltmaktaki etkisi incelenmiş ve tar-tışılmıştır (Aktaş M.K. ve Cengiz C.(2018); Çakmak G.(2018); Günar B. (2018); Baykara A. (2017); Mizrahi H.(2016)

Konu, bilimsel çalışmaların yanında, geleneksel ve sosyal medyada da çokça incelenmiş, haberleştirilmiştir fakat medyada da Passolig Kart uygu-lamasının iletişim ve pazarlama unsurları açısından derinlemesine incelen-mediği görülmüştür. Bu sebeplerle; çalışmamız bu eksikleri tamamlamak amacıyla tasarlanmıştır.

Araştırmaya katılanların %38,8'i taraftarı oldukları spor kulübü ile ilgili gelişmeleri sosyal medyadan, %23,3 internet haber sitelerinden, %21,8'i görsel basından takip etmektedirler. Bu sonuç; benzer araştırma-larda olduğu gibi futbola ilişkin bilgiye ulaşmada sosyal medya ve interne-tin gücünü ortaya koymaktadır. Kulüplerin resmi web sayfaları, facebook ve instagram gibi daha özgür ve interaktif pazarlama araçları yanında et-kisiz kalmaktadır.

Yine katılımcılara sorulan “Sizce e-bilet(Passolig Kart) uygulaması-nın duyurumunda en etkili araç hangisidir?” sorusuna verilen yanıtlar ince-lendiğinde; yukarıdaki veriyle uyumlu olduğu; yüksek oranda sosyal med-ya(%37), görsel medya (%31,9), internet haber siteleri (%8,6) yanıtlarının verildiği, ünlü kullanınımı, taraftar forum siteleri, referans grupları/fikir liderleri, sosyal amaçlı sponsorluk ve diğer seçeneklerin oranın düşük ol-duğu izlenebilir. Önceki sorudan farklı olarak; katılımcılar taraftarı olduk-ları kulüple ilgili bilgileri ikincil olarak en fazla internet haber sitelerinden aldıklarını belirtirken, passolig uygulamasının duyurumunda ikincil olarak en etkin iletişim aracınının ulusal televizyonlar ve kulüp televizyonları gibi

görsel medya araçları olduğunu belirtmişlerdir. Markanın sosyal medya kullanım alışkanlıkları incelendiğinde hedef kitleyle orantılı olmayan bir takipçi sayısına sahip olduğu görülmektedir. Twitter’da 76.6 B, Facebook’ta 74.136 ve instagramda 17,7 B takipçisi bulunmaktadır.

“E-Bilet uygulamasının duyurumunda en etkili araç nedir?” sorusunda katılımcıların yaşlarına göre anlamlı bir fark ortaya çıkmıştır. Görsel medya seçeneğini işaretleyenler içinde 45 yaş ve üzeri yaş grubunda bulunanların oranı, diğerlerinden anlamlı derecede yüksektir. Sosyal medya seçeneğini işaretleyen 20 ve yaş grubundaki katılımcıların oranı diğerlerinden anlamlı derecede yüksektir. Araştırmamıza katılanlar içinde genç yaş grubunda olanlar en etkin duyurum yönteminin sosyal medya olduğunu düşürken, ileri yaş grubunda olanlar görsel medya araçlarının daha etkin olacağını düşünmektedirler.

Araştırmaya katılanlara sorulan “Sizce e-bilet(Passolig Kart) uygulamasını yaygınlaştırmada en etkili iletişim aracı hangisidir?” sorusuna verilen yanıtlar; futbol izleyicilerine göre uygulamayı yaygınlaştırmada en etkili iletişim yönetiminin reklam olduğu (%57,8), diğerlerinin sırasıyla %26,9’la Satış geliştirme(promosyon, fiyat indirimi, hediye vb.), %10,9’la Halkla ilişkiler(haber bülteni, basın toplantısı, özel haber, röportaj vb.) ve son olarak %4,5’le Kişisel satış (yüzyüze satış) olduğu görülmektedir. Bu sonuçlara göre; reklam çabalarının yetersiz kalmasının temelinde alternatif olmayan bir uygulama olması sebebiyle markanın reklama gerek duymaması düşünülebilir. Nitekim uygulama yürürlüğe girdiği ilk tanıtım döneminde çeşitli reklamlar yayınlanmış fakat tepkiler üzerinde sonlandırılmıştır.

“E-Bileti yaygınlaştırmada en etkili iletişim aracı hangisidir?” sorusunda katılımcıların cinsiyetine göre anlamlı bir fark tespit edilmemiştir.

Günar B.(2018:45)’in Taraftar Hakları Derneği Başkanı Burkal Efe Sakızlıoğlu ile 2015 yılında yaptığı mülakatta taraftarların elektronik bilete geçiş sürecinde temel düzenlemeler yapılırken masada temsil edilmediğini, yalnızca suçluyu bulup cezalandırmayı hedefleyen sistemin taraftarı yanına değil karşısına aldığını belirtmektedir. Araştırma sonucunda; uygulamanın futbolda şiddeti önlemek için bir araç olabileceği ancak yasa çıktıktan sonraki 3 yıllık süreçte sistemi taraftarlara tanıtmada konusundaki faaliyetlerinin yetersiz kaldığı, güvenlik sağlama konusunda başarılı sayılabileceği ancak futbola olan ilgiyi düşürdüğü tespit edilmiştir. Çalışmamız sonuçlarına göre de uygulamaya yönelik ilk tepkiler konuya ilişkin bilgilendirmenin yetersizliğinden kaynaklanmaktadır. Araştırma katılanların tamamının “Uygulamaya ilişkin halkla ilişkiler faaliyetleri-

nin ana stratejisi ne olmalıdır?” sorusuna verdiği yanıtlar incelendiğinde %34,5’inin uygulama konusunda bilgilendirme yapmayı amaçlayan halkla ilişkiler, %31’inin uygulamanın gerekliliği konusunda taraftarları ikna etmeyi amaçlayan halkla ilişkiler, %21,3’ünün uygulamaya dair oluşmuş tepkileri azaltmaya yönelik halkla ilişkiler ve %13,2’sinin ise uygulamayı yürüten kurumların imaj ve itibarını yöneten halkla ilişkiler faaliyetleri şıklarını seçtiği görülmüştür. Passolig Kart uygulaması, pazarlama etkinliği açısından bu yönüyle taraftarların uygulama hakkında bilgilendirmesi konusunda yetersiz kalmıştır. Burada, uygulamanın futbol karşılaşması izleyebilmek için kanuni dayanağı olan bir zorunluluk olması sebebiyle yürütücü firmanın bilgilendirme ve uygulamanın gerekliliği konusunda futbol severleri ikna etme amaçlı etkin ve yaygın bir pazarlama planı yapma gereği duymadığı düşünülebilir. Bu soruya verilen diğer cevaplar da değerlendirildiğinde futbol izleyicisini uygulamanın gerekliliği konusunda ikna etmekte de yetersiz kaldığı görülmektedir.

“E-bilet uygulamasına ilişkin halkla ilişkiler faaliyetlerinin ana stratejisi ne olmalıdır?” sorusuna verilen cevaplarda katılımcıların eğitim durumuna göre anlamlı bir fark olduğu saptanmıştır. Bu sonuçlara göre lise ve altı eğitim seviyesinde olanlar uygulamayla ilgili daha çok bilgi sahibi olmaya ihtiyaç duyarken, ön lisans-lisans mezunları, uygulamaya karşı oluşmuş tepkileri azaltmaya yönelik reaktif halkla ilişkiler faaliyetlerinin planlanması gerektiğini düşünmektedirler.

Araştırmamız sonuçlarının değerlendirilmesi neticesinde; Passolig markasının ideal bir bütünleşik pazarlama iletişimi yürürebilmek için aşağıdaki konulara dikkat etmesi önerilmektedir:

- Marka, hedef kitlesi olan futbol izleyicileriyle daha sık ve yakın iletişim kurabilecekleri yöntem ve uygulamalar geliştirmelidir.
- Marka, öncelikle sosyal medya olmak üzere görsel ve yazılı iletişim araçlarını daha etkili kullanmalıdır.
- Marka, reklam ve satış geliştirme gibi iletişim yöntemleri ile hedef kitlesine ulaşmalıdır.
- Uygulamanın yürürlüğe girdiği tarihten beri oluşan olumlu gelişmeleri araştırma sonuçları ve raporlarla ve farklı iletişim araçları yolu ile futbol izleyicisiyle paylaşmalıdır.
- Taraftar grupları ve diğer legal oluşumlarla ortak etkinlikler düzenlenmelidir.

- Kişisel satış personelinin etkili iletişim ve ikna yöntemleri konusunda eğitmelidir.

- Futbol izleyicisi nezdinde marka imajını güçlendirmek amacıyla sosyal amaçlı sponsorluk faaliyetlerinde etkin olmalıdır.

Bundan sonra yapılacak bilimsel araştırmalar;

- Uygulamanın sonraki dönemlerde de etkinliğini ölçmek amacıyla geliştirilebilir.

- Futbol izleyicilerinin bilgilendirme ve ikna konusunda hangi seviyede olduğunu ölçebilir.

- Uygulama yürürlükte olduğu sürece etkin bir pazarlama iletişimi stratejisinin geliştirilip geliştirilmediğini belirleyebilir.

- Pazarlama ve iletişim profesyonellerinin uygulamaya dair görüş ve önerilerini ortaya koymak gibi amaçlara ulaşmak üzere nitel veya nicel yöntemlerle tasarlanabilir.

KAYNAKÇA

- Aktaş M.K., Cengiz C.(2018), Endüstriyel Futbolda Değişen Taraftar Kimliği Ve Gözetim: Passolig Uygulamasının Etkileri, Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi (ASEAD), Cilt 5 Sayı 11, S 155-168
- Aytekin A., Ay C. (2014), Pazarlama Teorileri, İçinde Yağcı M.İ.(Ed), Çabuk S.(Ed.), İkna Bilgi Modeli, Media Cat Yay., İstanbul
- Baykara A. (2017), Futbol müsabakalarındaki elektronik bilet sisteminin seyirci görüşlerine göre değerlendirilmesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mersin Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi, Mersin
- Çakmak M.N. (2018), Modern Toplumun Ontolojik Çıktısı: Passolig Uygulaması, Journal of International Management, Educational and Economics Perspectives 6 (1), 29-41
- Çavuşoğlu B.S. (2011), Marka yönetimi ve pazarlama stratejileri, Nobel yayınları, İstanbul
- Çimen H.(2008), Elektronik Uçak Bileti Müşterilerinin Satın Almada Süreklilik Eğilimlerini Etkileyen Faktörlerin İncelenmesi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü İşletme Anabilim Dalı Turizm İşletmeciliği Bilim Dalı,Yüksek Lisans Tezi, Ankara
- Donuk B., Şenduran F.(2006), Futbolun Anatomisi, Ötügen Yayınevi, İstanbul
- Ercan İ., Kan İ., (2004), Ölçeklerde Güvenirlilik ve Geçerlik, Uludağ Üniv Tıp Fakt Dergisi, cilt 30, sayı 3, s. 211-216
- Günar B.(2018), Futbolda elektronik bilet uygulaması, Yüksek Lisans Tezi, Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Çanakkale
- Mizrahi H. (2016), Türk Futbolunda Bir Devrim Mi Yoksa Bir Fişleme Sistemi Mi?, Bilgi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans tezi, İstanbul
- Pickton D., Broderick A.(2005), Integrated Marketing Communications, Erişim 23.05.2018, https://s3.amazonaws.com/academia.edu.documents/51601641/David-Pickton_-_Amanda-Broderick-Integrated-Marketing-Communications-2005.pdf
- Talimciler A.,(2008), Futbol değil iş: endüstriyel futbol, İletişim kuram ve araştırma dergisi, Sayı 26, Kış-Bahar 2008, s.89-114
- Tekin A.(2012), Temel İstatistik Dersleri, Eğitim Yayınevi, Konya
- Tolon M., Zengiz A.Y.(2016), Bütünleşik Pazarlama İletişimi Yönetimi, Detay Yay, Ankara
- Üstünel R. Ve Alkurt Z.(2015), Futbolda Şiddet Ve Düzensizliğin Önlenmesi İçin 6222 Sayılı Yasanın Getirdiği Yeni Bir Uygulama Elektronik Bilet Ve Yaşanan Sorunlar, Kara Harp Okulu Bilim Dergisi, Cilt/Volume 25, Sayı/ Issue 2, 141-175

Bölüm 2

SPORCULARDA FARKLI ANTRENMAN DÖNEMLERİNDE SPESİFİK BESLENME PROGRAMLARINA ADAPTASYON



Sercan ACAR¹
Başak KOCA ÖZER²

1 Dr. Arş. Gör. Sercan ACAR, Sivas Cumhuriyet Üniversitesi, Edebiyat Fakültesi, Antropoloji Bölümü, Fizik Antropoloji ABD., acarsercan@yahoo.com

2 Prof. Dr. Başak KOCA ÖZER, Ankara Üniversitesi, Dil ve Tarih-Coğrafya Fakültesi, Antropoloji Bölümü, Fizik Antropoloji ABD., basakkoca@gmail.com

Giriş

Beslenme, bireyin büyümesi, gelişmesi, hayatını sürdürmesi ve sağlığını koruması için günlük ihtiyacı olan besinleri belirli miktarlarda vücuda alınması olarak tanımlanmaktadır (Hergüner, 2019: 65). Beslenme ve beslenme alışkanlıkları bireyin sağlıklı olabilmesi için gerekli önemli çevresel faktörlerden birisidir (Pekcan, Şanlıer ve Tek, 2015: 127). Beslenme, büyümeye yardımcı olmak, enerji sağlamak ve sağlıklı bir birey olabilmek için hayati önem taşırken (Hoch, Goossen ve Kretschmer, 2008: 374), gerekli olan besinlerin vücutun ihtiyacı kadar alınması ve uygun şekilde kullanılmasıyla yeterli ve dengeli beslenme, vücutun ihtiyacından az miktarda besin öğesinin ve enerjinin alınmasıyla da yetersiz beslenme (malnutrisyon) ortaya çıkmaktadır.

Beslenme karbonhidrat, protein veya yağın ne olduğunu bilmekten çok daha fazlasıdır. Son yıllarda beslenme ve egzersiz/antrenman arasındaki ilişkide pozitif etkileşimlerin ortaya çıkmasıyla, sporcuların yarışma performansı için hazırlanmalarına yeni olanaklar sağlamıştır (Marquet, Brisswalter, Louis, Tiollier, Burke, Hawley, Hausswirth, 2016, Kanter, 2018: 35). Beslenmenin sporcunun optimal performans göstermesinde önemli bir rolü vardır (Beck, Thomson, Swift, Hurst, 2015: 259). Hansen (2014) ve Hottenrott (2012)'un yaptığı çalışmalarda, kendi seçtiği bir beslenme stratejisine kıyasla planlı bir bilimsel beslenme stratejisine sahip (sıvı, karbonhidrat, sodyum ve kafeinden oluşan) elit olmayan koşucuların, maraton koşusunu daha hızlı tamamlamalarına ve deneyimli bisikletçilerin de bir turu daha hızlı tamamlamalarına yardımcı olduğu tespit edilmiştir. Antrenmanın performansı arttırmak için büyük potansiyele sahip bir etken olmasına rağmen, bir karbonhidrat-elektrolit içeceği veya nispeten düşük dozlarda kafein tüketiminin 40 km'lik bir bisiklet sürme süresi deneme performansını sırasıyla 32-42 ve 55-84 saniye artırabileceği bilinmektedir (Jeukendrup ve Martin, 2001: 560).

Fiziksel aktivite ya da spor sırasında bir sporcunun performansının optimize olması için bir beslenme planı hazırlanmalı ve bu planın periyodik olarak düzenlenmesi gerekmektedir (Seeböhar, 2011: 71). “Periyodik beslenme” olarak adlandırılan bu sistemin literatürde, açık bir tanımı veya ortak bir yorumu bulunmamaktadır. Egzersiz bağlamında periyodizasyon terimi, yıl boyunca antrenmanı sistematik olarak değiştirerek atletik performansı artırmak için tasarlanmış uzun vadeli ilerici bir yaklaşımı ifade eder. Periyodikleştirme bir sporcunun antrenman planının temelidir (Bompa ve Haff, 2009: 125). Periyodik beslenme teri-

mi tipik olarak, belirli eğitim dönemlerine karşılık uygulanan beslenme alımındaki değişiklikleri tanımlamak için kullanılır (Stellingwerff, Boit ve Res, 2011: 18; Mujika, Stellingwerff, Tipton, 2014: 415). Örneğin, bir sporcunun beslenme planı belirli antrenman dönemlerinde kilo yönetimi ve daha düşük enerji alımı üzerine odaklanırken, diğer dönemlerde iyileşme ve performans için daha yüksek karbonhidrat alımına odaklanır. Jeukendrup (2017) ise periyodik beslenmeyi bireysel egzersiz seansları veya periyodik egzersiz planları tarafından hedeflenen adaptasyonları arttırmak veya performansı daha uzun vadede artıracak diğer etkiler elde etmek için belirli beslenme müdahalelerinin planlı, amaçlı ve stratejik kullanımı şeklinde ifade etmektedir. Performansı arttıran diyet stratejileri makro besin (protein, karbonhidrat ve yağ), mikro besin (vitamin ve mineral) ve yeterli sıvı alımını optimize etmeyi içerir (Beck, 2015: 260). Sporcuların hangi besinleri ne zaman tüketecekleri, gerekli enerji için yeterli olup olmadığını, antrenman öncesi, sırasında ya da sonrasında nasıl beslenmesi gerektiğini öğrenmeleri gerekmektedir (Acar, 2019: 18; Purcell, 2013: 200). Beslenme planı bir sporcunun müsabakayı kazanmasını ya da kaybetmesini belirleyebilir (Ersoy, 2013: 173). Sporcuya uygun bir beslenme stratejisi ile birlikte sporcunun başarı şansı da artmış olacaktır (Hergüner, 2019: 67).

Sporcular beslenme programlarını oluştururken antrenman programlarıyla uyumlu bir şekilde hareket ederek hazırlanmalıdırlar. Yıl boyunca görülen farklı enerji harcamalarını desteklemek için beslenmenin de aynı doğrultuda takip edilmesi gerekmektedir. Örneğin, bir sporcu yüksek hacimli ve

düşük yoğunluklu bir antrenman döngüsüne girmişse, bunu desteklemek için yemelidir. Aynı şekilde, antrenmanın yoğunluğu arttırılmak üzereyse ve hacmi düşerse, sporcunun beslenme programı değişmelidir. Antrenman/egzersiz programı her değiştiğinde, sporcu beslenmesi de bu farklı enerji ihtiyaçlarını destekleyecek şekilde değişmelidir. Yıl boyunca doğru beslenmeyi sürdürmek, kendi başına, sporcuyu daha güçlü veya daha hızlı yapmamakla birlikte bireyin vücudunu destekler ve sağlıklı bir bağışıklık sistemi, vücut ağırlığı ve vücut kompozisyonunun korunmasına yardımcı olur. Sporcunun sağlığını, gücünü, hızını ve dayanıklılığını geliştirmek için gerekli besinleri sağlar (Jeukendrup, 2017: 72).

Periyodik beslenme kavramları karmaşık olmadığı gibi, sporcu için de basit ve sürdürülebilir olmalıdır. Konsept ne kadar basitse, yürütme o kadar basittir ve sporcuların antrenman döngüleri boyunca ilkeleri tam olarak benimsemeleri daha kolaydır. Beslenme periyodizasyon modeli-

nin beş bileşeni vardır. Bunlar, vücut ağırlığı değişimi, vücut kompozisyonu değişimi, metabolik verimliliği artırmak, sağlıklı bir bağışıklık sistemini teşvik etmek ve fiziksel periyodizasyonu desteklemektir. Kavramların yanı sıra periyodik beslenmenin amaçları arasında sporcu sağlığını geliştirmek, performansı arttırmak ve vücut ağırlığı ve kompozisyonunu dengelemektir (Seeböhr, 2011: 75). Bunun için öncelikle sporcu için periyodik beslenmenin planlaması, geliştirilmesi, uygulanması, gıda miktarının ve kalitesinin belirlenmesi ve yiyeceklerin zamanlamasının yapılması gerekmektedir.

Periyodizasyon aynı zamanda yıllık bir antrenman planını belirli zaman dilimlerine bölerek, her bir bloğun özel amaca yönelik olarak vücutta farklı katkılar sağladığı bir süreçtir. Periyodizasyon farklı fizyolojik yeteneklerin geliştirilmesine olanak tanırken, zorlu egzersiz dönemleri ve daha kolay dönemlerin planlanmasına da katkı sağlar. Örneğin, temel antrenman süresince aerobik ve kas dayanıklılığının geliştirilmesine odaklanılırken, yoğunluk aşamasında, bu odak, laktat eşliğine ve aerobik kapasiteye (maks. VO₂) geçer ve müsabaka aşamasına geçilirken, anaerobik kapasiteyi ve nöro-müsküler gücü artırmaya daha fazla önem verilir. Periyodizasyon modelleri spor tarihinde uzun bir geçmişe ve öneme sahiptir. Klasik, polarize blok ve kompleks modeller farklı temalarla karşımıza çıkmakta ve farklı antrenman birimleriyle, makro-döngü aylarla ifade edilen uzun süreç; mezo-döngü haftalarla ifade edilen orta dönem ve mikro-döngü ise günler ve gün içindeki kısa süreç ile karakterizedir (Stellingwerff, Morton ve Burke, 2019). Besinleri alternatifli kullanımını sağlayarak egzersiz öncesi ve sırasında egzersiz uyarısını ve/veya egzersiz uyarısını modüle ederek, eğitim dönütü üzerinde etki sağlayarak, fizyolojik ve moleküler tepkilerde egzersize bağlı olarak uyarım elde edilebilmektedir (Rothschild, Kilding ve Plews, 2020). Periyodizasyon programının makrobesinlere dayalı temeli, üç döngüye dayanmaktadır; mikro döngü, mezo döngü ve makro döngüdür (Stellingwerff ve ark., 2019; Mujika, Halson, Burke, Balagué, Farrow, 2018; Heikura, Stellingwerff ve Burke, 2018). *Mikro-periyodizasyon*; eğitim ve müsabaka dönemlerinde belirli yakıt ihtiyaçlarını karşılamak amaçlı, özellikle karbonhidrat alımına bazen de yağ alımına dayalı kısa periyotlu beslenme stratejilerini içermektedir. *Mezo-periyodizasyon*; antrenman süreçlerinde karbonhidratlardan daha uzun etki amaçlı alınımını içermektedir. *Makro-periyodizasyon*; gerekli olan gerekli endojen/eksojen substratların tahmini beslenme tavsiyesine rehberlik etme amaçlı, hem ek bir sentezi optimize etmek için gereken uyarıcı ve yapı taşları eğitime adaptasyonun bir parçası olarak değerlendirilmeli ve örneğin proteinin

düzenli alınımları gibi temel beslenmenin modellenmesidir (Stellingwerff ve ark., 2019).

Beslenme Planlaması ve Eğitimi

Sporcular yıl boyunca belirli periyodizasyon döngülerini takip etmektedir. Periyodikleşme süresince sporcunun uyguladığı hacim ve yoğunluk (egzersiz yükü) eğitim yılı boyunca artar ve azalır. Bu durum farklı zamanlarda farklı besin ihtiyaçlarına yol açacaktır. Kaliteli bir antrenman programından önce besinsel olarak hazırlanmayan sporcular, hazırlanan ve beslenmelerini öncelik listelerinin en üstüne yerleştiren sporcularla aynı olumlu fizyolojik performans gösteremezler. Planlama yapılırken temel dayanak noktası bir sporcunun yeme alışkanlıklarını, egzersiz gereksinimlerine, vücut ağırlığına ve kompozisyon hedeflerine dayalı enerji tüketimine göre değiştirdiği sürece başarılı olacaktır (Sebohar, 2011: 76).

Periyodik beslenme ve beslenme eğitimi terimleri birbirinin yerine kullanılabilir ve beslenme eğitimi yöntemlerinin seçimi büyük ölçüde belirli hedeflere özeldir. Örneğin, hedef spesifik olarak yağ metabolizmasını geliştirmekse, bu spesifik adaptasyonları sağlayacak düşük karbonhidrat tüketimiyle sağlanabilir. Spesifik hedeflere ulaşmak için farklı beslenme eğitimi yöntemleri kullanılabilir (Jeukendrup, 2017: 74). Antrenman planlanabildiği ölçüde beslenme planlanabilir ve daha amaçlı hale getirilebilir. Bu aynı zamanda hem fizyoloji hem de bireyler arası farklılıkların göz önünde bulundurulmasına imkân verecektir. Belirli hedeflere ulaşabilmek için farklı beslenme eğitimi yöntemleri kullanılmaktadır. Gelecekte, sporcuların antrenman planının bir parçası olarak daha fazla bireysel beslenme planlaması görüleceği düşünülmektedir.

Düşük Karbonhidrat Yoğunluklu Antrenman Programı

Bu program bir sporcuda bulunan düşük karbonhidrat miktarını ve egzersiz yakıtı olarak yağı kullanma becerisinde ki artışı ifade etmektedir. Düşük antrenman konsepti genellikle bir sporcunun karbonhidrat mevcudiyetini azaltmak için bir öğün veya öğün atladıktan sonra ağır egzersiz antrenmanları yapmasını ve kasları substrat olarak yağı daha kolay kullanması için eğitmesini, böylece sınırlı glikojen depolarını korumasını sağlar (Thomas, Erdman ve Burke, 2016: 544). Sporcunun aerobik adaptasyon sürecini geliştirir ve bir dayanıklılık antrenman programı boyunca periyodik olarak popüler hale gelmiştir (Gillen, West, Williamson, Fung, Moore, 2019: 2295). Sporcuda düşük karbonhidrat bulunabilirliği egzersiz sırasında veya sonrasında, düşük kas glikojeni,

düşük karaciğer glikojeni, düşük karbonhidrat alımı veya bunların kombinasyonları ile oluşabilir (Jeukendrup, 2017: 53). Kas ve merkezi sinir sistemi için bir substrat olarak karbonhidratın varlığı, hem aralıklı ve yüksek yoğunluklu çalışmanın hem de uzun süreli aerobik egzersizin performansı için kritiktir. Bu nedenle, karbonhidratın egzersiz öncesinde, sırasında ve sonrasında alınması gibi karbonhidrat mevcudiyetini teşvik eden stratejiler, birçok spor dalında sporcuların performansı için kritik öneme sahiptir ve mevcut spor beslenme kılavuzlarının önemli bir bileşenidir. Ancak bu programın sporcu üzerinde yan etkilerinin olduğu görülmüştür. Düşük antrenman programının antrenman yapma yeteneğini azalttığı (performans), çaba algısını arttırdığı ve uygulanan güç miktarını da azalttığı gözlemlenmiştir (Burke, 2010: 56). Ayrıca, rekabet sırasında karbonhidrat kullanma yeteneğini bozabileceğini, hastalık riskini artırabileceğini, antrenman yoğunluğunu azaltabileceğini ve egzersiz sırasında protein oksidasyonunu artırabileceği belirtilmiştir (Bartlett, Hawley ve Morton, 2015: 3). Çoğu sporcu ve antrenör, müsabaka öncesi antrenmanında yüksek güç çıkışı ve çalışma oranları üretme yeteneğini şiddetle korur. Bu önemli bir husustur çünkü çoğu sporda sonuç belirleyici aktiviteler yüksek yoğunlukta yürütülür. Düşük yoğunluklu antrenman;

- Günde iki antrenman: İki seans arasında karbonhidrat alımı sınırlı veya hiç yoktur. İlk antrenman kas glikojenini düşürür, böylece ikinci antrenman düşük glikojen durumunda gerçekleştirilir.
- Oruçlu antrenman: Antrenman, bir gecelik oruçtan sonra yapılır. Kas glikojeni normal veya yüksek olabilir, ancak karaciğer glikojeni düşüktür.
- Düşük eksojen karbonhidrat ile antrenman: Uzun süreli egzersiz sırasında hiç karbonhidrat alınmaz veya çok az alınır. Bu stres tepkisini arttırabilir.
- İyileşme sırasında düşük karbonhidrat bulunabilirliği: Egzersiz sonrası hiç karbonhidrat alınmaz veya çok az alınır. Bu stres tepkisini uzatabilir.
- Az uyuklu antrenman: Sınırlı karbonhidrat alımıyla günün geç saatlerinde yapılan antrenman tipidir. Temelde, eğitimden sonra düşük karbonhidrat mevcudiyeti ile aynı fikirdir, ancak egzersiz sonrası dönem uzatılmıştır. Kas ve karaciğer glikojeni uyku sırasında birkaç saat düşük olacaktır.

- Düşük karbonhidratlı yüksek yağlı/ketojenik diyetler: Uzun vadeli düşük karbonhidrat depolarından yararlanma şeklindedir.

Yüksek Karbonhidrat Yoğunluklu Antrenman Programı

Yüksek yoğunluklu antrenman yüksek karbonhidrat kullanılabilirliğini ifade eder. Egzersizin başlangıcında kas ve karaciğer glikojen seviyeleri yüksektir. Sporcular kas glikojen depolarını tam olarak doldurmak için yeterli karbonhidrat tüketmez ise özellikle düzenli olarak yorucu egzersiz yapıldığında performans düşüşlerine neden olacaktır (Havemann, West, Goedecke, Macdonald, St Clair Gibson, Noakes ve Lambert, 2006: 195). Egzersiz sırasında sporcuya karbonhidrat takviye edilir. Bu antrenman tipini kullanmanın iki temel sebebi vardır. İlk olarak, karbonhidratlar yorgunluğu geciktirerek ve bir sporcunun daha uzun süre daha yüksek seviyelerde rekabet etmesine izin vererek atletik performansı artırır (Kanter, 2018: 35). Yüksek yoğunluklu antrenmanı tercih etmenin ikinci nedeni ise bağırsak fonksiyonuyla ilgilidir. Uzun süren antrenmanlarda karbonhidratları sindirmenin ve eksojen karbonhidrat oksidasyonunu arttırmanın sporcunun dayanıklılık performansını arttırdığı gözlemlenmiştir (Jeukendrup, 2013: 64). Uzmanlar uzun süreli antrenman uyarlamalarını optimize etmek için yüksek yoğunluklu bir antrenmanın sürdürülmesinin gerekli olduğunu belirtmişlerdir. Protein ve yağ, fiziksel aktiviteyi gerçekleştirmek için gerekli enerjiyi sağlayabilmesine rağmen, karbonhidrat vücut tarafından en verimli şekilde metabolize edilen substrattır. Aynı zamanda kasın hızlı seğirdiği yüksek yoğunluklu egzersiz dönemlerinde enerji sağlamak için yeterince hızlı parçalanabilen tek makro besindir (Helge, 2017). Simonsen, Sherman, Lamb, Dernbach, Doyle ve Strauss (1991) 4 hafta boyunca günde iki kez sert (yoğun) antrenman yapan ve normal karbonhidrat (5 g / kg / gün) ve yüksek karbonhidrat diyeti (10 g / kg / gün) uygulayan bir grup eğitimli kürekçiyi değerlendirmiştir. Bu çalışma sonucunda, sporcuların ortalama güç çıkışının yüksek karbonhidrat tüketen grupta % 10.7 ve normal karbonhidrat tüketen grupta % 1.6 arttığı tespit edilmiştir. Aynı program bu defa sporculara 1-2 haftalık yoğun antrenman yaptıkları bir şekilde uygulanmış ancak, yoğunlaştırılmış eğitim döneminin sonunda sporcularda aşırı yorgunluğa ve düşük performansa neden olduğu gözlemlenmiştir (Achten, Halson, Moseley, Rayson, Casey ve Jeukendrup, 2004: 1333; Halson, Lancaster, Achten, Gleeson ve Jeukendrup 2004: 1247). Bu çalışmalardan elde edilen tutarlı bir bulgu olarak, sporculara karbonhidrat takviyesi yapıldığında veya sporcular daha yüksek bir genel karbonhidrat alımına sahip olduklarında, performanstaki azalmanın daha az şiddetli olduğu ve antrenman yoğunluğunun daha fazla olmasına rağmen yorgunluk semptomlarının azaldığı gösterilebilir (Jeukendrup, 2017: 58).

Sporcularda Bağırsak Eğitimi

Bağırsak, egzersiz sırasında su ve besin alımına aracılık ettiği için önemli bir atletik organdır. Ancak egzersiz sırasında birçok sporcuda ortak olan üst ve alt gastrointestinal şikayetler performansı olumsuz yönde etkileyebilir ve ciddi vakalarda sağlığı riske atabilir (Murray, 2014: 161). Dayanıklılığa yönelik spor branşlarındaki sporcular arasında hafif/şiddetli arasında değişen mide-bağırsak problemleri çok yaygındır. Bu semptomların bir kısmının, bağırsağın stres altında besinleri iyi ememesinden kaynaklandığı düşünülmektedir. Bu semptomların bir kısmının yoğun ve uzun süreli egzersiz sırasında bağırsaktaki kan akışının azalmasıyla ve dehidrasyonun bu etkiyi şiddetlendirmesi ile ilgili olduğu düşünülmektedir (Jeukendrup, 2017: 58). Ayrıca, bağırsaktan emilmenin, karbonhidratın kasılan kasa iletilmesinin önündeki ana engel olduğu bilinmektedir (Jeukendrup, 2010: 113). Bağırsakları eğitmek, besinlerin (özellikle karbonhidrat tüketimi) verilmesini iyileştiren ve egzersiz sırasında gastrointestinal semptomların yaygınlığını veya şiddetini azaltan bağırsak adaptasyonlarının geliştirilmesine potansiyel olarak yardımcı olabilir (Murray, 2014: 161). Fakat, gastrointestinal sistemin önemi sporcular tarafından yeterince önemsenmemektedir. Gastrointestinal sistem, sporcuların uzun süreli egzersiz sırasında karbonhidrat ve sıvıların verilmesinde kritik bir rol oynar ve bu nedenle performansın önemli bir belirleyicisi olabilir (Jeukendrup, 2017: 1).

Sporcuların uyguladığı diyetin bağırsağın besinleri emme kapasitesi üzerinde etkisi olduğuna dair görüşler vardır (Cox, Clark, Cox, Halson, Hargreaves, Hawley, Jeacocke, Snow, Yeo ve Burke 2010: 127). Örneğin, yüksek karbonhidratlı bir diyet, bağırsaktaki sodyum glikoz yardımcı taşıyıcı taşıyıcılarının sayısını ve taşıyıcıların aktivitesini artırarak sporcunun antrenman sırasında daha fazla karbonhidrat emilimine ve oksidasyonuna izin verecektir. Bu tür adaptasyonlar meydana geldiğinde, gastrointestinal problemlerin görülme sıklığı düşecektir. Sporcularda beslenme eğitimi mide boşalmasını iyileştirebilir, emilim ve muhtemelen gastrointestinal problemlerin olasılığını veya ciddiyetini azaltır. Böylece dayanıklılık spor branşlarında sporcunun performansını arttırmak için iyi bir deneyim sağlar (Jeukendrup, 2017: 58).

Sporcularda müsabaka beslenmesi

Yarış beslenmesi, müsabakadan önceki haftalarda müsabaka için beslenme alım planını uygulamayı ifade eder (Jeukendrup, 2017: 58). Bu beslenme stratejisi yarışın uzunluğuna göre hazırlanmalıdır. Örneğin birkaç saatten uzun süren müsabakalarda sporcu yakıt (enerji) alımı yap-

malıdır. Fakat, 90 dakikanın altındaki herhangi bir antrenman sırasında, özellikle orta yoğunluktaki antrenmanlarda, nadiren kalori almaya ihtiyaç vardır. Her iki koşulda da sıvı alımı ihmal edilmemeli ve gerektiğinde sıcak koşullarda bir miktar elektrolit gerekebilir. Bir saatin altındaki herhangi bir yarış için, yarış ortasında yakıt ikmali bir sorun değildir. Ancak yarış süresi ne kadar uzunsa, yarış beslenme planı o kadar önemli hale gelir. Yarış seviyesi yoğunluğu sırasında, vücut bir saatte yalnızca belirli sayıda kaloriyi (yaklaşık 250-350 kcal) sindirebilir. Saatte bundan daha fazla yakacağınız düşünüldüğünde, birkaç saat süren herhangi bir yarış için tutarlı yakıt ikmali gerekliliği ortaya çıkmaktadır. Bu yakıt alımı (jel, kafein, tuz tableti vs.) sporcudan sporcuya göre değişmektedir (Hergüner, 2019).

Sporcularda Susuz Antrenman

Son zamanlarda sistematik olarak araştırılan bir kavram olan susuz antrenman programı, sporcunun susuz kaldığında performansını iyileştirip iyileştiremeyeceğini gözlemlemektedir. Dehidrasyon genellikle vücudun ısı kaybı kapasitesini azaltarak hipertermi oluşmasına neden olur ve düşük seviyelerde dehidrasyon sporcu performansını bozabilir (Murray, 1996: 248). Literatürde bu konuda sınırlı sayıda çalışma yer almaktadır. Fleming ve James (2014)'in atletler üzerinde gerçekleştirdikleri çalışmalarında, sporcuların antrenman öncesi 24 saat öncesi sıvı alımının durdurulması ardından gerçekleştirdikleri 45 dakikalık sabit durum koşusunda, dehidrasyonun sporcuların performanslarını % 2,4 düşürdüğünü rapor etmişlerdir. Ancak ana bulgu, susuz eğitimin performansta beklenilenden daha küçük düşüşlere yol açtığını şeklindedir. Temel düzeyde, hafif dehidrasyon bile sporcuda fiziksel ve zihinsel kapasitenin azalmasına neden olabilir ve bu da antrenmanın faydalarını ve performansın gelişimini azaltabilir. Elde edilen sınırlı düzeydeki bulgular daha fazla araştırmaya ihtiyaç olduğunu ortaya koymaktadır (Jeukendrup, 2017: 59).

Antrenman Performansını Geliştirebilecek Takviyeler

Sporcular antrenman sırasında performanslarını geliştirebilecek çeşitli takviyeler alır. Bunlarda arasında en önemli örnek, protein sentezini uyarmada önemli bir işlevi olan bir amino asit olan lösin olmuştur. Bununla birlikte, metabolizmanın belirli yönlerini geliştirmek için uzmanlar tarafından birçok başka takviye önerilmiştir. Genel olarak bu takviyeler üç ana kategoriye ayrılır.

1- Antrenman kalitesini (verimliliğini) arttıran takviyeler: Antrenmanın kalitesini ve süresini artırdığı düşünülen takviyeler arasında kafein, sodyum bikarbonat, nitrat (pancar) ve kreatin bulunmaktadır. Egzersiz süresi ve yoğunluğu bu takviyelerin etkili olduğu aralıkta olması koşuluyla, egzersiz sırasında performansı artırabileceğine dair kanıtlar mevcuttur (Spriet ve Gibala, 2004: 129). Bu tür takviyeler potansiyel olarak sporcunun uzun vadeli antrenman verimliliğini iyileştirebilir. Çünkü hem daha fazla antrenman yükü hem de daha yüksek antrenman kalitesi sağlarlar.

2- Protein Sentezini Artıran Takviyeler: Protein sentezi hem kuvvet hem de dayanıklılık sporlarında, daha spesifik olarak kas kütlesi ve/veya güç kazanmak isteyen sporculara fayda sağlamak için alınan takviyelerdir. Bunlar arasında esansiyel amino asitler ve lösinler, kas protein sentezi için önemli metabolik tetikleyicilerdir.

3- Mitokondriyal biyogenezi artırma potansiyeline sahip takviyeler: Mitokondriyal biyogenezi, yağ oksidasyonu ve dayanıklılık kapasitesini veya performansını artırdığı düşünülen belki de en büyük takviye grubudur. Fakat sporcular üstünde yapılan çalışmalar da performansın arttığına yönelik bulgular yeterince ikna edici bulunmamıştır (Randell, Hodgson, Lotito, Jacobs, Rowson, Mela ve Jeukendrup 2014: 1186). Bu takviyeler arasında yeşil çay özleri, epikateşinler, resveratrol, kuersetin ve konjuge linoleik asit bulunur.

Antrenman Performansını Azaltabilecek Takviyeler

Bazı çalışmaların, belirli takviyelerin ve özellikle yüksek miktarda antioksidan alımının, sporcunun antrenman performansını azaltabileceğini bilmek önemlidir (Gomez-Cabrera, Salvador-Pascual, Cabo, Ferrando ve Vina, 2015: 38). Sporcu tarafından kullanılan spesifik antioksidanların alımın dozu ve zamanlamasının bir işlevi olabileceği unutulmamalıdır. Tüm çalışmalar bu tür etkileri göstermese de bu konu hakkında daha fazla çalışmaya ihtiyaç duyulmaktadır.

Sonuçlar

Son yıllarda beslenme ve egzersiz/antrenman arasındaki pozitif etkileşimler sporcuların yarışma performansları için yeni fırsatlar ortaya çıkarmıştır. Bu nedenle farklı antrenman dönemlerinde sporcular kendilerine özgü spesifik beslenme programlarına adaptasyon sağlamalı ve antrenörler tarafından teşvik edilmelidir. Sporculara beslenme planlaması ve eğitimi verilerek antrenman yoğunluğuna göre periyodik beslenme gerçekleştirilmelidir. Tercih edilen her yöntem vücut fonksiyonlarıyla

ve sporcu sağlığıyla uyum içerisinde olmalıdır. Bu yöntemlerden hangisinin kullanılması gerektiği bireyin özel hedeflerine ve antrenörüne bağlıdır. Bu nedenle, uygun pratik uygulama, farklı beslenme eğitimi yöntemlerinin optimum kombinasyonunda yatmaktadır.

KAYNAKÇA

- Acar, S. (2019). *10-25 Yaş Arası Sivas İli Sporcularının Antropometrik ve Motorik Özelliklerinin Belirlenmesi*. Doktora Tezi, Ankara.
- Achten, J., Halson, S. L., Moseley, L., Rayson, M. P., Casey, A., Jeukendrup, A. E. (2004). Higher dietary carbohydrate content during intensified running training results in better maintenance of performance and mood state. *J Appl Physiol.*, 96, 1331–40.
- Bartlett, J. D., Hawley, J. A., Morton, J. P. (2015). Carbohydrate availability and exercise training adaptation: too much of a good thing? *Eur J Sport Sci.*, 15, 3–12.
- Beck, K.L., Thomson, J. S., Swift, R. J., Hurst, P. R. V. (2015). Role of nutrition in performance enhancement and postexercise recovery. *Journal of Sports Medicine*, 6, 259–267.
- Bompa, T. O., Haff, G. G. (2009). *Periodization, Theory and Methodology of Training*, Human Kinetics.
- Burke, L. M. (2010). Fueling strategies to optimize performance: training high or training low? *Scand J Med Sci Sports*, 20, 48–58.
- Cox, G. R., Clark, S. A., Cox, A. J., Halson, S. L., Hargreaves, M., Hawley, J. A., Jeacocke, N., Snow, R. J., Yeo, W. K., Burke, L. M. (2010). Daily training with high carbohydrate availability increases exogenous carbohydrate oxidation during endurance cycling. *J Appl Physiol.*, 109, 126–34.
- Ersoy, G. (2013). *Fiziksel Uygunluk (Fitness) Spor Beslenme İle İlgili Temel Öğretiler*. Ankara Nobel Tıp Kitabevi.
- Fleming, J., James, L. J. (2014). Repeated familiarisation with hypohydration attenuates the performance decrement caused by hypohydration during treadmill running. *Appl Physiol Nutr Metab.*, 39, 124–9.
- Gillen, J., West, D. W. D., Williamson, E. P., Fung, H. J. W., Moore, D. R. (2019). Low-Carbohydrate Training Increases Protein Requirements of Endurance Athletes. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 51(11), 2294-2301.
- Gomez-Cabrera, M. C., Salvador-Pascual, A., Cabo, H., Ferrando, B., Vina, J. (2015). Redox modulation of mitochondriogenesis in exercise: does antioxidant supplementation blunt the benefits of exercise training? *Free Radic Biol Med.*, 86, 37–46.
- Halsen, S. L., Lancaster, G. I., Achten, J., Gleeson, M., Jeukendrup, A. E. (2004). Effects of carbohydrate supplementation on performance and carbohydrate oxidation after intensified cycling training. *J Appl Physiol.*, 97, 1245–53.
- Hansen, E.A., Emanuelsen, A., Gertsen, R. M., Sørensen, S. S. R. (2014). Improved marathon performance by in-race nutritional strategy intervention. *Int J Sport Nutr Exerc Metab.*, 24(6), 645–655.

- Havemann, L., West, S. J., Goedecke, J. H., Macdonald, I. A., St Clair Gibson, A., Noakes, T., & Lambert, E. V. (2006). Fat adaptation followed by carbohydrate loading compromises high-intensity sprint performance. *Journal of Applied Physiology*, 100(1), 194–202.
- Heikura, I. A., Stellingwerff, T. and Burke, L. M. (2018). Self-Reported Periodization of Nutrition in Elite Female and Male Runners and Race Walkers. *Front. Physiol.*, 9:1732. doi: 10.3389/fphys.2018.01732.
- Helge, J. W. (2017). A high carbohydrate diet remains the evidence based choice for elite athletes to optimise performance. *J Physiol.*, 595(9), 2775.
- Hergüner, G. (2019). *Her Yönüyle Spor*. Güven Plus Grup A.Ş. Yayınları.
- Hoch, A. Z., Goossen, K., Kretschmer, T. (2008). Nutritional Requirements Of The Child and Teenage Athlete. *Phys Med Rehabil Clin.*, 19(2), 373-98.
- Hottenrott, K., Hass, E., Kraus, M., Neumann, G., Steiner, M., Knechtle, B. (2012). A scientific nutrition strategy improves time trial performance by ≈6% when compared with a self-chosen nutrition strategy in trained cyclists: a randomized cross-over study. *Appl Physiol Nutr Metab.*, 37(4), 637–645.
- Jeukendrup, A. E. (2013). The new carbohydrate intake recommendations. *Nestle Nutr Inst Workshop Ser.*, 75, 63–71.
- Jeukendrup, A. E. (2017). Periodized Nutrition For Athletes, *Sports Med.*, 47(1), 51–63.
- Jeukendrup, A. E., and Martin, J. (2001). Improving Cycling Performance How Should We Spend Our Time and Money. *Sports Med.*, 31(7), 559-569.
- Jeukendrup, A. E., Moseley, L. (2010). Multiple transportable carbohydrates enhance gastric emptying and fluid delivery. *Scand J Med Sci Sports*, 20,112–21.
- Kanter, M. (2018). High-Quality Carbohydrates and Physical Performance. *Nutr Today*, 53(1), 35–39.
- Marquet, L. A., Brisswalter, J., Louis, J., Tiollier, E., Burke, L. M., Hawley, J. A., Hausswirth, C. (2016). Enhanced endurance performance by periodization of carbohydrate intake: “sleep low” strategy. *Med Sci Sports Exerc.*, 48, 663–72.
- Mujika, I., Halson, S., Burke, L. M., Balagué, G., Farrow, D. (2018). An Integrated, Multifactorial Approach to Periodization for Optimal Performance in Individual and Team Sports. *Int J Sports Physiol Perform*, 13(5), 538-561. doi: 10.1123/ijspp.2018-0093. PMID: 29848161.
- Mujika, I., Stellingwerff, T., Tipton, K. (2014). Nutrition and training adaptations in aquatic sports. *Int J Sport Nutr Exerc Metab.*, 24, 414–24.
- Murray, R. (1996). Dehydration, hyperthermia, and athletes: science and practice. *Journal of Athletic Train*, 31(3), 248-52.

- Murray, R. (2006). Training The Gut For Competition. *Current Sports Medicine Reports*, 5, 161–164.
- Pekcan, A. G., Şanlıer, N., Tek, N. A. (2015), Türkiye Beslenme Rehberi, Sağlık Bakanlığı.
- Purcell, L. K. (2013). Sport Nutrition For Young Athletes. *Paediatr Child Health*, 18(4), 200–202.
- Randell, R. K., Hodgson, A. B., Lotito, S. B., Jacobs, D. M., Rowson, M., Mela, D. J., Jeukendrup, A. E. (2014). Variable duration of decaffeinated green tea extract ingestion on exercise metabolism. *Med Sci Sports Exerc.*, 46, 1185–93.
- Rothschild, J. A., Kilding, A. E., Plews, D. J. (2020). What Should I Eat before Exercise? Pre-Exercise Nutrition and the Response to Endurance Exercise: Current Prospective and Future Directions. *Nutrients*. 12(11), 3473. doi: 10.3390/nu12113473. PMID: 33198277; PMCID: PMC7696145.
- Seebohar, B. (2011). *Nutrition Periodization for Athletes: Taking Traditional Sports Nutrition to the Next Level*. Bull Publishing Company, Second Edition.
- Simonsen, J. C., Sherman, W. M., Lamb, D. R., Dernbach, A. R., Doyle, J. A., Strauss, R. (1991). Dietary carbohydrate, muscle glycogen, and power output during rowing training. *J Appl Physiol.*, 70, 1500–5.
- Spriet, L. L., Gibala, M. J. (2004). Nutritional strategies to influence adaptations to training. *J Sports Sci.*, 22, 127–41.
- Stellingwerff, T., Boit, M. K., Res, P. T. (2007). Nutritional strategies to optimize training and racing in middle-distance athletes. *J Sports Sci.*, 25, 17–28.
- Stellingwerff, T., Morton, J. P., Burke, L. M. (2019). A Framework for Periodized Nutrition for Athletics. *Int J Sport Nutr Exerc Metab.*, 29(2), 141-151. doi: 10.1123/ijsnem.2018-0305. Epub 2019 Apr 3. PMID: 30632439.
- Thomas, D. T., Burke, L. M., and Erdman, K. A. (2016). Nutrition and Athletic Performance, *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 48(3), 543-568.

Bölüm 3

ENGELLİLER VE REKREASYONEL ETKİNLİKLER



Emire ÖZKATAR KAYA¹

1 Dr. Öğretim Üyesi Emire ÖZKATAR KAYA, Erciyes Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Kayseri

Engellilik; fiziksel, zihinsel, sosyal, ruhsal, duyuşsal yetilerin doğuştan, bir hastalık ya da kaza sonucunda kaybedilmesidir (Kavaklı ve Özkara, 2012). Engelli kavramı toplum tarafından biliniyormuş gibi görünse de bir çok belirsizlik söz konusudur. Kişiyi toplumun diğer bireylerinden farklı kılan; fiziksel ve zihinsel yetersizlikler ve buna bağlı olarak hareket yeteneğinde, tutum ve davranışlarındaki güçlük ve eksikliklerdir. Engelli bireylerin maruz kaldığı belirsizlik ve ayrımcılığın asıl nedeni bu farklılıklardır (Subaşıoğlu, 2008). Bir ülkedeki engelli bireylerin yaşam standartları o ülkenin gelişmişlik düzeyini gösteren en önemli ölçütlerden birisidir. Engelli bireyler, bulundukları toplumlarda bir takım olumsuzlukla karşılaşabilmektedir. Yaşadıkları ülkelerin gelişmişlik seviyeleri farklı olsa da toplumların engelli bireylere karşı olan tutum ve davranışları benzerlik açısından aynıdır. Engelli bireylerin karşılaştıkları olumsuz durumlara; sosyal ve ekonomik yapı bozukluğunu, bilgi yetersizliğini, duyarsız ve yanlış yaklaşımları, fiziksel çevre şartlarının yetersizliklerini örnek olarak verebiliriz. Engelli bireylerin toplumsallaşması ve üretken bir birey haline getirilmesiyle yaşam standartları artırılabilir. Engelli bireylerin toplumdan uzak kalmaması ve sosyal yaşamını devam ettirebilmesi için yapılan sosyal yardımlarından ziyade kendiyi barışık bir yaşam sürdürebilmesi için önlemler alınmalıdır (Özkatar ve Kaya, 2019).

Tüm bireyler yaşama, eğitim, çalışma, sosyal ve kültürel hayata katılma gibi bir takım temel haklara sahiptirler. Engelli bireylerin toplumsal, ekonomik ve sosyal yaşama katılımının sağlanması ve bağımsız bir yaşam sürdürmeleri için gerekli olan birçok imkânın sunulması gerekmektedir. (Özsan ve Hasret, 2016). Bunun için engelli bireylerin rekreasyon faaliyetlerine katılması kendisiyle barışık olan, toplumla bütünleşen ve tüketici olmaktan çıkıp üretici bir birey haline gelmesine katkı sağlayacaktır.

Rekreasyon ve Rekreasyon Kavramı

Rekreasyon; Latince “recreatio” kelimesinden gelip yeniden var olma veya yapılanma anlamına gelmektedir. Rekreasyon kelimesinin Türkçe’deki karşılığı ise yaygın bir biçimde serbest zamanı değerlendirme olarak kullanılır. Bu ise, birey yada toplumsal grupların serbest zamanlarında eğlenme ve dinlenme amacıyla gönüllü olarak yaptıkları etkinliklerdir (Karaküçük, 2005). Rekreasyonda ekonomi, din, eğitim, hukuk, aile gibi diğer toplumsal kurumlardan birisidir evrensel, zorunlu ve önemlidir. Dinlenme, eğlenme ve keyif alma gibi insan hayatında önemli yeri olan bu kurumun içeriğini dinlenme, eğlenme, oyun, spor

v.b. aktiviteler oluşturmaktadır (Köktaş, 2004). Rekreasyon, geleneksel anlamda bireyin yenilenmesi, yeniden varolması sürecidir. Rekreasyon genellikle işten farklı bir eylemi veya sosyal boş zaman aktivitelerini içermektedir (Çolakoglu ve Yenel, 2003). Birey bu süreç içerisinde iş için tekrar yenilenmektedir (Torkildsen, 2005). Rekreasyon kavramının da zaman ve boş zaman kavramlarının tanımlarında olduğu gibi herkes tarafından kabul edilmiş olan standart bir tanımı yoktur. Rekreasyon, hava değişimi, gezme, görme sağlık, heyecan duyma ya da farklı yaşantılar elde etme gibi pek çok amaçla yapılan ve boş zamanlarda aktif veya pasif olarak katılınan tüm aktiviteleri kapsamaktadır (Kathleen ve İbrahim, 2002). Rekreasyon ülkede ki sosyal, ekonomik, doğal kaynaklarının ve kentsel çevresinin ayrılmaz ve oldukça önemli parçasıdır. Toplumun ve kişinin davranışlarının temel bir parçası ve aynı zamanda amacıdır. Rekreasyonu tipik olarak insanların eğlenmek ve zevk almak için yaptıkları masa tenisi, yüzme, bisiklet sürme, aerobik gibi etkinlikler olarak adlandırabiliriz. Boş zaman değerlendirmelerinin farklı yolları vardır (Dattilo And Murphy 1991). Halk sağlığı prensiplerine göre duygusal ve davranışsal bozukluk gösteren çocuklar için rekreasyonun ve okul dışında ki etkinliklerin etkisi büyüktür (Keller, Bost,Lock, And Marcenko, 2005).

Görüleceği gibi rekreasyon çok geniş bir yelpazeyi oluşturan, rahatlatan ve eğlendiren aktivitelerden oluşmaktadır (Colwell ve diğ., 2002). Rekreasyon etkinlikleri çok çeşitli olup aktif, pasif, bireysel, grup halinde, açık alanda, kapalı alanda, genç ve yaşlı her kesimin yapabileceği etkinliklerden oluşmaktadır (Ekici ve Yenel, 2002). Rekreasyonun, bireyin boş zamanlarında gönüllü olarak yer aldığı birey için bir anlam taşıyan eğlenmesini sağlayan aktiviteler olarak tanımlarken, bu aktivitelerin hem açık hem de kapalı alan aktiviteleri olabileceği gibi spor ve egzersiz aktiviteleri veya daha az fiziksel aktivite gerektiren etkinlikler olabileceğini belirtmiştir (Cordes ve İbrahim, 1999). Rekreatif faaliyetler, tamamıyla boş zamanda yapılması, katılımın gönüllü olması, kişilerin kendi arzusuyla mutlu olacağı faaliyetlere katılması, kişisel vetoplumsal yönden fayda sağlaması, toplumsal değerlere aykırı olmaması gibi özellikler taşır (Soyer ve Can, 2003). Boş zaman pozitif kullanımının artmasının kendini gerçekleştiren ve ruhen sağlıklı gençlerin gelişmesine katkıda bulunduğu yaygın olarak ifade edilmektedir (Balcı, 2003). Ancak, bazen rekreatif aktiviteler a-tipik boş zaman aktiviteleri olarak da sınıflandırılabilen alkol, ilaç ve uyuşturucu kullanımı veya kumar gibi aktiviteler de olabilir. Bu nedenle boş zamanlarda yapılacak tüm aktivitelerin iyi seçilmesi veya bireylerin aktivite seçimi konusunda eği-

tilmesi gereklidir (Karaküçük ve Gürbüz, 2007). Bir aktivite, bir kültürde rekreasyon faaliyeti olabilirken bir diğerinde iş olabilmektedir. Bir aktivite birey için rekreasyonel faaliyet olabilirken diğer bir kişi için ağır ve sıkıcı olabilmektedir. İçinde bulunulan ortam ve şartlar, etkinliğin bir rekreasyon biçimi olup olmadığı konusunda etkin faktörlerdir. Zevk için araba kullanmak bir rekreasyon türü olabilirken, işe gidip gelirken araba kullanmak ise bir ulaşım şeklidir ve zorunluluk niteliğindedir. Bir barmenin müşterilere içki servisi yapması kendi işidir. Bunun için işletmeden para almaktadır. Eğlenmek için arkadaşları ile gittiği bir barda arkadaşlarına değişik içkiler yaparak servis etmesi ise rekreatif faaliyetir (Hacıoğlu ve diğ., 2003).

Rekreasyonun Sınıflandırılması

Rekreasyonun çok yönlü olması rekreasyon çeşitlerinin sınıflandırılmasında etkili rol oynamaktadır. Bu yüzden dolayı kesin bir sınıflama yapmak zordur (Özbey ve Çelebi, 2003). Örnek verecek olursak; Karaküçük rekreasyonu öncelikle

1. Amaçlarına göre
2. Çeşitli kriterlere göre
3. Özel işlevleri dikkate alınarak belirli eylem ve durgunluk hallerine göre üç bölüme ayırarak sınıflandırmıştır.

1. Rekreasyonun amaçlara göre sınıflandırılması:

a- Dinlenme amacı ile yapılan rekreasyon etkinlikleri: serbest zamanın tamamen dinlenmek yani beden ve ruh sağlığının devam ettirilmesi ya da korunması amacıyla yapılan etkinliklerle değerlendirilmesidir.

b- Kültürel amaçlı yapılan rekreasyon etkinlikleri: Serbest zamanın, eski sanat ve tarihi eserlerin, müzelerin gezilmesi ve diğer kültürel faaliyetlerle değerlendirilmesidir.

c- Toplumsal amaçlı yapılan rekreasyon etkinlikleri: Toplumsal ilişkiler kurmak ve geliştirmek amacıyla uygulanan boş zaman değerlendirme etkinlikleridir.

d- Sportif amaçlı yapılan rekreasyon etkinlikleri: Aktif spor yaparak ya da pasif şekliyle seyirci, taraftar, yönetici ya da başka bir şekilde serbest zamanın sportif etkinliklerle değerlendirilmesidir.

e- Turizm amaçlı yapılan rekreasyon etkinlikleri: Öncelikle tatil dönemlerinde bulunduğu ortamdaki başka ortamlara gezme amacıyla gitmek suretiyle serbest zamanın değerlendirilmesidir.

f- Sanatsal amaçlı yapılan rekreasyon etkinlikleri: Sanatın birçok dalından biri veya birkaçı ile uğraşarak serbest zamanın değerlendirilmesidir.

2.Çeşitli Kriterlere Göre Rekreasyonun Sınıflandırılması:

a- Yaş faktörüne göre: Çeşitli yaş gruplarının kendi özelliklerine göre tercih ettikleri etkinlikler.

b- Faaliyete katılanların sayısına göre: Ferdi, grupla, kitlesel veya aile olarak katılınan rekreatif etkinlikler.

c- Zamana göre: Yazın, kışın veya başka bir mevsim de yapılabilen rekreatif etkinliklerdir. Ayrıca, günlük ve hafta sonları ile emeklilik dönemlerini kapsayan uzun boş zamanlarda gerçekleştirilen etkinlikler.

d- Kullanılan mekana göre: Açık veya kapalı alanlarda yapılan etkinlikleri kapsamaktadır.

e- Sosyolojik muhtevaya göre: Lüks, geleneksel ya da belirli halk kesimlerinin desteklenmesiyle katılımın sağlandığı rekreasyon etkinlikleri

3.Özel İşlevleri Dikkate Alınarak Belirli Eylem ve Durgunluk Hallerine Göre Rekreasyonun Sınıflandırılması:

a- Ticari rekreasyon: Para ile katılınan faaliyetler,

b- Sosyal rekreasyon: Çeşitli şekillerde insanların bir araya gelip yemek yemeleri gibi beraber yaptıkları etkinlikler,

c- Uluslararası rekreasyon: Gelişen boş zaman anlayışıyla beraber, şehir içi rekreasyondan sonra kırsal ve sonrasında da eylemler, uluslararası seyahatler ve etkinlikler olarak kendisini göstermeye başlamıştır.

d- Estetik rekreasyon: Sanat olaylarını izleme, ünlü müzik yapıtlarını dinleme gibi eylemlerden oluşmaktadır.

e- Fiziksel rekreasyon: Açık veya kapalı alanlarda yapılan tüm spor çeşitlerini kapsamaktadır.

f- Orman rekreasyonu: Piknik, avcılık veya trekking gibi arazi ve su kullanımını içeren etkinliklerdir (Karaküçük, 2005).

Hazar ise rekreasyonu katılımcıların özellikleri, mekan, fonksiyon gibi kriterleri dikkate alarak altı ana grupta toplamıştır. Bu gruplar;

- 1- Etkinliklere katılma şekline göre rekreasyon;
 - Etken (aktif) rekreasyon
 - Edilgen (pasif) rekreasyon
- 2- Mekansal açıdan rekreasyon
 - Açık alan rekreasyonu
 - Kapalı alan rekreasyonu
- 3- Katılımcıların milliyetlerine göre rekreasyon
 - Ulusal rekreasyon
 - Uluslararası rekreasyon
- 4- Katılımcıların yaşlarına göre rekreasyon
 - Çocuk rekreasyonu
 - Gençlik rekreasyonu
 - Yetişkin rekreasyonu
 - Üçüncü kuşak rekreasyonu
- 5- Katılımcıların sayısına göre rekreasyon
 - Bireysel rekreasyon
 - Grup rekreasyonu
- 6- Fonksiyonel açıdan rekreasyon
 - Ticari rekreasyon
 - Estetik rekreasyon
 - Sosyal rekreasyon
 - Terapötik rekreasyon
 - Fiziksel rekreasyon
 - Sanatsal rekreasyon
 - Kültürel rekreasyon
 - Turistik rekreasyon (Hazar, 2003).

Rekreasyonun Özellikleri

Rekreasyon kavramının tanımlanmasına ilişkin bölümümüzde de belirttiğimiz gibi rekreasyon tanımı sembolik bir anlamdan öte, öznel bir karakteristik taşıyor yani herkes için farklı bir anlam ifade edebilir (Madrigal, 2006). Fakat rekreasyonun bu alanda çalışan pek çok kişi tarafından belirtilmiş olan temel özellikleri vardır. Bu temel özellikler Tezcan 'a göre;

1- Birey bunun gibi aktivitelere kendi istediğiyle katılım sağlar. Bunu kendi seçer. Başka birisinin zorlaması söz konusu değildir. Gönüllülük esastır.

2- Bu aktivitelere katılmak, kişiye ani ve direkt bir doyum sağlar.

3- Esnektir. Sayısız durumda bulunabilir. Bireysel, grupsal, örgütlü, örgütsüz v.b. gibi.

4- Evrensel olarak uygulanır ve aranır. Beşeri mekanizmanın fizyolojik ve psikolojik ifadesidir. 5- Kişiye göre bir değeri vardır ve kendisi için bir amaçtır. Ciddi ve amaçlıdır.

6- Etkinlik fiziksel, zihinsel toplumsal ya da duygusal olabilir.

7- Rekreasyonel etkinlikler bir tek biçimde değildir. İnsanların boş zamanlarında hoşlanarak yaptıkları etkinlikler sonsuzdur. Seçilen etkinlikler geniştir ve çeşitlilik gösterir.

8- Boş zaman etkinliklerini dürtüler saptar. İnsanların seçtikleri etkinlikler dürtülerine bağlıdır. Kişisel doyuma ulaşmak iç dürtüler tarafından teşvik edilir.

9- Boş zamanları değerlendirme ikincil ürünlere sahiptir. Yani herhangi bir etkinliğe katılana, entelektüel, fiziksel, toplumsal gelişme, sağlamlık, iyi vatandaşlık v.s. gibi kişisel özellikler kazandırır.

10- Tamamen özgür zaman içinde başvurulmuş bir etkinliktir (Tezcan, 1994)

Özetleyecek olursak rekreasyonel etkinlikler boş zamanlarda yapılan, özgürlük ve seçimi ifade eden etkinliklerdir. Birey bu etkinlikleri kendini gerçekleştirme, rahatlama ve zevk alma gibi kişisel ihtiyaçlarını karşılamak için kullanır (Torkildsen, 2005). Birey bu etkinlikleri araçlı veya araçsız, tek başına veya grupta, açık veya kapalı alanlarda gerçekleştirebilir.

Rekreasyona Duyulan İhtiyacın Nedenleri

Rekreasyonel ihtiyaçlar, insan davranışlarına temel olabilecek tek bir nedene veya faktöre bağlı kalmaksızın birçok nedenden dolayı analiz gerektirmektedir. Rekreatif etkinliklerin bireysel ve toplumsal olarak sağladığı faydalardan dolayı rekreasyona duyulan ihtiyaç artmıştır. Alexandris yaptığı araştırmada, rekreasyon aktivitelerinin birçok ülkede büyük reklam kampanyaları ile çok ilerleme kaydettiğini ve fiziksel, psikolojik ve sosyal yararların rekreasyona olan ihtiyacın potansiyelini arttırdığını belirtmiştir (Güngörmüş, 2007).

Her birey için ihtiyaçların aynı olmasına rağmen çeşitlilik ve şiddet açısından değişiklik gösterebilmektedir. İnsanların bazıları için iyi beslenme ön plandayken bazıları için eğlence ön plandadır. Eğlenirken ise, bazıları ihtiyacını tiyatroya, maça giderek tatmin ederken, bazıları da daha değişik şeyler bulurlar veya bizzat tiyatrodan ya da maçta aktif olarak görev alırlar (Karaküçük, 2005). Maslow insanlar da beş temel gereksinim olduğunu saptamıştır. Maslow 'un ihtiyaçlar hiyerarşisi modeline göre üst sıralarda yer alan ikincil gereksinimlerin doyurulabilmesi için altta yer alan birincil gereksinimlerin doyum bulmuş olması gerekir. Model 'de yer alan basamakları en alt kademeden en üst kademeye göre şu şekilde sınıflandırarak açıklayabiliriz;

1- Fizyolojik Gereksinimler: Açlık, susuzluk, cinsellik, dinlenme, uyku, annelik gibi gereksinimlerden oluşur. Bu gereksinimler giderilmedikleri ölçüde örgenliği bütünüyle olumsuz etkilerler. Bu gereksinimler giderildiği zaman ise, bundan sonraki gereksinimler ortaya çıkmaya başlar.

2- Güvenlik Gereksinimleri: İnsanın kendisini güvenlik içinde hissetmesi için gereken gereksinimlerdir ve daha çok çocuklarda görülür. Yetişkinler için de emeklilik, sigorta gibi gereksinimler örnek olarak gösterilebilir. Bu gereksinimler bir ölçüde karşılandığında daha sonraki gereksinimler belirginleşmeye başlar.

3- Ait Olma (Toplumsal) Gereksinimler: Bunlara genellikle toplumsal gereksinimler denilmektedir. İnsanlar başka insanlarla bir arada olmak, sevgi ilişkisinde bulunmak ve toplumsal kümelerde yer almak isterler.

4- Saygınlık Gereksinimleri: İki alt bölüme ayrılır; a- İnsanın kendisine duyduğu saygı,

b- Başkalarının saygısı.

Her iki saygınlık da hak edilmiş olmalıdır. Bunların karşılanması insana kendisine güven, kendisini değerli ve yeterli görme duygularını verir.

5- Kendini Gerçekleştirme Gereksinimleri: Bu gereksinimler insanda gizil olarak var olan yetenekleri

kullanma eğilimi olarak da tanımlanır (Köktaş, 2004).

Rekreasyonel Etkinliklerin Sağlık Üzerindeki Etkileri

Son zamanlarda; İnsanların rekreasyon etkinliklerine katılımının kentleşme eğilimleri, nüfus artışı ve yoğun yaşam faktörlerinden bir nebze uzaklaşmaları adına artış göstermiştir. Boş zaman artışı, gelir seviyesinin yükselmesi, değer yargılarının değişmesi, eğitim ve kültür seviyesinin yükselmesi, çevre bilincinin artışı ve değişen yeni sağlık bilinciyle rekreatif etkinlikler insanların sağlık ve refah düzeyi açısından önemli bir unsur haline gelmiştir. İnsanların kendileri için anlamlı faaliyetlerde bulunması yeni deneyim kazanma isteği, aile etkinliklerine katılma ve sosyal etkileşimle yeni arkadaşlıklar kurma vb. alanlarda amaçlarının peşinden gitme düzeyleri, bu bireylerin yaşam kalitelerinin yükselmesi açısından önemlidir. Çocuklar ve gençler üzerinde yapılan bir çalışmada, ders dışı etkinliklere katılımın gençlerin hayatında önemli bir yer tuttuğunu tespit edilmiştir. Rekreasyonun ayrıca çocukların davranışsal ve duygusal bozukluk riskini azalttığı bulunmuştur. Rekreasyon etkinliklerine katılım sağlıklı ve kaliteli bir yaşam sürdürebilmek adına tüm insanlık için önemlidir. Ancak engelli bireyler için önemi daha büyüktür. Çünkü engellilerin yaşamlarında yarattığı stresle baş edebilme adına yeni bir pencere açabilmekte ve yaşam motivasyonunu arttırmaktadır. (King vd., 2003).

Engellilerde Rekreasyonel Etkinliklerin Fizyolojik Sağlığa Etkileri

Fiziksel aktivite, spor ve hareket yaşam için önemlilik oluşturmaktadır. Normal çocuklar büyüme ve gelişme döneminde günlük oyun aktivitelerine ve yeterli fiziksel etkinliklere katılırken engelli çocuklar yeterli fiziksel aktivite yapamamaktadır. Kişinin düzenli olarak fiziksel aktivitelerde bulunması sağlıklı ve zinde olmasını sağlamaktadır. Rekreasyon faaliyetleri, engelli bireylerin kas ve sinir sisteminin gelişmesine vücudun fizyolojik ve metabolik gelişimini destekleyen önemli bir parçadır. Engelli bireylerin serbest zaman etkinliklerine katılımı yaşam boyu öğrenme ve öğrendiklerini alışkanlıklara çevirmesi açısından son derece gereklidir. Rekreatif faaliyetler, rekreasyon açısından toplumsal

kaynakları tanıyabilmenin yanında, fiziksel açıdan da, kalp ve dolaşım sistemini geliştirebilme, ideal ağırlığı koruyabilme, kas kuvveti, dayanıklılığı ve esnekliği artırabilme ve düzgün duruş alışkanlığı kazandırabilmektedir. Bu sebeple rekreasyon alanları bu hareketlerin gerçekleştirilmesi için önemli bir imkana sahiptir (Sevil, 2012).

Düzenli olarak gerçekleştirilen Rekreasyonel etkinliklerin fiziksel olarak kişiye sağladığı yarar aşağıda yer almaktadır.

- Kas kuvvetin arttırarak, kas gücünün düşmesini engellemektedir.
- Hareket durumunu arttırmaktadır.
- Fiziksel anlamda düzgün bir yapıya erişimi sağlamaktadır.
- Reaksiyon zamanının gelişiminde etkilidir.
- Akciğerlerin gelişmesini sağlayarak, solunum kapasitesinde artışı meydana getirmektedir.
- Vücudun ihtiyaç duyduğu su ve mineral oranlarının dengelenmesini sağlamaktadır.
- Eklemelerin gelişiminde ve eklem sorunlarının yaşanmamasında rekreatif aktivitelerinin büyük katkısı bulunmaktadır.

Engelli bireylerde fiziksel aktivitenin önemi çok büyüktür. Bu nedenle, rekreasyonel etkinliklere katılım fiziksel olarak engelli bireylerin gelişimini sağlamaktadır (Uzun,2019).

Engellilerde Rekreasyonel Etkinliklerin Psikolojik Sağlığa Etkileri

Günümüzde insanların, artan yaşamsal kaygılara, ekonomik zorluklara, hayatın her alanında karşılaştıkları güçlüklerle ve zorluklara maruz kalmaları ruhsal hastalıklara ve zihinsel sağlık sorunlarına yol açmaktadır. Engelli bireyler açısından gün içerisinde karşılaştıkları bu güçlüklerin onlar için daha zor olduğunu düşünürsek, onların moral olarak zayıf düşmeleri kaçınılmazdır. Çünkü karşılaşılan bu olumsuz durumlar, beraberinde psikolojik sorunları getirmektedir.

Rekreasyonel etkinlikler temel olarak bireylerin boş zamanlarını doğru değerlendirmelerini ve boş zamanlarında katıldıkları faaliyetler sayesinde ruhen ve bedenlen yenilenmelerini sağlamaktadır. (Tütüncü, 2012). Bu nedenle rekreasyon etkinliklerine dahil olmanın serbest zaman tatmini ve hayat tatminini olumlu yönde etkilediği bir gerçektir. Diğer taraftan engelli ve hasta olan bireyler için rehabilite amaçlı olarak uygulanan rekreasyon etkinlikleri iyileştirme amaçlı uygulanan hizmet-

lerdendir (Tütüncü, 2014). Rekreasyonun sağladığı yararlar hiçbir zaman tek yönlü değildir. Bir etkinlik aynı anda fiziksel, zihinsel, psikolojik ya da toplumsal yarar sağlayabilir (Arslan, 2013, s.25). Engelli bireylerin ruhsal sağlıkları açısından rekreasyonel etkinliklere katılımının sağlanması ve artırılması gelişimleri açısından gereklidir. Rekreasyonun bireye ve topluma sunduğu fayda ve oluşturduğu değer rehabilite amaçlı olarak rekreasyon etkinliklerinin özel eğitim ve tedavi programlarında yer alması gerekmektedir.

Engellilerde Rekreasyonel Etkinliklerin Sosyal Sağlığa Etkileri

Rekreatif faaliyetlerin sosyal boyutu göz önüne alındığında rekreasyonel aktivitelerin, bireylerin sosyal değerlerini yükseltmek için var olduğu ifade edilmektedir. Rekreatif faaliyetlere bu açıdan bakıldığında, toplumsal rahatlama, sosyal uyum ve yaşam kalitesinin sağlanması ve geliştirilmesi kavramları ile ilişkili olduğu görülmektedir. Rekreasyonel etkinliklere katılan birey, kendini ifade etme imkânı bulur, içinde bulunduğu gruba aidiyet duygusu gelişir (Sabancı 2016).

Toplumsal gelişim açısından park ve rekreasyon imkanlarının yaratılması sağlıklı bir toplumun gereklilikleri arasında görülmektedir. Bu imkanlar insanların bir araya gelmesi, canlı bir ortamın oluşturulması, toplumsal görüntü ve sosyal statünün istenen düzeye gelmesine katkıda bulunmaktadır. Diğer önemli bir unsurda engelli bireylerin bu alanlarda sosyalleşmesine olanak tanınmasıdır. Çünkü engelli bireylerin birçoğu iletişim alanında zayıf ve içe dönük kişilerdir. Engelli bireylerin psikolojik süreçlerinde iletişim ve sosyalleşme büyük önem taşımaktadır. Bireyler, duygusal ihtiyaçlarını da karşılamak için rekreasyonel etkinliklere katılım ihtiyacı duymaktadırlar. Diğer bir yandan rekreatif etkinliklerin grup halinde yapılması ve iş birliğine dayanması kişinin sosyalleşmesini ve diğer bireylerle kaynaşmasını sağlar. Sosyal insanlar daha girişimci ruhlu olur ve bu da kişiyi başarıya götüren etkenler arasında yer alır. Engelli bireyler sosyal ortamlara ve rekreatif etkinliklere katıldıkça kendilerini ifade etme olanakları artar dil, sosyal ve duyuşsal alanlarının gelişimini destekler. Bununla birlikte insanlarda dayanışma kültürü oluşur yeni arkadaşlıklar, dostluklar oluşur ve normal bireylerle engelli bireyler arasında toplumsal bütünleşme sağlanır. Ayrıca, çevreye duyarlılık, sosyal ilişkiler, suç oranının azaltılması gibi faktörler toplum sağlığını etkileyen diğer unsurlar arasındadır (Tekin, 2009).

Engellilerde Rekreasyonun Spor Bilimleri Açısından Önemi

Bireyin kendini gerçekleştirmesinde ve olumlu bir benlik gerçekleştirmesinde katıldığı rekreasyon etkinliklerinin türü, katılma şekli ve ayırdığı zaman önemli bir faktördür. Gencin kişilik gelişimine etki eden değişkenler bakımından arkadaşlık ilişkileri, çalışan ve öğrenim görülen çevrenin nitelik ve nicelik açısından özellikleri ile rekreasyon başta gelir (Köktaş, 2004). Co-cultural teoriye göre azınlıkların sesleri her zaman çoğunluğa göre daha az çıkmaktadır. Engel bireylerin hem kendileri hem aileleri bu durumdan utanmakta veya kendilerini toplumdan geri çekmektedirler. Giderek daha içe kapanmayla sonuçlanan bu durum zamanla hem ailede hem de engellilerde geri dönülemez yaralar açmaktadır (Anderson, Bediniand Moreland,2005). Bu sebeple engelli bireylerde rekreatif etkinliklere katılımı sağlanmalıdır.

Rekreasyonel aktivitelere katılım amaçlarının kişiye göre değiştiği kabul edilse de, bu amaçların belirlenmesine yönelik yapılan araştırmalar benzer sonuçları içermektedir. Rekreasyon etkinliklerinin kişisel ve toplumsal olarak sağladığı faydalardan dolayı rekreasyona duyulan gereksinim artmaktadır. Kişisel açıdan, fiziki sağlık gelişiminin yaratılması, ruh sağlığının kazandırılması, insanı sosyalleştirmesi, yaratıcılık, kişisel yeteneğin geliştirmesi, çalışma başarısı ve iş verimine etkisi, ekonomik hareketlilik, insanı mutlu etmesi, toplumsal açıdan ise; toplumsal dayanışma ve bütünleşmeyi sağlaması ve demokratik toplumun oluşturulması, rekreasyona duyulan ihtiyacın nedenlerinden bazılarını oluşturur (Karaküçük, 2005).

Bu yüzden engellilerde rekreasyonun engelli kişilerde oyun eğitimleriyle, sokak oyunlarına katılımlarının sağlanması ile kısacası rekreasyonel faaliyetlere katılarak kişilerin mutlu olmasında önemli yer tutacaktır.

Sonuç olarak engelliler açısından serbest zamanın olumlu ve etkili bir şekilde değerlendirilmesi oldukça önemlidir. Bu şekilde engellilerin rehabilitasyonu ve toplumla kaynaşmasına olanak sağlar. Engellilerin rehabilite edilmesiyle hareket özgürlüğünü sağlamanın yanı sıra, günlük yaşamında bağımsız ve kimseye muhtaç olmadan sürdürebilen bir birey haline getirilmesi de amaçlanmaktadır. Modern tedavi yöntemi, hastanın tedavi sürecinin kısalması için hastaya medikal tedavinin yanı sıra rekreatif aktivitelerle moral ve yaşama sevincinin aşılması, hastanın psikolojik seviyesinin en yüksek düzeye çıkması için imkan sağlar. İşlev kayıpları, fiziksel kayıplar ve yetersizlikler engelli bireylerin psikolojik durumlarında olumsuzluklara sebep olabilmektedir. Birçok engelli

hastanın içine kapalı bir hayat sürdürmesi, kendilerine güvenmemeleri bu sebeptir. Rekreatyonel aktivitelere katılan engelli bireylerin hayata bakış açıları değişerek yaşama daha sıkı bağlanmaları söz konusudur. Engelli bireyler daha fazla sosyalleşme ve iletişim kurma eğilimindedir ve bu sebeple engellilerde rekreatyon engelli bireylerin dünya ile iletişime geçmesi demektir (Öcal, 2019).

Ülkedeki engelli bireylerin en az engelsiz bireylerin sahip oldukları kaynak ve imkânlarla sahip olması gerekmektedir. Bu sonuçla engelliler için rekreatyon merkezlerinin ve engelliler oyun parkları sayısının açılmasının yanı sıra mevcutta bulunan merkezlerin engelli bireyler için kullanabilecek durumda olmasına dikkat edilmelidir.

KAYNAKÇA

- Anderson, M. D. Bedini, A. L. Moreland, L.(2005). Getting All Girls Into The Game: Physically Active Recreation for Girls with Disabilities, Journal of Parks and Recreation Administration winter, vol. 23, no. 4 83.
- Arslan, S. (2013). Serbest Zaman-Rekreasyon ve Serbest Zaman Eğitimi. Nobel: Ankara
- Balcı, V. (2003). Ankara'daki Üniversite Öğrencilerinin Boş Zaman Etkinliklerine Katılımlarının Araştırılması. Milli Eğitim Dergisi. Sayı:158.
- Cordes, K., A. And Ibrahim, H., M. (1999). Applications In Recreation and Leisure: For Today and Future. (2nd Edition) Mc Graw Hill Companies.
- COLWELL, P., F., DEHRING, C., A. and TURNBALL, G., K. (2002). Recreation Demand and Residential Location, Journal Of Urban Economics,51(3).
- Çolakoğlu, T. ve Yenel, F. (2003). Üniversite Öğrencilerinin Orienteering Sporuna Katılım Nedenleri ve Beklentileri Üzerine Bir araştırma.I. Gençlik, Boş Zaman ve Doğa Sporları Sempozyumu, 1–22 Mayıs, Gazi Üniversitesi. Ankara: Türk Hava Kurumu Basımevi.
- Dattilo, H. Murphy, W. (1991). Leisure Education Program Planning, Venture Publishing, 9.
- Ekici, S. ve Yenel, F. (2002). Yükseköğretim Gençliğinin Boş Zamanlarını Değerlendirme Alışkanlıkları ve Turizme Katılımları Üzerine Bir Araştırma. Türkiye Sosyal Araştırmalar Dergisi. Cilt:6, Sayı:1, Nisan 2002.
- Güngörmüş, H., A. (2007). Bireyleri Rekreatif Egzersize Güdüleyen Faktörler. Doktora Tezi. Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı.
- Hacıoğlu, N., Gökdeniz, A. Ve Dinç, Y. (2003). Boş Zaman ve Rekreatif Yönetimi (Örnek Animasyon Uygulamaları). Ankara: Detay Yayıncılık.
- Hazar, A. (2003). Rekreatif ve Animasyon. Ankara:Detay Matbaacılık.
- Karaküçük, S. (2005). Rekreatif (Boş Zamanları Değerlendirme). (Beşincib Baskı). Ankara: Gazi Kitabevi.
- Karaküçük, S., Gürbüz, B. (2007). Rekreatif ve Kent(li)leşme. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Kathleen, A., C. And Ibrahim, H., M. (2002). Applications In Recreation and Leisure. (3rd Edition). New York:Mc Graw HillCompanies.
- Kavaklı, U., Özkara, E. (2012). Kişisel, Sosyal Ve İş Hayatında Özürlü Bireylere Tanınan Haklar Ve Özürlü Olguların Medikolegal Değerlendirmesi, Deü Tıp Fakültesi Dergisi Cilt 26, Sayı 1, (Nisan) 65 – 74.

- Keller, E. T. Bost, S. N. Lock, D. E. Marcenko, O. M.(2005). Factor Associate with Participation of Childeren with Mental Health Problems in Structured Youth Development Programs, Journal of Emotional Behavioral disorders fall Vol.13 No. 3. 141.
- King, G., Lawm, M., King, S., Rosenbaum, P., Kertoy, M.K. and Young, N.L., 2003, A Conceptual Model of the Factors Affecting the Recreation and Leisure Participation of Children with Disabilities. Physical & Occupational Therapy in Pediatrics, 2(1), 63-90.
- Köktaş, S., K. (2004). Rekreasyon, Boş Zaman Değerlendirme. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Madrigal, R. (2006). Measuring The Multidimensional Nature Of Sporting Event Performance Consumption. Journal Of Leisure Research, 58, 3.
- Öcal, K . (2019) Engellilerde Rekreasyon, **Muğla Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu**. (<https://ozelegitimokulu.tr.gg/ENGELL%26%23304%3BLERDE-REKREASYON-.htm>) erişim tarihi: 04.10.2019
- Özbey, S. ve Çelebi, M. (2003). Rekreasyon. Spor Bilimlerine Giriş. Mirzeoğlu, N. (Ed.). Ankara: Bağırğan Yayınevi.
- Özkatar, E.,ve Kaya, M.(2019). Görme engellilerde Eğitim ve Spor, Ankara: Gazi Kitabevi.
- Özsan, M., Hasret, F. (2016). Görme Engelli Bireylerin Günlük Yaşamını Kolaylaştırmak Adına Bir Önerme: Braille Alfabeli Giysiler, Mühendislik Bilimleri Ve Tasarım Dergisi 5 (Ös: Ergonomi 2016), 89-94, 2017 E-Issn: 1308-6693 Özel Sayı: 22. Ulusal Ergonomi Kongresi Araştırma Makalesi.
- Uzun,F. (2019), Rekreasyon Faaliyetlerinin Engellilerde Yeri ve Önemi (Down Sendromu Üzerine Nitel Çalışma), Yüksek Lisans Tezi, Batman Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, s. 27
- Sabancı, G. (2016). Öğretim Elemanlarının Rekreasyonel Faaliyetlere Katılımlarını Engelleyen Faktörlerin Belirlenmesi, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya, Türkiye.
- Sevil, T., Şimşek, K.Y., Katırcı, H., Çelik, V.O. ve Çeliksoy, M.A., 2012, Boş Zaman ve Rekreasyon Yönetimi. Anadolu Üniversitesi Açık öğretim Fakültesi Yayını No:1468, Eskişehir.
- Soyer, F. Ve Can, Y. (2003). Üniversite Öğrencilerinin Boş Zaman Alışkanlıkları ve Sportif Eğilimlerinin Mesleki Yönelişlerine Göre Karşılaştırılması. I. Gençlik, Boş Zaman ve Doğa Sporları Sempozyumu. Gazi Üniversitesi. Ankara: Türk Hava Kurumu Basımevi.
- Subaşıoğlu, F. (2008). Üniversitelerin Bilgi ve Belge Yönetimi Bölümlerinin “Engellilik Farkındalığı” Üzerine Bir Araştırma, Bilgi Dünyası, 9(2):399-430.
- Tekin, A., 2009, Rekreasyon. Ankara: Ata Ofset Matbaacılık.

- Tezcan, M. (1994). Boş Zamanların Değerlendirilmesi Sosyolojisi. Ankara: Atilla Kitabevi.
- Torkıldsen, G. (2005). Leisure and Recreation Management. (5th Edition). Routledge. NewYork: Taylor and Francis Group.
- Tütüncü, Ö. (2012). Rekreasyon ve rekreasyon terapisinin yaşam kalitesindeki rolü. Anatolia: Turizm Araştırmaları Dergisi, 23 (2), 248-252.

Bölüm 4

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR YÜKSEKOKULU ÖĞRENCİLERİNİN HEDONİK TÜKETİM DAVRANIŞLARININ İNCELENMESİ: BAYBURT BESYO ÖRNEĞİ

Eda ADATEPE¹

Murat KUL²

Onur ŞİPAL³

Sadık ADATEPE⁴

Önder ŞİPAL⁵

Ali Eren DEMİREZEN⁶

1 Bayburt Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Bayburt, 0000-0003-1254-9300.

2 Bayburt Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Bayburt, 0000-0001-6391-8079.

3 Bayburt Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Bayburt, 0000-0002-4064-6813.

4 Dede Korkut İmam Hatip Ortaokulu, Bayburt, 0000-0001-8555-5176.

5 Akşar Genç Osman İmam Hatip Ortaokulu, Bayburt, 0000-0001-6018-548X.

6 Balıkesir Üniversitesi, Kepsut Meslek Yüksekokulu, Balıkesir, 0000-0001-7266-164X.

GİRİŞ

Üretim ortaya çıktığı günden beri, tüketimin de doğrudan ortaya çıktığı söylenebilir (Yanıklar, 2006). Tüketim, belirli taleplerimizi karşılamak adına bir ürünü satın almak, bir hizmete erişmek, ya da kullanmaktır (Odabaşı, 2006). İnsanların ihtiyaçları olan yeme, içme, giyinme vb. temel ihtiyaçların giderilmesine yönelik yapılan işlerin tümü olarak da ifade edilebilir (Torlak, 2000). Lakin tüketim manası, yaşamış olduğumuz değişimlerden dolayı günümüzde farklı tanımlarla anlam kazanmıştır (Kırcı, 2014). Farklı bir ifadeyle kişiyi temsil eden, onun hakkında bilgiler veren bir dil haline gelmiştir (Topçuoğlu, 1996). Tüketicilerin çoğunluğu mal veya hizmet satın alırken temel görevinden çok içerdikleri anlam ve sağladıkları keyif, mutluluk, eğlence ve haz nedeniyle satın aldıkları söylenebilir (Solomon, 1999). Bu bağlamda tüketiciler aldıkları hizmetlerden dolayı haz ve düş kurmalarını sağlayan ürün ve hizmetlerin hedonik tatmin oluşturduğu söylenebilir (Güven, 2009). Çok hızlı bir şekilde gelişen tüketim, insanların ihtiyaçlarından sonra haz, fantezi, duygu ve arzularına hitap etmeye başlamıştır (Kırcı, 2014). İnsanlar tüketim yaparken, hissiyatlarının tesiri altında kalabilirler. Duygularına hitap eden ürünler insanları heyecanlandırabilir, o ürünleri satın alma etkisine girebilirler. Bu durum literatürde hedonik tüketim olarak değerlendirilir (Coley, 2002).

Hedonik tüketim, faydalı tüketimin zıttı durumdadır. Çünkü faydacı tüketimde insanlar satın aldıkları ürün ve hizmetlerden fonksiyonel olarak yararlanırlar fakat hedonik tüketimde kişiler kendi iç dünyalarının fantezi ve düşlere yönelmektedirler (Kökler ve Maden 2012). “Hedonizm” başka bir ifade ile hazcılık, hayattaki tek unsurun zevk, keyif, memnuniyet olduğunu kabullenir ve duyusaldan çok duygusal hissetmeyi ve acıdan kaçınmayı ön gören bir görüştür (Hakanokay, 2020). Hedonik (hazcı) tüketimde, tüketici tüketimi bir duygusal tat için yapmakta ve kendisini tatmin edebilmek için alışveriş yapmaktadır (Shaughnessy ve Shaughnessy, 2002). Hedonizmde tüketiciler ürünü almaktan çok o ürünü elde etme aşaması sırasında zevk almakta, ürüne ulaştıktan sonra başka bir arayış içerisine girmektedirler (Özgül, 2011). Hedonik tüketimin satın alma alışkanlığı araştırıldığında 6 nedeni olduğu görülmektedir. Alışveriş yaparken zamanın nasıl geçtiğini anlamıyor, çevrenizde olup bitenin farkına varmıyorsanız “Macera” ailenizle veya yakın çevrenizle alışveriş yapmayı beraber vakit geçirmeyi, farklı insanlarla iletişim kurmayı seviyorsanız “Sosyalleşmek” streten uzak durmak kafanızdaki olumsuz düşünceleri unutmak için alışveriş yapıyorsanız “Rahatlamak” Modadaki yeni ürünleri takip etmek, yeni çıkmış bir ürünün

ilk sizde olmasını istemek veya başkalarında olan ürünlerin dışında ürün aramak “Fikir Edinmek” Ailenizden birine, arkadaşlarınıza veya başkalarına hediye almak, onları mutlu etmek size haz veriyorsa “Başkalarını Mutlu Etmek” ve son olarak takip ettiğiniz ürünlerin indirimine girmesi, bir ürün ararken düşük fiyat araştırması yapmak ve pazarlık yapmak gibi bir karakteriniz varsa “Değer Elde Etmek” için alışveriş yaptığınız söylenebilir (Hakanokay, 2020). Verilen örneklerden anlaşılacağı gibi günümüz toplumunda bulunan insanlar yaptıkları alışverişleri hazzı duygularla gerçekleştirdikleri söylenebilir. Bunun nedenleri ise yeni, farklı ve ürünlerin çeşitliliğinden ya da tüketicilerin değişen düşünlerinden olduğu söylenebilir (Kürker, 2011).

Bu bağlamda araştırmanın amacını Bayburt Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinin hedonik tüketim davranışlarının incelenmesi oluşturmaktadır. Bu amaç doğrultusunda, tüketim davranışını eğlenceye dönüştüren ve yüksek haz hedefleyen, üniversite öğrencilerinin hedonik tüketim eğilimleri çeşitli değişkenler bağlamında incelenmiştir. Çalışma öğrencilerin tüketim eğilimlerini belirlemek ve düzenlenmesi noktasında yol gösterici olması açısından önem arz etmektedir.

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 evreni 2020-2021 akademik yılı içerisinde Bayburt Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda öğrenim gören 722 öğrenciden, örneklem grubu ise gönüllü katılım sonucu 178 öğrenciden oluşmaktadır.

2.3. Veri Toplama Aracı

Araştırma kapsamında “Demografik Bilgi Formu” ve “Hedonik Tüketim Ölçeği” olmak üzere iki ayrı veri toplama aracı kullanılmıştır.

Demografik Bilgi Formu

Demografik bilgi formu, katılımcıların kişisel bilgilerini elde etmek amacıyla kullanılmıştır. Toplamda 6 madde (cinsiyet, sınıf, bölüm, gelir durumu, yaş, alışverişe çıkma sıklığı) içeren bu form, araştırmacılar tarafından oluşturulmuştur.

Hedonik Tüketim Ölçeği

“Hedonik Tüketim Ölçeği”, Özgül tarafından 2011 yılında geliştirilmiştir. Ölçek, 5’li likert tipinde olup 19 madde ve 5 alt boyuttan (Fikir Edinmek İçin Alışveriş (.83), Maceracı Alışveriş (.89), Başkalarını Mutlu Etmek İçin Alışveriş (.82), Değer Yönlü Alışveriş (.77), Sosyalleşmek İçin Alışveriş (.75)) oluşmaktadır. Hedonik Tüketim Ölçeği güvenilirliğini tespit etmek için uygulanan analiz sonucu, ölçeğin tümü için Cronbach Alpha değeri 0.88 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin kullanılması için gereken izinler alınmıştır.

3. BULGULAR

Bu çalışmada Shapiro-Wilk ve Kolmogorov-Smirnov normallik testlerinden yararlanılmıştır. Bu testlerde sig.000 da olsa, yine de verilere ait çarpıklık ve basıklık değerlerine bakılmıştır ve Tabachnick ve Fidell (2013)’e göre, çarpıklık ve basıklık değerlerinin +1,500 ve -1,500 değerleri arasında olduğu durumlarda dağılımın normal dağılım olarak kabul edileceği belirtilmiştir. Bu ölçek ifadelerinin çarpıklık (-,792) ve basıklık (-1,392) değerleri +1,500 ve -1,500 değerleri arasında olduğu için çalışmamızda dağılımın normal dağılım olduğunu kabul ederek, normal dağılımla yapılabilecek olan analiz testleri yapılmıştır. Ayrıca araştırmada, örneklemin analiz için yeterli olup olmadığını açıklayan değer ve test olan, KMO ve Barlett testi sonucu, KMO değeri 0,865 ve Barlett testi anlamlı ($p<.001$) bulunmuştur.

Tablo 1. Cinsiyet Değişkenine Göre Frekans ve Yüzde Dağılımları

Özellik	N	%
Cinsiyet		
Kadın	83	46,6
Erkek	95	53,4
Toplam	178	100,0

Tablo 1 incelendiğinde katılımcıları oluşturan toplam 178 öğrencinin 83’ü kadın (%46,6), 95’i erkektir (%53,4). Ayrıca, 78’i (%43,8) birinci sınıf, 66’sı (%37,1) ikinci sınıf, 13’ü (%7,3) üçüncü sınıf ve 21’i (%11,8) dördüncü sınıfta öğrencisidir. Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi

54'ünü (%30,3), Antrenörlük Eğitimi 63'ünü (%35,4) ve Spor Yöneticiliği Bölümü 61'ini (%34,3) oluşturmaktadır.

Tablo 2. Öğrencilerin Cinsiyet Değişkenine Göre Hedonik Tüketim Algı Düzeylerine İlişkin t Testi

Boyutlar	Cinsiyet	n	$\bar{X}$	SS	t	p
Fikir Edinmek İçin Alışverişi	Kadın	83	2,54	1,139	,922	,358
	Erkek	95	2,38	1,109		
Maceracı Alışverişi	Kadın	83	3,04	1,297	4,012	,000*
	Erkek	95	2,30	1,171		
Başkalarını Mutlu Etmek İçin Alışverişi	Kadın	83	4,05	,937	2,392	,018*
	Erkek	95	3,68	1,101		
Değer Yönlü Alışverişi	Kadın	83	3,53	,915	3,155	,002*
	Erkek	95	3,05	1,071		
Sosyalleşmek İçin Alışverişi	Kadın	83	3,51	,954	3,138	,002*
	Erkek	95	3,01	1,142		

*p<0.05

Tablo 2'deki bulgular incelendiğinde, öğrencilerin hedonik tüketim ilişkili ölçeğin alt boyutlarının cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirtmek için yapılan bağımsız gruplar t-testi sonucu, “*Fikir edinmek için alışverişi*” alt boyutunda anlamlı farklılığa ulaşılamazken, “*Maceracı Alışverişi*”, “*Başkalarını Mutlu Etmek İçin Alışverişi*”, “*Değer Yönlü Alışverişi*” ve “*Sosyalleşmek İçin Alışverişi*” alt boyutlarında istatistiksel açıdan anlamlı farklılıklar görülmektedir (p<0.05). Aritmetik ortalamalara bakılırsa, ortaya çıkan bu farklılığın genel olarak kadın öğrenciler lehine olduğu görülmektedir.

Tablo 3. Öğrencilerin Sınıf Değişkenine Göre Hedonik Tüketim Değerlendirme Düzeylerine İlişkin ANOVA Testi

Boyutlar	Sınıf	N	$\bar{X}$	Ss	F	p	Scheffe Testi
Fikir Edinmek İçin Alışverişi	1. Sınıf	78	2,24	1,037	2,234	,086	-
	2. Sınıf	66	2,71	1,134			
	3.Sınıf	13	2,36	1,546			
	4.Sınıf	21	2,55	0,993			

Maceracı Alışveriş	1.Sınıf	78	2,36	1,158	3,565	,015*	1-2
	2. Sınıf	66	2,97	1,381			
	3.Sınıf	13	2,26	1,328			
	4.Sınıf	21	2,92	1,146			
Başkalarını Mutlu Etmek İçin Alışveriş	1.Sınıf	78	3,91	1,040	1,157	,328	-
	2. Sınıf	66	3,76	1,033			
	3.Sınıf	13	3,50	1,354			
	4.Sınıf	21	4,10	0,827			
Değer Yönlü Alışveriş	1. Sınıf	78	3,15	0,973	,745	,527	-
	2.Sınıf	66	3,37	0,957			
	3.Sınıf	13	3,48	1,218			
	4.Sınıf	21	3,29	1,300			
Sosyalleşmek İçin Alışveriş	1. Sınıf	78	3,09	1,203	2,042	,110	-
	2.Sınıf	66	3,46	0,956			
	3.Sınıf	13	2,84	0,948			
	4.Sınıf	21	3,33	0,988			

Tablo 3'te görüldüğü üzere, ölçeğin alt boyutları ile öğrencilerin sınıf değişken arasında yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda, “*Maceracı Alışveriş*” alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($p < 0.05$). “*Fikir edinmek için alışveriş*”, “*Başkalarını Mutlu Etmek İçin Alışveriş*”, “*Değer Yönlü Alışveriş*” ve “*Sosyalleşmek İçin Alışveriş*” alt boyutlarında ise anlamlı farklılık bulunamamıştır ($p > 0.05$).

Farklılığın oluştuğu alt boyutlardaki, çoklu karşılaştırmalarda Scheffe testinden yararlanılmıştır. Yapılan Scheffe testi sonuçları alt boyutlar düzeyinde incelendiğinde:

- “*Maceracı Alışveriş*” alt boyutunda 1. ile 2. sınıf arasında ($\bar{X} = 2,36 - \bar{X} = 2,97$) 2. Sınıf lehine çıkmıştır.

Tablo 4. Öğrencilerin Bölüm Değişkenine Göre Hedonik Tüketim Değerlendirme Düzeylerine İlişkin ANOVA Testi

Boyutlar	Bölüm	N	$\bar{X}$	Ss	F	p
Fikir Edinmek İçin Alışveriş	Antrenörlük Eğitimi (1)	63	2,25	0,956		
	Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi (2)	54	2,87	1,359		
	Spor Yöneticiliği (3)	61	2,31	0,961	5,441	,005*
Maceracı Alışveriş	Antrenörlük Eğitimi (1)	63	2,59	1,310		
	Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi (2)	54	2,62	1,256		
	Spor Yöneticiliği (3)	61	2,72	1,295	,157	,855
Başkalarını Mutlu Etmek İçin Alışveriş	Antrenörlük Eğitimi (1)	63	3,96	0,939		
	Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi (2)	54	3,50	1,148		
	Spor Yöneticiliği (3)	61	4,04	0,984	4,526	,012*
Değer Yönlü Alışveriş	Antrenörlük Eğitimi (1)	63	3,31	1,111		
	Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi (2)	54	3,22	0,917		
	Spor Yöneticiliği (3)	61	3,28	1,041	,125	,882
Sosyalleşmek İçin Alışveriş	Antrenörlük Eğitimi (1)	63	3,16	0,992		
	Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi (2)	54	3,20	1,190		
	Spor Yöneticiliği (3)	61	3,35	1,088	,515	,598

Tablo 4'te, ölçeğin alt boyutları ve bölüm değişkeni arasında yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda, "*Fikir Edinmek İçin*

Alışveriş” ve “*Başkalarını Mutlu Etmek İçin Alışveriş*” alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($p<0.05$). “*Maceracı Alışveriş*”, “*Değer Yönlü Alışveriş*” ve “*Sosyalleşmek İçin Alışveriş*” alt boyutlarında ise anlamlı farklılığa ulaşılamamıştır ($p>0.05$).

Bu farklılığın hangi bölümler arasında olduğunu test etmek için çoklu karşılaştırmalarda Scheffe testi kullanılmıştır. Scheffe testi sonuçları aşağıdaki gibidir:

- “*Fikir Edinmek İçin Alışveriş*” alt boyutunda Antrenörlük Eğitimi ile Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi bölümleri arasında ($\bar{X}=2,87$ - $\bar{X}=2,25$) Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi lehine anlamlı olarak ortaya çıkmıştır.
- “*Başkalarını Mutlu Etmek İçin Alışveriş*” alt boyutunda Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi ile Spor Yöneticiliği arasında ($\bar{X}=3,50$ - $\bar{X}=4,04$) Spor Yöneticiliği lehine anlamlılık görülmektedir.

Tablo 5. Öğrencilerin Yaş Değişkeni ile Ölçek Alt Boyutlarına İlişkin Korelasyon Analizi

N=178	Yaş	Fikir Edinmek İçin Alışveriş Koşullar	Maceracı Alışveriş	Başkalarını Mutlu Etmek İçin Alışveriş	Değer Yönlü Alışveriş	Sosyalleşmek
Yaş	1	,050*	,154	,036	,078	-,092
p		-,147	-,107	,629	,301	,224

Tablo 5’te görüldüğü üzere, ölçeğin alt boyutları ile öğrencilerin yaş değişkeni arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere yapılan Pearson korelasyon analizi sonucunda, yaş ile ölçeğin sadece “*Fikir Edinmek İçin Alışveriş*” ($r = -,147$) alt boyutu arasında negatif yönlü zayıf, istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p<0.05$). “*Başkalarını Mutlu Etmek İçin Alışveriş*”, “*Değer Yönlü Alışveriş*”, “*Sosyalleşmek İçin Alışveriş*” ve “*Maceracı Alışveriş*” alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkiye ulaşılamamıştır ($p>0.05$).

Tablo 6. Öğrencilerin Gelir Durumu Değişkeni ile Alışverişe Çıkma Sıklığı Değişkenine İlişkin Korelasyon Analizi

$N=178$	Alışverişe Çıkma Sıklığı	Gelir Durumu
Alışverişe Çıkma Sıklığı	1	,149*
p		,047

* $p<0.05$

Tablo 6’da görüldüğü üzere, araştırmaya katılan öğrencilerin gelir durumu ile alışverişe çıkma sıklığı değişkeni arasında yapılan Pearson korelasyon analizi sonucunda, değişkenler arasında ($r=,149$, $p<0.05$) pozitif yönlü ve zayıf, istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Diğer bir ifade ile öğrencilerin gelirleri arttıkça, alışverişe çıkma sıklığı da artmıştır.

4. TARTIŞMA VE SONUÇ

Katılımcıların hedonik tüketime ilişkin ölçeğin alt boyutlarının cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini incelemek için yapılan t-testi sonucu, “*Maceracı Alışveriş*”, “*Başkalarını Mutlu Etmek İçin Alışveriş*”, “*Değer Yönlü Alışveriş*” ve “*Sosyalleşmek İçin Alışveriş*” alt boyutlarında kadın katılımcılar lehinde istatistiksel açıdan anlamlı farklılıklar görülmektedir. Verilerimizi destekler nitelikte, Güven ve Özbölük (2020), Açıklalın ve Yaşar (2017), Meydan ve Tunca (2018), Fırat ve Aydın (2016), Coşkun (2019), Aytekin ve Ay (2015), Babacan (2001), Öktem ve arkadaşları (2016), Aydın (2010), Kükrer (2011) ve Tifferet ve Herstein (2012) çalışmadan elde edilen sonuçlara benzer sonuçlara ulaşmışlardır. Cinsiyet değişkeninin satın alma kararını önemli ölçüde etkilediği bilinmektedir (Kusuma ve Arkadaşları, 2013). Duygusal heyecanlar belirli ürünlerin tüketimi için önemli bir güdü sağladığı da bilinmektedir (Hudson ve Murray, 1986; Sarıtaş ve Haşiloğlu, 2015). Evrensel olarak kabul gören yaklaşıma göre, kadınların erkeklere kıyasla tüketim eğilimlerinin daha sık olduğu söylenmektedir (Bayrakdaroğlu ve Özbek, 2018). Kruger ve Byker (2009) kadınların erkeklere göre alışverişten daha çok keyif aldığını ve kadınların alışverişini eğlence olarak algıladıklarını öne sürmektedirler. Dittmar ve Drury (2000), alışverişin, kadınlar için erkeklerden daha çok psikolojik ve duygusal açıdan kapsayan bir rol oynadığını öne sürmektedirler. Bu bilgiler doğrultusunda, kadın katılımcıların erkek katılımcılara göre alışveriş esnasında duygularıyla daha çok hareket ettikleri, heyecan

arayışı içinde oldukları, sosyalleşmek ve başkalarını mutlu etmek için alışveriş yapmaya yöneldikleri söylenebilir.

Ölçeğin alt boyutlarının öğrencilerin sınıf değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini incelemek için yapılan t-testi sonucu, “*Maceracı Alışveriş*” alt boyutunda birinci ve ikinci sınıfta eğitim gören katılımcılar arasında ikinci sınıflar lehine istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Ayrıca yaş değişkeni ile “*Fikir Edinmek İçin Alışveriş*” alt boyutu arasında negatif yönlü zayıf ilişkiye rastlanmıştır. Genç yaştaki öğrencilerin Fikir edinmek için hazcı alışverişi daha fazla tercih ettikleri söylenebilir. Duygusal alışveriş yapanlar, duygusal ihtiyaçlarını ödüllendirme şekillerinde farklılık gösterir. Bazı kişiler macera, heyecan, uyarılma deneyimi ve ilham verici görüntü ve seslerle dolu farklı bir evrene girmenin heyecanını ararlar (Arnold ve Reynolds, 2003). Alışveriş deneyiminin katıksız heyecanı ve macerası için insanların alışveriş yapılabildiği söylenebilir (Kotzé ve Ark., 2012). Macera, alışverişin potansiyel eğlencesini ve önceden belirlenmiş herhangi bir nihai hedefe ulaşılmasına karşı deneyimden kaynaklanan eğlence ve oyundan kaynaklanan zevki yansıttığı da bilinmektedir (Hirschman ve Holbrook 1982; Childers ve Arkadaşları, 2001). Maceracı alışveriş motivasyonu, farklı hissetmek veya macera için alışveriş yapmak anlamına gelir (Kang ve Park-Poaps, 2010). Bu nedenle alışveriş, heyecan verici görüntülerin, kokuların ve seslerin farklı bir evreninde macera arayanlar için harika bir çözüm olduğu öne sürülmektedir (Arnold ve Reynolds, 2003). Elde edilen bilgiler doğrultusunda ikinci sınıfta eğitim gören katılımcıların birinci sınıfta eğitim gören katılımcılara göre alışverişe çıktıklarında kendilerinden geçerek zaman algısını kaybettikleri ve tüketimin girdabına kendilerini daha fazla bıraktıkları söylenebilir.

Ölçeğin alt boyutlarının öğrencilerin bölüm değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini incelemek için yapılan t-testi sonucu, “*Fikir Edinmek İçin Alışveriş*” alt boyutunda Antrenörlük Eğitimi ile Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi bölümleri arasında Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi lehine anlamlılık görülmektedir.

Bir ihtiyaç veya satın alma kararı olmaksızın yalnızca bilgi edinme amacıyla kullanılan bu alışverişte, bireyler alış-verişi bir tür rekreatif etkinlik, eğlence (Özgül, 2011) ve alışverişini mevcut yeni ürün ve yenilikleri takip etmenin bir yolu olarak tanımlanmaktadır (Arnold ve Reynolds, 2003). Bu bilgilere göre Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi bölümündeki katılımcıların, Antrenörlük Eğitimi bölümündekilere göre piyasaya yeni

çıkan ürünlerle ilgili bilgi toplama, güncel trendleri ve modayı daha çok takip ettikleri söylenebilir. Ayrıca katılımcıların gelir durumu değişkeni ile alışverişe çıkma sıklığı değişkenleri arasında pozitif yönlü zayıf ilişki tespit edilirken, gelir durumu değişkeni ile ölçek alt boyutları arasında anlamlı farklılığa rastlanmamıştır. Bu ilişkinin katılımcıların, gelir durumu arttıkça alışverişe çıkma isteklerini arttırdığı düşünülmekle birlikte, ölçek alt boyutları ile gelir durumu değişkeni arasında anlamlı farklılığın olmamasının BESYO öğrencilerinin tüketim tercihleri üzerinde etkili olmadığından kaynaklı olduğu söylenebilir. Başka bir ifadeyle, gelir durumu değişkeninin hedonik tüketim davranışını etkilemediği yordanabilir.

Ölçeğin alt boyutlarının öğrencilerin bölüm değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini incelemek için yapılan t-testi sonucu, “*Başkalarını Mutlu Etmek İçin Alışveriş*” alt boyutunda Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi ile Spor Yöneticiliği bölümleri arasında Spor Yöneticiliği lehine anlamlılık görülmektedir. Alışveriş, literatürde stresli olaylara yanıt olarak duygu odaklı başa çıkma ya da sadece kişinin zihnini bir problemden uzaklaştırma biçimi olarak kabul edilmektedir (Lee ve Arkadaşları, 2001)., Bireylerin başkaları için alışveriş yaparken hissettikleri haz ve pozitif düşünceleri Başkalarını mutlu etmek için alışveriş olarak tanımlayabiliriz (Özgül, 2011). Ayrıca bu kişiler sevdikleri için alışveriş yapmayı önemsemekte ve bireylerin kişisel iyi oluşlarına etki etmektedir (Güven ve Özbölük, 2019). Bu doğrultuda Spor Yöneticiliği bölümündeki katılımcıların Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi bölümündeki katılımcılara göre çevrelerindeki insanları mutlu edebilmek için alışveriş yapma gereksinimini daha fazla duydukları söylenebilir.

Sonuç olarak, öğrencilerin hedonik tüketime ilişkin ölçeğin alt boyutlarının cinsiyet değişkenine göre, “Fikir edinmek için alışveriş” hariç, ölçeğin diğer alt boyutlarında anlamlı farklılıklar görülmektedir. Ölçeğin alt boyutları ile öğrencilerin sınıf değişkeni arasında, sadece “Maceracı Alışveriş” alt boyutunda anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Hedonik Tüketim Ölçeği alt boyutları ve bölüm değişkeni arasında, “Fikir Edinmek İçin Alışveriş” ve “Bashkalarını Mutlu Etmek İçin Alışveriş” alt boyutlarında anlamlı bir farklılıklar bulunmuştur. Ayrıca ölçeğin alt boyutları ile öğrencilerin yaş değişkeni ile, “Fikir Edinmek İçin Alışveriş” alt boyutu arasında negatif yönlü zayıf, anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Araştırmaya katılan öğrencilerin gelir durumu ile alışverişe çıkma sıklığı değişkeni arasında pozitif yönlü ve zayıf, anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Elde edilen sonuçlar doğrultusunda cinsiyet değişkeninin hedonik tüketime davranışını anlamada etkili olan önemli faktörlerden biri olduğu söylenebilir. Ayrıca hedonik tüketime davranışı sergileyen bireyler tüketime farklı değer ve anlamlar yükleyebilmektedirler. Müşteri çekmek isteyen kurum ve işletmelerin yer aldığı alışveriş ortamlarında, bireylerin alışveriş hazzını arttırmak için zaman sınırlamasının olmaması ve çeşit farklılıkları vasıtasıyla alışverişi daha cezbedici hale getirebilmektedirler. Bu doğrultuda kişilerin satın alma tercihleri etkilenebilmektedir. Hedonik tüketime davranışı farklı alanlarda yapılacak çalışmalarla araştırılmalı ve olumsuz davranışlardan kaçınılması için önerilerde bulunulmalıdır. Yapılacak çalışmalarda araştırmacıların, daha büyük örneklem gruplarına yönelmesi, demografik değişkenleri artırmaları önerilmektedir.

KAYNAKÇA

- Açıklan, S., ve Yaşar, M. (2017).** Hedonik ve Faydacı Tüketim Bağlamında Tüketici Davranışlarının İncelenmesi: Gençlerin Hedonik Tüketim Eğilimlerini Belirlemeye Yönelik Bir Araştırma. *Journal of International Social Research*, 10(48).
- Arnold, M. J., & Reynolds, K. E. (2003).** Hedonic shopping motivations. *Journal of retailing*, 79(2), 77-95.
- Aydın, A. G. D. S. (2010).** Hedonik Alışverişin Cinsiyet, Gelir ve Yerleşim Büyüklüğüne Göre Farklılaşması Üzerine Bir Araştırma. *Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi Ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 15(3), 435-452.
- Aytekin, P., & Ay, C. (2015).** Hedonik Tüketim ve Anlık Satın Alma İlişkisi. *Academic Review of Economics & Administrative Sciences*, 8(1).
- Bayrakdaroğlu, F., & Özbek, Ç. (2018).** Kadınların Tüketim Alışkanlıklarının Kuşaklararası Boyutu. *Muğla Sıtkı Koçman University Journal of Social Sciences*, 42.
- Childers, T. L., Carr, C. L., Peck, J., & Carson, S. (2001).** Hedonic and utilitarian motivations for online retail shopping behavior. *Journal of retailing*, 77(4), 511-535.
- Coley, A. L. (2002).** Affective and cognitive processes involved in impulse buying. (Unpublished Master Thesis), The University of Georgia, Athens.
- Coşkun, T. (2019).** Hedonik ve Faydacı Tüketim Davranışları İle Tüketici Etnosentrizmi Arasındaki İlişki: Kuşaklara Yönelik Bir Araştırma. Doktora Tezi, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü
- Dittmar, H., & Drury, J. (2000).** Self-image—is it in the bag? A qualitative comparison between “ordinary” and “excessive” consumers. *Journal of Economic Psychology*, 21(2), 109–142. [https://doi.org/10.1016/S0167-4870\(99\)00039-2](https://doi.org/10.1016/S0167-4870(99)00039-2)
- Doğan, H. G., Gürler, A. Z., & Ağcadağ, D. (2014).** Hedonik Tüketim Alışkanlıkları Üzerine Etkili Faktörlerin Değerlendirilmesi (Tokat İli Örneği). *Journal Of International Social Research*, 7(30).
- Fırat, A., & Aydın, A. E. (2016).** Hedonik Ve Faydacı Alışveriş Davranışı Üzerine Bir Araştırma. *Journal of International Social Research*, 9(43).
- Güven, E. (2009).** Hedonik tüketim: Kavramsal bir inceleme. *Anadolu Bil Meslek Yüksekokulu Dergisi*, (13), 65-72.
- Güven, Ö. Z., & Özbölük, H. (2019).** Öğretmenlerin Çevrimiçi (On-Line) Alışverişlerinde Hedonik Tüketim Eğilimlerinin Demografik Özelliklerine Göre İncelenmesi: Kütahya İlinde Bir Uygulama. *PPAD Pazarlama Kongresi*. 1-4 Mayıs, Kuşadası/Aydın.

- Hakanokay. (2020).** Hedonik Tüketim. Erişim Tarihi: 23.12.2020 <https://hakanokay.com/hedonik-tuketim/>
- Hirschman, E. C. & Holbrook, M.B. (1982).** Hedonic consumption: emerging concepts, methods and propositions. *Journal of Marketing*, 46(3), 92–101.
- Hudson, L.A.ve Murray, J.B. (1986).** Methodological limitations on the hedonic consumption paradigm and a possible alternative: A subjectivist approach. *Advances in Consumer Research*, Vol.13, 343-344
- Kang, J., & Park-Poaps, H. (2010).** Hedonic and utilitarian shopping motivations of fashion leadership. *Journal of Fashion Marketing and Management: An International Journal*.
- Karasar, N. (2013).** Bilimsel Araştırma Yöntemi. (25. Baskı) Ankara: Nobel Yayın Dağıtım
- Kırcı, H. (2014).** Hedonik Tüketim Davranışları ve Toplumsal Etkileri. *Paradoks Ekonomi Sosyoloji ve Politika Dergisi*, 10 (1), 80-100.
- Kotzé, T., North, E., Stols, M., & Venter, L. (2012).** Gender differences in sources of shopping enjoyment. *International Journal of Consumer Studies*, 36(4), 416-424.
- Köker, N.E., Maden, D. (2012).** Hazcı ve Faydacı Tüketim Bağlamında Tüketicinin Ürün Temelli Yenilikçiliği Algılaması: Amprik Bir Araştırma, *İşletme Araştırmaları Dergisi*, C.4,S.2, ss:94-121.
- Kükrer, Ö. (2011).** Üniversite Öğrencilerinde Hedonik Tüketimin Cinsiyete Göre Farklılaşması. *Karadeniz Teknik Üniversitesi İletişim Araştırmaları Dergisi*, 1(1), 68-87.
- Kruger, D. & Byker, D. (2009).** Evolved foraging psychology underlies sex differences in shopping experiences and behaviors. *Journal of Social, Evolutionary, and Cultural Psychology*, 3(4), 315-27.
- Kusuma, G. W., Idrus, S., & Djazuli, A. (2013).** The Influence of Hedonic Shopping Motivations on Buying Decision with Gender as Dummy Variable:(A Study on Consumers at the Hardy's Mall Singaraja, Buleleng Regency, Indonesia). *European Journal of Business and Management*, 5(31), 241-246.
- Lee, E., Moschis, G. P., & Mathur, A. (2001).** A study of life events and changes in patronage preferences. *Journal of Business Research*, 54 (October), 25–38.
- Meydan, B., & Tunca, M. Z. (2019).** Sosyal Medyanın Hedonik Satın Alma Davranışlarına Etkileri Üzerine Bir Araştırma-A Study On The Effects Of Social Media Over Hedonic Shopping Behaviors. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 10(26), 832-854.
- Odabaşı, Y. (2006)** “Tüketim Kültürü, Yetinen Toplumdan Tüketen Topluma”, 2. Baskı, Sistem Yayıncılık, İstanbul.

- Öktem, T., Öktem, G. ve Genç, H. İ. (2016).** Üniversite Öğrencilerinin Alışveriş Alışkanlıklarının ve Cinsiyete Göre Hedonik Tüketim Algılarının İncelenmesi: Manisa Celal Bayar Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Örneği. I. International Eurasian Conference on Sport, Education, and Society bildiriler kitabı (ss. 71). Antalya: Kemer.
- Özgül, E. (2011).** Tüketicilerin Sosyo-Demografik Özelliklerinin Hedonik Tüketim ve Gonullu Sade Yaşam Tarzlari Acısından Degerlendirilmesi. Ege Academic Review, 11(1), 25-38.
- Sarıtaş, E., & Haşiloğlu, S. B. (2015).** Çalışan Kadınların Özel Alışveriş Sitelerinden Satın Alımlarının Hedonik Amaçlı Tüketim Açısından İncelenmesi. Journal of Internet Applications & Management/İnternet Uygulamaları ve Yönetimi Dergisi, 6(1).
- Shaughnessy, J., Shaughnessy, N. (2002).** Marketing the Consumer Society and Hedonism, European Journal of Marketing, 524-547.
- Solomon, M.R. (2004).** Tüketici Krallığının Fethi, Çev. Selin Çetinkaya, Mediacat Yayınları, İstanbul.
- Tabachnick, B.G. & Fidell, L.S. (2013).** Using Multivariate Statistics (sixth ed.). Pearson, Boston.
- Tifferet, S., & Herstein, R. (2012).** Gender differences in brand commitment, impulse buying, and hedonic consumption. Journal of product & brand management.
- Topçuoğlu, N. N. (1996)** “Basında Reklam ve Tüketim Olgusu:Türkiye’de Yeni Gazetecilik Yönelimleri”, Vadi Yayınları, Ankara.
- Torlak, Ö. (2000).** “Tüketim:Bireysel Eylemin Toplumsal Dönüşümü”, İnkılap Yayınları, İstanbul.
- Yanıklar, C. (2006).** “Tüketime Sosyolojisi”, Birey Yayıncılık, İstanbul.

Bölüm 5

E-SPOR ÜZERİNE BİR İNCELEME



Tuncay ÖKTEM¹

¹ Dr. Öğr. Üyesi, Bayburt Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu,
ORCID ID: 0000-0003-2770-1774

Giriş

İnsanlar günümüzde, interneti çeşitli amaçları gerçekleştirmek için kullanma eğilimine eskisinden çok daha fazla yönelmektedir. Teknolojik gelişmelerin, internet ve internet tabanlı teknolojilerde meydana gelen yeniliklerin bu yönelim üzerindeki etkisi yadsınamaz. İletişimden bilgi aktarımına, boş zaman değerlendirme aracı olmaktan sanal mağazalar aracılığıyla alışveriş yapmaya, kamu hizmetlerinden sağlık hizmetlerine, eğlenceden sosyalleşmeye kadar birçok farklı alanda ortaya çıkan ilerlemelerde teknolojik gelişmelerin, internet ve internet tabanlı teknolojilerde oluşan yeniliklerin önemli bir rolü bulunmaktadır. Sağlanan gelişmeler ve elde edilen yenilikler, diğer alanları etkilediği gibi spor alanını da etkilemiş ve e-spor kavramının ortaya çıkmasını sağlamıştır.

Çalışma, e-sporun önemini, çeşitli açılardan değerlendirmesini ve incelenmesini içermektedir. Nitel araştırma yöntemlerinden tarama modeli aracılığıyla veriler elde edilmiştir. Bu çalışma için veri toplamada; kitap, tez, makale, bildiri ve benzeri veri toplama araçları kullanılarak verilere ulaşılmıştır.

1.E-Spor

E-spor, dünyanın bir ucundan diğer ucundaki bir başka insan ile internet vasıtasıyla buluşup oyun oynama ya da büyük e-spor organizasyonları aracılığı ile dünyanın farklı yerlerinden gelen insanların ya da takımların buluşup oyun oynamalarına imkân tanıyan, zihinsel ve fiziksel çabaları beraber gerekli kılan bir spor olarak tanımlanmaktadır (Argan ve Arkadaşları, 2006). Bir başka tanıma göre ise, organize olarak gerçekleştirilen, belirli bir hedefi olan (bir turnuva veya para ödülü kazanmak gibi), üçüncü bir taraf vasıtasıyla düzenlenen ve ilgili hedefe ulaşmak için birbirlerine karşı yarışan oyuncular ve takımlar arasında net bir ayrım olan bir etkinlik veya lig olarak açıklanabilmektedir (https://newzoo.com/wp-content/uploads/2017/06/Flagship_reports_Esports_factsheet.pdf 2017). E-spor ile ilgili yapılan en belirgin tanımlama olarak Wagner (2006) tarafından alan yazına kazandırılan “insanların bilgi ve iletişim teknolojilerini kullanırken zihinsel ya da fiziksel yeteneklerini geliştirdikleri ve kendilerini eğittikleri bir spor etkinlik alanı” şeklindeki tanımlama söylenebilir.

E-spora alan yazında, bilgisayar oyunu (computer game), video oyun (video game), elektronik oyun (electronic game), çevrimiçi oyun (online game), siber oyun (cyber game), sanal oyun (virtual game), elektronik spor (electronic sports), oyun sporları (game sports) ve benzeri birçok ad ile karşımıza çıkmaktadır (Argan ve Arkadaşları, 2006).

Geleneksel sporlarda oyun oynamak, insanların fiziksel dünyada gerçekleştirdiği, oyuncunun bedeni ve fiziksel aktivitelerinin genel spor faaliyetinin hala önemli bir parçası olduğu anlamına gelmekte (Witkowski, 2012), ancak e-sporlar “sanal dünyada” gerçekleşmektedir. Bu nedenle, dikkatleri üzerine çeken soru, video oyunundaki rekabetin e-spor olarak nitelendirilip nitelendirilemeyeceği ve sporun bilgisayar aracılı olup olamayacağıdır (Baltezarević ve Baltezarević, 2018). Günümüzde bilgisayar oyunları pazarı, bilgisayar oyunları oynayan milyonlarca oyuncuyla dünya çapında gelişimini sürdürmeye devam etmesi ve teknolojinin ilerlemesiyle beraber oyunların artık bir spor alanı olarak da karşımıza çıkmasına (Özer ve Arkadaşları, 2007), organize edilmiş yarışmalar ile e-sporun giderek daha fazla ana akım medyada spor olarak tanımlanıyor olmasına karşın (Funk ve Arkadaşları, 2018) yine de e-sporu bir spor türü olarak düşünmek, birçok insan tarafından hala yıkıcı bir düşünce olarak algılanmaktadır (Jonasson ve Thiborg, 2010). Algılanan bu yıkıcı düşünceye karşın e-spor, 2024 Olimpiyat Oyunlarında dikkate alınmayı başardı (DiFrancisco-Donoghue & Balentine, 2018). 2017 yılında İsviçre’nin Lozan kentinde düzenlenen 6. Uluslararası Olimpiyat Komitesi (IOC) Zirvesi vesilesiyle, Olimpiyat Hareketinin geleceği konusu içerisinde e-sporların gündeme alındığı da bilinmektedir. (Todt ve Arkadaşları, 2020).

E-spor, günümüzde profesyonelleşerek internet kafelerden çıkıp stadyumlara taşmıştır. Geleneksel sporlara kıyasla e-spor’un kendine has bir kategori olabileceği sonucu ortaya çıkmaktadır. Profesyonel e-spor yapanlara bakıldığında ne kadar ağır bir antrenman programına ve disiplinli bir hayata sahip oldukları görülmektedir. Taraftarlarına bakıldığında ise geleneksel spor taraftarlarına nazaran daha sosyal ve daha centilmen oldukları görülmektedir. Kendine has bir ekosistem ve eğlence anlayışıyla da e-spor kendine özgü dinamikleri olan bir alan olarak karşımıza çıkmaktadır. Bunun farkına varan girişimciler yatırımlarını bu alana yönlendirmekte, markalar sponsorluk yarışına girmekte, dijital oyun geliştiriciler e-spora uyumlu oyunlar geliştirmektedirler (<https://gsb.gov.tr/HaberDetaylari/1/1/138762/genclik-ve-spor-bakanligindan-e-spor-raporu.aspx> 2018).

2.E-sporun Tarihsel Gelişimi

Kayıt altındaki bilgilere göre ilk resmi video oyun yarışması, 19 Ekim 1972’de Stanford Üniversitesi’nde gerçekleştirilmiştir. Öğrenciler, 1962 yılında yapılmış olan “Spacewar” adlı uzay savaş oyununda yarışmak üzere davet edilerek yarışmanın büyük ödülü olan bir yıllık Rol-

ling Stone dergisi aboneliği kazanmak için mücadele etmişlerdir (<https://www.hotspawn.com/guides/the-history-of-esports/> 2020).

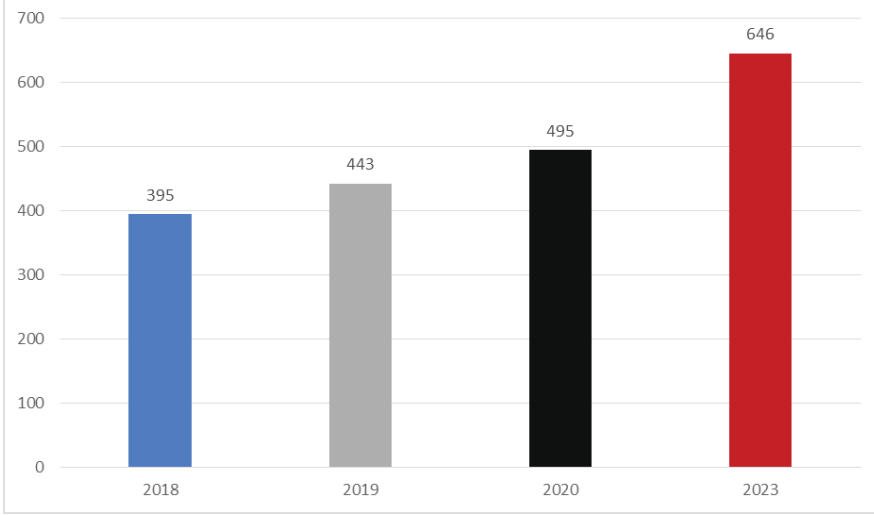
1980’de, Atari’nin ev sahipliği yaptığı “Space Invaders Championship” video oyunu yarışmaları ana akım haline geldi. Etkinlik 10.000’den fazla oyuncunun ilgisini çekti ve video oyunlarının niş bir ürün olarak gölgelerden çıkarak halkın dikkatinin iyi bir şekilde çekilmesine yardımcı olduğu söylenebilir (<https://www.hotspawn.com/guides/the-history-of-esports/> 2020). 1980’lerin bir diğer önemli dönüm noktasının ise Amerika Birleşik Devletleri ulusal video oyun ekibinin oluşturulmasıyla elde edildiği bilinmektedir (Snively, 2014).

1990’ların başında Nintendo da rekabet olgusunu fark etmiş ve 1990 yılında Amerika’da Nintendo Dünya Şampiyonasını düzenlemiştir. Üç farklı yaş grubunda düzenlenen yarışmanın kazananları altın Nintendo oyun modülleri ödül olarak verilmiştir. Oyun Super Mario Bros, Rad Racer ve Tetris’in bir triatlonu şeklindeydi (Larch, 2019). 1997 senesine gelindiğinde, birçok profesyonel ve yarı profesyonel çevrimiçi oyun liglerinin oluşturulduğu görülmüştür (Welch, 2002; Wagner, 2006). Her ne kadar bu turnuvalar önemli ilgi çekse de dönemin şartlarında internet teknolojisinin yeterli seviyede olmaması nedeniyle etki alanı sınırlı kalmıştır. 1990’ların sonundan itibaren özellikle gelişmiş ülkelerde internetin giderek yaygınlaşması, oyunculara farklı ülkelerden rakipler bulma ve yarışma fırsatı sağlamıştır (Üçüncüoğlu ve Çakır, 2017).

2000’li yıllarda Star Craft ve Counter-Strike gibi oyunların popülaritesinin artması, geniş bant internetin, video içeriklerinin ve yeni çevrimiçi hizmetlerin yükselişi, daha fazla oyuncunun birbirleriyle çevrimiçi oyun oynamasına ve her zamankinden daha fazla bağlantıda kalmasına imkân tanımıştır (<https://britishesports.org/news/a-brief-history-of-esports-and-video-games/> 2020). 2000’lerin bir diğer artışı da Güney Kore’deki e-sporların etkisiyle e-sporlarda küresel büyümenin başlamasıdır (Mills, 2020). Ek olarak e-sporları teşvik etmek ve düzenlemek için Kore e-Spor Derneği’nin kurulduğu da bilinmektedir (Mills, 2020). Dünya Siber Oyunları ve Elektronik Sporlar Dünya Kupası gibi turnuvaların ev sahipleriyle ilgili ilk kez tanıtımlar gerçekleştirildi, sonrasında günümüzde e-sporlarda dünyanın en önemli ev sahiplerinden biri olarak kabul edilen “Major League Gaming (MLG)” 2002 yılında başlatıldı (Pickell, 2019). Son olarak, 2007 yılında ilk kez düzenlenen “Championship Gaming Series (CGS)” 1 milyon Amerikan dolarının üzerinde bir para ödülü açıklayarak büyük bir sansasyon yaratmıştır (Larch, 2019).

3.E-sporun Pazar Büyüklüğü ve Pazarlama Yönü

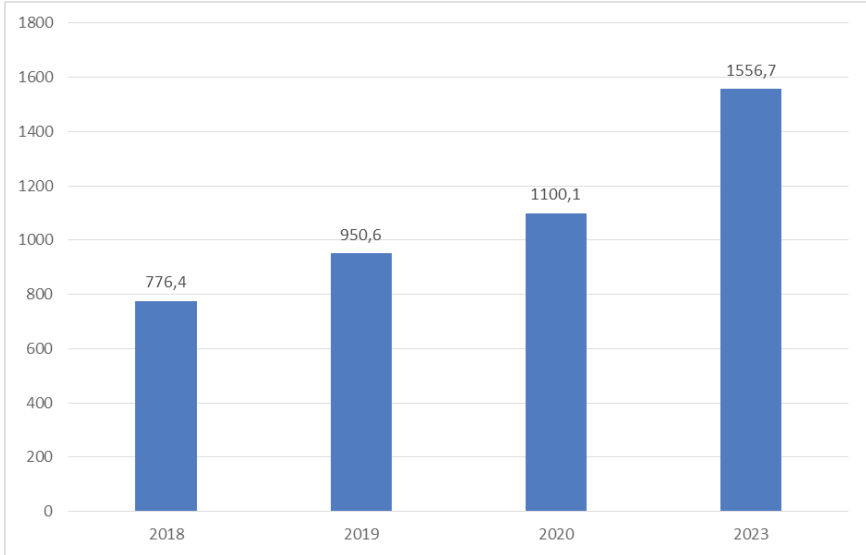
Tablo 1. Yıllara göre E-spor Seyirci Sayıları (Milyon Kişi)



Kaynak: <https://newzoo.com/key-numbers/> (Erişim Tarihi: 21.11.2020)

Tablo 1 incelendiğinde, e-spor seyirci sayısının 2018 yılında 395 milyon kişi olduğu ve 2019 yılına gelindiğinde %12,3'lük bir artışla bu sayının 443 milyon kişiye ulaştığı görülmektedir. 2020 yılında ise bir önceki yıla göre %11,7 artışla 495 milyon kişiye ulaşacağı tahmin edilmektedir. 2023 yılında ise seyirci sayısının 2020 yılına göre %10,4'lük bir artışla 646 milyon kişiye ulaşacağı tahmin edilmektedir. Ek bilgi olarak, 2018 yılında 30'dan fazla platformda ve TV kanalında 19 farklı dilde yayınlanan League of Legends Dünya Şampiyonası'nın final karşılaşmasını 100 milyondan fazla kişinin izlediği bilinmektedir (Elasri-Ejjaberi ve Arkadaşları, 2020).

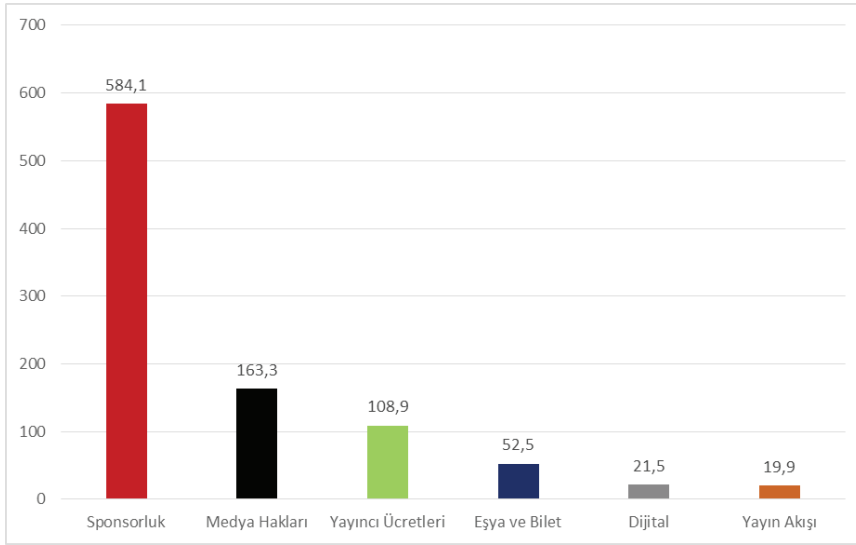
Tablo 2. Yıllara Göre E-Spor Gelir Artışı (Milyon Dolar)



Kaynak: <https://venturebeat.com/2020/02/25/newzoo-global-esports-will-top-1-billion-in-2020-with-china-as-the-top-market/> (Erişim Tarihi: 21.11.2020)

E-sporun küresel anlamda pazar büyüklüğü 2017 yılında bir önceki yıla göre %41,3'lük bir büyüme ile 696 milyon dolara yükselmiştir (<https://newzoo.com/insights/trend-reports/global-esports-market-report-2017-light/> 2017). Tablo 2'ye göre 2018 yılında 776,4 milyon dolar, 2019 yılında 950,6 milyon dolar seviyesine ulaşmış ve 2020 yılında ise 1,1 milyar dolar seviyesine, 2023 yılında ise 1 milyar 556,7 milyon dolar seviyesine ulaşması beklenmektedir (<https://venturebeat.com/2020/02/25/newzoo-global-esports-will-top-1-billion-in-2020-with-china-as-the-top-market/> 2020). 2020 yılından 2027 yılına kadar e-spor alanında %24,4 oranında genişlemesi beklenmektedir (<https://www.grandviewresearch.com/industry-analysis/esports-market> 2020). Artan izleyici erişimi ve katılım faaliyetleri, canlı yayın akışı, oyunlar ve lig turnuvaları için artan altyapılar, pazarın büyümesini sağlayan temel faktörler olarak söylenebilir (<https://www.grandviewresearch.com/industry-analysis/esports-market> 2020).

Tablo 3. Segmentlere Göre 2020 Yılı Dünya Çapında E-Spor Pazarı Gelirleri (Milyon Dolar)



Kaynak: <https://newzoo.com/key-numbers/> (Erişim Tarihi: 21.11.2020)

2020 yılında e-sporların dünya çapındaki 822,4 milyon dolarlık gelirinin (toplam pazarın dörtte üçü) medya haklarından ve sponsorluktan sağlanmış olacağı söylenebilir (<https://newzoo.com/insights/trend-reports/newzoo-global-esports-market-report-2020-light-version/> 2020).

E-sporun, eşi görülmemiş bir pazarlama potansiyeli vaat ettiği söylenebilir (Seo, 2013). E-sporların popülaritesi, yaygınlığı ve hızlı bir büyümeye sahip olmasından ötürü, değerli bir reklam platformuna dönüşmüştür (Young-Nam ve Arkadaşları, 2018). Bu noktada da sanal reklamlarla karşılaşılmaktadır. Çünkü sanal reklamlar, e-sporunda büyük bir esneklik ve görünürlük sunan popüler bir reklam türüdür (Young-Nam ve Arkadaşları, 2018). Ayrıca reklamların, işletmelere ve markalara fayda sağladığı da bilinmektedir. Markalar, reklamlar aracılığıyla hedef kitleleriyle iletişim kurarlar. E-spor, en çok marka bilinirliğine sağladığı yarar (Stroh, 2017; Freitas ve Arkadaşları, 2020) için kullanılmaktadır. Markaların e-spora olan ilgilerinin artmasında, genç erkek kitleye erişebilmelerinde oynadığı rolün etkili olduğu söylenebilir. (<https://www.paraborsa.net/i/mckinsey-e-spor-raporu/> 2020). Markalar, hedef kitleye ne kadar çok iletişim kurarlarsa, onlara ne kadar çok ulaşırlarsa marka bilinirliklerinin de o kadar artacağı söylenebilir.

Sponsorların, gençlik ve teknoloji merkezli e-spor endüstrisindeki

tüketicilerle bağlantı kurmanın yaratacağı fırsatları fark etmeye başlamasıyla (Huettermann ve Arkadaşları, 2020) birçok şirketin, etkinliklere ve ekiplere sponsor olmaya başladığı söylenebilir. E-spor oyuncusu Chen Zhihao'nun 2011 yılından bu yana kazancı 1,1 milyon dolara ulaşması ve takımının 2014 yılında uluslararası bir yarışmada 5 milyon dolarlık bir ödülü kazandıktan sonra en yüksek ücretli e-spor oyuncusu olmasıyla (Heaven, 2014; Jenny ve Arkadaşları, 2017) beraber Chen Zhihao ve benzeri oyunculara birçok şirketin sponsorluk yaptığı veya gelecekte sponsorluk yapabileceği söylenebilir. Samsung Electronics, Dünya Siber Oyunları gibi oyun turnuvalarına sponsorluk yaparak profesyonelleşmiş oyuncuların artan popülasyonları arasında katılımını artırmaya çalıştığı görülmektedir (Seo, 2013). İlgili marka, yaptığı bu pazarlama faaliyetleriyle e-spor katılımcıları arasında kendisine bir anlam kazandırdığı söylenebilir (Seo, 2016). Bu bilgilerden hareketle e-spor sponsorluklarının e-spor topluluğu tarafından takdir edildiği söylenebilir (Stroh, 2017; Freitas ve Arkadaşları, 2020).

Sonuç

Sonuç olarak e-spor, ortaya çıktığı dönemden günümüze kadar önemli bir gelişim elde etmiştir. Gelecekte de bu gelişimin devam edeceği söylenebilir. Teknolojideki hızlı değişim, artan seyirci ve oyuncu sayıları, yarışmalar vasıtasıyla verilen ödüller, e-spor oyunlarının içine yerleştirilen sanal reklamlar, yapılan sponsorluk anlaşmaları da göz önünde bulundurulduğunda e-sporun gelecekte sosyal ve ekonomik açıdan büyük önem arz eden bir alan olacağı söylenebilir.

Kaynaklar

- Argan, M., Özer, A., & Akin, A. (2006). Elektronik Spor: Türkiye'deki Siber Sporcuların Tutum ve Davranışları. *Spor Yönetimi ve Bilgi Teknolojileri Dergisi*, 1(2), 1-11.
- Baltezarević, R., & Baltezarević, B. (2018). The impact of video games on the formation of eSports. *Facta Universitatis: Series Physical Education and Sport*, 16(1), 137-147.
- DiFrancisco-Donoghue, J., & Balentine, J. R. (2018). Collegiate eSport. *Current Sports Medicine Reports*, 17(4), 117-118.
- Elasri-Ejjaberi, A., Rodriguez-Rodriguez, S., & Aparicio-Chueca, P. (2020). Effect of eSport sponsorship on brands: an empirical study applied to youth. *Journal of Physical Education and Sport*, 20(2), 852-861.
- Freitas, B. D. A., Contreras-Espinosa, R. S., & Correia, P. Á. P. (2020). Sponsoring Esports to Improve Brand Image. *Scientific Annals of Economics and Business*.
- Funk, D. C., Pizzo, A. D., & Baker, B. J. (2018). eSport Management: Embracing eSport Education and Research Opportunities. *Sport Management Review*, 21, 7-13.
- Heaven, D. (2014). Esport by numbers. *New Scientist*. Retrieved from <http://www.newscientist.com/article/mg22329824.300-esports-by-numbers.html#.VT6QQiFVhBc>
- Huettermann, M., Trail, G. T., Pizzo, A. D., & Stallone, V. (2020). Esports Sponsorship: An Empirical Examination of Esports Consumers' Perceptions of Non-Endemic Sponsors. *Journal of Global Sport Management*, 1-26.
- https://newzoo.com/wp-content/uploads/2017/06/Flagship_reports_Esports_factsheet.pdf (Erişim Tarihi: 20.11.2020).
- <https://newzoo.com/insights/trend-reports/global-esports-market-report-2017-light/> (Erişim Tarihi: 20.11.2020).
- <https://newzoo.com/insights/trend-reports/newzoo-global-esports-market-report-2020-light-version/> (Erişim Tarihi: 20.11.2020).
- <https://newzoo.com/key-numbers/> (Erişim Tarihi: 21.11.2020)
- <https://www.grandviewresearch.com/industry-analysis/esports-market> (Erişim Tarihi: 20.11.2020).
- <https://gsb.gov.tr/HaberDetaylari/1/1/138762/genclik-ve-spor-bakanligindan-e-spor-raporu.aspx> (Erişim Tarihi: 20.11.2020).
- <https://www.hotspawn.com/guides/the-history-of-esports/> (Erişim Tarihi: 20.11.2020).
- <https://britishesports.org/news/a-brief-history-of-esports-and-video-games/> (Erişim Tarihi: 20.11.2020).

- <https://www.paraborsa.net/i/mckinsey-e-spor-raporu/> (Erişim Tarihi: 23.11.2020)
- <https://venturebeat.com/2020/02/25/newzoo-global-esports-will-top-1-billion-in-2020-with-china-as-the-top-market/> (Erişim Tarihi: 21.11.2020)
- Jenny, S. E., Manning, R. D., Keiper, M. C., & Olrich, T. W. (2017). Virtual (ly) athletes: where eSports fit within the definition of “Sport”. *Quest*, 69(1), 1-18.
- Jonasson, K., & Thiborg, J. (2010). Electronic sport and its impact on future sport. *Sport in Society*, 13(2), 287–299.
- Larch, F. (2019). The History of the Origin of eSports <https://www.ispo.com/en/markets/history-origin-esports> (Erişim Tarihi: 20.11.2020).
- Mills, C. (2020). A Brief History of Esports. <https://supernyx.com/articles/a-brief-history-of-esports> (Erişim Tarihi: 20.11.2020).
- Özer, A., Argan, M., Süher, H., Akın, E., & Argan, M.T. (2007). Game Quality: A Study on Turkish Game Players.
- Pickell, D. (2019). What is Esports and How Did it Become a \$1 Billion Industry? <https://learn.g2.com/esports> (Erişim Tarihi: 20.11.2020).
- Seo, Y. (2013) Electronic sports: A new marketing landscape of the experience economy, *Journal of Marketing Management*, 29:13-14, 1542-1560, DOI: 10.1080/0267257X.2013.822906
- Seo, Y. (2016). Professionalized consumption and identity transformations in the field of eSports. *Journal of Business Research*, 69(1), 264–272. DOI: 10.1016/j.jbusres.2015.07.039
- Snively, T. L. (2014). History and analysis of eSport systems (Master dissertation). The University of Texas.
- Stroh, J. H. A., (2017). The eSports Market and eSports Sponsoring. Marburg: Tectum Verlag. <http://dx.doi.org/10.5771/9783828866485>
- Todt, N.S., Pase, A.F., Scarton, A.M., Rolim, L.H., Berlitz, G.Z., & Baptista, L.V. (2020). The eSports and Olympic Games: Perspectives of an ongoing debate (in Portuguese). *Journal of Human Sport and Exercise*, 15(1proc), S94-S110. doi: <https://doi.org/10.14198/jhse.2020.15.Proc1.10>
- Üçüncüoğlu, M., ve Çakır, V. O. (2017). Modern Spor Kulüplerinin Spor Faaliyetlerine İlgi Gösterme Nedenleri Üzerine Bir Araştırma. *İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4(2), 34-47.
- Wagner, M. G. (2006). On the Scientific Relevance of eSports. In International conference on internet computing, June 2006, pp. 437-442.
- Welch, T. (2002). The History of the CPL”, Cyberathlete Professional League. Available at: <http://www.thecpl.com/league/?p=history>
- Witkowski, E. (2012). In the digital playing field: How we “do sport” with networked computer games. *Games and Culture*, 7(5), 349-374.

Young-Nam, S., Minkyung, K., Doohwang, L., & Younbo, J. (2018). Attention to eSports Advertisements: Effects of ad Animation and in-Game Dynamics on Viewers' Visual Attention, Behaviour & Information Technology, 37:12,1194-1202,

Bölüm 6

KAPAKDİJİTAL OYUN KAVRAMINA YÖNELİK: BİR META-SENTEZ BETİMLEME¹



Bekir Barış CİHAN²
Cumaali GÜNDOĞDU³

1 Bu araştırma; Yozgat Bozok Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spro Anabilim dalında Doç. Dr. Bekir Barış CİHAN danışmanlığında yürütülen Cumaali GÜNDOĞDU'nun "Dijital Oyun Kavramına Yönelik: Bir Meta-Sentez Betimleme" adlı yüksek lisans tezinden üretilmiştir.

2 Dr. Bekir Barış CİHAN, Yozgat Bozok Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Yozgat/Türkiye

3 Cumaali GÜNDOĞDU, Bilim Uzmanı,

GİRİŞ

Teknolojik anlamda dünya üzerinde yaşanan mühim değişmeler ve gelişmeler yaşamın bütün alanında etkisini göstermektedir. Özgürce ve heves içerisinde yapılan, haz veren, çocuğun tüm gelişim alanlarını uyaran ve becerilerinin yanında hissiyatını da geliştiren faaliyetler (Razon, 1985) olarak tanımlanan oyun kavramında da bu gelişmelerin doğal bir sonucu olarak çeşitli değişimler görülmektedir. Kültürümüzde önemli bir yeri olan ve sokaklarda oynanan geleneksel oyunlarımız da gelişen bu teknolojiden etkilenerek yerini dijital platformlarda oynanan oyunlara bırakmıştır. Günümüz oyun anlayışında ilerideki süreçlerde dijital oyunların varlığı daha da artacak denebilir.

Basit bir tabirle dijital oyunlar, oyuncusu veya oyuncularını ile etkileşime giren yazılımlar şeklinde tanımlanabilir (Sayın, 2016). Dijital oyunlar eğlendirici, haz verici, el-göz koordinasyonu sağlayıcı vb. özelliklerinin yanında eklem ve kas ağrıları, anatomik yapıda bozukluk, göz problemi, kilo problemi, psikomotor becerilerde kısıtlanma gibi olumsuzlukları da beraberinde getirebilir. Dijital oyunlar her yaş grubuna hitap edebilmektedir. Bu yaş grubunda en çok etkilenenlerin çocuklar olduğu söylenebilir. Doğan (2006) son senelerde yapılan araştırmalarda bilgisayar oyunu oynayan çocukların beyin aktiviteleri ve davranışları sorgulandığında bu oyunların bağımlılığa neden oldukları, çocukların beyin gelişimlerini ve davranışlarını olumsuz etkileyebilecekleri sonucuna ulaşıldığını bildirmektedir. Bilgisayar oyunu oynamanın çocuklara olumsuz tesirleri olduğu kadar öz güven, rahatlatma, motivasyon ve güdülenmişlik düzeyine de olumlu tesirleri vardır (Bayırtepe ve Tüzün, 2007).

Bilgisayar, tablet, cep telefonu kullanımının yaygınlaşmasıyla dijital oyunlara ulaşım da kolaylaşmıştır. Dijital oyunlar; çevrimiçi oyunlar, bilgisayar oyunları, konsol oyunları şeklinde kategorize edilmiştir (Gökçearslan ve Durakoğlu, 2014). Macera, simülasyon, yarış, kelime, strateji, spor vb. pek çok oyunun dijital olarak oynandığı literatürde göze çarpmaktadır. 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). Sporun fiziksel faydalarının yanı sıra sosyal olarak da faydalı olduğu söylenebilir. Gürkan, Ertetik, ve Müniroğlu (2018) sporun ilgiyle takip edilerek kitleleri peşinden sürüklemeye devam etti sonucuna ulaşmışlardır. Yine sosyalleşme üzerine Öcal Karaç (2019) yapmış olduğu çalışmada sosyal grupların sporcuların kendilerini kötü hissetmelerinde etkili olduğu sonucuna ulaşmıştır. Cihan, ve Ilgar Araç (2018)'a göre gençlerin yaşam becerilerini arttırmak açısından spor aktivitelerinin önemi büyük

olduğunu belirtmişlerdir. Sırgancı, ve ark., (2019) bireylerin spor faaliyetleri esnasında psikolojik ihtiyaçlarının karşılanma düzeyinin yüksek olmasının spora bağlılık düzeyini artıracak yönünde görüş belirtmiştir. İmamli ve Ünver (2018) sporun, karakter yapısı üzerinde önemli bir etkisinin olduğunu belirtmiştir. İnan ve ark. (2019) spor faaliyetlerine katılan bireylerin sosyal kaygısını ve beraberinde getirdiği olumsuz etkilerde bir azalma olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Bozdağ, (2020) düzenli olarak yapılan spor hem fiziksel hem de psikolojik değişikliklere yol açacağını belirtmiştir Spor kavramının insan yaşamında bu kadar önemli bir etkiye sahipken, dijital oyunlar bireylerin oyun anlayışlarını değiştirdiği söylenebilir.

Oyun anlayışında yaşanan bu değişimlerle artık istenilen her an, her yerde ve her ortamda dijital oyun oynanabilmektedir. Böyle bir durumda da bağımlılık kavramının sorgulanması gereği öne çıkmaktadır (Akçay ve Özcebe, 2012). Oyun bağımlılığı, oyunun uzun zaman müddetince terk edemeden oynanması ve sanal dünyanın, gerçek dünyayla ilişkilendirilmesi neticelerini ortaya çıkaran durumdur (Horzum, 2011). Oyun bağımlılığı da asosyallik, şiddet, depresyon, saldırganlık gibi birçok psikolojik faktörlere sebebiyet verebilir. Nitekim yapılan çalışmalarda oyun bağımlısı ergenlerin saldırganlık sergiledikleri görülmüştür (Demirtaş Madran ve Ferligül Çakılcı, 2014).

Bahsedilen bütün bu değerlendirmeler göz önünde tutulduğunda, toplum olarak telefon, tablet, bilgisayar gibi teknoloji araçları yaşamımızda yer edinmiştir. Gündelik hayatımızda birçok amaç için kullanılan bu aletler dijital oyun oynamak için de bir araç olmuştur. Dijital oyunun bireyle olan etkileşimine nitel yönden bakmak, yorumlamak ve çıkarımda bulunmak amaçlanmıştır. Bu doğrultuda dijital oyun kavramına yönelik meta-sentez çalışmasının önemli bir öge olduğu ve alana fayda sağlayacağı düşünülmektedir.

YÖNTEM

Araştırma Modeli

“Dijital oyun” başlığı altında birçok araştırmacı tarafından gerçekleştirilen pek çok çalışma mevcuttur. Bu çalışmalar genelde nicel ve nitel şeklindedir. Bu çalışmalar içerisinde belirlenip araştırmaya dâhil edilenlerin, belli başlıklar altında kategorize edilip yeniden yorumlaması ve değerlendirmesi nitel bir şekilde yapılmıştır. Nitel araştırma yaklaşımı anlayışla alakadar olarak nitel meta-sentez, tetkik edilmiş olgunun daha kapsamlı bir betimini ortaya çıkarmaktır (Timulak, 2007).

Meta-sentez, belirli bir alanda yapılan çalışmaların nitel bir düşünceyle değerlendirilip, başlıkların ve benzeşimlerin mukayese edilerek ele alınmasıdır (Çalık ve Sözbilir, 2014). Meta-sentezin çözümleme te-

malarının oluşturulma merhalesi; tanımlanması en münakaşalı ve en çetin olanıdır, zira araştırmacıların hüküm ve iç görüşlerine bağlıdır (Thomas ve Harden, 2008).

Meta-sentez araştırma yönteminin özünde; yapılmış olan çalışma bulgularının orijinalliğe bağlılık ve nesnellik çerçevesinde sentezlenerek yeni istidlallere ulaşılması vardır denebilir. Meta-sentez, bir konuda yapılmış olan çalışmaların bulgularının ve sonuçlarının toplu olarak gözden geçirilerek sentezlenmesidir (Akgöz vd., 2004). Meta-sentez araştırma yönteminde yorumlayıcılık söz konusudur (Walsh ve Downe, 2005). Bir başka deyimle, meta-sentez, yeni görüşleri ilave etme değil, aynı zamanda olguları izah etme bakımından da daha doğru olan bir yöntemdir (Hannes ve Claes, 2007). Meta-sentez araştırma yöntemi çerçevesinde incelenen çalışmaların kendi yazarları tarafından yapılmış olan yorumlarının; sentezci tarafından yeniden tefsir edilmesi şeklindedir (Zimmer, 2006). Meta-sentez araştırma yöntemi, var olan bulgulardan hareketle araştırmaların boyutunu analiz ederek, mukayese ederek, yorumlayarak sistemli bir şekilde yeniden tasarımıyla işi denebilir.

Meta-sentezin gayesi; görüşleri ve temaları birleştirmek ve birleşim esnasında verilerin asıllığına dokunmadan, araştırmalardan daha engin bir anlayışa varmak için üst seviyede bir sentezleme içinde yeni bilgileri geliştirmesidir (Dixon Woods vd., 2007;). Diğer bir ifadeyle, gelişmiş nitel analiz metotlarından faydalanarak çalışmalardan ulaştığı bulguları birleştirmenin ardına varmak ve yorumları daha güçlü bir soyutlama seviyesi için kuram geliştirmeye sevk etmek, daha geniş bir görüşe ulaşmaktır (Gewurtz vd., 2008).

Bu araştırmada, dijital oyun kavramına yönelik çalışmaların bulgularından yola çıkarak ve orijinalliklerine bağlı kalarak bunlardan yeni bir sentez ortaya koymak hedeflenmiştir. Bu doğrultuda nitel ve nicel verileri bütünleştirebilmek amacıyla nitel bir araştırma modeli olan meta-sentez araştırma yöntemi kullanılmıştır.

Veriler ve Toplanması

Meta-sentez araştırma yöntemi çalışmasında kullanılabilecek çalışmalara; Yükseköğretim Akademik Arama, Google Akademik ve DergiPark Akademik veri tabanları kullanılarak ulaşılmıştır. Verileri toplama sürecinde anahtar kelimeler kullanılarak araştırma yapılmıştır. Literatür incelenirken çalışmalarda konuyla ilişkili genelde “Oyun”, “Bilgisayar Oyunu” ve “Dijital Oyun” anahtar kelimelerinin kullanıldığı görülmektedir. 65 yüksek lisans tezi, 15 doktora tezi ve 60 makale olmak üzere toplam 140 çalışmaya ulaşılmıştır. Tekrarlanan, tam metnine ulaşılamayan, yazar tarafından erişime kısıtlanan ve ölçek geliştirme çalışmaları araştırma dışında bırakılmıştır. Bu meta-sentez araştırma, 2008 – 2019

yılları arasında yayımlanmış 36 yüksek lisans tezi, 6 doktora tezi ve 35 makale olmak üzere toplam 77 çalışma üzerinden yapılmıştır. Çalışmalar kontrol edilerek araştırmanın amacına ve temasına uygun çalışmaların betimsel özellikleri tablolar halinde sunulmuştur.

Meta-sentez araştırmadaki çalışmaların bulguları, meta-sentez araştırma yöntemi bağlamında ele alınarak analiz basamaklarından geçirilerek, belirlenen temalarla birlikte araştırma gerçekleştirilmiştir.

Verilerin Dâhil Edilme ve Kriterleri

Meta-sentez çalışmada kullanılacak araştırmalara yapılacak değerlendirmelerin manidar, verimli ve zengin olabilmesi için ortalama 10-12 çalışmanın araştırmaya dâhil edilmesi önerilmektedir (Bondas ve Hall, 2007). Verilerin dâhil edilme kriterleri şu şekilde oluşturulmuştur:

Çalışmaların Türkiye sınırları içinde olması, Çalışmaların toplam 77 adetten oluşması, Çalışmaların tam metnine ulaşılması, Çalışmaların 2008-2019 yılları aralığını kapsaması, Çalışmalarda tez ve makalelerden yararlanılması, Araştırma, seçilen çalışmalarla sınırlandırılmıştır. erilerin hariç tutulma kriterleri ise şu şekilde oluşturulmuştur: Dâhil edilme kriterlerine uymayan çalışmalar, Tam metnine ulaşamayan çalışmalar, Erişime kısıtlanan çalışmalar.

Verilerin Analizi

Meta-sentez araştırma yönteminin kullanıldığı bu çalışmada toplanan verilerin analizinin yapılması gerekmektedir. Analiz, herhangi bir konunun parçalara ayrılması, ayrılan parçaların yeniden tanımlanarak neticeye varma metodudur (<https://analiz.nedir.org/>). Meta-sentez, veri ya da birim analizi olarak nitel ve nicel çalışmaları bir arada kullanan nitel yöntemidir (Bair, 1999).

Bu bilgiler çerçevesinde bu araştırmanın analiz sürecine problemin durumu göz önünde tutularak dijital oyun kavramı ile ilgili çalışmalar veri tabanlarından taranmıştır. Dâhil edilme ve hariç tutulma kriterleri temel alınarak ulaşılan çalışmalar araştırmaya alınmıştır. Araştırmaya dâhil edilen bu çalışmaların incelenmesi neticesinde dijital oyunla ilgili çalışmalardan ulaşılan veriler tablolar halinde sunulularak analiz edilmiştir. Çalışmaların bulgularından ulaşılan veriler ile çıkarım ve yorumlamalar yapılarak meta-sentez araştırma neticesinde yeni bulgular elde edilmiştir. Bu yolla üretilen sentez, araştırılan konunun genel yapısının ayrıntılı olarak anlaşılmasını ve geride kalan önceliklerinin öne çıkmasını sağlar (Au, 2007). Meta-sentez araştırmada kullanılan çalışmalara; tezler için T1, T2, ..., T42; makaleler için M43, M44, ..., M77 harfleri kullanılarak kod verilmiştir.

BULGULAR

Bu bölümde araştırma sorularına yanıt aranmış ve analizler sonucunda ulaşılan bulgular ve bunlara ilişkin yorumlara yer verilmiştir.

Tablo 1. *Çalışmaların temalara göre dağılımı*

	Tema	Alt Temalar	Çalışmalar	N
1.	Dijital Spor Oyunu	E-Spor	M66, M69, M77	3
2.	Dijital Oyun ve Çocuk	Çocuk Kültürü ve Çocukların Dijital Oyun Görüşleri	T27, M64	2
3.	Dijital Oyun ve Eğitim	Coğrafya	T10	1
		İngilizce	T6, M58	2
		Matematik	T8, T12, T14, T17, M43	5
		Sosyal Bilgiler	T21	1
		Oyunla Eğitim	T31, M46, M57	3
4.	Dijital Oyun ve Gelişim	Dijital Oyun ve Akademik Başarı	T4, T39, M50	3
		Dijital Oyun ve Bilişsel Performans	T1	1
		Dijital Oyun ve Psikomotor Gelişim	T7	1
		Dijital Oyun ve Uzamsal Beceri	M54	1
5.	Dijital Oyun ve Psikoloji	Dijital Oyun ve Gündülenme	M45	1
		Dijital Oyun ve Motivasyon	M74	1
		Dijital Oyun ve Öznel İyi Oluş	T35	1
		Dijital Oyun Bağımlılığı	T19, T28, T32, T34, T42, M47, M52, M53, M60, M61, M65, M76	12
		Dijital Oyun Bağımlılığı ve Algılanan Sosyal Destek	T33	1
		Dijital Oyun Bağımlılığı ve Ebeveyn Tutumları	T22, T24, T37	3
		Dijital Oyun Bağımlılığı ve Fiziksel Aktivite Seviyesi ve Dikkat Düzeyi	T25, M59	2
		Dijital Oyun Bağımlılığı ve Kişilik Özellikleri	T13, T38	2
		Dijital Oyun Bağımlılığı ve Öfke	T26	1
		Dijital Oyun Bağımlılığı ve Öz Denetim, Sosyal Eğilim	T29	1
		Dijital Oyun Bağımlılığı ve Psikolojik İhtiyaçlar	M63	1
		Dijital Oyun Bağımlılığı ve Saldırganlık	T5, T20, T30, M71	4
		Dijital Oyun Bağımlılığı ve Şiddet	T3, T36, M51	3
		Dijital Oyun Bağımlılığı ve Yalnızlık	M49	1
		Dijital Oyun Bağımlılığı ve Zorbalık Bilişleri ve Empati Düzeyleri	M75	1
		Dijital Oyun Bağımlılığını Etkileyen Etmenler	T2, T15, T16, M62, M67, M73	6
		Dijital Oyun Bağımlılığının Etkileri	M70	1
		Dijital Oyun Bağımlılık Düzeyleri ve Bağlanma Stilleri	T11, T18	2

6.	Dijital Oyun ve Sağlık	Dijital Oyunun ve Ağrı İlişkisi	T23	1
		Dijital Oyunun Ruhsal ve Fiziksel Sağlıkla ilişkisi	M68	1
		Dijital Oyun Oynama Davranışlarıyla Sağlık Davranışı Etkileşim Modeli İlişkisi	T9	1
7.	Dijital Oyun ve Tutum	Dijital Oyun Algıları	T41, M55	2
		Dijital Oyun Alışkanlıkları ve Tercihleri	T40, M44, M48, M56, M72	5
Toplam				77

Tablo 1'e bakıldığında, dâhil edilme ölçütlerine uygun olan çalışmalar; konusu, genel amaçları ve varılan neticeleri doğrultusunda 7 ana tema ve 34 alt tema çerçevesinde kategorize edilmiştir. Oluşturulan bu temalar incelendiğinde; “Dijital Spor Oyunu” teması ile 3 çalışma, “Dijital Oyun ve Çocuk” teması ile 2 çalışma, “Dijital Oyun ve Eğitim” teması ile 12 çalışma, “Dijital Oyun ve Gelişim” teması ile 6 çalışma, “Dijital Oyun ve Psikoloji” teması ile 44 çalışma, “Dijital Oyun ve Sağlık” teması ile 3 çalışma, “Dijital Oyun ve Tutum” teması ile 7 çalışmanın olduğu görülmektedir.

Tablo 2. Çalışmaların veri toplama araçlarına göre dağılımı

Veri Toplama Aracı	N
Anket	8
Anket – Form – Ölçek	2
Anket – Ölçek	4
Bir Bilim İnsanı Çiz Testi	1
Durum Çalışması	1
Form – Ölçek	13
Form – Bilişsel Değerlendirme Sistemi	1
Form – Envanter	1
Form – Envanter – Ölçek	2
Form – Ölçek – Kontrol Listesi	1
Form – Ölçek – Test	2
Form – Test	1
Görüşme	1
İçerik Analizi	1
Kaynak Tarama	1
Metafor Formu	1
Oyun Analiz Formu – Anket	1
Ölçek	20
Ölçek – Envanter	1
Ölçek – Görüşme – Test	1
Ölçek – Test	1
Ölçek – Yarı Yapılandırılmış Görüşme	1
Ölçek – Yarı Yapılandırılmış Görüşme – Test	1
Örnek Olay	1
Tablet Oyun – Çalışma Sayfası – Test	1
Test	2
Test – Dijital Eğitsel Oyun	1
Yarı Yapılandırılmış Görüşme	5
Toplam	77

Tablo 2’de, araştırmaya dâhil edilen çalışmalarda oldukça çeşitli veri toplama araçlarının kullanıldığı görülmektedir. Araştırma yöntemi olarak en çok nicel yöntemin kullanıldığından da hareketle en fazla ölçek veri toplama aracının kullanıldığı öne çıkmaktadır.

Tablo 3. *Dijital spor oyununa ait araştırmalardan elde edilen boyutların sınıflandırılması*

Tema	Alt Temalar	Çalışmalar	N
Dijital Spor Oyunu	E-Spor	M66, M69, M77	3
	Toplam		3

Tablo 3 incelendiğinde, “E-Spor” alt temasında, yönetsel beceriler, çokkültürlülük, rekreasyon ve sağlık kazanımları temalarıyla değerlendirildiğinde E-Sporun olumlu kullanımı aktif yaşamı destekleyebildiği gibi olumsuz kullanımının da bağımlılık oluşturabileceği söz konusu olabilirken (M66), cinsiyet ve yaş grupları bakımından anlamlı farklılıklar gözlemlenmiş (M69), bilişsel, duyuşsal, psikomotor, sosyal ve psikolojik anlamda olumlu ve olumsuz tarafları belirlenmiştir (M77).

Tablo 4. *Dijital oyun ve çocuğa ait araştırmalardan elde edilen boyutların sınıflandırılması*

Tema	Alt Temalar	Çalışmalar	N
Dijital Oyun ve Çocuk	Çocuk Kültürü ve Çocukların Dijital Oyun Görüşleri	T27, M64	2
	Toplam		2

Tablo 4 incelendiğinde “Çocuk Kültürü ve Çocukların Dijital Oyun Görüşleri” alt temasında, dijital oyunlar çocukların kimliğinin şekillenmesinde pay sahibi olduğu kadar onların tutum ve davranışlarına yön verdiği görülmekte iken (T27), günümüz çocuklarının hayatlarında dijital oyunlar ve aynı zamanda video izlemeleri oldukça önemli bir yer edinmiştir (M64).

Tablo 5. *Dijital oyun ve eğitime ait araştırmalardan elde edilen boyutların sınıflandırılması*

Tema	Alt Temalar	Çalışmalar	N
Dijital Oyun ve Eğitim	Coğrafya	T10	1
	İngilizce	T6, M58	2
	Matematik	T8, T12, T14, T17, M43	5
	Sosyal Bilgiler	T21	1
	Oyunla Eğitim	T31, M46, M57	3
	Toplam		12

Tablo 5 incelendiğinde, “Coğrafya” alt temasında geleneksel yöntemlerle ders anlatılan öğrencilerle, coğrafya içerikli eğitsel bilgisayar oyunlarının oynatıldığı öğrencilerin, bu oyunlara karşı düşünceleri arasında anlamlı bir farklılık tespit edilirken, katılımcı öğrencilerin hemen hemen hepsinin bu oyunlara karşı düşünceleri olumlu yöndedir (T10). Tabloda bulunan “İngilizce” alt temasında, eğitsel bilgisayar oyunlarının kullanıldığı öğrenme ortamlarında, gerek öğrencilerin erişti düzeyleri gerekse öğrenmenin kalıcılığı mühim derecede artmaktayken (T6), günümüzde oldukça kolay ulaşılabilir olan teknolojik araçlardan en çok da akıllı telefonları tercih eden öğrencilerin çoğunluğu dijital oyunların kelime öğrenmede ve iletişimde faydalı olduğunu belirtmiştir (M58). Tabloda yer alan diğer “Matematik” alt temasında, öğrencilerin eğitsel bilgisayar oyunları kullanılarak işlenen derslerden zevk aldığı, faydalı, tesirli ve akademik başarıyı artırdığı; matematik dersi ve eğitsel bilgisayar oyunlarına karşı tutumlarının olumlu olduğu gözlenmiştir (T8, T14, T17, M43). Eğitsel bilgisayar oyunları başarıyı artırırken aynı zamanda motivasyonu da artırmıştır (T12). Tabloda yer alan “Sosyal Bilgiler” alt temasına bakıldığında, dijital oyun vasıtasıyla depremi öğrenen öğrencilerin akademik başarı puanları, geleneksel öğretimle öğrenen öğrencilerin akademik başarı puanlarından fazla olduğu tespit edilmiştir (T21). Tabloda bulunan bir diğer “Oyunla Eğitim” alt temasında, oyunla sesli harfleri öğrenen çocukların, çalışma sayfasıyla öğrenen çocuklara nazaran daha başarılı oldukları tespit edilirken (T31), bir ders uygulaması olarak ortaya konmaya çalışılan oyunlaştırma ile öğrencilerin derse karşı ilgi ve motivasyonları artarken akademik başarıları da doğal olarak artış gösterecektir ki (M46), oyunlaştırma aracılığıyla öğrencilerin performans ve motivasyonlarının pozitif doğrultuda arttığı görülmüştür (M57).

Tablo 6. *Dijital oyun ve gelişim araştırmalarından elde edilen boyutların sınıflandırılması*

Tema	Alt Temalar	Çalışmalar	N
Dijital Oyun ve Gelişim	Dijital Oyun ve Akademik Başarı	T4, T39, M50	3
	Dijital Oyun ve Bilişsel Performans	T1	1
	Dijital Oyun ve Psikomotor Gelişim	T7	1
	Dijital Oyun ve Uzamsal Beceri	M54	1
	Toplam		6

Tablo 6 incelendiğinde, “Dijital Oyun ve Akademik Başarı” alt temasında eğitsel bilgisayar oyunu yöntemi ile akademik başarı arasında anlamlı bir farklılığın olmadığı görülmüştür (T4, M50). Fakat özel okul,

devlet okulu ve imam hatip ortaokulu öğrencilerinin oyun bağımlılığı ve başarı durumu arasında anlamlı bir korelasyon bulunmuştur (T39). Tabloda bulunan “Dijital Oyun ve Bilişsel Performans” alt temasında ise bilgisayar oyunu oynama sıklığının çocukların bilişsel performans düzeyleri üzerinde anlamlı fark oluşturabildiği görülürken cinsiyet yönünden anlamlı bir sonuç tespit edilememiştir (T1). Tablodaki “Dijital Oyun ve Psikomotor Gelişim” alt temasında ise öğrencilerin bilgisayar kullanım sıklığıyla fiziksel gelişme arasında, sosyal ağlarda geçirdikleri zaman ile sosyal gelişimleri arasında anlamlı bir farka rastlanmamıştır (T7). Tabloda yer alan “Dijital Oyun ve Uzamsal Beceri” alt temasında ise bilgisayar kullanma ve oyun oynama deneyimleri ile uzamsal beceri arasında pozitif bir ilişki tespit edilmiştir (M54).

Tablo 7. *Dijital oyun ve psikolojiye ait araştırmalardan elde edilen boyutların sınıflandırılması*

Tema	Alt Temalar	Çalışmalar	N
Dijital Oyun ve Psikoloji	Dijital Oyun ve Güdülenme	M45	1
	Dijital Oyun ve Motivasyon	M74	1
	Dijital Oyun ve Öznel İyi Oluş	T35	1
	Dijital Oyun Bağımlılığı	T19, T28, T32, T34, T42, M47, M52, M53, M60, M61, M65, M76	12
	Dijital Oyun Bağımlılığı ve Algılanan Sosyal Destek	T33	1
	Dijital Oyun Bağımlılığı ve Ebeveyn Tutumları	T22, T24, T37	3
	Dijital Oyun Bağımlılığı ve Fiziksel Aktivite Seviyesi ve Dikkat Düzeyi	T25, M59	2
	Dijital Oyun Bağımlılığı ve Kişilik Özellikleri	T13, T38	2
	Dijital Oyun Bağımlılığı ve Öfke	T26	1
	Dijital Oyun Bağımlılığı ve Özdenetim, Sosyal Eğilim	T29	1
	Dijital Oyun Bağımlılığı ve Psikolojik İhtiyaçlar	M63	1
	Dijital Oyun Bağımlılığı ve Saldırganlık	T5, T20, T30, M71	4
	Dijital Oyun Bağımlılığı ve Şiddet	T3, T36, M51	3
	Dijital Oyun Bağımlılığı ve Yalnızlık	M49	1
	Dijital Oyun Bağımlılığı ve Zorbalık Bilişleri ve Empati Düzeyi	M75	1
	Dijital Oyun Bağımlılığını Etkileyen Etmenler	T2, T15, T16, M62, M67, M73	6
	Dijital Oyun Bağımlılığının Etkileri	M70	1
	Dijital Oyun Bağımlılığı Düzeyleri ve Bağlanma Stilleri	T11, T18	2
	Toplam		43

Tablo 7 incelendiğinde, “Dijital Oyun ve Güdülenme” alt temasında, derslerde eğitsel bilgisayar oyunlarının kullanılmasının öğrencilerin güdülenmesine herhangi bir etkisi tespit edilememiştir (M45). Tabloda yer alan diğer “Dijital Oyun ve Motivasyon” alt temasında, dijital oyun oynama motivasyonu ile akademik başarı arasında anlamlı bir ilişki bulunamamışken, fiziksel etkinliklere katılım durumu ile anlamlı farklılık görülmüştür (M74).

Tablo 8. *Dijital oyun ve sağlığa ait araştırmalardan elde edilen boyutların sınıflandırılması*

Tema	Alt Temalar	Çalışmalar	N
Dijital Oyun ve Sağlık	Dijital Oyun ve Ağrı İlişkisi	T23	1
	Dijital Oyunun Ruhsal ve Fiziksel Sağlıkla ilişkisi	M68	1
	Dijital Oyun Oynama Davranışlarıyla Sağlık Davranışı Etkileşim Modeli ilişkisi	T9	1
	Toplam		3

Tablo 14 incelendiğinde, “Dijital Oyun ve Ağrı İlişkisi” alt temasında, anjiyografi olan çocuklara dijital oyun oynatılması neticesinde ağrı düzeyinin azaldığı görülmüştür (T23). Tabloda yer alan “Dijital Oyunun Ruhsal ve Fiziksel Sağlıkla ilişkisi” alt temasına bakıldığında, çocukların dijital oyun bağımlılığı, anksiyete, agresiflik, depresyon ve asosyalleşme gibi ruhsal; kas-iskelet sistemi problemleri, gözlerde kuruluk, ağrı ve kızarıklık ve uyku kalitesinde bozulma gibi fiziksel sağlık problemleri yaşamalarının gerekçesi dijital oyun oynama olarak tespit edilmiştir (M68). Tabloda bulunan diğer “Dijital Oyun Oynama Davranışlarıyla Sağlık Davranışı Etkileşim Modeli ilişkisi” alt temasında, Psikososyal ve davranışsal problemler ile azalmış dürtü kontrolü erkeklerin; aile ortamı algıları ile okul başarısı da kızların oyun oynama davranışlarını etkilediği tespit edilmiştir (T9).

Tablo 9. *Dijital oyun ve Tutuma ait araştırmalardan elde edilen boyutların sınıflandırılması*

Tema	Alt Temalar	Çalışmalar	N
Dijital Oyun ve Tutum	Dijital Oyun Algıları	T41, M55	2
	Dijital Oyun Alışkanlıkları ve Tercihleri	T40, M44, M48, M56, M72	5
	Toplam		7

Tablo 9 incelendiğinde, “Dijital Oyun Algıları” alt temasında Dijital oyundan etkilenme boyutunda cinsiyet yönünden kızlar daha çok etkilenirken diğer bir bulguda ise artan sınıf düzeyi ile beraber etkilenmenin de fazlaştığı görülmüştür (T41). Oyun alanlarının kentleşme neticesinde azalması, dijital oyunun başarı hazzı vermesi, eğlence aracı olması, bilişsel gelişimi olumlu anlamda desteklemesi ve göz sağlığına zarar vermesi bulgularına ulaşılmıştır (M55). Tabloda bulunan “Dijital Oyun Alışkanlıkları ve Tercihleri” alt temasında, dijital oyun oynamak amacıyla en çok internet kafe tercih edilmiştir (T40). Çocukların yaşları büyüdükçe dijital oyun oynama zamanları da fazlaştırmıştır (M44). Öğretmen adaylarının dijital oyun oynama gerekçeleri eğlenmek, stres atmak ve boş zamanı değerlendirme olarak görülmüştür (M48). En çok tercih edilen oyunlar aksiyon/macera, en az ise simülasyon olarak tespit edilmiştir (M56). Ebeveynler çocukların oyun tercihlerinde yaş ve cinsiyet değişkenini temel almıştır (M72).

TARTIŞMA ve SONUÇ

Bu bölümde meta-sentez çalışmaya dâhil edilen araştırmalardan elde edilen bulgular, literatürdeki çalışmalardan da faydalanılarak yorumlanmış ve tartışılmıştır. Dijital Spor Oyunları Temasının, “E-Spor” alt temasındaki bulgulara bakıldığında, yönetsel beceriler, çokkültürlülük, rekreasyon ve sağlık kazanımları temaları altında değerlendirildiğinde E-Sporun olumlu kullanımı aktif yaşamı destekleyebilmekle beraber olumsuz kullanımının da bağımlılık oluşturabileceği söz konusudur. Cinsiyet ve yaş grupları bakımından anlamlı farklılıklar gözlemlenmiş, bilişsel, duyuşsal, psikomotor, sosyal ve psikolojik anlamda olumlu ve olumsuz taraflarına bulgulardan ulaşılmıştır. Dijital oyunun olumlu yönde kullanılması beraberinde bireylerin öz güvenini artırmış, problem çözme becerilerini geliştirmiş, yorgunluk ve stresten uzak onları zinde tutmuş (Griffiths 2005), ayrıca agresifliği azaltarak empati ve yardımlaşmayı artırmıştır (Gentile 2009). Bu çalışmaların sonuçları görüldüğü üzere aktif yaşamı desteklemektedir. Dijital oyunlar, oynayan kişilerin gelişim alanlarına olumlu katkı sağlayabildiği gibi onları olumsuz yönde de etkileyebilmektedir. E-Spor oyunları gerek günlük yaşamda gerekse gelişim alanları noktasında zaman zaman olumsuzluklara neden olsa da kuşkusuz insanlara fayda sağladığı düşünülmektedir.

Dijital Oyun ve Çocuk Temasının, “Çocuk Kültürü ve Çocukların Dijital Oyun Görüşleri” alt temasındaki bulgularda, dijital oyunlar çocukların kimliğinin şekillenmesinde pay sahibi olduğu kadar onların tutum ve davranışlarına yön verdiği görülmekle beraber, günümüz çocuklarının hayatlarında dijital oyunlar ve video izlemeleri oldukça önemli bir yer edinmiştir. Oynanan dijital oyunların çocukların benlik duygusunu etkilediği (Tutkun vd., 2017), şiddet içerikli oyun oynayan çocukların

şiddetten etkilendiği (Aydoğdu Karaaslan, 2015), dijital oyun başında iki saatten fazla zaman geçirilmesine rağmen çocuklar bu süreyi azımsamakta ve daha fazla oynamak istemektedirler (Çakır, 2013). Literatürdeki bu çalışmaların sonucu, çalışmamızın bulgularını destekler niteliktedir. Teknolojik aletlerle iç içe yaşadığımız günümüzde doğal olarak çocuklar da bunları kullanmakta ve bu vesileyle oyunlardan pek çok edim kazanabilmektedir.

Dijital Oyun ve Eğitim Temasının, “Coğrafya” alt temasındaki bulgulara, geleneksel yöntemlerle ders anlatılan öğrencilerle coğrafya içerikli eğitsel bilgisayar oyunlarının oynatıldığı öğrencilerin bu oyunlara karşı düşünceleri arasında anlamlı bir farklılık tespit edilirken, katılımcı öğrencilerin hemen hemen hepsinin bu oyunlara karşı düşüncelerinin olumlu yönde olduğu görülmüştür. Canbay (2012) çalışmasında eğitsel matematik oyunlarının akademik başarıya olan katkısını olumlu bulmuş, Durgut (2016) ise çalışmasında öğrenciler dijital oyunların yararlı olduğu görüşünü bildirmiştir. Bu sonuçlar da çalışmamız bulguları ile paralellik göstermiştir. Dijital araçların dikkat çekici ve merak uyandırıcı olması bu sonuca ulaşmada etkili olmuş olabilir. “İngilizce” alt temasındaki bulgulara bakıldığında, eğitsel bilgisayar oyunlarının kullanıldığı öğrenme ortamlarında gerek öğrencilerin erişti düzeyleri gerekse öğrenmenin kalıcılığı mühim derecede artmaktayken, günümüzde oldukça kolay ulaşılabilir olan teknolojik araçlardan en çok da akıllı telefonları tercih eden öğrencilerin çoğunluğu dijital oyunların kelime öğrenmede ve iletişimde faydalı olduğunu belirtmiştir. Eğitimde bilgisayarın ve oyunlaştırmanın tercih edilmesi kalıcı öğrenme sağlayabilmektedir.

Dijital Oyun ve Gelişim Temasının, “Dijital Oyun ve Akademik Başarı” alt temasındaki bulgulara, dijital oyunların ders öğretimi ile akademik başarı arasında anlamlı bir farklılığın olmadığı görülmüştür. Ural (2009) eğitsel dijital oyunların akademik başarı ve motivasyonla olan ilişkisini incelediği çalışmasında akademik başarı ile eğitsel dijital oyun arasında herhangi bir olumlu ilişkiye rastlamaması ulaştığımız sonuçla tutarlılık göstermiştir. Literatürde eğitsel bilgisayar oyunlarının akademik başarıyla olan ilişkisi anlamsız olan çalışmalarda mevcuttur. “Dijital Oyun ve Bilişsel Performans” alt temasındaki bulgulara, bilgisayar oyunu oynama sıklığının çocukların bilişsel performans düzeyleri üzerinde anlamlı fark oluşturabildiği görülürken cinsiyet yönünden ise anlamlı bir sonuç görülememiştir. Bottino vd. (2007) yaptıkları bir çalışmada bilgisayar oyunlarının kullanımına bağlı olarak düşünme ve muhakeme üzerinde anlamlı ilişkiye ulaşmıştır. Bu çalışma, çalışmamızın sonucu ile uyumludur.

Dijital Oyun ve Psikoloji Temasının, “Dijital Oyun ve Güdülenme” alt temasındaki bulgulara, derslerde eğitsel bilgisayar oyunlarının kul-

lanılması ile öğrencilerin güdülenmesi arasında herhangi bir ilişki görülebilmiştir. Literatürde, çocukların güdülenmesinde dijital oyunların olumlu bir etkisinin olup olmadığı (Denis ve Jouvelot, 2005) tartışma konusu iken güdülenmenin bu etkilerinden dijital oyunlar vasıtasıyla eğitsel açıdan yararlanmak hedeflenmektedir (Gredler, 1994). Bu sonuçlar çalışmamızın bulgusunu desteklemektedir. Öğrencilerin güdülenmelerinde dijital oyunların rolünün olabileceği düşüncesi ön plana çıkmıştır. “Dijital Oyun ve Motivasyon” alt temasındaki bulgulara, dijital oyun oynama motivasyonu ile akademik başarı arasında anlamlı bir ilişki bulunamamışken, fiziksel etkinliklere katılım durumu ile anlamlı farklılık görülmüştür. Drummond ve Sauer (2014) akademik başarıya dijital oyun oynama motivasyonunun etkisinin olmadığı sonucuna ulaşması, çalışmamızın sonucunu desteklemektedir. Diğer bir çalışmada ise Demir ve Cicioğlu (2018) fiziksel etkinliklere katılanların dijital oyun oynama motivasyonlarının düştüğü sonucuna ulaşması, çalışmamızın sonucu ile zıt düşmüştür. Fiziksel aktivite esnasında ortaya çıkan bazı davranışların, dijital oyun oynama esnasındaki davranışlarla benzer olması bu durumun gerekçesi olarak söylenebilir.

“Dijital Oyun Bağımlılığı ve Algılanan Sosyal Destek ” alt temasındaki bulgulara, dijital oyun bağımlılığı ile algılanan sosyal destek arasında negatif ilişki bulunmuş, algılanan sosyal desteği yüksek olanların dijital oyun bağımlılığı düşük çıkmıştır. Günüş ve Doğan (2013) anneye geçirilen zaman algılanan sosyal destek düzeyini artırırken internet bağımlılık düzeyini azaltmıştır sonucuna ulaşmaları, çalışmamızın sonucunu desteklemektedir. Verilen sosyal destek çocuklar tarafından hissedilebilmektedir denebilir. “Dijital Oyun Bağımlılığı ve Ebeveyn Tutumları” alt temasındaki bulgulara, öğrencilerinin algıladıkları demokratik ebeveyn tutumu düzeyi arttıkça dijital oyun bağımlılığı düzeyi azalmış, başka bir çalışmada ise yüksek çıkmıştır. Çakmen (2004) demokratik ebeveyn davranışı öğrencilerin oyun bağımlılığı ile pozitif ilişkili sonucuna ulaşmıştır. Bu durum çalışmamızın bir bulgusu ile uyuşmazken diğer sonucu desteklemektedir. Ayas ve Horzum (2013) ailenin ihmalkâr internet tutumu, çocuğun internet bağımlısı olmasını tetiklediği sonucuna ulaşmıştır. Bu bulgu, çalışmamızın sonucunu desteklemektedir. Ebeveyn davranışları, çocukların dijital oyuna olan bağımlılık davranışlarını etkilediği söylenebilir.

“Dijital Oyun Bağımlılığı ve Psikolojik İhtiyaçlar” alt temasındaki bulgulara baktığımızda, dijital oyun bağımlılığı ile psikolojik ihtiyaçlardan özerklik, yeterli ve ilişki ihtiyacının negatif doğrultuda ilişkili oldukları bulunmuştur. Oyun bağımlılığının varlığında özerkliğin azaldığı (Amatem, 2008), ailevi ve sosyal ilişkilerin zayıfladığı (Young, 2004) ve çevreyle kurulan iletişimin de bozulduğunun (Steinberg, 2007) görülmesi çalışmamızın sonucunu desteklemektedir. Sanal ortamlarda

kendini daha özgür hissetme duygusu, kendini daha rahat ifade edebilme imkânının olması ve kendini eksiksiz görme düşüncesi bu sonucun gerekçesi olarak düşünülebilir. “Dijital Oyun Bağımlılığı ve Saldırganlık” alt temasındaki bulgularda, şiddet içerikli online bilgisayar oyunu oynamanın, öğrencilerin fiziksel ve sözel saldırganlık tepkileri üzerinde anlamlı bir etkisi görülmemiştir. Buna karşın şiddet içerikli bilgisayar oyunu oynayan çocukların saldırgan davranışlar gösterme eğilimi içerisinde oldukları görülen çalışma da vardır. Şiddet barındıran dijital oyunlarının saldırganlık davranışına herhangi bir etkisinin görülememesi (Williams ve Skoric, 2005) öte yandan anlamlı ilişkinin tespit edildiği (Çelikkaya, 2008) sonuçlar çalışmamız sonucu ile paraleldir. Bir başka çalışmada ise artan dijital oyun bağımlılığına bağlı olarak agresyon ve saldırganlık davranışlar da artış tespit edilmiştir (Balıkcı, 2018). Bu bulgu da çalışmamız sonucu ile uyumludur. Günün büyük bir bölümünün oyun başında geçirilmesiyle günün bitirilmesi saldırgan davranış sergilemenin nedeni olarak düşünülebilir.

“Dijital Oyun Bağımlılığının Etkileri” alt temasında ise diğer etkinliklere karşı dijital oyun oynamayı yeğleyen fertlerin bu oyunlarla gündelik yaşam arasında bağ kurarak karşılaşılması muhtemel bir problemin çözümünde bu oyunların yardımcı olacağı görüşünde oldukları tespit edilmiştir. Oyun bağımlılığı neticesinde fertlerin dijital oyunu hayatın merkezi olarak görmeleri bu görüşün nedeni olarak düşünülebilir. “Dijital Oyun Bağımlılık Düzeyleri ve Bağlanma Stilleri” alt temasında ise internet ve dijital oyun bağımlılığı düzeyiyle bağlanma stillerinden anne ve babaya bağlanma için negatif doğrultuda bir ilişki bulunmuştur. Morsünbül (2014) internet bağımlılığıyla anne ve babaya bağlanma stilleri arasındaki ilişkiyi negatif bulmuştur. Bu bulgu, çalışmamız sonucu ile paralellik göstermektedir. Dijital oyun bağımlılığına ebeveynlerin iyi bir model olamaması, içe dönüklük, yalnızlık, asosyalite, kendini oyunda daha iyi ifade etme, bazı psikolojik ihtiyaçların oyunlardan karşılanması vb. durumların sebep olduğu söylenebilir.

Dijital Oyun ve Sağlık Temasının, “Dijital Oyun ve Ağrı İlişkisi” alt temasındaki bulgulara bakıldığında, anjiyografi olan çocuklara dijital oyun oynatılması neticesinde ağrı düzeyinin azaldığı görülmüştür. Gershon vd. (2004) yaptıkları çalışmada 7-19 yaş arasındaki hasta çocuklara izlettirilen videolar sonucunda ağrılarda azalma görülmüştür. Bu sonuç, çalışmamız sonucunu destekler niteliktedir. Dikkati ve düşünceleri başka yöne sevk etme bu durumun gerekçesi olarak düşünülebilir. “Dijital Oyunun Ruhsal ve Fiziksel Sağlıkla ilişkisi” alt temasına bakıldığında, çocukların dijital oyun bağımlılığı, anksiyete, agresiflik, depresyon ve asosyalleşme gibi ruhsal; kas-iskelet sistemi problemleri, gözlerde kuruluk, ağrı ve kızarıklık ve uyku kalitesinde bozulma gibi fiziksel sağlık problemleri yaşamalarının gerekçesi dijital oyun oynama olarak tespit

edilmiştir. Erkeklerin psikolojik olarak rahatsız hissettiklerinde kendilerini oyuna vermeleri ve kızlar üzerindeki sosyal baskı bu durumun gerekçeleri olarak düşünülebilir.

Dijital Oyun ve Tutum Temasının, “Dijital Oyun Algıları” alt temasında Dijital oyundan etkilenme boyutunda cinsiyet yönünden kızlar daha çok etkilenirken diğer bir bulguda ise artan sınıf düzeyi ile beraber etkilenmenin de fazlaştığı görülmüştür. Oyun alanlarının kentleşme neticesinde azalması, dijital oyunun başarı hazzı vermesi, eğlence aracı olması, bilişsel gelişimi olumlu anlamda desteklemesi ve göz sağlığına zarar vermesi bulguları tespit edilmiştir. Yapılan araştırmalarda oynanan oyun türleri ve oyun tercih nedenlerinin değişkeni cinsiyet olmuşken (Durdu vd., 2005), oyuna ayrılan vakit ile artan sınıf seviyesi arasında anlamlı sonuca ulaşmıştır (Pala ve Erdem, 2011). Dijital oyun oynama yeri olarak internet kafe tercihi (Köse, 2013), yaş arttıkça dijital oyun oynama süresinin artması (Aktaş Arnas, 2005), öğretmen adaylarının dijital oyun oynama sebepleri (Ünal vd., 2013), yaş ve cinsiyet değişkeni ebeveynlerin oyun tercihleriyle ilişkilidir (Johnson, 2015). Literatür araştırmalarında görülen bu bulgular, çalışmamızın sonucunu desteklemektedir. Dijital oyunlardaki bu alışkanlıklar zaman, yaş, cinsiyet, beklenti vb. nedenlere bağlı değişiklik gösterebilir.

E-Spor doğru ve faydalı bir biçimde kullanıldığında psikomotor, duyuşsal ve bilişsel alanda bireyi günlük hayatta destekleyebileceği gibi; yanlış ve olumsuz yönde kullanıldığında da bireyin oyun bağımlısı olmasına neden olabileceği sonucuna ulaşılmıştır. Günümüz yaşantısında çok çabuk ulaşılan teknolojik araçlar neticesinde dijital oyunlar çocukların yaşantısını etkisi altına alarak onların kimlik oluşumuna yön verilmektedir. Böylelikle birçok davranışın dijital oyunlardan kazanıldığı sonucuna ulaşılmıştır. Dijital oyunlar artık eğitimin bir parçası olarak okullarda sıkça kullanılmaya başlanmıştır. Gelişim anlamında dijital oyun oynayanların düşünme ve muhakeme gücünün arttığı ve uzamsal beceriyi desteklediği sonucuna ulaşılmıştır. Dijital oyunlar psikolojik açıdan ele alındığında geniş bir yelpazeye sahip olduğu görülmektedir. Ayrıca dijital oyun bağımlılığının sosyo-demografik değişkenlerle ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Sağlık anlamında ağırlı çocuklara dijital oyun oynatıldığında ağırlarının azaldığı sonucuna ulaşılmıştır. Dijital oyun bağımlılığı, anksiyete, agresiflik, depresyon gibi ruhsal; kas-iskelet sistemi problemleri, gözlerde kuruluk, ağrı ve uyku kalitesinde bozulma gibi fiziksel sağlık problemlerinin yaşandığı sonucuna ulaşılmıştır. Tutum açısından bakıldığında oyun oynamak için internet kafelerin daha çok tercih edildiği, kızların erkeklere göre dijital oyunlardan daha çabuk etkilendiği, oyun tercihlerinde çocukların yaş ve cinsiyet değişkeninden etkilendiği sonucuna ulaşılmıştır.

İnsanların adeta vazgeçilmez bir parçası haline gelen dijital oyunların zaman zaman olumsuz zaman zaman da olumlu taraflarının olması bağlamında; dijital oyun bağımlılığına dair bilgilendirme yapılabilir. Oluşabilecek sağlık problemleri hakkında bilgilendirme yapılabilir. Kati yasak yerine kontrol edilebilir tarzdaki dijital oyunlara müsaade edilebilir. Ebeveyn olarak dijital oyun oynama noktasında iyi bir rol olunabilir. Ebeveynler çocukları ile ilgilenip birlikte etkinlikler yapabilir. Derslerin öğretimi için eğitsel dijital oyunlar kullanılabilir. Öğrencilere eğitsel dijital ödevler verilebilir. Eğitsel dijital oyunlar kazanımlarla uyumlu olmalıdır. Öğrencilerin hazırbulunuşluklarına göre eğitsel dijital oyun seçimi yapılmalıdır.

KAYNAKÇA

- Akçay, D. ve Özcebe, H. (2012). Okul öncesi eğitim alan çocukların ve ailelerinin bilgisayar oyunu oynama alışkanlıklarının değerlendirilmesi. *Çocuk Dergisi*, 12 (2), 66-71.
- Akgöz, S., Ercan, İ. ve İsmet, K. A. N. (2004). Meta-analizi. *Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 30 (2), 107-112.
- Aktaş Arnas, Y. (2005). 3-18 Yaş grubu çocuk ve gençlerin interaktif iletişim araçlarını kullanma alışkanlıklarının değerlendirilmesi. *TOJET*, 4 (4), 1303-6521.
- Amatem, (2008). *Bilgisayar ve internet*. Ankara: Amatem Yayınları.
- Au, W. (2007). High-stakes testing and curricular control: A qualitative meta synthesis. *Educational Researcher*, 36 (5), 258- 267.
- Ayaş, T. ve Horzum, M. B. (2013). İlköğretim öğrencilerinin internet bağımlılığı ve aile internet tutumu. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4 (39), 46-57.
- Aydoğdu Karaaslan, İ. (2015). Dijital oyunlar ve dijital şiddet farkındalığı: Ebeveyn ve çocuklar üzerinde yapılan karşılaştırmalı bir analiz. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 8 (36), 806-818.
- Bair, C. R. (1999). Meta-synthesis, *paper presented at the annual meeting of the association for the study of higher education*, San Antonio, TX, November 20, 1999. (ERIC Document Reproduction Service. No. 437866).
- Balıkçı, R. (2018). *Çocuklarda ve ergenlerde çevrimiçi oyun bağımlılığı ve agresif davranışlar arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (yüksek lisans tezi) Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi. İstanbul.
- Bayırtepe, E. ve Tüzün, H. (2007). Oyun tabanlı öğrenme ortamlarının öğrencilerin bilgisayar dersindeki başarıları ve öz yeterlilik algıları üzerine etkileri. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33, 41-54.
- Bondas, T. ve Hall, E. O. (2007). Challenges in approaching metasynthesis research. *Qualitative Health Research*, 17 (1), 113-121.
- Bottino, R. M., Ferlino, N., Ott, M. ve Tavella, M. (2007). Developing strategic and reasoning abilities with computer games at primary school level. *Computers & Education*, 49 (4), 1272- 1286.
- Bozdağ, B. (2020). Examination of Psychological Resilience Levels of High School Students. *World Journal of Education*, 10(3), 65-78.
- Canbay, İ. (2012). *Matematikte eğitsel oyunların 7. sınıf öğrencilerinin öz düzenleyici öğrenme stratejileri, motivasyonel inançları ve akademik başarılarına etkisinin incelenmesi*. (yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi. İstanbul.

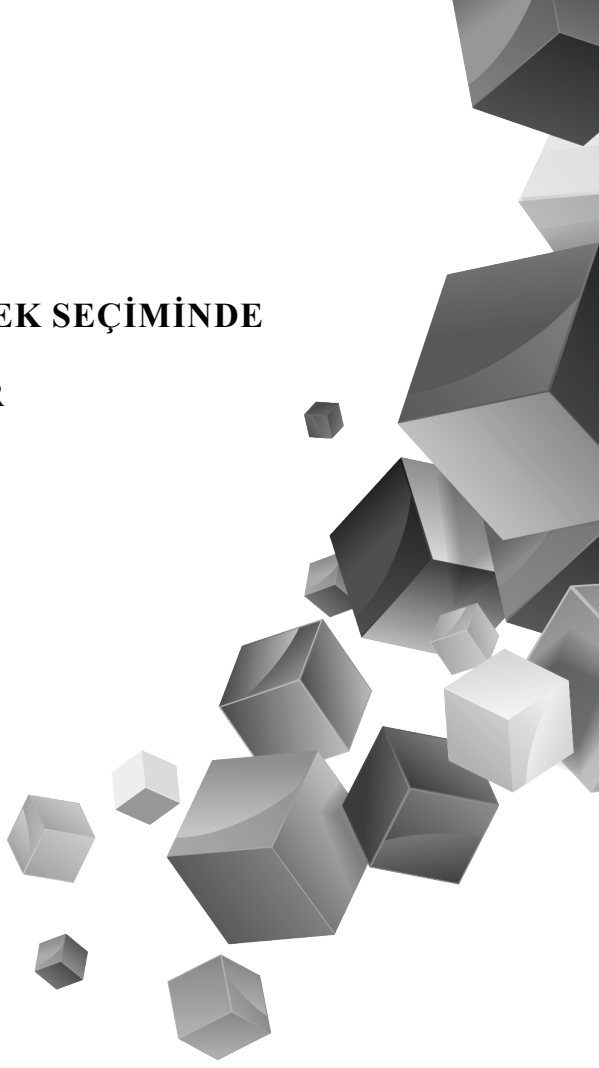
- Cihan, B. B., ve Ilgar Araç, E. (2018). Spor Yapan ve Spor Yapmayan (Sedanter) Lise Öğrencilerinin Meraklılık Düzeylerinin Belirlenmesi. Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi, 19(2), 1649-1660. DOI:10.29299/kefad.2018.19.02.016
- Çakır, H. (2013). Bilgisayar oyunlarına ilişkin ailelerin yaklaşımı ve öğrenci üzerindeki etkilerin belirlenmesi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 9 (2), 138-150.
- Çakmen, F. O. (2004). *İlkokul üç, dört ve beşinci sınıf öğrencilerinin bağımlılık eğilimleri ve anne-babalarının tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi. Ankara.
- Çalık, M. ve Sözbilir, M. (2014). İçerik analizinin parametreleri. *Eğitim ve Bilim*, 39 (174), 33-38. DOI: 10.15390/EB.2014.3412.
- Çelikkaya, G. (2008). Şiddet içeren bilgisayar oyunlarının ergenlik çağındaki gençler üzerindeki etkisi. (*com 422 kitle iletişim araştırmaları*) Yeditepe Üniversitesi. İstanbul.
- Demir, G. T. ve Cicioğlu, H. İ. (2018). Motivation scale for participation in physical activity (MSPPA): A study of validity and reliability fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ölçeği (FAKMÖ): Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Journal of Human Sciences*, 15 (4), 2479-2492.
- Demirtaş Madran, H. A. ve Ferligül Çakılcı, E. (2014). Çok oyunculu çevrimiçi video oyunu oynayan bireylerde video oyunu bağımlılığı ve saldırganlık. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 15 (1), 99-107.
- Denis, G. ve Jouvelot, P. (2005). Motivation-driven educational game design: applying best practices to music education.
- Dixon Woods, M., Booth, A. ve Sutton, A. J. (2007). Synthesizing qualitative research: A review of published reports. *Qualitative Research*, 7 (3), 375-422.
- Doğan, F. Ö. (2006). Video games and children: Violence in video games. *Yeni Symposium Dergisi*, 44 (4), 161-164.
- Drummond, A. ve Sauer, J. D. (2014). Video-games do not negatively impact adolescent academic performance in science, mathematics or reading. *Plos One*, 9: e87943.
- Durdu, P., Tüfekçi, A. ve Çağıltay, K. (2005). Türkiye'deki öğrencilerin bilgisayar oyunu oynama alışkanlıkları ve oyun tercihleri: ODTÜ ve Gazi Üniversitesi öğrencileri arası bir karşılaştırma. *Eurasian Journal of Educational Research*, 19, 66-76.
- Durgut, A. (2016). *Meslek yüksekokulu öğrencileri için eğitsel matematik oyunu geliştirilmesi ve başarıya etkisinin incelenmesi*. (yüksek lisans tezi). Balıkesir Üniversitesi. Balıkesir.
- Gentile, D. A. (2009). Pathological video game use among youth 8 to 18: A national study. *Psychol Sci*, 20, 594-602.

- Gershon, J., Zimand, E., Pickering, M., Rothbaum, B. O. ve Hodges, L. A. (2004). Pilot and feasibility study of virtual reality as a distraction for children with cancer. *J Am Acad Child Adolesc Psychiatry*, 43 (10), 1243-9. DOI: 10.1097 / 01.chi.0000135621.23145.05.
- Gewurtz, R., Stergiou-Kita, M., Shaw, L., Kirsh, B., ve Rappolt, S. (2008). Qualitative meta-synthesis: reflections on the utility and challenges in occupational therapy. *Canadian Journal of Occupational Therapy*, 7 (5), 301-308.
- Gökçearslan, Ş. ve Durakoğlu, A. (2014). Ortaokul öğrencilerinin bilgisayar oyunu bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23 (14), 419-435.
- Griffiths, M. D. (2005). The therapeutic value of videogames. handbook of computer game studies. J. Goldstein, J. Raessens (Eds), Boston. MIT Pres, 161-171.
- Günüç, S. ve Doğan, A. (2013). The relationships between Turkish adolescents' internet addiction, their perceived social support and family activities. *Computers in Human Behavior*, 29 (6), 2197-2207.
- 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.
- Hannes, K. ve Claes, L. (2007). Learn to read and write systematic reviews: The Belgian campbell group. *Research on Social Work Practice*, 17 (6), 748-753.
- Horzum M. B. (2011). İlköğretim öğrencilerinin bilgisayar oyunu bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Eğitim ve Bilim* 36 (159), 56-68.
- İmamalı, 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.
- Johnson, J. E. (2015). *Development of play ages from 4 to 8 years*. In Play from Birth to Twelve: Contexts, Perspectives, and Meanings (Fromberg, D. P.; Bergen, D.) Routledge: New York, NY.
- Morsünbül, Ü. (2014). İnternet bağımlılığının bağlanma stilleri, kişilik özellikleri, yalnızlık ve yaşam doyumu ile ilişkisi. *International Journal of Human Sciences*, 11 (1), 357-372.
- Öcal Karaç Y. (2019). Spor Bilimleri Alanında Araştırma Makaleleri. Gece Akademi Yayıncılık. Ankara.

- Pala, F. K. ve Erdem, M. (2011). Dijital oyun tercihi ve oyun tercih nedeni ile cinsiyet, sınıf düzeyi ve öğrenme stili arasındaki ilişkiler üzerine bir çalışma. *Ahi Evran Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12 (2), 53-71.
- Razon, N. (1985). Okulöncesi eğitimde oyunun, oyunda yetişkinin işlevi. *Ya-Pa Okulöncesi Eğitimi ve Yaygınlaştırılması Semineri*. İstanbul.
- Sayın, M. E. D. (2016). *Dijital oyunların bilişsel yeteneklere etkileri: Faktör referanslı bilişsel test kiti ile oyuncu ve oyuncu olmayan grupların karşılaştırılması*. (doktora tezi). Marmara Üniversitesi. İstanbul.
- Sırgancı, G., Ilgar A. E. ve Cihan, B. (2019). Spora Bağlılık Ölçeği'nin geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Gençlik Araştırmaları Dergisi*, 7(17), 171-182.
- Steinberg, L. D. (2007). *Ergenlik*. Ankara: İmge Kitabevi Yayınları.
- 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.
- Thomas, J. ve Harden, A. (2008). Methods for the thematic synthesis of qualitative research in systematic reviews. *BMC Medical Research Methodology*, 8 (1), 1-10.
- Timulak, L. (2007). Identifying core categories of client-identified impact of helpful events in psychotherapy: A qualitative meta-analysis. *Psychotherapy Research*, 17, 305-314.
- Tutkun, Ö. F., Demirtaş, Z., Açıkgöz, T. Ve Tekşal, S. (2017). Televizyon ve dijital oyunların ortaokul öğrencilerinin şiddete eğilimine etkisi. *PESA Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 3 (2), 83-91.
- Ural, M. N. (2009). *Eğitsel bilgisayar oyunlarının eğlendirici ve motive edici özelliklerinin akademik başarıya ve motivasyona etkisi*. (doktora tezi). Anadolu Üniversitesi. Eskişehir.
- Ünal, A. T., İnan, F., Kaya, M. T., Fırat, M., Güzelbaba, Z. ve Bahadır, A. (2013). Öğretmen adaylarının bilgisayar oyunu oynama alışkanlıkları, amaçları ve oyun tercihlerinin incelenmesi: Maltepe Üniversitesi örneği. *AJIT-e: Online Academic Journal of Information Technology*, 4 (12). DOI: 10.5824/1309-1581.2013.3.003.
- Walsh, D. ve Downe, S. (2005). Meta-synthesis method for qualitative research: A literature review. *Journal of Advanced Nursing*, 50 (2), 204-211.
- Williams, D. ve Skoric, M. (2005). Internet fantasy violence: A test of aggression in an online game. *Communication Monographs*, 72 (2), 217-233.
- Young, K. S. (2004). Internet addiction: A new clinical phenomenon and its consequences. *American Behavioral Scientist*, 48 (4), 402-415.
- Zimmer, L. (2006). Qualitative meta-synthesis: A question of dialoguing with texts. *Journal of Advanced Nursing*, 53, 311-318.

Bölüm 7

BASKETBOLDA YETENEK SEÇİMİNDE KULLANILAN TESTLER



Erdil DURUKAN¹

Ali Göktuğ ÖVEZ²

1 Doç. Dr. Erdil DURUKAN – Balıkesir Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Antrenörlük Eğitimi Bölümü ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-1627-1388>

2 Ali Göktuğ ÖVEZ – Balıkesir Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı ORCID ID : <https://orcid.org/0000-0003-0743-2490>

Giriş

Sporun dünya üzerindeki gelişimi ile birlikte göstermiş olduğu etkin rol, ülkeleri bu alanda planlamalar yapmaya ve bilimsel araştırmalara yönlendirmiştir. Sporcuların antropometrik, fizyolojik ve performans özelliklerinin bilimsel olarak ortaya konulması ile antrenman biliminin önemi artmıştır. Ülkelerin, spor kulüplerinin ve sporcuların istenilen başarıların elde edilmesi yapılan bilimsel çalışmaların etkileri ile ortaya çıkmaktadır (Adıgüzel, 2017). Günümüz dünyasında spor; kültürel, ekonomik ve politik bağlamları ile toplumsal bir olgu haline gelmiştir. Bu toplumsal olgunun en yaygın olanları ise futbol, basketbol, voleybol gibi profesyonel takım sporlarıdır (Kilci ve Gökaş, 2018). Basketbol, açık becerileri içinde barındıran ve kısa süreli yüksek şiddetli hareket kesitleri oluşturan, dayanıklılık açısından içerisinde aerobik ve anaerobik egzersizleri içeren aynı zamanda kuvvet, sürat, çeviklik, esneklik, koordinasyon, çabukluk ve denge gibi motorik özellikleri içerisine alan spor dalıdır (Kıratlı, 2020). Basketbol oyun kuralları birçok kez değiştirilmiş olup, günümüzde basketbol oyun kurallarını incelediğimizde 10 dakikalık 4 periyoda, 24 saniye hücum süresine ve 8 saniye içerisinde orta saha çizgisinden geçilerek oynanan bir oyun olduğunu görüyoruz (Abdelkrim ve diğ. 2010). Hızlanan basketbol ile beraber oyun esnasında top eline gelen oyuncunun vereceği karar (şut atma, pas verme, top sürme) daha fazla önem kazanmıştır. Ülkemizin dünya basketbolunda önemli bir yer alması için genç sporcularımızın fiziksel ve motorik performanslarının geliştirilmesi, sürekli gözlemlenmesi, ölçülmesi ve bilimsel veriler ışığında antrenman programlarının düzenlenmesi büyük önem taşımaktadır (Kıratlı, 2020). Ayrıca ülkemizin dünya spor vitrininde hak ettiği başarılı yeri almasında en etkin rolü erken yaşlarda yeteneği keşfedilmiş ve gerekli eğitimleri almış sporcular oynayacaktır.

Yetenek Kavramı

Yetenek kavramı, belli bir tarafa yöneltilmiş, normal olarak kabul edilen değer ölçülerinin üstünde, fakat henüz tam olgunlaşmamış ve gelişmeye açık yatkınlığı ifade eder (Mülazımoğlu, 2007). Rotring ‘e göre yetenek, önceden belirlenmiş ölçütler yardımıyla saptanmış ortalama değerlerin üzerine çıkan gelişimi tamamlanmamış yatkınlıktır. Bu tanımında da görüldüğü gibi yetenek bir süreçtir (Çözeli, 2010). Spor bilimi sözlüğü, yeteneği şöyle tanımlamaktadır: “Belli bir alanda normalin üzerinde, ancak henüz tam gelişmemiş özellikler bütünü ve buna sahip kişidir.” (Çözeli, 2010).

Sporsal yetenek kavramı ise sonradan kazanılmış veya kalıtımsal davranış koşulları nedeniyle sporsal verimler için üst düzeyde veya özel yatkınlığa sahip olduğu düşünülen bireyleri ifade etmektedir. Sportif yetenekler farklı psikomotor özellikler üzerinde şekillenir. Bunlar; kuvvet, sürat, dayanıklılık, beceri ve hareket genişliğidir. Bu özellikler kişinin hangi sporda ve ne düzeyde başarılı olacağını belirleyen faktörlerdir. Sportif yetenek, genel spor yeteneği ile sporun türüne özgü yetenek olmak üzere kendi içerisinde ikiye ayrılmaktadır; Genel spor yetenek, bireyin hareket ve becerileri, çabuk, kolay ve güvenli bir şekilde öğrenmesini kapsar. Bu yeteneğe sahip bireyin yaşıtlarına nazaran daha geniş bir hareket yelpazesine sahip olmada belirgin bir üstünlüğü vardır. Spor türüne özgü yetenek, bireylerin belirli bir branşa özgü, yüksek seviyede verim göstermesi için bir koşul olan, vücutla ilgili ve ruhsal yetilere haiz olmasını kapsamaktadır (Aşan, 2019; Durukan ve Göktepe, 2020).

Yetenek seçmenin amacı yüksek performans sporuna yönelik antrenmanın sonraki aşamalarına geçmeleri uygun görülenlerin bulunmasıdır. Bu süreç uzun bir zaman dilimini kapsar. Antrenman hedefleri, içerikleri göz önüne alınarak ve çeşitli zamanlarda, testlerle tekrarlanarak alınması gereken karardır. Ayrıca seçildikleri sporda yeterli başarıyı gösteremeyenler ile bir seviyeye kadar başarılı olmuş sporcular başka bir spora uygun olabilirler, fakat bu durumun farkına varamazlar (Mülazımoğlu, 2007). Olimpiyat sporcuları üzerinde yapılan bir çalışmanın sonunda “En yetenekli sporcularını bulup yönlendirmeyen ülkeler, uluslararası başarıdan her zaman yoksun olacaklardır” cümlesine istinaden, tesis ve antrenörlere sahip olmanın başarı getirmek için yeterli olmadığı, dolayısı ile en yetenekli sporcuları seçecek bir sistemin bulunması gerektiği vurgulanmıştır (Tutkun, 2002). Yetenek seçiminin esas amacı uygun olmayanların kişilerin elenmesidir. Yetenek belirlemesinin hedefi, belirlenen branşta en iyi yeteneklere sahip olduğu düşünülen sporcuları bulmak ve seçmektir (Mülazımoğlu, 2007).

Yetenek Türleri

Statik yetenek kavramı, spordaki başarının, yüksek oranda kalıtımla belli olduğunu, yeteneğin gelişmesinin ise salgı bezlerinin doğru ve iyi çalışmasına bağlı olduğu fikrini söyler. Bu görüş günümüzde yaygın olarak kullanılmaktadır ve ikizler üzerine yapılan araştırmalar bu görüşü desteklemektedir. İkizlerin sahip oldukları kalıtımsal özellikler, sporda hedeflenen başarılar için ne kadar önemli olduğunu göstermektedir. Bu fikre daha sonra eleştiriler gelmiştir. Eleştirilerde ortak nokta “İnsan psikolojisiyle ilgili deneylerle ve yaşanan çevrenin etkileriyle kalıtım-

sal özelliklerin kesin çizgilerle birbirinden ayıramayacağı” şeklindedir. Eleştirilerde, ikizlerin sahip oldukları kalıtsal gelişim özellikleri aynı olmasına rağmen, zamanla tamamen farklı başarı düzeyinde olabilecekleri vurgulanmıştır. Zackiorskij’in araştırma sonuçlarına baktığımızda; elit ve iyi sporcuların neredeyse yarısının çocuklarının da üstün sportif yeteneklere sahip olduğu görülmüştür. Ayrıca çocukların üstün sportif yeteneklere sahip bu çocukların branşlarının ebeveynleri ile de aynı olması zorunlu değildir. Sadece motorik özellikler (örneğin; kuvvet, dayanıklılık vb.) kalıtım yoluyla geçebilir. Tek yumurta ikizlerinin, birçok branşta çift yumurta ikizlerinden daha büyük bir uyum gösterdiği bilinmektedir. Kalıtım başarı gelişiminin en üst sınırlarını belirleyici bir etkidir (Çözeli,2010).

Fizyolog J.P. Pawlow ve davranış psikolojisinin kurucusu J.B. Watson’un öğretilerine dayanan öğretim teorisiyle ilgili yetenek anlayışına göre, duyu organları, sinir sistemi ve kaslar arasındaki fizyolojik ilişkinin güçlenmesi nedeniyle, insan hareketi bir amaca yönelik koordinasyon olarak ortaya çıkar. Bu birçok kez tekrarlanmış olan hareketlerin otomatikleşmesini ifade etmektedir. Bu teoriye göre sportif yetenek, belli bir sırada verilen uyaranlar sonucu oluşan şartlı reflekslere bağlı olarak gelişir. Hareket öğrenimi bu düşüncede bir refleks eğitimi olarak görülmektedir. Psikolojik ve fiziki bireysel farklılıklar ile çevre faktörleri dikkate alınmamaktadır (Bektaş, 2004).

Dinamik yetenek anlayışında, spor yeteneği, çevresel faktörler ve genetik özellikler iç içedir. Son yıllarda spor bilimcilerin çoğu bu anlayışı benimsemektedirler. Bu sebeple yeteneğin doğuştan geldiği garanti edilmemelidir. Yetenek özelliği gelişme gösterdiği gibi gelişmeyebilir. Sportif yetenek kalıtım, çevre ve psikolojik açıdan birlikte ele alınmalı ve araştırılmalıdır (Muratlı, 1997).

Yetenek Seçiminin Yararları ve Yetenekli Sporcuların Özellikleri

Yetenek seçimi, kişilerin daha kısa zamanda istenilen yüksek performansa ulaşmasını sağlar. Antrenör, üstün yetenekli sporcularla çalışacağı için antrenörün verimi artar. Yüksek performans sporcularının sayısını ve bu sporcular arasındaki rekabet ortamını arttırır ve güçlü kadrolar oluşur. Sporcuların özgüvenleri artar ve daha iyi motive olurlar. Sporcularda ortaya çıkabilecek hedeften şaşma durumları söz konusu olursa zamanında gerekli önlemler alınabilir. Bir branşın kişinin hayatının bir parçası haline gelebilmesi için yaptığı işten hoşlanması ve haz alması gerekir. Bunun mümkün olması da çocukların kendilerinin fiziksel ve psikolojik olarak özelliklerine en uygun branşa seçilmeleri

gerekmektedir. Bu ancak yetenek seçimi ile söz konusu olabilir. Kaliteli antrenör sayısının artırılması için de yetenekleri doğrultusunda spor yapıp yarışma kariyerleri sona eren yetenekli sporcuların önemi söz konusudur. Yetenekli sporcuların bir arada bulunması yapılan spor branşının gelişimini sağlar ve seyir keyfinin yükselmesine neden olur (Bektaş, 2004).

Yetenekli sporcular daha az yetenekli bir sporcuya göre antrenmanlarda daha başarılıdır. Verilen uyarılara ve geri bildirimlere daha hızlı adapte olurlar. Daha hızlı öğrenirler ve öğrendiklerini deneyimlerini, başarılarını yükseltmek için kullanırlar. Verilen görevleri başarı ile tamamlarlar ve ortaya çıkan yeni durumlarda kendilerine özgü çözüm yolları bulurlar. Performansları gün gün artar. Stres altında doğru değerlendirme yapıp, risk almaktan çekinmezler. Başarısızlık halinde güç kaybı yaşamadan bu durumu motivasyon aracı haline getirebilirler. Planlı ve hedefleri doğrultusunda çalışkan ve azimli bir yaşantı sürerler (Bektaş, 2004).

Yeteneğin Belirlenmesinde Etkili Olan Faktörler

Bir kişinin(çocuk, genç) bir spor dalına yakınlığı ve yeteneği, o spor dalının antrenmanları içinde belirlenebilir. Bilinçli yapılan, hedefe yönelik ve planlı antrenmanlar, spora olan yakınlığı ve yeteneği belirlemek için temel faaliyetlerdir. Sporcu seçiminde ve gelişiminde şu koşullara dikkat edilmelidir: *Antropometrik ön koşullar*: Sporcunun; kilosu, boyu, kulaç uzunluğu, genişlik ölçümleri, vücut yağ yüzdesi, somatotipi vb. özellikleri. *Kondisyonel ön koşullar*: Sporcunun özel ve genel dayanıklılığı, dinamik ve statik kuvveti, hareketlilik, sürat, beceriklilik, esneklik gibi özellikleri. *Tekno – Motorik özellikler*: Sporcunun denge yeteneği, konum mesafe ve tempo hissi, topa yakınlığı, ritmik ve akıcılık gibi özellikler. *Öğrenme yeteneği*: Sporcunun algılama, kavrama gözlem ve analiz etme, çözümleme özellikleri. *Performans için ön koşullar*: Sporcunun; yüklenmelere ne kadar dayanabildiği, antrenman arzusu, başarıya ulaşma arzusu gibi özellikler. *Zihinsel yetenek*: Dikkat, motorik akıcılık, yaratıcılık, inisiyatif alabilme, oyun zekâsı, konsantrasyon, taktik yetenek gibi özellikler. *Sosyal faktörler*: Liderlik, sorumluluk alabilme, takım sporcusu olabilme gibi özellikler. *Psikolojik ön koşullar*: Sağlam psikolojik yapı, müsabakalara kendini hazırlama, stresle başa çıkabilme, hep daha fazlasını istime gibi özellikler (Sevim, 2002).

Yetenek Seçim Türleri ve Aşamaları

Yeteneğin seçiminde ve eğitilmesinde iki yöntem uygulanmaktadır. Birinci yöntem olan doğal seçimde, sporcu yerel etkilerin (okul, arkadaş

çevresi, aile beklentileri, çevre etkisi vb.) sonucu olarak bir branşa yönelir. Sporcuda doğal seçim yoluyla gelen verim gelişimi, bireyin rastgele bir biçimde yetenekli olduğu spor dalında yer alıp almadığına dayanır. Bu sebeple bireyin verim gelişiminin, çoğunlukla ideal spor seçiminin yanlış olmasından dolayı, çok yavaş olduğu görülür. Bu seçim türünde bazı etkenlerle spor seçilir (aile ve arkadaşlarının teşviki, bahsedilen en popüler spor branşını seçmek istemek) (Ayan, 2006). İkinci yöntem olan bilimsel seçim yöntemi, antrenör tarafından belirlenmiş ve özel bir spor dalına doğuştan yeteneği olan ve başarılı olacağı varsayılan bireylerde kullanılır. Bu yöntemin doğal seçim yönteminden daha kabul edilebilir olması bireydeki yüksek verimi elde etmek için daha kısa süreli olmasıdır. Uzunluk, boy, kilo, hız, tepki süresi, koordinasyon, gibi baskın özellikleri sporda test etmek için taramalar yapılabilir. Bilimsel seçim yöntemiyle yetenekli bireyler uygun bir spora yönlendirilirler (Bompa, 2009).

Yetenek seçiminin aşamaları üç grupta toplanır. Birinci aşamaya “ön seçim” diyebiliriz. Ön seçimde kullanılan uygulama yöntemi ekonomik olmalı, ulaşılabilinen en fazla sayıda çocuk ve genç bu aşamadan olabildiği en çok sayıda geçirilmelidir. Birinci aşama 3–8 yaşları arasında olur ve uzman kişi çocuğun veya gencin herhangi bir vücut engeli ya da fiziksel bozukluğunun olup olmadığına bakar (Mülazımoğlu, 2007).

İkinci aşama seçimin en önemli aşaması olarak kabul edilir. Ara seçim olarak adlandırabiliriz. Bu evre daha önce düzenli şekilde antrenman yapmış çocuklarda kullanılır. Ergenlik döneminde ya da daha sonra, jimnastik, artistik patinaj ve yüzme branşları için 9-10 yaşları arası, diğer sporlarda da kızlar için 10-15, erkekler için 10-17 yaş arasında uygulanır (Soy, 2019). İkinci evrede vücut önceden verilen sporun özelliklerine ve o branşın gerektirdiği uyum ve düzeye ulaştığı için kullanılan teknikler biyometrik ve işlevsel dinamikleri değerlendirilmelidir. Neticede sağlık muayenesi doğru yapılmalı ve antrenmanla artan verimi düşürebilecek engelleri ortaya çıkması sağlanmalıdır. Bu evrenin antrenöre en heyecanlandığı kısım ise çocuğun ergenlik dönemindeki biyometrik değişimleridir. Sonuç olarak kalıtımla gelen yetersizlikler, anatomik veya işlevsel eksikliklerden kaynaklanan sorunlar yetenek belirleme konusunda önemli bir etkidir Aynı zamanda bu evrede sporculara geniş kapsamlı psikolojik testler uygulamalı ve verilen spor için gerekli olan psikolojik özelliklere sahip olup olmadığı takip edilmeli ve sporcunun profilleri oluşturulmalıdır (Aydos vd., 2010).

Üçüncü aşama son seçim olarak adlandırılır ve genelde ulusal takım adaylarını ilgilendirir. Bu evre tamamen objektif olmalı ve branşın ge-

reklilikleriyle ve özellikleriyle yakından ilgili olmalıdır. Sporcuyla ince-lerken, sporcunun sağlığı, sporcunun antrenmana ve müsabakalara karşı tutumu, stresle başa çıkma yolları kayıt altına alınmalıdır. Nesnel bir değerlendirme yapılırken bunun yanında tıbbi ve psikolojik testlerle de bu değerlendirmeler güçlendirilmelidir (Aydos vd., 2010).

Spora Başlama Yaşı

Her bir branş için spora başlama yaşının tespiti çok büyük önem arz etmektedir. Zamanında yapılan seçim ve zamanında yapılması gereken çalışmalar sporcunun, ulaşabileceği en yüksek performansı yakalamasında en önemli unsur olmaktadır. Özellikle erken yaşlarda spora başlamanın getireceği alışkanlıkla, ileride yaşam boyu spora katılımın temelleri atılacak, sağlıklı ve zinde bir organizma kazanılacak ve yüksek performansa sahip sporcuların çoğalması sağlanacaktır (Bektaş, 2004).

Tablo 1: Bazı Spor Branşlarında Spora Başlama ve Branşlaşma Yaşları

SPOR BRANŞI	SPORA BAŞLAMA YAŞI	BRANŞLAŞMA YAŞI
1. ATLETİZM	10 - 12	13 - 14
2. BASKETBOL	7 - 8	10 - 12
3. BOKS	13 - 14	15 - 16
4. BİSİKLET	14 - 15	16 - 17
5. DALIŞ	6 - 7	8 - 10
6. ESKRİM	7 - 8	10 - 12
7. ARTİSTİK CİMNASTİK	5 - 6	8 - 10
8. CİMNASTİK (KADIN)	6 - 7	10 - 11
9. JİMNASTİK (ERKEK)	6 - 7	12 - 14
10. KÜREK	6 - 7	16 - 18
11. KAYAK	6 - 7	10 - 11
12. FUTBOL	10 - 12	11 - 13
13. YÜZME	3 - 7	10 - 12
14. TENİS	6 - 8	12 - 14
15. HALTER	11 - 13	15 - 16
16. GÜREŞ	13 - 14	15 - 16

Kaynak: Bomp, 1994

Basketbolda Somatotip ve Oyuncu Seçim Kriterleri

Somatotip, insanın vücudunun ince ya da kalın olması, kaslı olup olmaması, kütlesi gibi taşıdığı özellikler ve bu özelliklerin bilimsel yöntemler kullanılarak belirlenmesidir. İnsan vücudunu bir bütün olarak ele alır ve tanımlar. Kişinin fiziksel yapısı ile sporda elde edebileceği başarı arasında ilişki olup olmadığı araştırmacıların ilgilendikleri konuların başında gelmektedir. Kişinin somatotipi, branş sporlarına seçilmesinde

büyük bir etkidir. Basketbol gibi yüksek bir hedefe atış yapılan, potadan seken ribauntların alındığı bir sporda doğuştan sahip olunan vücut yapısı (boy uzunluğu) basketboldaki performansı etkileyecektir. Olimpiyatlara katılmış basketbolcular üzerine yapılmış bir araştırmada büyük bölümünün ektomezomorf, ektomorf mezomorf veya mezoektomorf olduğu görülmüştür. Yine de somatotip yapısı bireyin gelecekteki yeteneği ve sportif başarısı için tek başına kullanılamaz (Ayan, 2006).

Basketbolda en önemli motorik özelliklerden biri sıçramadır. İyi bir sıçrama için ise ayak bileği kaslarının kuvvetli olması gerekir. Yoğun kısa sprintler, koşu ve sıçramalar içeren basketbol oyunu genel aerobik dayanıklılık, aksiyon ve reaksiyon sürati, güçlü kalp kan dolaşım sistemi, özel sıçrama ve atış kuvveti, bacak ve vücudun çabuk kuvveti, eklem hareketliliği ve güçlü bir motivasyon ve oyun zekasına ihtiyaç duyar. Oyuncu seçimi yaparken şu kriterler dikkate alınmalıdır: uzun boylu, uzun kollu ve geniş omuzlu olması, yüksek anaerobik ve aerobik kapasiteye ve güç verimliliğine sahip olma, koordinasyon, denge, sıçrama, çabukluk yetenekleri, yorgunluk ve strese karşı direnç gösterebilme, taktik zeka ve takım oyununa yatkınlık, takım ruhuna sahip çıkabilme (Bektaş, 2004).

Sportif Testler ve Özellikleri

Sportif testler incelendiğinde karşımıza şu amaçlar çıkmaktadır: Kişisel motorik özellikleri ve beceri düzeyinin belirlenmesi. Kişinin belirli bir periyotta meydana gelen bireysel özellikler ve beceri düzeyindeki değişimlerin bulunması. Bireylerin belli spor branşları için yatkınlık ve yeteneklerinin ortaya konması. Daha verimli olan antrenman yöntemlerinin belirlenmesi, bunların seçilmesi ve kanıtlanması. Kişiyi kendini kontrol etme durumuna yönlendirmesi ve daha fazla bireysel bağımsızlığa yöneltmesi. Bedeni güç gelişiminin verim normları ve tanım sayılarının konması. Sporcunun sürantrene olup olmadığının ortaya çıkması (Sevim, 2010).

Sportif performans testleri imkanlar dahilinde günün aynı saatlerinde ve aynı standartlar içerisinde uygulanmalıdır. Testlerden 5 saat önce rahatsızlık yaratacak şekilde ağır yemek yenmemelidir. Testten 24 saat önce alkol alınmamalıdır. Testten önceki bir saat içinde kafein içeren içecekler tüketilmemelidir. Testten 24 saat önce vücudu yoracak antrenman yapılmamalıdır. Testi uygulayacak kişiler mutlaka ısınmalıdır. Bu hususlara test başlamadan dikkat edilmelidir (Sevim, 2010).

Ortamdaki gürültü, nem, sıcaklık, sporcunun duygu yoğunluğu, testin saat kaçta yapıldığı, kafein alımı, testi olacak kişinin uykusunu alıp alamadığı, en son yemeğini ne kadar saat önce yediği, sporcunun kişiliği, bilgisi, tecrübesi ve çevresel şartlar sportif performans testlerini etkileyen faktörlerdir (Sevim, 2010).

Sporcuda baş dönmesi, baygınlık, ataksi, aşırı yorgunluk, nefes darlığı veya göğüs ağrısı meydana gelirse sportif test derhal durdurulmalıdır (Sevim, 2010).

Basketbol Yetenek Testleri

1. AAHPER Basketbol Yetenek Testi : Basketbol oyunu için en iyi bilinen testlerin başında AAHPER tarafından önerilen ve dokuz test bataryasına sahip olan test gelmektedir. Bunlar ön şut, yan şut, faul atışı, pota altı atışı, hızlı pas, zıpla ve eriş, omuz üstü pas isabet oranı, göğüs pası isabet oranı ve top sürmedir. Bu dokuz test maddesi hem kızlar hem erkekler için kullanılır. Halverson (1969), Kuzey Dakota Üniversitesinde 28 denek üzerinde yaptığı çalışmada, bu testin güvenilirliğini 0.95 ve geçerliliğini 0.85 bulmuştur (akt. Chandrasekaran, 1997).

2. AAHPERD Basketbol Yetenek Testi : Clarke ve Clarke (1987) AAHPER Basketbol yetenek testini dört temel beceri üzerine kurguladılar. Bu beceriler ; hızlı nokta şutları, hızlı pas isabet oranı, kontrollü top sürme ve savunma hareketidir. Testler 10 ile 17 yaş arasındaki kızların ve erkeklerin basketbol yeteneğini değerlendirmek için yapılmıştır. 12 test ögesi bu dört temel beceriyi değerlendirmek için tasarlandı. Bu tasarı otuz beş farklı eyalette on binin üzerinde öğrencide denendi ve 1966'ta dokuz madde olarak belirlenen test dört temel beceriyi ölçecek şekilde değiştirildi. Bunlar: hızlı noktasal şut atma, kontrollü top sürme, savunma hareketi ve yüzdeli pas vermedir. (akt. Chandrasekaran, 1997).

3. Johnson Basketbol Testi : Johnson (1934) on dokuz test maddesinin güvenilirliğini ve geçerliliğini deneyimledi. İki test bataryası önerdi. Birincisi basketbol yeteneği için olan üç test,, saha içi hız testini, atış isabet oranını ve top sürmeyi içeriyordu. İkincisi potansiyel basketbol yeteneği içindi. Bunlar top hakimiyeti gerektirmeyen, ayak çalışması, zıpla ve eriş, kaçma koşusu ile Brace Testin IOWA versiyonu idi. Birinci bataryanın güvenilirliği 0,89 ve geçerliliği 0,88 , ikinci bataryanın güvenilirliği 0,93 ve geçerliliği 0,84 bulunmuştur (akt. Chandrasekaran, 1997).

4. Knox Basketbol Testi : Knox (1947) hızlı top sürme, duvardan top sektirme, top sürme ve şut ile kuruş testinden oluşan dört bölümlük bir test bataryası geliştirdi. Test maddelerinin güvenilirlik katsayıları 0,58

ile 0,90 arasında bulundu. 254 erkek öğrenci üzerinde yapılan çalışmada öğrenciler üç gruba ayrıldılar. Bunlar oyuncu olmayanlar, yedek oyuncular ve ilk beş oyuncularını şeklinde kategorize edildiler. Çalışmanın sonuçları kadro oyuncusu olabilme anlamında 0,89 oranında bir ilişki bulundu. Boyd, McCachren ve Waglow (1955) bu testi Florida Üniversitesinin genç takımı adayı kırk iki kişiye uyguladılar. Kadrodan çıkarılanlar ile kadroya seçilenler arasında 0.96 oranında bir çift serili korelasyon bulundu fakat antrenörlerin aday oyunculara verdikleri puan ile test puanları arasındaki korelasyonu düşük buldular (akt. Chandrasekaran, 1997).

5. Lehsten Basketbol Test Bataryası : Lehsten (1948), lise öğrencileri için basketbol yeteneklerini ölçme amacıyla bir basketbol testi geliştirdi. Bu testin içeriğinde : kaçma koşusu, 40 feet koşusu, 1 dakika içinde pota altından atılan şut, duvardan top sektirme ve dikey sıçrama vardı. Korelasyon düzeyi 0,968 bulundu (akt. Chandrasekaran, 1997).

6. Stroup Basketbol Testi : Stroup (1955), 121 beden eğitimi öğrencisi üzerinde yaptığı çalışmada, her bir araya gelişlerinde, öğrencileri rastgele takımlara ayırdı. Çalışma boyunca 82 takım oluşturuldu. Bu takımlar 41 adet onar dakikalık basketbol maçları yaptılar. Maçlar sonunda öğrenciler hedef şutları, duvar pası ve top sürme içeren teste tabi tutuldular. Testten yüksek puan alan öğrencilerin takımlarının, maçlarda %84 oranında galibiyet aldığı tespit edildi (akt. Chandrasekaran, 1997).

7. Harrison Basketbol Test Bataryası : Harrison (1969), 7.sınıf ile 10.sınıf erkek öğrenciler için dört maddelik bir basketbol testi geliştirdi. Bunlar : saha içi şut, hızlı pas, top sürme ve ribaunt alma idi. Her test grubunda 100 erkek öğrenci vardı. Test - tekrar test korelasyon katsayıları 0,72 ile 0,96 arasında çıkmıştır. Ayrıca bu test ile , Johnson basketbol testi arasında 0,82, basketbol oynama yeteneği arasında 0,86 ve uzman jüri puanları arasında 0,77 korelasyon katsayısı çıkmıştır. Bu test bataryası ile üç kriterin ortalaması arasında da 0,89 korelasyon bulunmuştur (akt. Chandrasekaran, 1997).

8. Sabharwal Basketbol Testi : Sabharwal (1991) çalışması, Jiwaji Üniversitesinin basketbol erkek takımına yetenek performansları üzerinden oyuncu seçimi için yapıldı. Oyuncular 18 ile 25 yaş aralığında 38 kişi idi. Bu test bataryasının sekiz maddesi bulunuyordu. Bunlar : Saha içi hız testi, şut atış oranı, top sürme, üç sayılık atış, ribaunt alma, savunma adımı kayması, top sürme ve ters top sürme idi. Geliştirilen ölçek puanlama sistemi 1 ile 50 arasında puandan oluşuyordu. Yapılan çalışma sonunda basketbol oynama yetenek puanı ile geçerlilik katsayısı 0,91 olarak bulundu (akt. Chandrasekaran, 1997).

9. Young ve Moser Basketbol Test Bataryası : Glassow ve arkadaşları (1938) yaptıkları çalışmada, en eksiksiz ve kapsamlı çalışmanın Kaliforniya Üniversitesi'nde Young ve Moser tarafından (1934) yapıldığını ortaya koydular. Young ve Moser (1934) yaşları 18 ile 23 arasında değişen kolej kadın basketbolcularının oyun yeteneklerini ölçmek için bir test bataryası geliştirdiler. Bu çalışmada duvarda hızlı paslaşma, hareketli hedef, sektir ve şut at, serbest zıplama ve top hakimiyeti testi vardı (akt. Chandrasekaran, 1997).

10. Leilich Basketbol Test Bataryası : Leilich (1952) kolej kadın basketbolundaki oyuncuların başarıları ölçmek için bir dizi batarya geliştirdi ve bu testler için üç temel faktör buldu. Bu faktörler basketbol yeteneği, hız ve şut atarkenki top hakimiyetidir. Bu analize dayanarak şu testleri önerdi: sıçrayarak atış, 30 sn şut ve göğüs pası (akt. Chandrasekaran, 1997).

11. Cunningham Basketbol Test Bataryası : Cunningham (1964), Missouri'deki St. Louis'de 108 kolej kız öğrencisine bir testi revize etti ve beş yeni test uyguladı. Bu testler şunlardır : on iki feet uzaklık şutu, oyun kurma, Ribaunt alma ve top sürme, koşma ve pas verme, hızlı şut atma, top sürme ve revize edilmiş Edgren testi (akt. Chandrasekaran, 1997).

12. Antrim Test Maddeleri : Antrim (1975) başlangıç sınıfında bulunan 26 kolej kadın öğrencisi için test ögesi tasarladı. Testin üç ana başlığı vardı: top sürme, şut atma ve ribaunt alma, pas alma ve pas tutma. Yapılan ilk çalışmalarda geçerlilik katsayısı 0,74 ve güvenilirlik katsayısı 0,82 bulunmuştur (akt. Chandrasekaran, 1997).

13. Umfress Basketbol Test Bataryası : Umfress 9. ile 12. düzey sınıflardaki kız öğrenciler için basketbol yetenek test bataryasının güvenilirliği ve geçerliğini 21 hafta boyunca inceledi. İncelenen başlıklar pas verme, top sürme, savunma hareketleri ve şut atma idi (akt. Chandrasekaran, 1997).

Basketbol Yetenek Seçiminde Kullanılan Testlerin Uygulanış Yöntemleri ve İlgili Çalışmalar

1. Harrison Basketbol Testi İle İlgili Çalışmalar : Durmuş (2019), basketbolculara farklı yöntemlerle uygulanan istasyon çalışmalarının performansa etkisi isimli çalışmasında Harrison Basketbol Testini şu şekilde kullanmıştır:

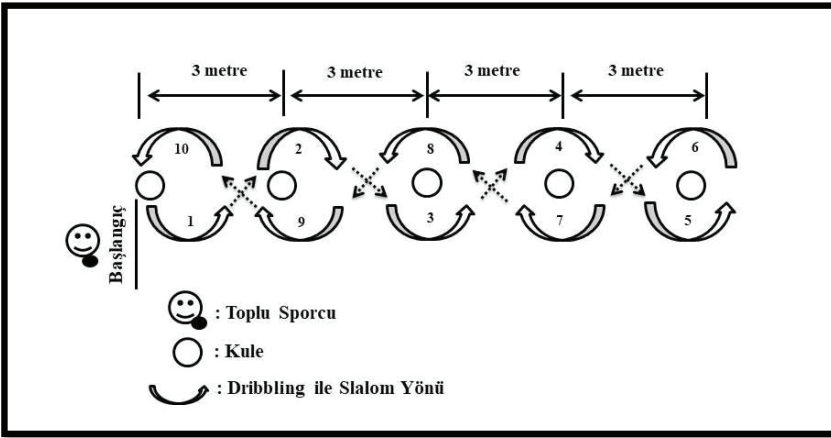
Uygulama : Her test maddesi için süre 30 saniyedir. Sporunun test sırasında 2 deneme hakkı vardır, en yüksek değere sahip skor kaydedilir (Durmuş, 2019) .

Sayı Yapma : Sporcu, pota altından veya istediği yerden 30 saniye boyunca sayı atmaya çalışır. Skor olarak otuz saniye boyunca atılan sayılar toplanır (Durmuş, 2019).

Paslaşma: Duvardan 2,5 metre uzağa bir çizgi çekilir. Sporcu bu çizginin arkasından, 30 saniye boyunca ve istediği pas şeklini kullanarak, en fazla sayıda duvarla pas yapmaya çalışır. Pasların geçerli sayılabilmesi için, çizginin arkasından atılmalıdır. Skor; 30 saniye boyunca atılan pasların toplamıdır (Durmuş, 2019).

Dribbling: Şekil 1’de görüldüğü gibi bir dribbling parkuru hazırlanır. Engeller arası 3 metredir. Skor; 30 saniye içinde geçilen engel sayısıdır. Kurallara uygun geçiş için engelin orta noktasının geçilmesi gereklidir. Her tur dönüşü için ilave 10 puan eklenir(Durmuş, 2019).

Şekil 1: Dribbling Testi Şeması



Kaynak: Durmuş, 2019

Ribaunt: Sporcu basketbol potasının altında top elinde olacak şekilde bekler. Test sporcunun topu 30 saniye boyunca panyaya atıp tutmasını gerektirmektedir. Sporcu topu potaya çarptırırken sıçrama zorundadır (her iki ayağının da yer ile teması olmamalıdır). Skor; kuralına uygun olarak alınan ribauntların sayısıdır (Kamar 2008).

Durmuş çalışmasında, istasyon antrenmanları süresince karışık bölge grubuna mensup deneklerin başlangıç ve sekizinci hafta sonunda alınan Harrison basketbol beceri testi ölçümlerindeki dribbling testi haricindeki hareketlerde anlamlı farklılık bulmuştur.

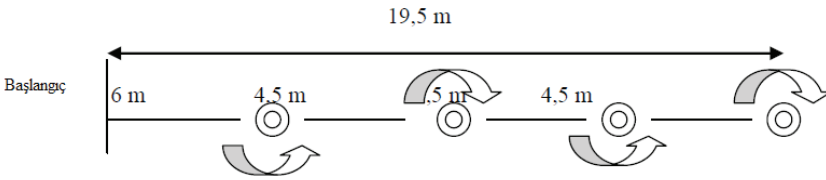
Tıratlı (2020), genç basketbolcularda modifiye edilmiş NBA draft testlerinin Türkiye normatif değerleri isimli çalışmasında Harrison basketbol testinin dribbling ve paslaşma bölümlerini kullanmıştır. Tıratlı, araştırmaya katılan basketbolcuların Harrison pas ölçümlerinin mevkilere göre farklılık göstermediğini bulmuştur. Ayrıca basketbolcuların Harrison dribbling ölçümlerinin mevkilere göre farklılık gösterdiğini ortaya koymuştur.

Kaya ve ark. (2016), genç basketbolcularda izometrik kuvvet antrenmanına karşın dinamik kuvvet antrenmanının top sürme ve pas performansına etkisinin incelenmesi isimli çalışmalarında basketbol performans testi olarak Harrison basketbol testini kullanmışlardır. Bu testin iki maddesi olan dribbling ve pas seçilmiştir. İzometrik ve dinamik egzersiz yaptırılan grupların değerlerinin karşılaştırılmasında Harrison Basketbol dribbling performans testinde anlamlı farklılık bulunmuştur. Harrison Basketbol Pas testinde anlamlı farklılık bulunamamıştır.

2. Knox Basketbol Testi İle İlgili Çalışmalar : Stoicoviciu ve Ganciu (2012), basketbol oynayan öğrencilerin fiziksel yeteneğini araştırdıkları çalışmada 2004 ve 2005 doğumlu kız ve erkek öğrencileri kontrol grubu, 2011 ve 2012 doğumlu kız ve erkek öğrencileri de deney grubu olarak belirlediler ve Knox basketbol testini şu şekilde kullandılar :

Hızlı Top Sürme: Sporcu, Şekil 2'deki gibi oluşturulan parkurda topu başlangıç çizgisinin üzerine koyar topun arkasına geçer. Sinyal ile birlikte engeller arasından geçerek bitiş çizgisine geri döner. Süre saniye cinsinden kaydedilir.

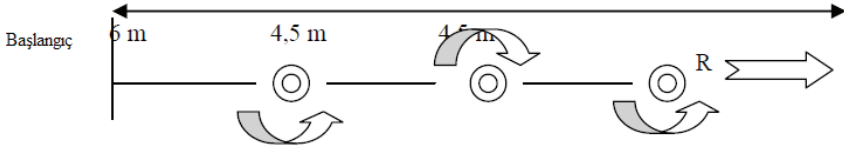
Şekil 2: Hızlı Top Sürme Parkuru



Kaynak: Stoicoviciu ve Ganciu, 2012

Hızlı Paslaşma : Duvar ile sporcu arasına 1,5 metrelik bir boşluk bırakılır ve çizgi çekilir. Sporcu duvar ile göğüs pası atarak 15 kez paslaşır. Süresi saniye cinsinden kaydedilir.

Top Sürme ve Şut Atma : Şekil 3'teki gibi oluşturulan parkurda oyuncu engeller arasından top sürerek geçer ve şut atarak parkuru bitirir.

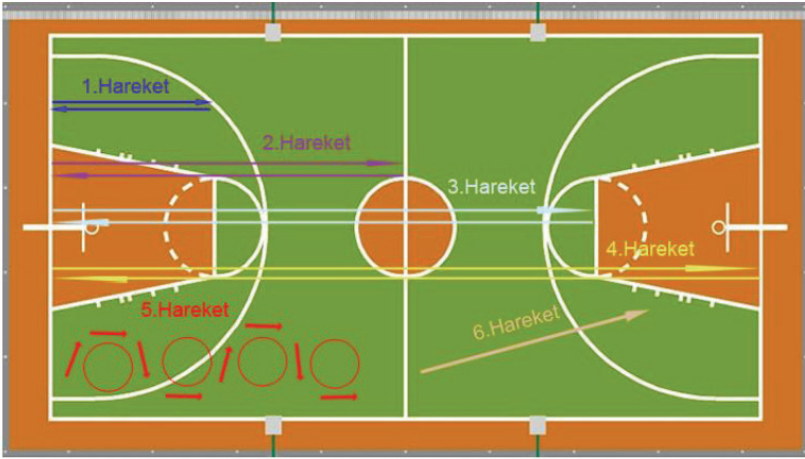
Şekil 3: Top Sürme ve Şut Atma Parkuru

Kaynak: Stoicoviciu ve Ganciu, 2012

Bu üç maddenin yanına iki adet daha madde eklemiştirler. Bunlar küçük maraton (98 metre) adını verdikleri koşu parkuru ve 10 adet serbest atıştır. Çalışmada hızlı top sürme, hızlı paslaşma, top sürme ve şut atma ile küçük maraton bölümleri deney grubu lehine anlamlı fark ortaya koymuştur.

Özen (2015), 11 - 13 yaş grubu basketbol antrenmanlarında dripling gözlüklü çalışmaların top sürme performansına etkilerinin incelenmesi isimli çalışmasında Knox basketbol testini şu şekilde kullanmıştır:

Şekil 4'teki parkurda görüldüğü gibi 6 bölümden oluşmaktadır.

Şekil 4. Knox Testi Parkuru

Kaynak: Özen, 2015

1.hareket: Sporcu mesafe kısa olduğundan dolayı alçak dripling ile başlar. Birinci harekette alçak dripling kullanılmıştır.

2.hareket: Sporcu bu harekette de dönüş mesafeleri yakın olduğu için alçak dripling kullanmıştır.

3.hareket: Sporcunun mesafesi uzadığından ve hızını daha rahat artırabileceği ve saha görüşü düşünülerek, yüksek dripling kullanılmıştır.

4.hareket: Sporcunun mesafesi ve görüş alanından dolayı yüksek dripling kullanılmıştır.

5.hareket: Sporcunun en komplike hareketleri kullandığı yerdir. Burada sporcudan ilk hunide önden yön değiştirme, ikinci hunide arkadan yön değiştirme, üçüncü hunide reverse, dördüncüde bacak arasından yönden değiştirme tekniği kullanması istenmiştir.

6.hareket: Sporcudan 5. hareketten çıkmasıyla potaya doğru serbest dripling (hiç bir dripling belirtilmeden) kullanarak gidip, turnike bırakması istenerek parkur bitirilmiştir.

Özen (2015), 6 haftalık bir çalışma periyodu ile basketbol dripling gözlüğü kullanan sporcuların driplingleri üzerinde hız kazandırıcı bir etkiye sahip olduğunu bulmuştur.

3. German Heidelberger Basketbol Testi ile İlgili Çalışmalar

Özçelik (2019), farklılıkla öğrenme antrenmanlarının yarışmacı genç takım oyuncularını üzerindeki etkinliği isimli çalışmada, Heidelberger basketbol testinin kondisyon ve teknik olan iki bölümünün teknik kısmını kullanmıştır. Çalışmada test şu şekilde uygulanmıştır:

T1 Turnike : İlk önce sağ sonra sol turnike atılır. Her atılan turnike- de top serbest atış çizgisine kadar sektirilir. 1 dakika içerisinde basket olan turnikeler değerlendirilir. Her bir turnike sonunda basket olan turnikeler 1 puan olarak sayılır. Her deneme periyodu için 2 değerlendirme alınır (Bös 1987; Alpullu 2018).

T2 Üç Saniye Koridorunun Dışından Şut Atma : Şut atılacak bölgeler eşit şekilde dörde ayrılarak yerleri bir bant ya da trafik hunisi ile belirlenir. Eşitleme şu şekilde yapılır, faul çizgisinin tam ortasından üç sayılık çizgisine kadar ve dip çizgisinden 2 metre, üç saniye koridoru çizgisinden üç sayılık çizgisine paralel çizgi çizilir ve işaretler konulur. Hazır ol komutu ile oyuncu dört bölge olan dip taraftan başlar. Dördük komutu ile durarak veya sıçrayarak atış yapmaya başlar ve ardından kendi topunu takip ederek kendi ribaundunu alır. Ribaundu aldıktan sonra topu ikinci bölgeye sürer ve atışını yapar. 1 dakika içerisinde çemberden geçen top sayı kabul edilir. Her oyuncu için en iyi iki deneme sonucu kayıt edilir. Üç saniye koridoru içinden yapılan atışlar geçersiz sayılır. Aynı bölgeden tekrar atış hakkı yoktur. Çemberden geçen top 1 puan sayılır.

T3 Slalom Top Sürme : 10 adet slalom çubuğu hazırlanır. Birbirleri ile aralarında şu mesafeler dikkate alınır. Çıkış pozisyonundan itibaren 2 metre - 1 metre - 1 metre - 2 metre - 1 metre - 1 metre - 4 metre - 1 metre - 1 metre aralıklarla çubuklar yerleştirilir. Çubuklar arasında top sektirme için dikkat edilmesi gereken noktalar şunlardır; top sektirilirken çubuklar arasında el değiştirilir ve sporcuların sağ el ile başlanırken çubuğun sağ tarafına doğru yönlenmeleri gerekir. Bu uygulama için gidiş - geliş süreleri kronometre aracılığı ile tutulur. Her oyuncuya 3 deneme hakkı verilerek en kısa süreli zaman kayda alınır (Bös 1987; Alpullu 2018).

T4 Pas Testi: Duvar üzerine bant yardımı ile 30 cm uzunluğunda kare oluşacak biçimde iki adet dörtgen oluşturulur. İki dörtgenin orta noktası birbirinden 1,80 m uzunluğundan ayrı ve yerden yüksekliği 1,50 m olacak şekilde düzenlenir. Duvardan 2 metre mesafe olacak şekilde salon zeminine 1 metre bant çekilir. Başlangıç çizgisi kenarlarında iki adet çubuk bulunmaktadır. Araları 1 metre komut ile hedefe topu atarak geri alır ve topu alır almaz dış el ise diğer çubuğun yanına topu sürer. Oyuncu mümkün olduğu kadar hızlı olmalıdır. 30 sn içinde mümkün olduğu kadar çok isabet elde etmesi gerekmektedir. Her oyuncunun deneme şansı bulunmaktadır. 30 saniye içerisinde isabetli atışları sayılmaktadır. 1 puana ulaşma top ancak hedefin çizgisine veya içine değdiğinde ulaşılır. İki denemenin sonunda en iyi değer alınır. Sayıyı sayan kişi hedefin tam karşısında ve oyuncunun arkasında isabetli atışları saymalıdır (Bös 1987; Alpullu 2018).

Tablo 2 : Heidelberg Basketbol Testi Değerlendirme Kriterleri

	Kötü	Orta	İyi
Turnike	-12	13 - 14	15+
Şut	-13	14 - 16	17+
Top Sürme	-14.8	14.7 - 13.3	13.2+
Pas Verme	-19	20 - 21	22+

Kaynak: Özçelik, 2019

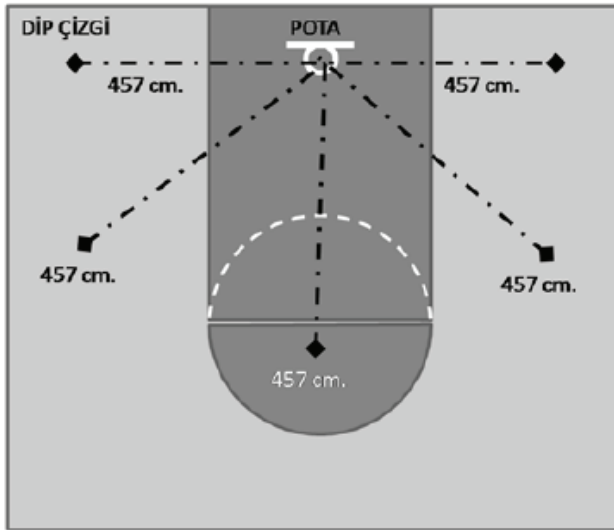
Özçelik (2019), farklılıkla öğrenme antrenmanı uygulanan deney grubundaki sporcuların her teknik beceri kategorisinde performans artışı olduğunu ortaya koymuştur.

Alpullu ve Bozkurt (2018), sekiz haftalık süreçte haftada iki kez farklı öğrenme antrenmanlarının oyuncuların basketbol tekniklerine olumlu etki ettiğini bulmuşlardır.

4. AAHPERD Basketbol Testi ile İlgili Çalışmalar

Mülazımoğlu (2012), genç basketbolcularda yorgunluğun şut tekniğine etkisi isimli çalışmasında şut yeteneklerinin ölçülmesi için AAHPERD basketbol hızlı şut bölümünü şekil 5'te görülen parkurda gerçekleştirmiştir.

Şekil 5: *Basketbol Hızlı Şut Testi*



Kaynak : *Mülazımoğlu, 2012*

Uygulama: Birinci noktadan çembere şut atılır, atılan top alınır, top sürerek diğer atış noktasına gelinir ve şut atılır, 5 şut atma noktasının her birinden en az bir kez şut atılmalıdır ve bu esnada en az bir ayağı işaret çizgisinin gerisinde bulunmalıdır. İsabetsiz atışlardan sonra aldığı topa turnike deneyebilir fakat arka arkaya iki turnike deneyemez. Test boyunca en fazla 4 kez turnike atılabilir. Sporcuya “dur” denilesiye kadar 5 atış noktasından kurala uygun şut atmaya veya turnike atmaya devam eder. Şut testi 60 saniye içinde tamamlanır.

Puanlama : Sporcu, her isabetli şut ve turnike için 2 puan kazanır. Başarılı olmayan çemberden seken atışlardan 1 puan kazanır. Çemberden seken top sonrası atılan turnike isabetli olursa 2 puan kazanır. Eğer arka arkaya iki turnike sokarsa ikincisine puan verilmez. Top sürme, top taşıma ve atış çizgisi ihlali gibi kural hatası yapılan atışlar puan kazandırmaz.

Bu çalışma ile Mülazımoğlu, pas ve şut yeteneğinin yorgunluktan olumsuz etkilendiğini ortaya koymuştur.

Çetinkaya (2019), farklı altyapı kategorilerinde yer alan basketbolların bazı motorik özellikleri ile şut isabetlerinin yaş ve cinsiyete göre karşılaştırılması isimli çalışmasında AAHPERD şut testini Mülazımoğlu'nun (2012) çalışması ile aynı şekilde kullanmıştır. Çalışma bulgularında ise yapılan şut testinin minikler kategorisinde cinsiyete göre karşılaştırıldığında erkek sporcuların kız sporculara oranla daha yüksek, yıldızlar yaş grubunda cinsiyete göre karşılaştırıldığında erkek sporcuların şut isabetlerinin kız sporculardan anlamlı düzeyde yüksek olduğunu ortaya koymuştur.

Kılınç, Erol ve Kumartaşı (2011), basketbol alt yapıda uygulanan kombine teknik antrenmanların bazı fiziksel, kuvvet ve teknik özellikler üzerine etkisi isimli çalışmalarında teknik test ölçümlerini AAHPERD basketbol testini baz alarak geliştirdikleri BASTEK (Bilgisayar Destekli Basketbol Teknik Analiz) isimli program ile yapmışlardır. Bu teknik testte önden el değiştirme (2 kez), arkadan el değiştirme (2 test), reverse (toplu dönüş) (2 test), sağ turnike (1 test) ve sol turnike (1 test) şeklinde uygulanmıştır. Teknik değerlendirmede iki, bir veya sıfır puan verilmiştir. Hareketin tam ve doğru yapılması durumunda 2 puan, hareketin eksik veya yetersiz düzeyde yapılması durumunda 1 puan ve hareketin tam ve doğru yapılmaması durumunda ise 0 puan verilmiştir. Çalışma sonucu olarak basketbol altyapıda tekniğe dayalı yapılan kombine antrenmanların teknik gelişimi olumlu etkilediği bulunmuştur.

Koç (2012), eğitilebilir zihinsel engelli bireylerde basketbol antrenmanının teknik fiziksel ve biyomotorik gelişimleri üzerine etkilerinin araştırılması isimli çalışmasında BASTEK isimli programı kullanmıştır. Teknik değerlendirmede 10 puan, 5 puan veya 0 puan verilmiştir. Hareket tam ve doğru yapıldı ise 10 puan, hareket eksik veya yetersiz düzeyde yapıldı ise 5 puan ve hareket tam ve doğru yapılmadı ise 0 puan verilmiştir. Çalışma sonucunda basketbol teknik antrenmanı yapan zihinsel engelli sporcuların teknik gelişimlerinin olumlu etkilendiği bulunmuştur.

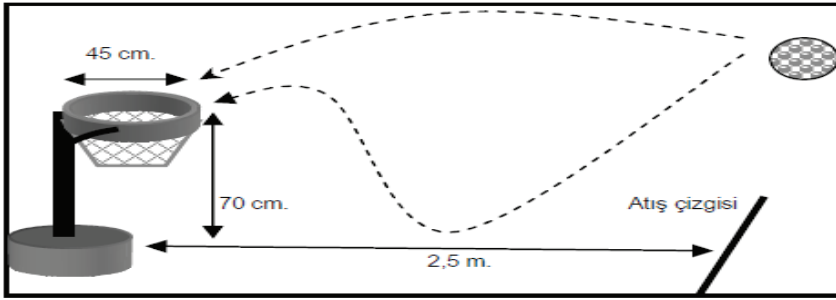
5. Diğer Çalışmalar

Mülazımoğlu (2007), somatotip yapıları spor yapmaya uygun çocukların spor branşlarına özgü yetenek düzeylerinin araştırılması isimli doktora çalışmasında 6 bölümden oluşan bir basketbol yetenek test bataryası kullanmıştır. Bu test bataryasının bölümleri, şekilleri ve puanlama sistemleri aşağıda verilmiştir.

Çembere havadan atış testi : Şekil 6'daki istasyonda sporcu çembere havadan atışı, iki elini ve baskın elini kullanarak üç kez yapar. Atışlar, vücudun önünde ve göğüs veya baş hizasından olmalıdır. Toplam puan, baskın el ve iki el ile yapılan atışların toplamıdır.

Çembere sektirme atış testi : Şekil 6'daki istasyonda çembere sektirme atış iki el ve baskın el kullanılarak üç kez yapılır. Atışlar, vücudun önünde ve göğüs veya baş hizasından yapılmalıdır. Sporcunun attığı top, yere bir kez mutlaka çarpmalı ve çemberden geçmelidir. Toplam puan, baskın el ve iki el ile yapılan atışların toplamıdır.

Şekil 6: Çembere Top Atma İstasyonu

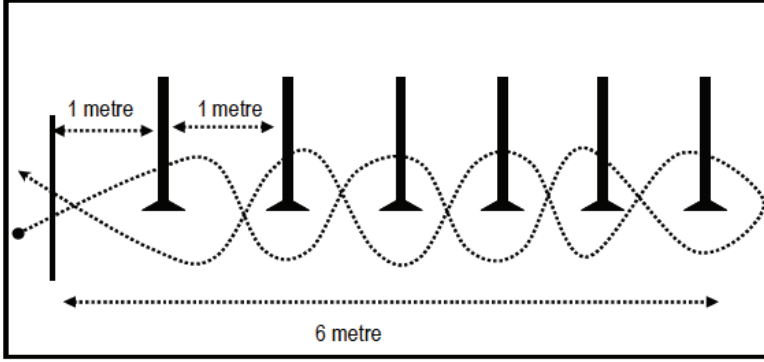


Kaynak : Mülazımoğlu, 2007

Puanlama: Çemberden geçen her atış için 2 puan kazanılır, çembere çarpıp girmeyen atış için 1 puan kazanılır. Kural dışı atışlara ve isabet kaydedilemeyen atışlara sıfır (0) puan verilir. Uygulama iki kez olur. Kazanılan en yüksek puan geçerli olur.

Top sürme testi : Şekil 7'deki istasyonda sporcu elindeki top ile başlangıç noktasındadır. “hazır” “başla” komutu ile istediği elini kullanarak slalom çubukları arasından “S” çizerek top sürer. Son slalom çubuğundan geri döner ve aynı hareketleri tekrarlayarak başlama noktasına geri gelir. Burada zamana karşı bir durum söz konusudur ve hızlı olmak önemlidir. İki el ile veya topu tutarak slalom yapmak, yürümek kural dışıdır. Slalom çubuklarının sıralamasına dikkat edilmelidir. Topun kontrolünün kaybedildiği durumlarda, top ile topun hakimiyetinin yitirildiği yere gelinir ve top sürmeye devam edilir. Sporcuların test öncesinde deneme yapmalarına izin verilir. Sporcuların testler arasında dinlenmesine dikkat edilir.

Şekil 7: Top Sürme İstasyonu

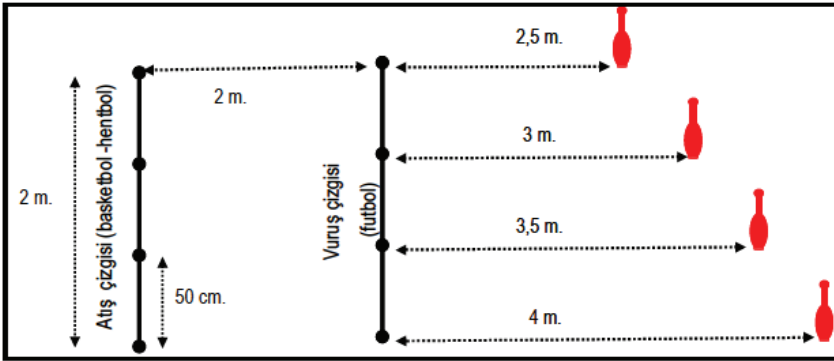


Kaynak : Mülazımoğlu, 2007

Puanlama: Başlangıç çizgisi geçildiği an süre tutulmaya başlanır ve başlangıç çizgisine geri dönülünce süre durdurulur. Derece saniyenin 1/10 'u olarak kayıt edilir. Sporcunun iki hakkı vardır. En iyi derecesi baz alınır.

Labut devirme testi : Şekil 8'deki istasyonda basketbol topu iki el ile öncelikle birinci labuta yerden yuvarlanır. Eğer bu atış isabetli olursa bir diğer atış noktasına geçilir. Başarılı olmayan atışlarda üç kez atış hakkı verilir, üç atışta başarılı olamazsa diğer labuta geçilir.

Şekil 8 : Labut Devirme İstasyonu



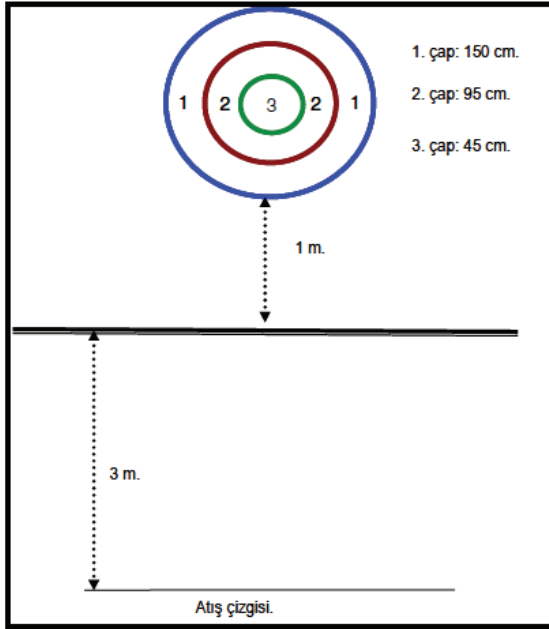
Kaynak : Mülazımoğlu, 2007

Puanlama: Atış noktalarından ilk atışta labut vurulur ise 3 puan, ikinci atışta labut vurulur ise 2 puan, üçüncü atışta labut vurulur ise 1 puan kazanılır.. Hedef üç atışta da vurulamazsa 0 puan alınır.. Dört atış noktasından elde edilen puanların toplamı test puanı olarak kaydedilir.

Duvardaki hedefe top atma testi: Şekil 9'daki istasyonda basketbol topu ile iki el kullanılarak üç kez duvardaki hedefe atış yapılır. Atışların, vücudun önünden ve göğüs veya baş hizasından yapılmasına dikkat edilir.

Puanlama: En küçük daireye isabet eden atışlarda 3 puan kazanılır. En küçük dairenin çizgisi ile ortanca daire çizgisi arasındaki kısma isabet eden atışlardan 2 puan kazanılır. Ortanca daire çizgisi ile en büyük daire çizgisi arasında kalan kısma isabet eden atışlardan 1 puan kazanılır. Atış çizgiye çarpar ise, o dairenin puanı kazanılır. Kural dışı atışlardan ve isabet kaydedilemeyen atışlardan puan kazanılmaz. Üç atışın toplamı alınır. İki kez denenir. Bu iki denemenin yüksek olan puanı kaydedilir.

Şekil 9 : Duvardaki Hedefe Top Atma İstasyonu

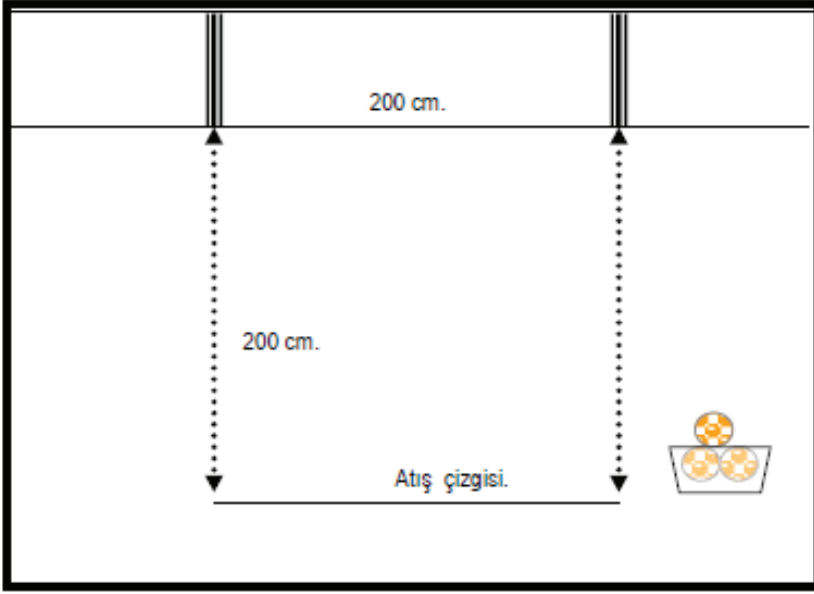


Kaynak : Mülazımoğlu, 2007

Duvarda hızlı pas testi: Şekil 10'daki istasyonda sporcu basketbol topu ile atış noktasına geçer. “hazır” “başla” komutları ile hızlı bir şekilde atış yapmaya başlar. 30 saniye içinde yapabileceği en fazla pası yapmaya çalışır. Atışların göğüs veya baş hizasından iki el ile yapılmasına dikkat edilir. Test esnasında top yere düşürülmemeye çalışılır. Top hakimiyetten çıktığı anda yedek toplar kullanılabilir. Top hakimiyetten

çıkarsa, duvara çarpmazsa, duvara çarptıktan sonra yere değerse veya çizgi ihlali durumlarında puan kazanılmaz. Testin süresi otuz saniyedir. İki hak verilir, sporcuların dinlenmesine imkan sağlanır.

Şekil 10 : Duvarda Hızlı Pas İstasyonu



Kaynak : Mülazımoğlu, 2007

Puanlama: Atışlar, 2 metre uzaklıktaki çizginin gerisinden yapılır. 1 puan kazanmak için topun tam bir döngü yapması gerekmektedir (eli terk ediş, duvara temas, elde hakimiyet). Döngü tamamlanmaz ise puan verilmez. İki kez uygulanır. İki uygulamanın yüksek puanı kaydedilir.

Bu çalışmadaki Puanlama Ölçeği Tablo 3'te verilmiştir.

Tablo 3 : Basketbol Yetenek Bataryası Bölümleri Puan Ölçeği

Seviye	Derece	1. Çembere havadan atış testi		2. Çembere sektirme atış testi		3. Top sürme testi	
		Toplam Puan		Toplam Puan		Toplam Puan	
		Erkek	Kız	Erkek	Kız	Erkek	Kız
Çok iyi	5	11 - 12	11 - 12	11 - 12	11 - 12	≤ 10,50	≤ 13,00
İyi	4	9 - 10	9 - 10	9 - 10	9 - 10	10,51 - 12,00	13,01 - 15,00

Orta	3	6 - 8	6 - 8	6 - 8	6 - 8	12,01 - 13,50	15,01 - 17,00
Kötü	2	3 - 5	3 - 5	3 - 5	3 - 5	13,51 - 15,00	17,01 - 19,00
Çok kötü	1	0 - 2	0 - 2	0 - 2	0 - 2	15,01 ≤	19,01 ≥
Seviye	Derece	4. Labut devirme testi		5. Duvardaki hedefe top atma testi		6. Duvarda hızlı pas testi	
		Toplam Puan		Toplam Puan		Toplam Puan	
		Erkek	Kız	Erkek	Kız	Erkek	Kız
Çok iyi	5	11 - 12	11 - 12	8 - 9	8 - 9	25 ≤	24 ≤
	4	9 - 10	9 - 10	6 - 7	6 - 7	19 - 24	18 - 23
Orta	3	6 - 8	6 - 8	4 - 5	4 - 5	13 - 18	13 - 17
Kötü	2	3 - 5	3 - 5	2 - 3	2 - 3	7 - 12	6 - 11
Çok kötü	1	0 - 2	0 - 2	0 - 1	0 - 1	≤ 6	≤ 5
Basketbol Yetenek Bataryası Puan Ölçeği							
Seviye	Derece	Toplam Puan					
		Erkek	Kız				
Çok iyi	5	25 ≤	23 ≤				
	4	22 - 24	20 - 22				
Orta	3	19 - 21	17 - 19				
Kötü	2	16 - 18	14 - 16				
Çok kötü	1	≤ 15	≤ 13				

Kaynak : Mülazımoğlu, 2007

Bu çalışma sonucunda yetenekli kız ve erkek çocukların spor branşlarına yönlendirilirken, yetenek seçimi aşamalarının yeterince irdelenerek sistemli metotlar oluşturulması gerekliliği vurgulanmıştır.

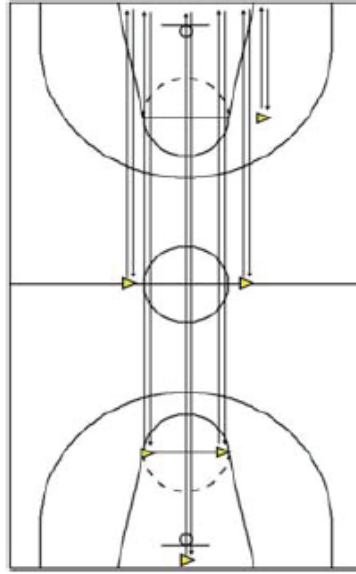
Kılınçarslan ve ark. (2018), kız ve erkek öğrencilerin basketbol yetenek düzeyleri ve bazı performans özelliklerinin incelenmesi isimli çalışmalarında Mülazımoğlu'nun kullandığı test bataryalarını ve ölçeği kullanmışlardır. Çalışma sonucunda, çalışmaya katılan 124 öğrenciden

24'ünün basketbol branşına yönlendirilmesinin uygun olacağı ifade edilmiştir.

Çözeli (2010), farklı antrenman modellerinin 13 - 15 yaş bayan basketbolcuların beceri gelişimine etkisi isimli çalışmasında test ettiği sekiz test protokolünün içerisinde iki adet topla yapılan test maddesi vardı. Bunlar :

Toplu mekik koşusu : Sporcular basketbol sahasının 6 farklı noktasına yerleştirilmiş hunilerin (Şekil 11) çevresinden dönerek toplam 212,4 m mesafe boyunca top sürdüler. 3 tur yapılan testin sonuçları sporcuların kişisel veri kartlarına kaydedildi. Sporcuların en iyi derecesi esas alındı.

Şekil 11 : *Toplu Mekik Koşusu*



Kaynak : Çözeli, 2010

2 Dk şut testi : Resmi basketbol sahasında sporcular 2 dk boyunca Şekil 12'de görünen iki noktadan şut attılar. Her atıştan sonra sporcular geriye doğru koşarak sahanın tam ortasında bulunan huni çevresinden döndüler ve bir sonraki atış için pota altında duran sporcudan pas aldılar. Yapılan her atış ve geçerli sayılar kişisel veri kartlarına kaydedildi. Bu testin ölçümleri sporcunun sensomotor yeteneklerini, şut atma kabiliyetlerini ve oyundaki durumlara uyum sağlamalarını değerlendirmede bilgilendirici özelliğe sahiptir.

Şekil 12 : İki Dakika Şut Testi



Kaynak : Çözeli, 2010

Çalışmanın sonucunda katılan grupların toplu mekik koşusu ve 2 dk. şut testi sonuçlarında istatistiksel anlamda fark bulunmuştur. Farklı antrenman modellerinin oyuncuların beceri gelişimine olumlu katkı sağladığı görülmüştür.

KAYNAKÇAR

- Abdelkrim, N. B., Castagna, C., Jabri, I., Battikh, T., El Fazaa, S., & El Ati, J. (2010). Activity profile and physiological requirements of junior elite basketball players in relation to aerobic-anaerobic fitness. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 24(9), 2330-2342.
- Adıgüzel N.S. (2017). Sekiz Haftalık Pliometrik Antrenmanın 15-18 Yaş Grubu Basketbolcularda Sıçrama Ve İzometrik Kuvvet Parametreleri Üzerine Etkisi (Yayımlanmamış doktora tezi). *Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara*.
- Alpullu, A., & Bozkurt, S. (2018). The Effects Of Differential Learning Trainings On Technical Development Of Basketball School Players. *European Journal of Education Studies*.
- Aşan M. (2019). 10 - 12 Yaş Grubu Erkek Çocukların Performans Profilleri ile Atletizm Branşına Uygunluklarının Değerlendirilmesi (Bingöl İli Örneği) (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). *İnönü Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Malatya*
- Ayan, V. (2006). 8-10 Yaş grubu çocuklarının antropometrik ve somatotip özelliklerine göre spora yönlendirilmesi (Ankara ili örneği) (Yayımlanmamış doktora tezi). *Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara*.
- Aydos, L.,Yaman, M., Pekel, H., A., Bayraktar, I. (2010). *Atletizmde Türkiye Norm Değerleri*, Ankara
- Balčiūnas, M., Stonkus, S., Abrantes, C., & Sampaio, J. (2006). Long term effects of different training modalities on power, speed, skill and anaerobic capacity in young male basketball players. *Journal of sports science & medicine*, 5(1), 163.
- Bektaş, S. (2004). Sporda yetenek seçimi ve yönlendirme açısından yatılı ilköğretim bölge okullarının değerlendirilmesi ve bir model önerisi (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). *Dumlupınar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kütahya*.
- Bompa T O.(1994). *Theory and Methodology of Training*. Kendall/Hunt Publishing Company.
- Bompa T. O.,(2009). *Antrenman Kuramı ve Yöntemi*, Ankara
- Bös, K. (1987). *Heidelberger Basketball-Test: HBT*. Deutscher Sportbund.
- Chandrasekaran, K. (1997). Construction of basketball skills test battery for Tamilnadu school boys of fourteen to sixteen years.Unpublished Masters Thesis. Alagappa University.
- Çetinkaya C. (2019). Farklı Altyapı Kategorilerinde Yer Alan Basketbolcuların Bazı Motorik Özellikleri İle Şut İsabetlerinin Yaş ve Cinsiyete Göre

Karşılaştırılması (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). *İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul*

Çözeli M.S. (2010). Farklı Antrenman Modellerinin 13 - 15 Yaş Bayan Basketbolcuların Beceri Gelişimine Etkisi (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). *Niğde Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Niğde*.

Durmuş S. (2019). Basketbolculara Farklı Yöntemlerle Uygulanan İstasyon Çalışmalarının Performansa Etkisi (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). *Kocaeli Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kocaeli*.

Durukan, E. & Göktaş, M. (2020). Kadın voleybolcularda dikey sıçrama performansına, akut uygulanan farklı germe egzersizlerinin etkisi, *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 22(4), 148-157.

Kamar A. *Sporda Yetenek Beceri ve Performans Testleri* (2. Basım). Nobel Yayınevi, Ankara, 2008

Kaya, B. B., Sert, V., Gül, G. K., & Gelen, E. (2016). Examining the effect of dynamic strenght training on dribbling and passing performance versus isometric strenght training on young basketball players Genç basketbolcularda izometrik kuvvet antrenmanına karşın dinamik kuvvet antrenmanının top sürme ve pas performansına etkisinin incelenmesi. *Journal of Human Sciences*, 13(2), 2847-2855.

Kılınç, F., Erol, A. E., & Kumartaşlı, M. (2011). Basketbol alt yapıda uygulanan kombine teknik antrenmanların bazı fiziksel, kuvvet ve teknik özellikler üzerine etkisi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 8(1), 213-229.

Kılınçarslan, G., Genç, H., Bayrakdar, A., & Kayantaş, İ. (2019). Investigation of Basketball Ability Levels and some Performance Characteristics of Male and Female Students. *Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 8(1), 1336-1344.

Kıratlı T. (2020). Genç Basketbolcularda Modifiye Edilmiş NBA Draft Testlerinin Türkiye Normatif Değerleri (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). *Kocaeli Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kocaeli*.

Kilci A.K., Göktaş Z., (2018). Sosyal Medya Kullanımının Spor Kanallarının İzlenmesi Üzerindeki Etkisi ve Kanal Seçimindeki Rolü. *Social Sciences Journal*. 4(18), 1888-1903.

Koç B. Eğitilebilir Zihinsel Engelli Bireylerde Basketbol Antrenmanının Teknik Fiziksel ve Biyomotorik Gelişimleri Üzerine Etkilerinin Araştırılması (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). *Süleyman Demirel Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Isparta*.

Muratlı, S. (1997). *Çocuk ve spor*. Ankara

Muratlı, S. (2003). *Çocuk ve Spor*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

Mülazımoğlu O. (2007). Somatotip Yapıları Spor Yapmaya Uygun Çocukların Spor Branşlarına Özgü Yetenek Düzeylerinin Araştırılması (Ankara

- İli Örneği) (Yayımlanmamış doktora tezi). *Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.*
- Mülazimoğlu, O. (2012). Genç basketbolcularda yorgunlunun sut tekniğine etkisi. *Selcuk University Journal of Physical Education and Sport Science*, 14(1), 37-41.
- Özçelik M. (2019). Farklılıkla Öğrenme Antrenmanlarının Yarışmacı Genç Takım Üzerindeki Etkinliği (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). *Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.*
- Özçelik, M., & Alpulu, A. (2019). *Farklılıkla öğrenme antrenmanlarının basketbol oyuncuları üzerindeki etkisi*. *Eurasian Research in Sport Science*, 4(1), 34-52
- Özen T. (2015). 11 - 13 Yaş Grubu Basketbol Antrenmanlarında, Dripling Gözlüklü Çalışmaların Top Sürme Performansına Etkilerinin İncelenmesi (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). *Haliç Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.*
- Sevim Y. (2002). *Antrenman Bilgisi*. (1. Baskı) Ankara: Nobel yayınevi
- Sevim, Y. (2010). *Basketbolda Kondisyon Testleri*. <http://www.tbf.org.tr>
- Soy E. (2019). 8 - 10 Yaş Grubu Çocuklarda Sporda Yetenek Seçimi ile Kinestetik Zeka ve Fiziksel Öz Saygınlık Arasındaki İlişki (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). *Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.*
- Stoicoviciu A., Ganciu M. (2012). *Physcal Ability of The Student Practicin Basketball Games –Comparative Study*, Ovidius University Annaks, Series Physical Education And Sport Science ,Movement and Health 12(2), 227, 231.
- Tutkun E. (2002) *Samsun İli İlköğretim Çağı Çocuklarının Yetenek Seçim Yönteminin Geliştirilmesi* (Yayımlanmamış doktora tezi). *Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Samsun.*

Bölüm 8

COVID-19 IŞIĞINDA MİKROBİYOTA, İMMÜN SİSTEM VE EGZERSİZ



Erdil DURUKAN¹

Nida TURGUT²

1 Doç Dr. Erdil DURUKAN – Balıkesir Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Antrenörlük Eğitimi Bölümü, ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-1627-1388>

2 Dyt. Nida TURGUT, Balıkesir Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0001-7189-6172>

Mikrobiyota

Mikrobiyota; belirli yaşama ortamında veya belirli bir bölgede bulunan tüm mikroorganizmalar olarak adlandırılır. Teknik sebeplerden dolayı bu alanda yapılan çalışmaların birçoğu bakterilerle yapılmış olsa da mikrobiyota, insan vücudundaki bütün mikroorganizmaları kapsar. Bu kapsama bakteri virüs ve mantarlar dâhildir. İnsan vücudunda yaşayan mikroorganizma sayısı, insan vücudundaki toplam hücre sayısının 10 katı olarak hesaplanmıştır. Bu sebepten dolayı mikrobiyotanın genel iyilik halinin sürdürülmesinde önemli olduğu ve hastalıklarda önemli role sahip olduğu saptanmıştır (Segal ve ark, 2013).

Genetik zenginliğin bir araya gelmesi mikropları herhangi bir zorluk karşısında uyum sağlayabilen virtüözler haline getirmektedir. Örneğin gıdaları sindirmemizi sağlayıp herhangi bir yolla erişemeyeceğimiz besin maddelerini açığa çıkarmaktadırlar. Beslenmemizdeki eksik olan vitamin ve mineralleri üretilip aynı zamanda toksinleri ve kimyasalları parçalamaktadır. Tehlikeli mikropları antimikrobiyal maddelerle öldürerek bireyleri hastalıklardan korumaktadırlar. Bağışıklık sistemimizi düzenlerler. Sinir sisteminin gelişimini ve buna bağlı olarak da bazı davranışları etkilemektedirler (Yong, 2016: 14). Bağırsağa yerleşmiş olan mikrobiyota bağırsak bariyerini güçlendirir ve besinlerin alınmasına yardımcı olur ince bağırsakta bulunan bol besin kaynaklarında hem konaklar hem de konakçı yararlanmaktadır (Alkan, 2020 :21). Mikrobiyota metabolizmada oluşan doku gelişimini ve tüm savunma sistemini etkilemektedir. Bağışıklık sistemi yararlı ve zararlı mikroorganizmaları bir dengede tutmaktadır. Bu dengenin bozulmasının otoimmün hastalıklara sebebiyet verdiğine ilişkin bulgular gittikçe artmaktadır (Nogueira ve Shoenfeld, 2019).

Vücudumuzdaki organların mikrobiyotası oluşan uyarılara farklı yanıtlar vermektedir. Örnek verecek olursak mide mikrobiyotasında oluşan uyarılar midenin proteaz ve gastrik asit salgılamasına sebebiyet verirken, ince bağırsakta oluşan uyarılar ise besinlerin emilimine ve çeşitli immünolojik etkilere yol açmaktadır. Kolonda oluşan uyarılar da karbonhidratların sindirimi ve suyun emiliminde görev almaktadır. Mikrobiyota, aynı organın farklı bölümlerine de farklı yanıtlar vermekte olduğundan dolayı organların bölümlerine göre mikrobiyotanın vereceği cevabın değişmesi, fonksiyonlarının da aynı şekilde bundan etkilenecek değişmesine sebep olmaktadır (Sommer ve ark, 2016).

Mikrobiyota yalnızca vücudumuza aldığımız besin öğelerini sindirmemize yardımcı olmakla kalmayıp vücudumuzdaki toksinleri atmamıza yardımcı olmaktadır. Sadece sindirim sistemini değil bağışıklık sistemi ve sinir sistemini de etkilemektedir. Merkezi sinir sistemine olan

etkilerinin bilim insanlarının dikkatini çekmesine buna bağlı olarak da mikrobiyota ile ilgili çalışmaların artmasına neden olmuştur. Her organın bir mikrobiyotası bulunmaktadır. Bunların arasında en akla gelen ve bilindik olan ise gastrointestinal sistemde bulunan bağırsak mikrobiyotasıdır.

Bağırsak Mikrobiyotası (İntestinal Mikrobiyota)

İntestinal mikrobiyota, en çok sayıda bakteri ve sinir hücresi bulunduğundan dolayı, ikinci beyin olarak da adlandırılmaktadır. İmmün sistemin işlevinde ve metabolizmanın düzenlenmesinde önemli bir rol oynamaktadır. Gastrointestinal sistemde doğal halde bulunan mikrobiyal özellik taşıyan organizmaların tamamına bağırsak mikrobiyotası adı verilmektedir (Liu, 2016). Memeliler; bu konuda patojen bakterilere ev sahipliği yapmaktadır. Aynı zamanda bazı otlayan memeliler yedikleri bitkilerin sert liflerini parçalayabilmek için bağırsaklarındaki mikroplara ihtiyaç duymaktadırlar. İnsan bağırsağı açıldığı zaman bir futbol sahasını kaplayabilecek bir yüzey alanına sahip olan uzun kıvrımlı bir tüptür ve bu tüpün içerisinde trilyonlarca bakteri kaynaşmaktadır (Yong, 2016: 102). Bağırsaklarımızdaki bakteri sayısı, galaksideki yıldızların sayısından bile fazla olduğu bilinmektedir (Yong, 2016: 8). Bu da bilim dünyasında bağırsak mikrobiyotasının daha da detaylı öğrenilip araştırılmasına ve merakın artmasına olanak sağlamıştır.

Bağırsak mikrobiyotası sanal bir içsalgı organı olarak da adlandırılabilir. Bu şekilde adlandırılmasının sebebi mikrobiyotanın birden fazla maddeyi hem sentezlenip hem de kana geçirilmesini sağlayarak birçok organı etkilemesi olarak gösterilebilir (Foster ve ark, 2013). Besinlerle ve sıvılarla düzenli olarak yıkanan insan bağırsağı mikroplar açısından zengin gözükmemektedir ancak zorlu bir ortam olarak bilinmektedir. Besinler sel gibi akıp gitmektedirler ve mikropların gelişebilmeleri için bu besinleri tutmaları gerekmektedir bu besinler tutabilmek içinse moleküller çapalarının olması gerekmektedir (Yong, 2016: 99). Bu bakterilerin çoğu özellikle gastrointestinal kanalda yoğun olarak bulunmakta olup, immün sistem ve mikrobiyota ile yakından ilişkili olduğu bilinmektedir (Grigg, 2017).

Bağırsak mikrobiyotasının oluşumu ve şekillenip olgunlaşması fetal dönemde (anne karnında üçüncü aydan başlayıp doğuma kadar geçen sürede) oluşumunu başlatmaktadır. Daha sonra ise beslenme ve doğum şekline bağlı olarak zamanla olgunlaşıp gelişmektedir. Bu olgunlaşma döneminde konağın genetik yapısı, erken dönemde kullanılan antibiyotikler ve beslenme şekli, bağırsak mikrobiyotasının şekillenmesinde etkili olan önemli faktörlerdendir (Herrema, 2016).

Gün geçtikçe artan araştırmalar gösteriyor ki mikrobiyota merkezi sinir sistemi ile iletişim halindedir ve bu durumda mikrobiyotanın sınırlar, hormonlar ve bağışıklık aracılığı ile beynin işleyişini ve davranışını etkileyebildiğini göstermektedir. Yapılan çalışmalara göre bağırsak mikrobiyotası kaygıyı, ruh halini ve ağrıyı yani merkezi sinir sistemini etkilediği görülmüştür. Bu yüzden yeni çalışmalar kaygı ve depresyon gibi bazı hastalıkların tedavisinde yararlı olacağı beklenmektedir (Foster ve ark, 2013).

Bağırsak mikrobiyotası ikinci beyin olarak adlandırılmaktadır. Çünkü yapılan çalışmalar bağırsak mikrobiyotasının merkezi sinir sistemini etkilediğini göstermektedir. Bu durumda psikolojik rahatsızlığa sahip bireylerin birçoğunun mikrobiyotalarında sorunlar olduğu görülmüştür. Mikrobiyotadaki sorunların giderilmesi durumunda duygu durumlarında değişiklik yaratacağı düşünülmektedir hatta antidepresan ilaçların kullanımlarının azalacağı görüşü bile psikiyatrlar için bir yankı uyandırmıştır. Bu alanda yapılan çalışmalar henüz tam olarak yeterli düzeye ulaşmıştır. Düşüncelerin gerçeğe dönüşmesi için yapılan çalışmaların artması gerekmektedir. Bütün bu durumlar sadece mikrobiyota ile sınırlı kalmamaktadır. Mikrobiyotamızda bir sürü mikroorganizma yaşamaktadır. Bunların varlığı metabolizmamız için oldukça büyük önem arz etmektedir. Bağırsak mikrobiyotasında bulunan ve en çok bilinen mikroorganizma topluluğu bakterilerdir. Ancak bağırsak mikrobiyotasında sadece bakteriler bulunmamakta bunların yanı sıra virüsler ve mantarlar da yer almaktadır.

Bakteriler

Bakteri, tek hücreli bir mikroorganizma grubu olarak bilinmektedir. Boyut olarak birkaç mikrometre uzunluğunda olan bakteriler çeşitli şekillere sahiptir. Bakterilerin şekilleri küresel, spiral şekilli, çubuksu, virgül şeklinde olabilmektedir. Yeryüzündeki her ortamda bakteriler mevcuttur, bu ortama örnek olarak toprak, deniz suyu, okyanus derinlikleri, yer kabuğu, deri, hayvan bağırsaklarında, insan bağırsaklarında asitli sıcak su kaynaklarında, radyoaktif atıklarda büyüeyebilen bakteriler mevcuttur (Fredrickson, 2004). Bakteriler besinlerin geri dönüşümleri için hayati bir önem taşımaktadırlar ve besin döngülerinde bulunan çoğu önemli adım bakterilere bağlıdır (Rappé and Giovannoni, 2003).

İnsan vücudunda bulunmakta olan bakteri sayısı, insan vücudunda bulunan bakteri sayısının on katı kadardır, özellikle solunum yolu, deri içerisinde ve bağırsak mikrobiyotasında çok sayıda bakteri bulunmaktadır (Sears, 2005). Bağırsaklarda en çok sözü geçen bakteri *Bacteroides*'dir (Yong, 2016, :19). Bakteriler toprağı zenginleştirip çevre kirliliğine yol açan maddeleri parçalamaktadır (Yong, 2016: 8).

Bakterilerin büyük bir çoğunluğu bağışıklık sisteminin koruyucu etkisinden dolayı zararsız durumda yani yararlı (probiyotik) olsalar da bazıları patojen özellik gösterip ve enfeksiyöz hastalıklara neden olabilirler. Buna da örnek olarak Louis Pasteur'un çalışması örnek verilebilir. Fransız kimyager Louis Pasteur bakterilerle alakalı bazı çalışmalar yapmaya başladı kısa zamanda bakterilerin sıvılarda ekşimeye, etlerde kokuşmalara neden olduğu gördü. Bakterilerin bu fermentasyona ve kokuşmaya neden olabileceğini gördükten sonra hastalık yapıcı etkileri de olabileceğini ileri sürdü (Yong, 2016: 37). İnsanlarda hastalık yapıcı bakterilerin sayısı oldukça azdır ama bu yine de bakterilerin zararlı olanlarının da bulunduğu gerçeğini değiştirmemektedir. Bakterilerin neden olduğu hastalıklara örnek verecek olursak; kolera, frengi, şarbon, cüzzam ve veba bu hastalıklara örnektir.

Genel anlamda yararlı ya da hastalık yapıcı bakterileri toparlayacak olursak, aslında iyi bakteri ya da kötü bakteri diye bir tanım tam olarak yoktur. Çünkü bir bakteri hem iyi hem kötü olabilmektedir ve bunu da bulunduğu ortama göre düzenleyebilmektedir. Örneğin midede yaşayan helicobakter pylori ülser ve mide kanserine neden olmaktadır. Ösofagus (yemek borusu) kanserine karşı ise koruyucu etkisi bulunmaktadır. Üstelik bu yarar ve zararların sorumlusu olan suşlar aynıdır (Blaser, 2010). Bu durum, muhtemelen her sene milyonlarca insanın başına gelmektedir. İnsanlar da bağırsaklarında delik açan patojenlerle enfekte olmaktadır ve bağırsaklar bu bakterilerin kan dolaşımına geçmesine izin verdiği zaman insanda sepsis durumu oluşmaktadır (Yong, 2016: 94)

Bakterileri zararlı ya da yararlı kalıbına sokmak doğru değildir çünkü bulundukları ortamlara göre farklı rollere girebilme özellikleri bulunmaktadır. Bakterilerin yaşam tarzı ve konakçıyla olan durumlarını tek bir kalıba sokarak açıklamak doğru bir yaklaşım olmayacaktır. Özellikle bazı bakterilerin insan vücudundaki varlığı insan sağlığı iyi bir düzeye çıkarabilmektedir. Bu bakterilerin varlığı insan bağırsak florasını iyileştirmekte ve düzenlemektedir. Bu düzen sayesinde insan sağlığı olumlu yönde etkilenmektedir. Bu bakterilerin başında ise en çok bildiğimiz ve duyduğumuz probiyotikler gelmektedir.

Probiyotikler

Probiyotik kelimesi Yunanca Pro: için, Bios: yaşam anlamına gelen kelimelerin birleşmesi ile yaşam için kelimesinden türetilmiştir. Genel anlamda dost bakteriler iyi bakteriler olarak tanımlanmaktadır. Dünya Sağlık Örgütü ve Gıda tarım organizasyonunun yaptığı tanıma göre probiyotikler, 'yeterli miktarlarda alındığı zaman konakta sağlık yararı oluşturan canlı mikroorganizmalar' olarak tanımlanmaktadır (Douglas ve Sanders, 2008).

Probiyotiklerin yeterli düzeyde alımı sağlandığında mikroflorayı geliştirip insan sağlığını iyi bir şekilde etkileyen canlı mikroorganizma grubu olarak literatürde yerini almıştır. (Özdemir ve ark, 2017). Lactobasiller, Bifidobacterler, Sacromişesler ve Streptokoklar bilinen en önemli probiyotikler olarak literatüre geçmektedir. Bağırsakta bulunan patojen bakterilerin miktarını azaltıp, yararlı bakterilerin sayısını arttırarak mikrobiyota içerisinde bakterilerin doğal dengesinin sağlanması yardımcı olduğu bilinmektedir (Kalip ve ark, 2018). En sık kullanılan ve en çok bilinen probiyotik bakteriler laktik asit bakterileridir (Özdemir, 2010). Probiyotiklerin en çok bilinen 3 temel özelliği vardır Bunlardan birincisi insan kaynakları kaynaklı olmaları, ikincisi mide-bağırsak sisteminde değişik etkilere karşı dirençli olmaları, üçüncü olarak ise insan sağlığına faydalı olmalarıdır (Özdemir, 2015).

Bir ürünün probiyotik olarak kabul görülebilmesi için bazı özelliklere sahip olması gerektiği bilinmektedir. Bunlar; güvenilir olma, insan kaynaklı olma, mide asiditesi ve safra asitlerine karşı dirençli olma, sindirim kanalında canlı kalabilme, bağırsak hücrelerine tutunabilmesi, doğal flora ile uyum sağlaması, GİS'te kolonize olabilme patojen ve toksik olmama, konakçı sağlığı üzerinde olumlu etki gösterme, üretim ve depolama sırasında stabil olması, antibiyotiğe karşı dirençli olmasıdır. Probiyotik bakteriler bağırsak mikrobiyotasında yeterli düzeyde bulunduğu takdirde B1, B3, B6, B12, Folik Asit gibi vitamin ve Lizin, Fenilalenin, Metionin gibi bazı aminoasitlerin sentezini sağlar. Probiyotikler, mikrobiyotanın düzenlenmesinde etkili olduklarından dolayı diyetle alınan fermente gıdalardaki mikroorganizmaların mikrobiyota üzerine etkileri incelenmeye başlamıştır (Özden, 2010). Yapılan bir çalışmaya göre Kirsten Tillisch, günde 2 kere probiyotik içeren yoğurt yiyen kadınlarda, mikropsuz süt ürünleri tüketen kadınlara kıyasla, beyin duyu işlemlerinden sorumlu olan bölgesinde gerçekleşen aktivitenin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bu çalışma bakterilerin insan beyni üzerinde etkisi olduğunu göstermektedir (Tillisch ve ark, 2013).

Psikiyatr Ted Dinan'da bir hayvana verilen bir mikrobunun davranışını değiştirebileceği konusunda güçlü şüphelerinin olduğunu söylüyor. Yine de ağır depresyonu tedavi edebilecek bir probiyotik karışımının bulunmasının pek mümkün görünmediğini düşünmektedir. Ancak diğer taraftan da böyle bir potansiyel olduğu bilinmektedir. Antidepresan almak ya da tedavi pahalı olduğu için tedavi istemeyen birçok insan bulunmaktadır. Eğer onlara etkili bir probiyotik sunulabilirse psikiyatride önemli bir ilerleme olacağını düşünüyor (Yong, 2016: 85).

Probiyotikler konakçıdaki sağlığın iyileştirilmesine yönelik olarak bağırsak mikrobiyotası bileşiminde ve aktivitesinde değişiklikler oluş-

turabilir. Hem mikrobiyotayı hem de fermentasyon sonucu oluşan içecekleri dengeleme özelliğine sahiptir (Preter ve ark, 2015).

Probiyotik mikroorganizmaların bazı hastalıkların tedavisinde kullanımı oldukça güncel bir konu olarak literatüre girmiştir. Bağırsak mikrobiyotası ile ilgili yapılan analizler kişiye özel probiyotik uygulaması ve bireyin belirli uzman kontrolünde bu sürecin yürütülmesi ile ulaşılabileceği görülmektedir ve işlevlerini anlama çalışmaları bakteriler olarak bilinen probiyotiklerin geleceğini daha da şekillendirecektir. Gen teknolojisi sadece belirli özelliklerini açıklamakla kalmayıp, yeni suçlar geliştirmeye de çok büyük rol oynayacaktır. Probiyotiklerin terapötik ve önleyici ajanlar olarak rolünü çok daha iyi tanımlamak amacıyla iyi biçimde tasarlanmış çift kör, plasebo, kontrollü klinik çalışmalarla daha uzun süreçlerde ve daha sağlıklı sonuçlar elde edileceği mümkün görülmektedir (Yalınay, 2020: 513).

Probiyotikler ise insan vücuduna yerleşik olarak bulunan bağırsaklarda yaşamına devam ettiren vücuda yararları olan probiyotik türlerini geliştirmesi amacıyla zorunlu olarak bulunan ve gastrointestinal sistemde sindirilemeyen fakat kolonda fermente olabilen besin bileşenleri olarak tanımlanmaktadır. Bu Fermentasyon olayı sonrası mikrobiyota bileşimini ve aktivitesine insan metabolizmasına yararlı olacak düzeyde değiştirerek bağırsak hareketlerini düzenlemekte ve patojen olarak bilinen mikroorganizmaların üremesini önleyebilmektedir (Özdemir, 2015; Gibson ve ark, 2004).

Bir besinin probiyotik olarak nitelendirilebilmesi için bazı özellikleri taşıması gerekmektedir. Bu özellikler sırayla aşağıda belirtilmiştir:

1. Probiyotik maddeler, mide asitlerine karşı dirençli olmalıdır,
2. Probiyotik maddeler, insan enzimleri tarafından parçalanmamalıdır,
3. Probiyotik maddeler, gastro intestinal sistemde emilimlerinin olmaması gerekmektedir,
4. Probiyotik maddeler, bağırsak mikrobiyotası tarafından fermentasyona uğrayabilir olması gerekmektedir,
5. Probiyotik maddeler, potansiyel anlamda faydalı bağırsak bakterilerinin büyümesini ve aktivasyonunu seçici olarak uyarabilmelidir (Roberfroid, 2008).

İnsan mikrobiyotasının ‘İnsan Mikrobiyom Projesi’ kapsamında bu konuya olan ilginin artmasına ve bu konuda yapılan artmasının da yanı sıra çalışmaların daha çok ortaya konulması ve detaylandırılması bu konuda öne çıkan destek ürünler olan ilgili çalışmaları gün geçtikçe daha

çok arttırmaktadır. Kullanılabilecek mevcut destek ürünler bulunmaktadır. Ancak bu ürünler üzerine yapılan çalışmaların daha da arttırılıp incelenmesi ve net sonuçlara ulaşılması gerekmektedir.

Mantarlar

Mantarlar alemi; saprofit, parazit veya mikoriza olarak besinlerini ölü veya canlı organizmalardan ya da organik maddelerden almaktadırlar (Whittaker, 1969). Yaşam tarzının bir sonucu olarak, makrofunguslar kırsal beslenme stratejilerinin, kültürel konuların ve ekonomik faaliyetlerin önemli bir parçasını oluşturmaktadır (Ruan-Soto, 2017).

Eski zamanlardan beri gıda olarak tüketilen mantarlar kalori bakımından düşük, aminoasitler, karbonhidratlar, lifler, vitaminler ve mineraller bakımından oldukça zengindir (Elvin Lewis, 2001).

Bazı mikrobiyologlar duvarlarda, ağaç kabuklarında renkli leke gibi duran likenlerin bir mantar konakçı olduğunu ve onunla beraber yaşayan ona su ile mineral karşılığında mantara besin sağlayan birleşik bir mikroorganizma olduğunu fark ettiler. Özellikle ağaç kökleri üzerinde büyümekte olan uzun zamandır parazit oldukları düşünülen mantarların esasında ağaçların kök hücrelerine karbonhidrat karşılığında azot sağlayan kaynaklar olduğu ortaya çıktı (Yong, 2016: 40).

Bu yaşanan birliktelik durumu Yunanca birlikte ve yaşamak sözcüklerinden simbiyoz kavramını ortaya çıkarmıştır. Simbiyoz yaşamda, bazı farklı ortaklıklar mevcuttur her zaman iki tarafa da bu ortaklık yarar sağlamayabilmektedir. Her iki tarafın da birbirlerinden fayda sağladığı yaşam biçimine mutualist yaşam denilmekteyken, bir taraf zarar görürken diğer tarafın fayda gördüğü yaşam biçimine parazit yaşam denilmektedir. Bunların haricinde bir de bulunduğu konağı etkilemeden konaktan yarar sağlayan ortak yaşama ise kommesal yaşam adı verilmektedir.

Virüsler

Virüs, sadece canlı hücreleri enfekte edebilen ve böylece replike olabilen mikroskobik enfeksiyon etkenleri olarak bilinmektedir. Virüsler; hayvanlardan ve bitkilerden, bakterilerin ve arkelerin de içinde bulunduğu mikroorganizmalara kadar her türlü canlı şekillerine bulaşabilmektedirler (Koonin ve ark, 2006). Virüsler, genelde hastalık yapıcı düşmanlar olarak ancak bilinmektedir. Halbuki çoğu virüs, mikropları enfekte edip onları öldürmektedir. Bu virüslere ‘bakteri yiyen’ manasında olan bakteriyofaj ya da kısaca faj denilmektedir (Yong, 2016: 103). Virüsler insanlar da dahil hayvanlarla karşılıklı yarara dayanan bir ilişkilerinin oldukları düşündürmektedir. Virüsler hayvanlardaki mikrop-ları kontrol altında tutarken insanlar da buna karşılık olarak virüslere

bakterilerle dolu bir ortam sağlamaktadırlar. Mukusa yapışan virüslerin besin bulmak ihtimali 15 kat fazladır (Yong, 2016: 104).

İnsan vücudu sağlıklı olduğu her dönemde çok sayıda yabancı hücre ve virüs içerir. Virom insan mikrobiyotasının viral bileşeni olarak bilinmektedir. Virom insanlarda bulunan enfeksiyona neden olan virüsler ve insanlara entegre edilmiş endojen virüsler dahil olmak üzere tüm virüslerin toplanması anlamına gelmektedir (Öz ve Altındış, 2020: 109). Yakın tarihe kadar insan organizması virüsler açısından steril kabul ediliyordu. Halbuki sağlıklı insan vücudu da olsa her zaman insan vücudunda çok sayıda yabancı hücre ve virüs bulunmaktadır. Bir insan vücudunda insan hücrelerine göre viral parçacık bulunmaktadır ve bu parçacıklar insanlar ile kommensal ya da mutualist bir ilişki içerisinde yaşamaktadır (Relman, 2002).

Virüslerin ve insan viromunun yapılan çalışmalar sonucu oldukça karmaşık bir yapıya sahip olduğu bilinmektedir. Bu yüzden bu konuda birçok yapılacak geniş çalışmaya ihtiyaç duyulduğu görülmektedir. İnsanlara virüslerden bahsedildiği zaman akıllarına Dünyada 2019 yılında Türkiye’de ise Mart 2020 yılında insanların yaşamına giren ve insanların yaşam tarzını tamamen değiştiren bir hastalık olan Koronavirüs gelmektedir. Daha sonra da en çok bilinen virüslerden HIV, Ebola gibi virüsler insanların aklına gelmektedir. Ülkemizde görülmeye başlanan en çok solunum sistemini etkileyen hatta etkilemek ile kalmayıp birçok insanın ölümüne sebep olan virüsün adı ise- Covid-19 virüsü olarak bilinmektedir. Bu virüs insanların sağlıklarında ve hayatlarında birçok değişikliğe sebep olmuştur ve günümüzde hala olmaya devam etmektedir.

COVID-19

COVID-19 ilk olarak Aralık 2019’da Çin’in Wuhan kentinde ortaya çıktı ve kısa sürede salgına neden oldu. Dünya Sağlık Örgütü (WHO), 11 Mart 2020’de bunu küresel bir salgın ilan etme kararı aldı. Hastalık, diğer kronik hastalıkları (şeker hastalığı, kalp hastalığı, özellikle bağışıklık sistemi sorunları gibi) olan kişilerde ciddi bir klinik seyir göstermektedir. Virüslere karşı savunma açısından bağışıklık sisteminin işlevi ve düzenlenmesi için son derece önemlidir. Birçok çalışmanın sonucuna göre doğuştan gelen bağışıklık sistemini güçlendirmenin yollarından biri bağırsak florasını dengelemektir. Son çalışmalar, akciğer mikrobiyotasının bağırsak mikrobiyotası ile ilişkili olduğunu ve mikrobiyotanın dengesinin viral solunum yolu hastalıklarının önlenmesi ve savunulmasında önemli olabileceğini göstermiştir. Covid-19 döneminde insanların bu viral hastalıktan daha hafif bir şekilde kurtulmaları için immün sistemlerinin güçlü olması gerekmektedir. Güçlü bağışıklık sistemi hastalığın daha hafif belirtiler ve daha hafif zararlar ile atlatılmasına neden

olmaktadır (Acarkan, 2020). Çoğu viral hastalıklarda olduğu gibi Koronavirüs hastalığını da engelleme için önemli yollarından birisi güçlü bir bağışıklık sistemine sahip olmaktan geçmektedir. Bu güçlü bağışıklık sisteminin de beslenme ile doğrudan ilişkili olduğu bilinmektedir.

Dünya Sağlık Örgütü'nün tanımına göre beslenme; sağlık ve gelişimin önemli bir modülüdür. Yeterli beslenme daha güçlü bağışıklık sistemleri sağlanmasına etkin olmaktadır. Bunun yanı sıra bulaşıcı olmayan bazı hastalıkların (diyabet ve kardiyovasküler hastalık gibi) riskini de azalttığı belirtilmiştir. (WHO, 2018).

Toplum sağlığını korumada en etkili yöntemlerden olan aşılardan oluşturulması uzun yıllar sürebilmektedir. Aşıların koruyuculuğu virüslerde farklı düzeylerde olmaktadır. Aşıların koruyuculuğunu tüm virüslere karşı etkin olmadığı bilinmektedir. Bu nedenle Covid-19'a bağlı morbidite ve mortaliteyi ve bunun neden olduğu solunum yolları enfeksiyonlarına azaltmak için bağışıklık sistemini destekleyecek farklı stratejilere ihtiyaç duyulmaktadır (Calder ve ark,2020).

Kültür temelli yapılan araştırmalar sağlıklı bireylerin akciğer bronşların steril olduğunu kabul görmektedir (Wang ve ark, 2017). Çok uzun zamandır araştırmaların sonuçlarını dayandırılarak akciğerlerin steril olduğuna inanılmaktadır insan mikrobiyom projesine akciğerler dahil edilmemiş son yıllarda yapılan çalışmalar sağlıklı insan akciğerlerinin sayı bakımından az da olsa çeşitli bakteri türlerini barındırdığı göstermektedir (Aydemir, 2020: 219).

Tüm dünyayı etkisi altına alan koronavirüs hastalığından kaynaklı olan pandemi sürecinde olduğumuz bu günlerde, beslenmenin hayatımızdaki öneminin ve yerinin bir kez daha arttığı görülmektedir. Zira Covid-19 için ortaya konulan tam anlamıyla etkili bir tedavi yöntemi henüz bulunamamasından ötürü “hastalıktan korunmanın” en geçerli yöntem olduğu üzerine yoğunlaşmaktadır (Eskici, 2020). Bu durumdan hareketle, koronavirüs salgını döneminde korunma, hastalığa yakalanmamak ve bağışıklık sistemini güçlü tutmak için bazı önlemlerin alınması gerektiği görülmektedir.

Bu önlemlere örnek verecek olursak;

- Sosyal mesafeyi koruma,
- Dışarıya maskesiz çıkmama,
- Sokağa çıkma kısıtlamalarına uyma,
- Düzenli ve belirli aralıklarla 60 saniye boyunca el yıkama,
- Kısa tırnak kullanma,

- Alkol bazlı el dezenfektanı kullanma,
- Cep telefonunun belirli aralıklarla dezenfekte edilmesi,
- Düzenli uyuma,
- Düzenli egzersiz yapma,
- Dengeli ve düzenli beslenme,
- D vitamini
- C vitamini tüketimi
- Antioksidanca zengin beslenme
- Bağışıklığı düşürücü etkilerden kaçınma vs.

Dünyanın her yerinden bilim adamları, COVID-19'a karşı etkili tedaviler ve aşılar geliştirmek için derinlemesine araştırmalar yapmaktadırlar. Yürütülen çalışmalar sonrasında bulunan aşilar hayvan deneylerinden geçip günümüzde insanlara vurulmaya başlamıştır. İlk olarak sağlık çalışanları ile başlanan aşı uygulaması kademe kademe ilerlemektedir. Ancak hem hastalığı çok yeni olması hem de aşılarda yeni bulunması aşının kalıcılık süresi hakkında net bir bilgiye ulaşmayı zorlaştırmaktadır. Bu dönemde damlacık yolu ile bu hastalıktan korunmak için 3 temel kavram her yerde yazılmakta ve insanlara bir şekilde benimsitmeye çalışılmaktadır. Bu temel kavramlar sırasıyla 'MASKE, ME-SAFE, HİJYEN' olarak geçmektedir. Bu kurallara uyulduğu takdirde hastalığa yakalanma riski azalacaktır. Hastalığın sadece solunum yoluna değil sinir sistemini de etkilediği görüşü yaygınlaşmaktadır. Ancak bu konu üzerinde yapılan pek bir çalışma olmadığı ve yapılan çalışmaların da yeterli düzeyde olmadığı görülmektedir.

İmmün Sistem

Bağışıklık sistemi oldukça karmaşık bir mekanizma olarak bilinmektedir (Yong, 2016: 72). Bağışıklık sistemi, canlı bir organizmayı koruyan tüm süreçlerin toplamıdır aynı zamanda organizmayı hastalıklara karşı korur; patojenleri ve tümör hücrelerini de tanır, onları yok eder. Bağışıklık sistemi, bedene giren veya bedenle temasta bulunan her yabancı maddeyi tarar ve onları, canlının sıhhatli beden hücrelerinden ve dokularından ayırt etme özelliğine sahiptir (Chinen ve ark, 2006; Porth, 2004). İnsan vücudu kendini bakterilere, virüslere ve diğer yabancı maddelere karşı çok çeşitli mekanizmalar ile koruma sağlamaktadır. Bu koruma fiziksel bariyerleri, kan ve dokulardaki fagositik hücreleri ve hematolojik kökenli çeşitli molekülleri kapsamaktadır (Songu ve Katılmış, 2012). İmmün sistem katısal olan ve sonradan kazanılan immün sistem olmak üzere ikiye ayrılmaktadır.

Savunma sisteminin ilk aşaması olan kalıtsal bağışıklık sistemi organizmaya ait olan ile organizmaya yabancı olan moleküller arasında ayrım yapar fakat bir patojen tipini diğerinden ayırt edemez (Litman ve ark, 2005). Bununla birlikte, sonradan kazanılan bağışıklık sistemi organizmaya ait veya yabancı olan moleküller arasında ayrım yapabilir. Özellikle farklı patojenlere ve yabancı moleküllere spesifik şekilde tepki verir (Songu ve Katılmış, 2012).

Bağışıklık sistemi vücutta kendi hücreleri ile kendine ait olmayan hücreler arasında ayrım yapar. Bu ayrım sonucunda kendinden olmayan diğer hücrelere karşı bir savunma oluşturur. Ancak yapılan çalışmalar gösteriyor ki mikroplar her şeyden önce bağışıklık sistemini işleyip ayarlamaktadır (Yong, 2016: 73). Mazmanian bağırsak mikroplarının immün sistemi etkilediği ileri sürmüştür. Petterson immün sisteminin beyin gelişimine etkisi olduğunu bulmuştur (Yong, 2016: 79). Mazmanian ve Pettersonun daha sonra yaptıkları çalışmalar sonucunda özellikle otizmlili bireylerin bazı bağırsak sorunları olduğunu fark ettiler. Otizmlili çocukların mide ve bağırsak bozukluklarına daha çok eğilimli olduklarını gördüler. Bu neticede bağırsak sorunlarını çözmenin davranışsal anlamda bir değişikliğe yol açabileceği görüşüne vardılar. Peterson 2014'te öldükten sonra Mazmanian çalışmalarına devam etmiştir. Bu çalışmaları okuyan ebeveynlerin birçoğu çocuklarındaki bağırsak problemlerine yardımcı olması için probiyotik kullandıklarını belirtmektedirler. Bunun neticesinde bazı çocukların davranışlarında düzelme olduğu iddia edilmektedir (Yong, 2016:79).

Mikroplar bağışıklık sistemlerini aşırı düzeyde uyardıkları zaman ait olmadıkları dokulara sızabilmektedir. Bu durum iltihap gelişimini tahrik etmektedir ya da mikroplar fırsatçı davranarak konakçıyı enfekte edebilmektedir. Bu olaya disbiyoz denilmektedir. Bu durum kişilerin patojenleri kebdiden uzak tutmasıyla değil de birlikte yaşayan farklı türler arasındaki iletişim kopukluğundan meydana gelebilmektedir (Yong, 2016: 128). Bağırsak bakterileri immün sistemi baskılasalardı daha kolay çoğalabilirlerdi ancak bu sefer de insanı hastalandırırıldardı (Yong, 2016: 96).

İmmün sistemin asıl görevi ise insan vücudundaki yerleşik mikroplarla olan ilişkisini düzenlemektir yani savunma ve yok etmeden ziyade aralarındaki ilişkiyi dengelemesidir (Yong, 2016, s:105).

İnsan vücudunda fırsatçı bakteriler olarak nitelendirilen bakteriler bulunmaktadır. Bu bakteriler insan yaşamını normal şartlarda insana zarar vermemektedirler ancak bağışıklık sistemini herhangi bir durum sonucunda baskılandığı zamanlarda enfeksiyonlara hatta ölüme bile sebep olabilmektedirler. Bu sebepten dolayı bağışıklık sisteminin güçlü

tutulması insan hayatı için oldukça önem taşımaktadır. Güçlü ve sağlıklı bir mikrobiyota ve immün sistem insanların uzun seneler yaşamasını sağlayacaktır.

Mikrobiyota-İmmün Sistem İlişkisi

Yaşamımız, insan vücudunun çeşitli yerlerinde bulunan mikrobiyotada adı verilen mikrobiyal topluluklar ile karşılıklı iş birliği ve ortak yaşama bağlıdır. İnsanlar ev sahibi olarak, doğumdan önce ve sonra bedenimize katılan minicanlıları bilir, onlara konumlarını gösterir ve sınırlarını belirleriz. Mikrobiyom, yani vücudumuzdaki bakteri, mantar ve diğer tek hücreli mikroplarda bulunan tüm genetik materyal, işlevlerimizden etkilenir. Mikrobiyomun içeriği ve işlevi tüm hayvanlarda ve bitkilerde çok önemli olması sebebiyle, bir organizmanın kendi hücrelerinde taşıdığı mikrobiyom bu aşamada benzersiz bir element olarak kabul edilir, bu nedenle holobiont (tam yaşam döngüsü) olarak adlandırılır. Holobiont (konak ve konakçıları), herkese fayda sağlayan iletişimi ve işbirliğini sürdürmek için milyonlarca yıllık evrimle birlikte oluşturulan araçları kullanır. Normal koşullar altında mikrobiyota, patojenlerin vücutta birikmesini önleyebilir, çünkü herhangi bir ilişkide hatalar olabilir ve işler ters gidebilir. Konakçının bağışıklık sisteminin başarısızlığı veya mikroorganizmadaki genetik değişiklikler, konakçı ve konakçılar arasında olan hareketli dengesiyi bozabilme ihtimali vardır. Mikrobiyotadaki herhangi bir mikrobiyota patojenik etkiye sahip olabilir. Sonuç olarak obezite ve şeker hastalığı gibi hastalıklar ortaya çıkabilir (Alkan, 2020).

Bağırsak Mikrobiyotası ve İmmün Sistem

Bağırsak mikrobiyotasının rahatsızlıkların tedavisi ve önlenmesi üzerindeki etkilerinin araştırılması sıra sağlığın geliştirilmesi üzerine etkileri de araştırılmaktadır. İnsanlar üzerine yapılan çalışmalar düzenli olarak yapılan Egzersizin bağırsak mikrobiyotasını çeşitlendirdiği ve mikrobiyotanın yapısını olumlu olarak etkilediği bildirilmiştir. Kardiyorespiratuar fitness düzeyinin yüksek olduğu bağırsak mikrobiyotası çeşitliliğinin fazla oldu ve bağırsak mikrobiyotasında oldukça önemli olan bütirat üreten bakterilerin de sayılarının fazla olduğu görülmüştür (Estaki ve Ark, 2016; Barton ve ark, 2018).

Düzenli ve düşük şiddette yapılan egzersiz hem bağışıklık sistemini olumlu etkilemektedir hem de bağırsak mikrobiyotasındaki çeşitliliği arttırmaktadır. Yapılan çalışmalar göstermektedir ki spor yapan bireylerin bağırsak mikrobiyotalarındaki çeşitlilik sedanter bireylere oranlara daha fazladır. Bu çeşitlilik bireyi olumlu olarak etkilemektedir. Bağışıklık sistemi mikrobiyomu düzenleyebilir ve onun dengesini değiştirebilir. Bu, çevrede ne kadar çok mikroorganizma varsa, bağışıklık sisteminin bu mikroorganizmalara direnme kabiliyetinin o kadar güçlü olduğu an-

lamına gelmektedir. Bağışıklık sistemi metabolizma için oldukça önemlidir ve güçlü bir bağışıklık sistemi güçlü bir mikrobiyotadan geçer. İki sistemde birbiri ile sistemli ve doğrusal olarak çalışmaktadır. Herhangi birinde meydana gelen hasar diğerini de etkilemektedir. Mikrobiyota olmadan bağışıklık sisteminin geliştirilemeyeceğini bilmekteyiz. Mikrobiyota ve immün sistemin etkileri ile birçok hastalık arasında bir ilişki olduğu bilinmektedir.

Mikrobiyota, İmmün Sistem ve Bazı Hastalıkların İlişkisi

Kronik hastalıklarda bağırsakların ve beynin geçirgenliğini artmaktadır. Bu durum da sistemik inflamasyona neden olacağına ilişkin çalışmalar bulunmaktadır. Bu bakımından düşünüldüğünde hemen hemen bütün kronik hastalıkların mikrobiyota ile ilişkili olduğunu söylemek yanlış değildir. Bu nedenle teorik olarak mikroorganizmayı iyileştirecek bir beslenme planı ve egzersiz en azından kronik hastalıkları azaltabilir ve buna bağlı olarak yaşam kalitesini artırabilir. Mikrobiyota ve hastalıklar arasındaki ilişki üzerine yapılan çoğu çalışma, obezite, kardiyovasküler hastalıklar, hiperlipidemi, otizm, nörodejeneratif hastalıklar, gastrointestinal sistem hastalıkları üzerinedir.

Neredeyse tüm kronik hastalıklarda kronik iltihaplanma, bağışıklık sisteminin temel işlevi olan temizlemek ve düzenlemek yerine insan vücuduna uzun süre zarar veren kronik inflamasyon vardır. Aynı zamanda, birçok çalışma, bu hastalıkların çoğunun hastalığın benzersiz yapıda çeşitliliğini azalttığını ve fırsatçı patojenlerin sayısını artırdığını göstermiştir. Mikrobiyotanın %90'ı bağırsaklarımızda yer aldığından, bağışıklık sistemi hücrelerinin büyük çoğunluğu bağırsak dokularında bulunur ve mikrobiyota ile sürekli etkileşim halindedir. Bu dokularda üretilen inflamatuvar sitokinler veya değişmiş sitotoksik bağışıklık hücreleri, beyin dahil diğer organlar ile yer değiştirerek kronik inflamasyona neden olabilir (Atarashi ve ark, 2011). Özellikle bağırsak mikrobiyotasının doğrudan obezite ve insülin direnci ile bağlantılı olduğu ve glikoz ve yağ metabolizmasının düzenlenmesinde oldukça etkili olduğu bilinmektedir. Obez bireylerde mikrobiyotanın en az diyet kadar önemli olduğunu göstermektedir.

Bütirat, doğrudan veya dolaylı olarak sinyal iletim yollarını indükleylebilir, böylece insülin transkripsiyon ve translasyonunu artırabilir, hücre apoptozunu önleyebilir, β hücre farklılaşmasını, gelişimini ve fonksiyonunu iyileştirebilir ve karaciğer glukoneogenezini ve glikojen ayrışmasını (dolaylı glikoz üretimi yoluyla) inhibe edebilir (Khan ve Jena 2015). Bundan hareketle bütiratın bu hastalıklarda tedavi edici olarak kullanılabileceği düşünülebilir.

Fare deneyinde, yüksek yağlı bir beslenme düzeni ile beslenen farelerden gaita örneği alındıktan sonra normal beslenme farelerin bağırsaklarına nakledildi. Normal beslenme uygulayan farelerde, bağırsak duvarının devamlılığının bozuk olduğu, dolaşımdaki endotoksinlerin arttığı, nöroinflamasyonun arttığı, serebrovasküler homeostazın kötüleştiği ve davranış değişikliklerinin olduğu bulunmuştur. İlginç bulgu, obez bağırsak florasının obezite ortaya çıkmadan önce bağırsıklık ve davranış değişikliklerine neden olabilmektedir (Bruce-Keller ve ark, 2015). Bağırsak florasının değiştirilmesi, obeziteyi önlemek adına yapılan potansiyel bir tedavi strateji olabilmektedir.

Karaciğer ve bağırsak sistemi metabolizmada doğrudan birbirleri ile ilişkili olduğu bilinmektedir. Karaciğer, mikrobiyota üretiminin detoksifikasyonu ve desensitizasyonunda ilk adımdır. Non-alkolik hepatit (NASH) gelişiminde, mikrobiyotanın özellikle ince bağırsakta fazla gelişimi antibiyotik tedavisi ile NASH kliniğini iyileştirebilir (Wo ve ark, 2008).

Mikrobiyota, doğrudan kardiyovasküler hastalıkla ilgilidir. Diyette bulunan kolinin mikroorganizmalar tarafından üretilen trimetilamin (TMA), aterosklerotik bir molekül olarak kardiyovasküler hastalıkların (KVH) patogeneğinde rol oynar (Sande ve ark, 2007).

Otizimli kişilerde ishal, dispepsi ve çevresel faktörler gibi etmenler gastrointestinal semptomlara neden olabilir (Adams ve ark, 2011). Mikrobiyota, merkezi sinir sistemi hücreleriyle nöral, endokrin ve bağırsıklık yolları aracılığıyla iletişim kurar ve beyin işlevini ve davranışını etkiler (Heberling ve ark, 2013). Ayrıca yüksek karbonhidratlı bir diyetin bağırsakta kısa zincirli yağ asitlerinin üretimini artıracak ve bunları sistem dolaşımına karıştırarak otistik davranışa neden olacağı görüşü vardır (Macfabe, 2012).

Birçok deneysel ve klinik çalışma, mikrobiyota kompozisyonu ile hiperlipidemi arasında güçlü bir ilişki olduğunu göstermiştir. Bu ilişkinin olası mekanizması; mikrobiyotanın disbiyozisi, safra asidi bağlanmasındaki dengesizlik, KZYA artışı ve LPS'nin neden olduğu iltihaplanma nedeniyle artışı kronik süreçte hormonal ve metabolik etkilediği söylenebilir (Xu ve ark, 2003). Yağ dokusunda proinflamatuvar makrofajların artmasının nedeni, mikrobiyotanın sadece kronik inflamasyon sürecini uyarması değil, aynı zamanda adipoz doku hipertrofisine yol açan pozitif bir enerji dengesi sağlamasıdır (Wostmann ve ark, 1983).

Nörodejeneratif hastalık olarak adlandırılan hastalıklar, sinir hücrelerine ve beyin belirli yerlerinde oluşan hasar sebebiyle sinir sisteminin işlevinin bozulmasıyla karakterize olan hastalıklara denilmektedir. Yaşlanmayla değişen ve azalan bağırsak florası nöroinflamasyona neden

olabilir. Bu oluşan nöroinflamasyon; diyabet, ishal, obezite, nörodejeneratif hastalıklar ve vitamin eksiklikleri gibi pek çok fizyolojik hastalığa neden olabilmektedir

Alzheimer başlangıçta, beyin üzerindeki bu patolojik etkiler hafıza kaybına ve zihinsel aktivitenin azalmasına neden olmaktadır. Uzun vadede hücreler üzerindeki nöropatolojik etkiler ölüme neden olabilir. Alzheimer hastalığının önemli bir sonucu bilişsel davranış bozukluğudur. Bilişsel davranış bozukluklarının önemli bir nedeni, insanlarla bir arada bulunan bağırsak bakterilerinin sayısındaki azalmadır. Bir çalışmada, bilişsel davranış bozuklukları ile bağırsak florası arasındaki fizyolojik etkiler incelendi; farelere normal bir diyet ve yüksek yağlı bir diyet verildi. Bu çalışmanın bir sonucu olarak, yüksek yağlı yiyeceklerle beslenen farelerde bilişsel davranış bozuklukları bulundu. Daha sonra yüksek yağlı diyetlerden alınan farelerin bağırsak florası çoklu mikroorganizma ve mikrobiyal eksiklikleri olan farelere aktarıldığında, bu farelerin de bilişsel davranış bozuklukları geliştirdiği tespit edildi. Sonuç olarak, beslenme farklılığı sonucu oluşan bağırsak mikrobiyotasındaki değişikliklerin direkt olarak bilişsel davranış bozukluklarına neden olabileceğini göstermiştir (Bruce-Keller ve ark, 2015).

Parkinson hastalığı; yaşla birlikte gelişen nörodejeneratif bir hastalıktır ve Alzheimer hastalığından sonra en sık görülen nörodejeneratif hastalıktır. Raporlara göre, 65 yaşın üzerindeki kişilerde hastalık olasılığı yaklaşık % 1-2'dir. 80 yaşın üzerindeki kişilerde bu olasılık yaklaşık % 4'e çıkmaktadır (Willis ve ark, 2010). Parkinson hastalığı, yavaş ilerleyen bir hastalıktır. Hastalığın ilk aşaması ilaçla kontrol altına alınabilir ve yaklaşık 1 ila 5 yıl sürer. Ara aşama 5 ila 10 arasında sürer. Yaklaşık 15-20 yıl sonra hastada yürüme bozukluğu gelişir. Hastaların büyük çoğunluğunda demans görülmektedir (Kalia ve Lang, 2015). Bağırsak yolundaki mikroorganizmaların biyolojik aktivitesine bağlı olarak oluşan metabolitler, bağırsak florasında insan ile simbiyotik olan bağırsak mikroorganizma sayısının azalması gibi etkenler aracılığıyla iltihaplanmaya neden olabilmektedir. Daha sonra bu iltihapların nöroinflamasyona neden olarak Parkinson hastalığına neden olduğu düşünülmektedir. Çalışmalar, Parkinson hastalığı olan hastalarda bağırsak iltihabı ve oksidatif hasarın meydana geldiğini göstermiştir (Kelley, 2014; Devos ve ark, 2013).

Mikrobiyotanın şizofreni üzerindeki etkisi sadece bir klinik çalışmada incelenmiştir. Bu çalışmada şizofreni hastaları, bipolar bozukluğu olan hastalar ve kontrol grubunun serolojik immün belirteçleri karşılaştırılmış ve sistemik dolaşıma giren mikrobiyal ürünlerin şizofrenide immün dengesizliğe neden olabileceği bulunmuştur (Severance ve ark. 2013). Bifidobacterium infantis bakterisi esas olarak neonatal bağırsak-

larda ve probiyotik ilaçlarda bulunur. Bakteri, antidepresan etkileri nedeniyle "psikotrop bir ilaç" olarak tanımlanmıştır (Dinan ve ark, 2013). Probiyotik tedavisi, davranış sorunlarını tersine çevirebilir ve beynin bağışıklık tepkisini normale çevirebilmektedir.

(IBS) üzerine yapılan çok sayıda çalışma, probiyotiklerin yararlı etkilerini göstermiştir. Bifidobacterium infantis, plasebo kontrollü çalışmaların paralel bir grubunda gastrointestinal semptomlarda önemli iyileşme gösterdi (O'Mahony ve ark, 2005). Bu terapötik etki, proinflatuar sitokinlerin azaltılmasıyla açıklanabilir. Bilişsel işlev bozukluğu fare deneylerinde, yeme tarzındaki değişikliklerin bağırsak florası çeşitliliğinin farklılaşmasına neden olduğu ve dolayısıyla öğrenme ve hafıza işlevlerini etkilediği gösterilmiştir (Li ve ark, 2009; Kang ve ark, 2014).

Birçok hastalığın iyileştirilmesi ya da tedavisinde mikrobiyotanın öneminin büyük olduğu yapılan çalışmalarda görülmektedir. Mikrobiyotanın hem bilişsel hem de fiziksel etkilerinin olduğunun bilinmesi diğer birçok çalışmaya da ışık tutacaktır. Bu etkilerinin kronik olan ya da kronik olmayan hastalıkların iyileştirilmesinde etkili olduğu unutulmamalıdır. Mikrobiyotanın iyileştirilmesi yeterli ve dengeli beslenmeden ayrıca egzersizden geçmektedir. Düzenli olarak beslenen ve spor yapan bireylerin bağırsak mikrobiyotasında bulunan yararlı mikroorganizma sayısında ve çeşidinde artışa neden olacağı bilinmektedir. Hastalıkların çabuk atlatılması ve iyileşme süresinin kısalması için bireyin güçlü bir immün sisteme sahip olması gerekmektedir. Güçlü bir immün sistem için insan mikrobiyotası sağlıklı olmalıdır. Sağlıklı mikrobiyota güçlü bağışıklık sistemini oluşturmaktadır. Sadece mikrobiyota değil immün sistem de hem beslenmeden hem de egzersizden düzenli ve dengeli yapıldığı takdirde pozitif yönde etkilemektedir.

Egzersiz ve İmmün Sistem

Yürüyüş veya germe gibi fiziksel hareketler, kaslarınızı rahatlatmasına ve kas aktivitesini gelişmesini sağlar. Düzenli olarak yapılan fiziksel aktivite birey hem bedenlen hem de zihnen olumlu olarak etkilemektedir. Fiziksel aktivitenin düzenli olarak yapılmasıyla kemik ve kas gücü artar bunun yanında denge ve esneklik de gelişir. Vücut kendini daha dinç hisseder.

Egzersizin bağışıklık sistemi üzerine olan etkileri son dönemlerde sıklıkla araştırılmaktadır. Egzersizin bağışıklık sistemi üzerinde olan etki düzeyi; egzersizin süresine, yoğunluğuna, şiddetine ve bireyin fizyolojik uygunluk düzeyine bağlı olduğu görülmektedir. Hafif ve orta şiddette yapılan egzersizler bağışıklık sisteminin fonksiyonlarını artırmaktadır bunun yanı sıra yoğun geçen ve uzun süren egzersizler ise bağışıklık sistemi baskılamaktadır. Uzun süren ve yoğun şiddette olan

egzersizin ardından kandaki lenfosit düzeyinde düşüş yaşanmaktadır ve hücrelerin çoğalma kabiliyeti, orta düzeyde olan sitotoksik aktivite ve immünoglobülin üretimi azalmaktadır. Bu dönemde oluşan bağışıklığın zayıfladığı, “açık pencere” periyodu adıyla bilinen 3-72 saatlik zaman diliminde; mikroorganizmalardan özellikle virüsler vücuda kolayca girebilmektedir ve vücuda giren bu virüsler de enfeksiyonlara neden olabilmektedir. Bu sebepten ötürü sporcuların müsabaka ve yoğun antrenman dönemlerinde şiddetli egzersizin oluşturacağı olumsuz etkiden vücudu korumak için egzersiz sonrası yeterli dinlenme ve beslenmenin yapılması büyük önem arz etmektedir. Ayrıca egzersizden sonra toparlanma dönemlerinde kandaki sitotoksik kapasitenin azalma durumundan dolayı enfeksiyonlara karşı dikkat edilmesi gerekmektedir. (Şenışık, 2015)

2018 yılında, egzersizin bağırsak mikrobiyotasındaki etkisini değerlendirmek amacıyla yapıldığı bu çalışmada toplam 32 sedanter erişkin zayıf veya obez olarak 2 gruba ayrılmış birey bulunmaktadır. Diyetleri standardize edilerek 6 haftalık dayanıklılık egzersizlerine tabi tutularak Çalışmayı değerlendirmişlerdir. Çalışmanın sonucunda katılımcıların başlangıç beden kütle endekslerinin değiştiği gözlemlenmiştir. Sonuçlar elde edildikten sonra 6 haftalık wash- out dönemi uygulanmıştır. Bu dönemin sonunda egzersiz ve Arsan bakteriyel taksonlar ve kısa zincirli yağ asitleri çeşitliliği ve miktarında azalmalar gözlemlendi. Genel sonuca bakılacak olursa egzersizin mikrobiyota üzerine olan etkileri hem geçicidir hem de geri dönüşümlüdür sonucuna varılmıştır (Allen ve ark, 2018).

Kısaca açıklamak gerekirse; düşük veya orta yoğunlukta olan egzersizler bağışıklık fonksiyonu üzerinde olumlu etki göstermekteyken, yüksek yoğunlukta olan egzersizler bağışıklık fonksiyonunu olumsuz etkileyeceği düşünülmektedir (Gleeson, 2007). Fakat yaygın olarak görülen durum ise yeterli beslenme ve egzersizin bağışıklık sistemini pozitif olarak etkilediğidir.

Yüksek şiddette ve uzun sürede yapılan fiziksel aktivite vücuttaki serbest radikalleri harekete geçirir. Harekete geçen serbest radikaller vücutta oksidatif stres denilen durumu meydana getirir. Serbest radikaller kararsız yapıda bulunan moleküllerdir ve kararlı yapıya geçme eğilimindedirler. Kararlı yapıya ulaşabilmek için son yörüngelerine elektron katmaları gerekmektedir. Son yörüngelerine almak istedikleri bu elektronu alabilmek için sağlıklı ve kararlı yapıdaki moleküllere saldırırlar. Bu da sağlıklı hücre tahribatına neden olabilmektedir ve sağlık sorunları vücutta baş gösterebilmektedir. Bu serbest radikallerin sağlıklı olan moleküle saldırmamaları için vücudumuzda doğal olarak bulunan ya da dışarıdan vücudumuza aldığımız antioksidanlar serbest ra-

dikallerin bu elektron ihtiyaçlarını karşılamaktadırlar. Bu tarz sorunları minimum duruma indirebilmek için yapılan egzersizin süresi ve şiddeti iyi ayarlanmalıdır. Bunun yanı sıra özellikle antioksidan alımına özen gösterilmesi gerekmektedir. Antioksidanlar metabolizmamız için çok önemlidir. İnsan vücudunda doğal olarak da bulunabilir ancak beslenme ile de mutlaka vücuda alınması diyetisyenler tarafından önerilmektedir. Egzersizin hem immün sistemle hem de mikrobiyota ile ilişkisi bulunmaktadır.

Covid-19 Döneminde Egzersiz ilişkisi

Fiziksel aktivite iskelet kaslarının enerji harcamasını sağlayan günlük hayatta fiziksel olarak aktif olmak amacıyla en çok takip edilen yürüyüş bisiklet koşu gibi aktiviteler olarak tanımlanmaktadır Dünya Sağlık Örgütü yayınlamış olduğu fiziksel aktivite yetişkin bireyler için haftadan orta şiddetli 150 dakika ya da yüksek şiddetli 75 dakika egzersiz veya herkesi egzersizinde eşit sürede yapılmasına önermiştir. Önerilen sürelerde yapılan düzenli fiziksel aktivitenin kas ve kardiyovasküler kapasiteyi geliştirdiği kemik sağlığını geliştirdiği hipertansiyon inme diyabet gibi hastalıkların riskini azalttığı düşme ihtimalini azaltarak kalça ve vertebra kırıklarını önlediği enerji dengesi ve ağırlık kontrolünde takviye edici rol oynadığı yapılan çalışmalarca gösterilmektedir. Fiziksel olarak inaktif olma durumu ise ölüm nedenlerinin başlıca risk faktörleri arasında gelmektedir. Bireyler yeterli fiziksel aktivite düzeyine sahip değillerse kanser kalp hastalığı inme ve diyabet riskini yüzde yirmi ila 30 oranında arttırır Bununla birlikte yaşam süresi beklentisini de 3-5 yıl kısaltmaktadırlar (WHO, 2010). Covid-19 önlemleri kapsamında bireylerin evde hareketsiz kalmalarının hem zihinsel hem de fiziksel sorunları tetiklemesi muhtemeldir. Bu nedenle egzersiz yapmak bağışıklık sistemini geliştirmektedir. Egzersizin özellikle hastalığa yakalanmadan önce düzenli şekilde yapılması gerekmektedir (Fisher ve Heymann, 2020).

Koronavirüs sonrasında insanların beslenme ve egzersiz yolu ile bağışıklık sistemlerini güçlendirmeye çalıştığı görülmektedir. Bağışıklık sistemi üzerine yapılan çalışmalarda sağlıklı beslenmenin etkisinin araştırıldığı mevcut çalışmalar bulunmaktadır. Beslenme çok geniş bir alandır ve COVID-19 hastalığında beslenme ile ilgili çalışmaların yapılmasına devam edilmesi gerekmektedir.

Bağırsak Mikrobiyotası ve Egzersiz

Bağırsak florası bir ekosistemdir. Mikroplar çeşitli hormonal sinyal moleküllerini sentezleyebilir ve birlikte yaşamak için kan dolaşımı yoluyla insan vücudunun çeşitli bölgelerine ulaşabilirler (Ersoy ve Ersoy, 2019). Mikrobiyotanın bileşimini yeniden şekillendirmek için altı aylık

bir egzersiz ve diyet planı yeterlidir. Bu noktada “sağlıklı” mikrobiyota kompozisyonu için düzenli egzersiz ve dengeli beslenme planı uygulanması gerektiği söylenmektedir (Liu ve ark, 2014).

Bağırsak florasının yaşam kalitesi ve sağlığı üzerinde büyük etkisi vardır. İyi egzersiz ve diyet desteği ile bağırsak florası çeşitlilik ve yarar bakımından gelişmektedir. Egzersiz ve bağırsak florası üzerine yapılan araştırmalar buna destek sağlamaktadır. Fiziksel egzersizin mikrobiyal çeşitliliğini artırabileceği ve sağlıklı bakteri sayısını artırabileceği, diyet ve egzersiz alışkanlıklarını değiştirerek bağırsak florasının sayısını düzenleyebileceği ve ileride çeşitli hastalıkları önlemek veya tedavi etmek için güçlü bir araç olabileceği düşünülmektedir (Cerde ve ark, 2016). Başka bir çalışma, orta derecede egzersizin faydalı mikroorganizmaların sayısını artırabileceğini, floranın çeşitliliğini zenginleştirebileceğini ve komensal bakterilerin büyümesini iyileştirebileceğini tespit etmiştir (Monda ve ark, 2017).

Aktif kadınlar ve hareketsiz kadınlar arasındaki bağırsak florasının özellikleri üzerine yapılan bir çalışmada, düşük dozun (haftada 3 saate kadar) sürekli fiziksel aktivitenin floranın özelliklerini düzenleyebileceğini ve mikrobiyota sağlığını ve florada bulunan bakteri sayısını artırabileceğini bulmuşlardır. Ayrıca, hareketsiz bir yaşam tarzının düşük mikrobiyota bolluğu ile ilişkili olduğunu ve egzersizin hangi düzeyde ve türde yapıldığında mikrobiyota çeşitliliğini artırmada etkisi olduğunu belirlemek için daha fazla araştırmaya ihtiyaç duyulduğunu belirtmiştir (Bressa ve ark, 2017).

Yapılan bir çalışmada ratlar rastgele olacak şekilde 4 gruba ayrıldı. Birinci grup az yağlı diyet ve hareketsiz yaşam tarzı, ikinci grup az yağlı diyet ve egzersiz, üçüncü grup yüksek yağlı diyet ve hareketsiz yaşam, dördüncü grup ise yüksek yağlı diyet ve egzersiz yapacak biçimde ayrılmaktadır. Araştırmaya göre, egzersiz yapan ve yüksek yağlı yiyecekler tüketen ratların faydalı türlerinde azalma olduğu tespit edildi (Evans ve ark, 2014). Yoğun fiziksel egzersiz, proinflatuar sitokin düzeylerini artırarak ve doğuştan gelen bağışıklık hücrelerinin aktivitesini baskılayarak bağışıklık sistemini baskılar (Mintya ve ark, 2019). Literatürdeki raporlara göre bu durum beyaz kan hücrelerini, doğal öldürücü hücreleri, toplam T hücre sayılarını ve serum immünoglobulin düzeylerini etkileyeceği bilinmektedir (Ersoy ve Ersoy, 2019).

Dayanıklılık sporcuları, üst solunum yolu enfeksiyonu (ÜSYE), mukozal kalınlık tahribatı, yüksek düzeyde bakteri translokasyonu ve gastrointestinal epitel duvar geçirgenliği artmasıyla gastrointestinal

problemlerin görülme oranı artmaktadır (Mach ve Fuster-Botella, 2017). Öte yandan, düzenli orta yoğunlukta egzersiz, bağışıklık fonksiyonu, oksidatif stres ve iltihaplanma üzerinde olumlu bir etkiye sahip olabilmektedir (Hamasaki, 2017). Çalışmalar, probiyotiklerin takviye edilmesinin dayanıklılık sporcularının bağışıklık sistemini iyileştirmeye yardımcı olabileceğinin yanı sıra ÜSYE ve GUT hastalıklarının da süresini azaltabileceğini göstermiştir (West ve ark, 2011).

Egzersiziz Barsak Mikrobiyotasında Meydana Getirdiği Değişiklikler

Düzenli egzersiz yararlı mikroorganizmaların sayısını artırabilir, mikrobiyal toplulukların çeşitliliğini zenginleştirebilir ve kommensal bakterilerin büyümesini olumlu yönde etkilebilmektedir (Novik ve Savich, 2019). Yüksek yoğunluklu ve uzun süreli yapılmakta olan egzersiz nedeniyle, akut faz proteinlerin sentezi ve hidrasyonu gibi metabolizma ve hormon seviyelerindeki değişiklikler yoluyla vücutta bir bağışıklık tepkisini tetikleyen değişiklikler meydana gelmiştir (Mach ve Fuster-Botella, 2017). 1967'de yapılan bir araştırma, mitokondriyal faktörlerin organizmaların biyokimyasal adaptasyonunda kronik dayanıklılık egzersizine önemli bir rol oynadığını ilk kez gösterdi. Bu çalışmaya göre, dayanıklılık antrenmanı sonrası kas oksidatif kapasitesindeki artışın, mitokondri sayısı ve boyutu arttıkça veya mitokondri bileşimi değiştikçe ortaya çıkabileceği öne sürülmektedir (Davies ve ark, 1981). Uzun süreli düşük yoğunluklu egzersiz, gastrointestinal sistem üzerinde olumlu bir etkiye sahip olacak ve kısa süreli dışkı süresi ile sonuçlanacaktır. Bu nedenle patojen ile gastrointestinal sistemin mukus tabakası arasındaki temas süresi kısalmaktadır (Monda ve ark, 2017). Aynı zamanda fiziksel aktivitenin mide ve bağırsak fonksiyonunu harekete geçirebilmektedir. Kabızlığı önleyerek normal bağırsak florasının sürdürülmesinde önemlidir.

Uzun mesafeli dayanıklılık egzersizi, bağırsak kan akışını azaltarak mukozal erozyona ve iskemik kolite neden olabilir (Hamasaki, 2017). Dayanıklılık egzersizi, splanknik kan akışını bazal seviyenin %80'ine düşürebilir, bağırsak bariyer işlevini etkileyebilir ve kolondan bakterilerin yer değiştirmesine neden olabilir. Sonuçta "geçirgen bağırsak sendromu" olarak tanımlanan gastrointestinal sistemin epitel duvarının geçirgenliğinin artmasına neden olabileceği öne sürülmüştür (Ersoy ve Ersoy, 2019; Monda ve ark., 2017).

Genel olarak egzersizin bağırsak mikrobiyotasından meydana getirdiği değişiklikler oldukça önemlidir. Ancak yapılan egzersizin süresi ve şiddeti bu konuda çok büyük bir önem taşımaktadır. İdeal sürede ve hafif-orta şiddette yapılan egzersiz mikrobiyotayı olumlu olarak etkilemektedir. Uzun süreli ve şiddette yapılan egzersiz vücutta oksidatif stresin artmasına neden olmaktadır. Bu durum ise insan vücuduna oldukça zarar vermektedir. Vücutta oluşan ve istenilmeyen bir durum olan oksidatif stresi engellemek adına beslenme çok önemlidir. Antioksidanca zengin beslenmek vücutta oluşan bu hasarı minimum düzeye indirecektir.

Beslenme ve Mikrobiyota İçeriğine Etkisi

Beslenme vücudun hayati olaylarının gerçekleşmesi için organizmanın büyümesi gelişmesi ve üreyebilmesi için oldukça önemlidir. Bağışıklık sistemi ile beslenme arasında çok güçlü bir ilişki bulunmak yetersiz ve dengesiz beslenme sadece karbonhidrat protein enerji eksikliği olarak düşünülmemelidir yetersiz beslenmenin çok daha ciddi bulguları olduğu bilinmektedir. Bütün hastalıklara özgü beslenme planları farklıdır. Bu durum sadece hastalıklara ait bir durum da değildir. Beslenme kişiye özgü olmalıdır. Bireyin boyu, kilosu, yaşı, fiziksel aktivite yapma durumu ve akut ya da kronik hastalık durumlarına göre beslenme planları hazırlanmaktadır.

İnsanlarda yetersiz beslenme ve aşırı beslenme vücuttan inflamasyonu artırır. Bunun sonucunda edinsel immün yanıt bozulmaktadır (Thurnham ve Nortop, 2012).

Bağışıklık sisteminde yer alan hücreler 3 temel enerji yakıtına ihtiyaç duymaktadır Bunlar glikoz, amino asitler ve yağ asitleridir. Bunun yanı sıra hareket etmeleri üremeleri ve patojenleri öldürmeleri ve immün yanıtın düzenlenmesi amacıyla üretecekleri protein ve yağlar için çeşitli besinler kullanılmaktadırlar. Enzim sistemlerinde kullanılmak üzere çinko, bakır, demir, selenyum elementi ve çeşitli vitaminleri gereksinim duymaktadırlar. Bazılarının eksikliği ciddi anlamda hem yapısal hem de işlevsel bozukluklara neden olabilir (Nieman ve ark, 2017).

Bağışıklık sisteminde beslenmenin önemi oldukça büyüktür. İnsan vücudundaki bağışıklık sisteminin düzenlenmesi ya da desteklenmesi amacıyla çeşitli besin öğelerinin tüketilmesine immün beslenme denilmektedir.

İmmün beslenme hastalık travma ya da fizyolojik stres durumlarında bağışıklık sisteminin hedeflendiği özel bir beslenme programına işaret etmektedir. İmmün beslenme sağlıklı yaşayabilmek adına oluşması gerekmekte olan bağışıklık dengemize önemli bir etkisi olduğu kabul

görmektedir. İmmünolojik beslenmede besinler farklı uygulama yolları ile kullanılabilirler. Büyük cerrahi girişimler, yanıklar, kanser türleri yaşlılardaki katabolik dönemler gibi patolojilerin yanında ağır antrenman yapan sporcular için gittikçe artan bir ilgiyle immün beslenme terahiler arasına girmiştir (Serdasai, 2012; McCarthy ve Martindale, 2018).

Farklı beslenme modellerinin bağırsak florası üzerindeki etkisi üzerine yapılan çalışma, farklı coğrafi bölgelerdeki insan topluluklarının florasını karşılaştırdı ve uzun süreli yeme alışkanlıklarının flora üzerindeki etkisini değerlendirmesi bakımından önemli kanıtlar bulmuştur. Özellikle, Amerika Birleşik Devletleri ve Avrupa Birliği ülkelerinde yaşayan (batı tarzı diyetler yaygındır) ve Afrika ve Güney Amerika'nın kırsal kesimlerinde yaşayan insanların mikrobiyotalarında önemli farklılıklar bulunmuştur (Yatsunanko ve ark, 2012; De Flippo ve ark, 2010).

Hem genetik faktörler hem de antibiyotik kullanımı gibi çevresel faktörler değerlendirilirken, bu toplumlarda mikrobiyal topluluklardaki farklılıkların ana sebebinin beslenme olabileceği öne sürülmektedir (Zhernakova ve ark, 2016). De Filippo ve arkadaşlarının yaptığı çalışmaya göre, farklı bölgelerde yaşayan toplumların beslenme ve mikrobiyal topluluklarını karşılaştıran en kapsamlı çalışmalardan biridir. Bu çalışmada, İtalya'nın kentsel kesimlerinde yaşayan çocuklar ile Afrika'nın Burkina Faso kırsal kesimlerinde yaşayan çocukların mikroflorası karşılaştırılmıştır. Lif ve bitkisel protein yönünden zengin beslenen Afrikalı çocukların bağırsaklarındaki bakteri bolluğu ve çeşitliliği, hayvansal protein ve yağ bakımından zengin beslenen İtalyan çocuklara göre daha fazladır. İtalya'da yaşayan çocukların florasında bulunan Firmicutes ve Proteobacteria sayısı yüksek olmasına rağmen Afrikalı çocuklarda Prevotella, Xylanibacter ve Treponema fazla düzeyde rastlanmaktadır (De Flippo ve ark, 2010). Benzer şekilde, Afrika'daki Hadza bölgesinin mikrobiyotasını Avrupa toplumunun mikrobiyotası ile karşılaştıran sonuçlar, Hadza topluluğunun mikrobiyota bileşiminin ve biyolojik çeşitliliğinin nispeten zengin olduğunu, bu bölgede yaşayan insanların bağırsak floralarının posa yönünden zengin bitkisel besinlerde bulunmakta olan polisakkaritleri(selüloz gibi) metabolize edebildiğini göstermektedir (Madan ve ark, 2016). Batı tarzı diyetlere ek olarak, bazı beslenme modellerinin (Akdeniz diyet modeli, vejetaryen diyet veya glutensiz diyet gibi) de mikrobiyota üzerindeki etkileri de araştırılmaktadır. De Fillippis ve arkadaşlarının çalışmasında, Akdeniz diyetinin adaptasyonu ve diyetin mikrobiyota üzerindeki etkisi üzerinde çalışmışlar. Sonuçlar, Prevotella, Lactobacillus ve Bifidobacterium oranının ve fekal kısa zincirli yağ asitleri Akdeniz ile uyumludur (De Fillippis ve ark, 2015). Glutensiz diyetle, diyetdeki polisakkaritlerin alımı çok sınırlı olduğundan ve kolona ulaşan karbonhidrat bileşenleri çok sınırlı olmakta ve sakka-

rolitik fermentasyon oluşmamaktadır. Bu nedenle, iki kısa zincirli yağ asidi oluşmayacaktır ve buna bağlı olarak probiyotik (*Bifidobacterium* ve *Lactobacillus* gibi) bütirat üreten bakterilerin sayısı azalmaktadır. Patojen olan *E. coli* ve *Enterobacteriaceae* gibi bakterilerin sayısı ise artmaktadır (Sanz,2010).

Covid-19 ve Beslenme

Beslenme bireylerde bağışıklığa ve hastalıklara karşı dayanıklı olmanın bir göstergesi olarak kabul edilmektedir. Yetersiz beslenmek uzun vadede bireylere geçici ya da kalıcı hasarlar bırakabilmektedir. Bu tarz beslenme bireylerde sadece fiziksel sorunlar yaratmaz aynı zamanda ruhsal sorunlarda yaratabilmektedir. Yapılan çalışmalara göre uzmanlar çağımızın hastalığı olan Covid-19 da bağışıklık sistemi oldukça önemlidir ve bağışıklık sistemini güçlü tutmak için düzenli ve dengeli beslenmek gerekmektedir.

Karantina döneminde fiziksel aktivitenin azalması ve karbonhidrat oranı yüksek hazır gıda ve ürünlerin aşırı tüketimi kilo alımına neden olabilir. Bu süreçte yüksek enerjili yiyecekler kaçınılması gerekmektedir. Çeşitli besin ögeleri kişilerin yeme davranışlarında değişiklik yaratabilmektedir. Pek çok sağlıklı gıda (zeytinyağı, balık, meyve, sebze, kuruyemiş, fasulye, kümes hayvanları, süt ve işlenmemiş et gibi), depresyon tehlikesi ile zıt yönde ilişkili ve buna karşın şekerli içecekler, rafine gıdalar ve kızarmış gıdalar, işlenmiş etler, rafine tahıllar ve yağ içeriği fazla olan yiyecek, bisküvi, meze ve hamur işleri gibi sağlıksız olan batı tarzı beslenme alışkanlıklarının depresyon riskini artırdığını göstermiştir. Günlük tüketilen besinlerde immün sistem üzerine pozitif etkisi olan antioksidan vitaminlerin (A, C, E vitamini) tüketimine önem verilmesi gerekmektedir. Bunun yanı sıra da D vitamini, omega-3, çinko, probiyotik ve prebiyotik tüketimi de oldukça önemlidir. Akdeniz diyetine yönelik (meyve, sebze, tam tahıllı ürünlerin bol olduğu, doymuş yağ içeriği açısından fakir) beslenme en uygun beslenme biçimi olarak görülmektedir. Düzenli aralıklarla yapılmakta olan egzersiz immün sistem üzerine pozitif etki ettiği düşünüldüğü zaman pandemi sürecinde uygulanan karantina dönemi bireyleri daha çok evde yapılan egzersizlere yönlendirmektedir. Fiziksel aktivitenin artışı bu şekilde sağlanabilir. Alkol ve sigara gibi yararı olmadığı gibi zararı dokunan alışkanlıklardan kaçınılması gerekmektedir. Uyku düzenine dikkat edilmesi gerekmektedir (Eskici,2020).

İnsanları COVID-19 hastalığından korumanın bir diğer yolu da “karantina” uygulaması olarak bilinmektedir. Bu uygulama evde geçirilen yaşam süresini uzatmakta ve bu duruma bağlı olarak da hareketsiz yaşam tarzını destekler nitelikte olmaktadır. Bu önerilen bir durum

değildir ancak hastalığın yayılma hızının azalması ve ölüm oranlarının düşmesi açısından oldukça önemli ve gerekli bir uygulamadır. Bu durumun sonucunda bireylerde duygu durumu değişikliğine de neden olmaktadır. Hem evde geçirilen süresinin uzamasıyla birlikte izlenen haberler doğrultusunda oluşan endişeye bağlı duygu değişimleri bireyi besin tüketimine itmektedir. Bu da bireyde hem fiziksel aktivitenin hem de besin tüketiminin artışına bağlı olarak kiloda artışını da beraberinde getirmektedir. Bunu engellemek amacıyla evde egzersiz yapılmalı ve beslenme düzenine oldukça dikkat edilmelidir. Spor ve beslenme alanında uzmanlarca aktarılan görüşlere özen gösterilmesi ve hareketsiz olan bu yaşama adaptasyon sağlanmamalıdır. Karantina sürecinde bile aktif ve dengeli beslenen bireylerde fazla kilo ve fazla kiloya bağlı olarak gelişen diğer sağlık problemleri ortaya çıkmayacaktır. Beslenme ve egzersizin düzenli olarak yapılıp yaşam tarzı haline getirilmesi güçlü bir bağışıklığın temeli demektir. Bu güçlü bağışıklık sistemi de bizi çağın hastalığı olan COVID-19'a yakalanma durumunda hastalığın hafif seyirler ile ağır geçmemesini sağlayacaktır. Bu yüzden bireyler beslenmesine dikkat etmeli ve evin içerisinde yapabileceği hareketleri belirlemeli ve günlük yapması gereken fiziksel aktivite süresine uygun şekilde egzersizini yapmalıdır.

Sonuç ve Öneriler

Kısaca mikrobiyota canlılar için hayati önem taşımaktadır. Mikrobiyota insan vücudunda hep vardır ancak bu genetik ve çevresel faktörlerden etkilenerek bireye özgü bir hal almaktadır. Güçlü bir mikrobiyota vücudun hemen her alanına hakimdir. Merkezi sinir sistemini de dahil olmak üzere etkilemektedir. İmmün sistem de ise durum çok da mikrobiyotadan farklı değildir sadece immün sistem doğuştan kazanılan ve sonradan kazanılan olmak üzere ikiye ayrılmaktadır. Doğuştan gelen immün sistem daha çok genetik faktörlerden etkilenmekte iken sonradan kazanılan immün sistem ise daha çok çevresel faktörlerden etkilenmektedir ve immünolojik hafızadan sorumludur. Yani vücuda bir patojen girdiği takdirde sonradan kazanılan immün sistem daha hızlı yanıt vermektedir. İmmün sistem beslenme ve egzersizden etkilenmektedir. Düzenli beslenme ve yeterli düzeyde yapılan fiziksel aktivite ile immün sistem güçlendirilebilir. İmmün sistemin güçlü olması bizi birçok hastalığa karşı koruyabilmektedir. Bildiğimiz üzere doğa konakçılarının zihnini kontrol etme yeteneği olan parazitlerle dolu olarak bilinmektedir. İnsanı bakteriler insanların sinir sistemini ele geçirebildiği varsayımının desteklendiği bilindiğinden ötürü insan aslında doğru olarak nitelendirdiği yiyeceği yerken bakteriler ödüllendirme mekanizması ile ilgili olan dopaminin vücuda salınmasını sağlarlarsa yediğimiz yiyecekleri diğer yiyeceklere tercih etme nedenimizin bu bakteriler olduğu

sonucuna ulaşabilir. Tercihlerimizi aslında biz değil de vücudumuzdaki bakteriler mi yönetiyor? Acaba vücudumuzda bulunan canlılar bizi yönetiyor mu? gibi sorular kafalar da soru işareti olarak kalmaktadır. Destekleyici nitelikte yapılacak olan çalışmalar bu konuya daha net olarak aydınlatacaktır. Beslenme ile alınan vitamin ve minerallerin yetersiz olması durumunda bağırsak mikrobiyotası yapısı etkilenir mikrobiyota tarafından üretilen vitamin ve mineraller immün yanıtı aktifleştirmede ve patojenlerin sebep oldu karşı savunma sisteminin çalışmasında oldukça önemlidir. Ancak bu alandaki çalışmalar hala belirsizliğini korumaktadır mikrobiyota odaklı diyet ne müdahale çalışmalarında makro ve mikro besin öğelerinin bileşimlerinin izlenmesi oldukça önemlidir. İnsanlar doğru beslenmeye devam ettikleri sürece faydalı bakterileri besleyip faydalı olmayanları ise bertaraf etmektedir. Özellikle çocuklarda düzensiz ve yetersiz beslenme bağırsaklardaki mikropların değişmesine sebep olmaktadır. Bu değişen mikroplar hem bağışıklık sistemini hem de mikrobiyotanın kontrol etme özelliğini bozmaktadır. Bu durum zararlı mikropların vücuda girişini kolaylaştırır ve bağırsak mikrobiyotası iyice bozulur. Bağırsak mikrobiyotasına bir kez zarar vermeye başlayan mikroplar ilerleyen dönemlerde besinlerin emilimini de engeller. Besinlerin emilimi gerçekleşmezse eğer metabolizmada beslenme yetersizliği hastalıkları baş göstermeye başlar bu da mikrobiyotanın daha da bozulmasına neden olur. Bu bir sirkülasyondur.

COVID-19 salgının henüz net olarak bilinmeyen dünya çapında etkileri günümüzde hala devam etmektedir. Dünyanın her yerinde olduğu gibi Türkiye de bu konuda birtakım önlemler almış bulunmaktadır. Alınan bu önlemlere karşın hala vaka sayıları istenilen düzeyde bir düşüş göstermemektedir. Beslenmenin bağışıklık sistemi üzerinde çok büyük bir rolü olduğu bilinmektedir. A, B6, B9, B12, C, D, E vitaminleri Çinko Selenyum ve magnezyum gibi mineraller bağışıklık sistemi desteklemede çok önemli tamamlayıcılar olarak bilinmektedir. Belirtilen vitamin ve minerallerin yetersizliği bağışıklık fonksiyonunu olumsuz anlamda etkilemektedir ve vücudun enfeksiyonlara karşı direncini azaltan bilmektedir. Bağışıklık sisteminin baskılanması vücudu enfeksiyonlara açık hale getirecektir. Bu da son dönemde çok yaygın olan Covid-19 hastalığına yakalanma riskini artıracaktır. Bu yüzden vitamin ve minerallerin alımının yanı sıra bütünüyle yeterli ve dengeli beslenmeye özen gösterilmesi gerekmektedir yeterli ve dengeli egzersizin yapılması gerekmektedir. Çünkü düzenli yapılan egzersiz ve beslenme planı hem bağırsak mikrobiyotasını hem de bağışıklık sistemini güçlendirecektir. Güçlü bağışıklık sistemi ve zengin bir bağırsak mikrobiyotası da insan sağlığına olumlu düzeyde etkileyecektir. Hastalıklara yakalanma riski azalacak ve buna bağlı olarak vücudun koruyuculuğu artacaktır. 2020

yılı mart yılından beri ülkemizde olan ve hala etkilerinin devam ettiği Covid-19 hastalığı tüm dünyaya hızla yayılmıştır. Pnömoni belirtileri ile seyreden bu hastalık birçok insanın yaşamını yitirmesine sebep olmuştur. Bu hastalıktan korunmak ve yayılmasını önlemek için birçok önemler ve uygulamalar getirilmiştir. Bu uygulamalardan bir tanesi ise ‘evde kal’ uygulaması olarak bilinmektedir. Bu evde kal uygulaması ile insanlar evde daha çok zaman geçirmeye başlamış ve televizyon ve telefon gibi teknolojik aletlere duyulan ilgi daha da artmıştır. Hareketsiz bir yaşam şeklinin destekleyicisi olmuştur. Bunun yanı sıra insanların medya organlarından izledikleri ya da okudukları haberler kişide kaygı ve paniğe neden olmuş ve bu kaygı, panik, evden çıkmama durumunun verdiği sıkıntılı ve hareketsizlik ile bireyler sürekli ve dengesiz beslenmeye yönelmişlerdir. Böylelikle kilo alımı da bireyde hızlı bir şekilde gerçekleşmiştir. Bireylerin bu gibi durumlardan kaçınabilmesi için evde yapılan egzersizlere yönelmeleri gerekmektedir. Korku ve kaygıdan uzaklaşıp kendilerini sürekli olarak beslenmeye iten durumdan kaçınmaları gerekmektedir.

Ayrıca koronavirüs hastalığının ülkemizde seyrini ve etkisini anlayabilmek adına daha detaylı ne net araştırmalar yapılmalıdır. Bu süreçte bağışıklık sisteminin gücü oldukça önemlidir ve bunu güçlendirmek adına beslenme ve egzersiz planlı ve doğru bir şekilde yaşam tarzı haline dönüştürülmelidir. Çünkü düzenli yapılan egzersiz ile yeterli ve dengeli beslenme planı bağışıklığı güçlendirmenin yanı sıra genel sağlık durumunu korumayı da hedeflemektedir. Özellikle bu dönemde beslenmeye dikkat etmek antioksidan vitaminlerce zengin beslenmek, probiyotik ve prebiyotiklerce zengin beslenmek bunların yanı sıra çinko selenyum ve magnezyum bakımından da zengin beslenmek bu süreçte oldukça gereklidir. A vitamini bitkisel kaynaklı olarak havuç, ıspanak, balkabağı, patateste yüksek Biber, bezelye, fasulye ile brüksel lahanası, brokoli ve pırasa gibi besinlerde yüksek miktarda iken hayvansal kaynaklı A vitamini, yumurta, peynir, yoğurt, süt ve ton gibi büyük balıklarda k ciğerde, tavuk ve kırmızı ette de oldukça yüksek miktarda bulunmaktadır. C vitamini turunçgillerde, portakal, mandalina, limon, greyfurt ile yeşil yapraklı sebzelerde zengindir. E vitamini bitkisel gıdalarda ve tahıl ürünlerinde yüksek miktarda bulunmaktadır. Bu önerilere uyulmadığında sağlık durumunda bozulmalar olacaktır ve belirli rahatsızlıklar ortaya çıkabilmektedir. Bu gibi durumlarda spor ve beslenme uzmanlarına duyulan ihtiyaç gittikçe artmaktadır. Genel anlamda bu alan üzerinde yapılacak çalışmalar konuya daha da fazla ışık tutacaktır.

KAYNAKÇA

- ACARKAN, T., ERDOĞAN, D., & KAÇAR, M. (2020). Covid-19 ile Mücadelede Akciğer ve Bağırsak Mikrobiyotalarının Rolü. *Anadolu Kliniği Tıp Bilimleri Dergisi*, 25(Special Issue on COVID 19), 284-293.
- ALKAN, Ş. Ş. (2017). *İmmün sistem ve barsak mikrobiyotası. Journal of Biotechnology and Strategic Health Research*, 1, 7-16.
- ALKAN, Ş.Ş. (2020), İmmün Sistem ve Bağırsak Mikrobiyotası, Altındış M, *Mikrobiyota Probiyotikler ve Akılcı Beslenme* (s. 21) Ankara: Nobel Yayın.
- ALLEN, J. M., MAİLİNG, L. J., NİEMİRO, G. M., MOORE, R., COOK, M. D., WHITE, B. A., ... & WOODS, J. A. (2018). Exercise alters gut microbiota composition and function in lean and obese humans. *Med Sci Sports Exerc*, 50(4), 747-57.
- ATARASHİ, K., TANOUE, T., SHİMA, T., IMAOKA, A., KUWAHARA, T., MOMOSE, Y., ... & HONDA, K. (2011). Induction of colonic regulatory T cells by indigenous Clostridium species. *Science*, 331(6015), 337-341.
- AYDEMİR, Y., (2020), Solunum ve Mikrobiyota, Altındış M, *Mikrobiyota Probiyotikler ve Akılcı Beslenme* (s. 219) Ankara: Nobel Yayın.
- BARTON, W., PENNEY, N. C., CRONİN, O., GARCÍA-PÉREZ, I., MOLLOY, M. G., HOLMES, E., ... & O'SULLIVAN, O. (2018). The microbiome of professional athletes differs from that of more sedentary subjects in composition and particularly at the functional metabolic level. *Gut*, 67(4), 625-633.
- BLASER, M. J. (2010). Helicobacter pylori and esophageal disease: wake-up call. *Gastroenterology*, 139(6), 1819.
- BRESSA, C., ANDRİNO, A.B., SANTIAGO, J.P., SOLTERO, R.G., PEREZ, M., LOMİNCHAR, M.G., MATE - MUÑOZ, J.L., DOMI NGUEZ, R., MORENO, D., AND LARROSA, M. (2017). Differences in gut microbiota profile between women with active lifestyle and sedentary women. *Plos One*, 12(2), 1-20.
- BRUCE-KELLER, A. J., SALBAUM, J. M., LUO, M., BLANCHARD IV, E., TAYLOR, C. M., WELSH, D. A., & BERTHOUD, H. R. (2015). Obese-type gut microbiota induce neurobehavioral changes in the absence of obesity. *Biological psychiatry*, 77(7), 607-615.
- CALDER, P. C., CARR, A. C., GOMBART, A. F., & EGGERSDORFER, M. (2020). Optimal nutritional status for a well-functioning immune system is an important factor to protect against viral infections. *Nutrients*, 12(4), 1181.
- CERDA, B., PEREZ, M., PÉREZ-SANTIAGO, J.D., TORNERO-AGUILERA, J.F., GONZÁLEZ-SOLTERO, R., AND LARROSA, M. (2016). Gut Microbiota Modification: Another Piece in the Puzzle of the Benefits of Physical Exercises in Health?. *Frontiers in Physiology*, 7(51), 2-11.

- CHİNEN J, FİNKELMAN F, SHEARER WT (2006). Advances in basic and clinical immunology. *J Allergy Clin Immunol*; 118 :489-95.
- DAVİES, K. J., PACKER, L. VE BROOKS, G. A. (1981). Biochemical adaptation of mitochondria, muscle, and whole-animal respiration to endurance training. *Archives Of Biochemistry and Biophysics*, 299(2), 539-554.
- DE FİLİPPİS, F., PELLEGRİNİ, N., VANNİNİ, L., JEFFERY, I. B., LA STORİA, A., LAGHİ, L., ... & ERCOLİNİ, D. (2016). High-level adherence to a Mediterranean diet beneficially impacts the gut microbiota and associated metabolome. *Gut*, 65(11), 1812-1821.
- DE FİLİPPO, C., CAVALİERİ, D., Dİ PAOLA, M., RAMAZZOTTİ, M., POULLET, J. B., MASSART, S., ... & LİONETTİ, P. (2010). Impact of diet in shaping gut microbiota revealed by a comparative study in children from Europe and rural Africa. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 107(33), 14691-14696.
- DEVOS, D., LÉBOUVİER, T., LARDEUX, B., BİRAUD, M., ROUAUD, T., POUCLET, H., ... & DERKİNDEREN, P. (2013). Colonic inflammation in Parkinson's disease. *Neurobiology of disease*, 50, 42-48.
- DİNAN TG, QUİGLE EM (2011) Probiotics in the treatment of depression: Science or science fiction?. *Aust N Z J Psychiatry*, 45:1023-1025.
- DOUGLAS, C.L., SANDERS, M.E. (2008). Probiotics and prebiotics in dietetics practice. *Journal of The American Dietetic Association*, 108(3), 510-521.
- ELVİN-LEWİS, M. (2001). Should we be concerned about herbal remedies. *Journal of ethnopharmacology*, 75(2-3), 141-164.
- ERSOY, N. VE ERSOY, G. (2019). Barsak mikrobiyotası ve dayanıklılık egzersizleri. *Sağlık Bilimleri ve Meslekleri Dergisi*, 6(1), 170-178.
- ESKİCİ, G. (2020). Covid-19 pandemisi: Karantina için beslenme önerileri. *Anadolu Kliniği Tıp Bilimleri Dergisi*, 25(Special Issue on COVID 19), 124-129.
- ESTAKİ, M., PİTHER, J., BAUMEİSTER, P., LİTTLE, J. P., GİLL, S. K., GHOSH, S., ... & GİBSON, D. L. (2016). Cardiorespiratory fitness as a predictor of intestinal microbial diversity and distinct metagenomic functions. *Microbiome*, 4(1), 1-13.
- EVANS, C. C., LEPARD, K. J., KWAK, J. W., STANCUKAS, M. C., LASKOWSKİ, S., DOUGHERTY, J., ... & CİANCİO, M. J. (2014). Exercise prevents weight gain and alters the gut microbiota in a mouse model of high fat diet-induced obesity. *Plos one*, 9(3), e92193.
- FOSTER, J. A., & NEUFELD, K. A. M. (2013). Gut-brain axis: how the microbiome influences anxiety and depression. *Trends in neurosciences*, 36(5), 305-312.

- GIBSON, G. R., PROBERT, H. M., VAN LOO, J., RASTALL, R. A., & ROBERFROID, M. B. (2004). Dietary modulation of the human colonic microbiota: updating the concept of prebiotics. *Nutrition research reviews*, 17(2), 259-275.
- GLEESON, M. (2007). Immune function in sport and exercise. *Journal of applied physiology*, 103(2), 693-699.
- GRİGG, J. B., & SONNENBERG, G. F. (2017). Host-microbiota interactions shape local and systemic inflammatory diseases. *The Journal of Immunology*, 198(2), 564-571.
- HAMASAKİ, H. (2017). Exercise and gut microbiota: clinical implications for the feasibility of Tai Chi. *Journal of Integrative Medicine*, 15(4), 270-281.
- HEBERLING, C. A., DHURJATI, P. S., & SASSER, M. (2013). Hypothesis for a systems connectivity model of autism spectrum disorder pathogenesis: Links to gut bacteria, oxidative stress, and intestinal permeability. *Medical hypotheses*, 80(3), 264-270.
- HERREMA, H., IJZERMAN, R. G., & NIEUWDORP, M. (2017). Emerging role of intestinal microbiota and microbial metabolites in metabolic control. *Diabetologia*, 60(4), 613-617.
- KALİA, L.V., LANG, A.E. (2015). Parkinson's Disease. *Lancet*, 386 (9996), 896-912.
- KALİP, K., & ATAK, N. (2018). Bağırsak mikrobiyotası ve sağlık. *Turkish Journal of Public Health*, 16(1), 58.
- KANG SS, JERALDO PR, KURTİ A, MİLLER ME, COOK MD, WHİTLOCK K ET AL. (2014) Diet and exercise orthogonally alter the gut microbiome and reveal independent associations with anxiety and cognition. *Mol Neurodegener*, 9:36.
- KELLY, L. P., CARVEY, P. M., KESHAVARZİAN, A., SHANNON, K. M., SHAİKH, M., BAKAY, R. A., & KORDOWER, J. H. (2014). Progression of intestinal permeability changes and alpha-synuclein expression in a mouse model of Parkinson's disease. *Movement Disorders*, 29(8), 999-1009.
- KHAN, S., & JENA, G. (2015). The role of butyrate, a histone deacetylase inhibitor in diabetes mellitus: experimental evidence for therapeutic intervention. *Epigenomics*, 7(4), 669-680.
- KOONİN, E. V., SENKEVİCH, T. G., & DOLJA, V. V. (2006). The ancient Virus World and evolution of cells. *Biology direct*, 1(1), 29.
- Lİ W, DOWD SE, SCURLOCK B, ACOSTA-MARTİNEZ V, LYTE M (2009) Memory and learning behavior in mice is temporally associated with diet-induced alterations in gut bacteria. *Physiol Behav*, 96:557-567.
- LİTMAN, G. W., CANNON, J. P., & DİSHAW, L. J. (2005). Reconstructing immune phylogeny: new perspectives. *Nature Reviews Immunology*, 5(11), 866-879.

- LİU, S. (2016). The development of our organ of other kinds The gut microbiota. *Frontiers in microbiology*, 7, 2107.
- LİU, W. Y., LU, D. J., DU, X. M., SUN, J. Q., GE, J., WANG, R. W., ... CHENG, S. (2014). Effect of aerobic exercise and low carbohydrate diet on pre-diabetic non-alcoholic fatty liver disease in postmenopausal women and middle aged men – the role of gut microbiota composition: study protocol for the AELC randomized controlled trial. *BMC Public Health*, 14(1), 48.
- MACFABE, D. F. (2012). Short-chain fatty acid fermentation products of the gut microbiome: implications in autism spectrum disorders. *Microbial ecology in health and disease*, 23(1), 19260.
- MACH, N. VE FUSTER-BOTELLA, D. (2017). Endurance exercise and gut microbiota: A review. *Journal of Sport and Health Science*, 6, 179–197.
- MADAN, J. C., HOEN, A. G., LUNDGREN, S. N., FARZAN, S. F., COTTINGHAM, K. L., MORRISON, H. G., ... & KARAGAS, M. R. (2016). Association of cesarean delivery and formula supplementation with the intestinal microbiome of 6-week-old infants. *JAMA pediatrics*, 170(3), 212-219.
- MCCARTHY, M. S., & MARTINDALE, R. G. (2018). Immunonutrition in critical illness: what is the role?. *Nutrition in Clinical Practice*, 33(3), 348-358.
- MİNTYA, M., CANCEİLL, T., LÊ, S., DUBOİS, P., AMESTOY, O., LOUBİERES, P., ... BLASCO-BAQUE, V. (2019). Oral health and microbiota status in professional rugby players: A casecontrol Study. *Journal of Dentistry*, 79, 53–60.
- MONDA, V., VİLLANO, I., MESSİNA, A., VALENZANO, A., ESPOSITO, T., MOSCATELLİ, F., ... & MESSİNA, G. (2017). Exercise modifies the gut microbiota with positive health effects. *Oxidative medicine and cellular longevity*, 2017.
- NİEMAN, D. C., & MİTMESSER, S. H. (2017). Potential impact of nutrition on immune system recovery from heavy exertion: A metabolomics perspective. *Nutrients*, 9(5), 513.
- NOGUEİRA, A. R., & SHOENFELD, Y. (2019). Microbiome and autoimmune diseases: cause and effect relationship. *Current opinion in rheumatology*, 31(5), 471-474.
- NOVİK, G., & SAVİCH, V. (2020). Beneficial microbiota. Probiotics and pharmaceutical products in functional nutrition and medicine. *Microbes and infection*, 22(1), 8-18.
- O'MAHONY, S. M., CLARKE, G., BORRE, Y. E., DİNAN, T. G., & CRYAN, J. F. (2015). Serotonin, tryptophan metabolism and the brain-gut-microbiome axis. *Behavioural brain research*, 277, 32-48.

- ÖZ, S., ALTINDIŞ, M. (2020), Viral Mikrobigenom/Virom/Viral Biyoenformatik, Altındış M, *Mikrobiyota Probiyotikler ve Akılcı Beslenme* (s. 109) Ankara: Nobel Yayın.
- ÖZDEMİR, A., & DEMİREL, Z. B. (2017). Beslenme ve mikrobiyota ilişkisi. *Journal of Biotechnology and Strategic Health Research*, 1, 25-33.
- ÖZDEMİR, Ö. (2010). Various effects of different probiotic strains in allergic disorders: an update from laboratory and clinical data. *Clinical & Experimental Immunology*, 160(3), 295-304.
- ÖZDEMİR, Ö. (2015). Probiyotikler ve alerji (Bölüm 76). *Çocukluk Çağında Alerji, Astım ve İmmünoloji*. Balıkesir: Ada Basın-Yayın, 819-43.
- ÖZDEN A. (2010). *Sağlıklı Yaşam İçin Yararlı Dost Bakteriler*, Fersa Matbaacılık Ltd Sti, Ankara, Türkiye, 221.
- PORTH, C. M. (2004). *Essentials of pathophysiology: concepts of altered health states Philadelphia: Lippincott Williams&Wilkins*, 134-149.
- RAPPÉ, M. S., & GIOVANNONİ, S. J. (2003). The uncultured microbial majority. *Annual Reviews in Microbiology*, 57(1), 369-394.
- Relman, D. A. (2002). The human body as microbial observatory. *Nature genetics*, 30(2), 131-133.
- ROBERFROID, M. B. (2008). Prebiotics: concept, definition, criteria, methodologies, and products. *CRC Press: Boca Raton, FL, USA.*, 39-69.
- SANDEK, A., BAUDİTZ, J., SWİDSİNSKİ, A., BUHNER, S., WEBER-EİBEL, J., VON HAEHLİNG, S., ... & ANKER, S. D. (2007). Altered intestinal function in patients with chronic heart failure. *Journal of the American College of Cardiology*, 50(16), 1561-1569.
- SANZ, Y. (2010). Effects of a gluten-free diet on gut microbiota and immune function in healthy adult humans. *Gut Microbes*, 1(3), 135-137.
- SEARS, C. L. (2005). A dynamic partnership: celebrating our gut flora. *Anaerobe*, 11(5), 247-251.
- SEGAL, L. N., ALEKSEYENKO, A. V., CLEMENTE, J. C., KULKARNİ, R., WU, B., CHEN, H., ... & WEİDEN, M. D. (2013). Enrichment of lung microbiome with supraglottic taxa is associated with increased pulmonary inflammation. *Microbiome*, 1(1), 1-12.
- SEVERANCE EG, GRESSİTT KL, STALLİNGS CR, ORİGONİ AE, KHUSHALANİ S, LEWEKE FM, ET AL. (2013) Discordant patterns of bacterial translocation markers and implications for innate immune imbalances in schizophrenia. *Schizophr Res*, 148:130-137.
- SOMMER, F., & BÄCKHED, F. (2016). Know your neighbor: Microbiota and host epithelial cells interact locally to control intestinal function and physiology. *Bioessays*, 38(5), 455-464.

- SONGU, M., & KATILMIŞ, H. (2012). Enfeksiyondan korunma ve immün sistem. *Journal of Medical Updates*, 2(1), 31-42.
- ŞENİŞİK, S. Ç. (2015). Egzersiz ve Bağışıklık Sistemi. *Spor Hekimliği Dergisi*, 50(1), 11-20.
- TİLLİSCH, K., LABUS, J., KILPATRICK, L., JIANG, Z., STAINIS, J., EBRAT, B., ... & MAYER, E. A. (2013). Consumption of fermented milk product with probiotic modulates brain activity. *Gastroenterology*, 144(7), 1394-1401.
- WANG, L., HAO, K., YANG, T., & WANG, C. (2017). Role of the lung microbiome in the pathogenesis of chronic obstructive pulmonary disease. *Chinese medical journal*, 130(17), 2107.
- WEST, N. P., PYNE, D. B., CRIPPS, A. W., HOPKINS, W. G., ESKESEN, D. C., JAIRATH, A., ... FRICKER, P. A. (2011). Lactobacillus fermentum (PCC®) supplementation and gastrointestinal and respiratory-tract illness symptoms: a randomised control trial in athletes. *Nutrition Journal*, 10(1), 30.
- WILLIS, A. W., EVANOFF, B. A., LIAN, M., CRISWELL, S. R., & RACETTE, B. A. (2010). Geographic and ethnic variation in Parkinson disease: a population-based study of US Medicare beneficiaries. *Neuroepidemiology*, 34(3), 143-151.
- WORLD HEALTH ORGANİZATİON, T. (2010). Global recommendations on physical activity for health.
- WORLD HEALTH ORGANİZATİON. (2018). Nutrition. Erişim adresi: <https://www.who.int/news-room/facts-in-pictures/detail/nutrition>.
- WOSTMANN, B. S., LARKIN, C., MORIARTY, A., & BRUCKNER-KARDOSS, E. (1983). Dietary intake, energy metabolism, and excretory losses of adult male germfree Wistar rats. *Laboratory animal science*, 33(1), 46-50.
- XU, H., BARNES, G. T., YANG, Q., TAN, G., YANG, D., CHOU, C. J., ... & CHEN, H. (2003). Chronic inflammation in fat plays a crucial role in the development of obesity-related insulin resistance. *The Journal of clinical investigation*, 112(12), 1821-1830.
- YALINAY, M., (2020), Probiyotikler ve Prebiyotikler, Altındış M, *Mikrobiyota Probiyotikler ve Akılcı Beslenme* (s. 513) Ankara: Nobel Yayın.
- YONG E. (2016). *Mikrobiyota: İçimizdeki Mikroplar & Yaşama Büyüleyici Bakış* (6.Baskı). Şiirsel Taş (Çev.). İstanbul 2020. s:14-105.
- ZHERNAKOVA, A., KURILSHIKOV, A., BONDER, M. J., TIGCHELAAR, E. F., SCHIRMER, M., VATANEN, T., ... & LİFELİNES COHORT STUDY. (2016). Population-based metagenomics analysis reveals markers for gut microbiome composition and diversity. *Science*, 352(6285), 565-569.

Bölüm 9

SPORCU EBEVEYNİ GÖZÜNDEN DİJİTAL OYUNLARI ANLAMAK



Ebru ARAÇ ILGAR¹

¹ Doç. Dr. Ebru ARAÇ ILGAR, 0000-0002-0442-1158, Yozgat Bozok Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi,

GİRİŞ

Sporun tanımına baktığımızda, saptanan kurallar çerçevesinde materyal ile veya materyalsiz, kişisel veya topluluk ile meslek edinerek yaptığı, sosyalleşmeyi, ruhsal ve devinışsel gelişimi sağlayan, içerisinde rekabet olan, kültürel bir kavramdır (Aracı, 2006). Başka bir tanıma baktığımızda, belirlenmiş bir amaç içerisinde olan, kuralları konulmuş, taktik ve teknik stratejiler ile ilişkili, sürecin içerisinde olanlar kadar izleyicilere de keyif ve coşku veren, izleyenler ile sporcuları arasında bir etkileşim sağlayan (Doğan, 2005), sporculara stresle mücadele etmeyi öğreterek psikolojik dayanıklılıklarını güçlendiren faaliyetlerin bütünüdür (Bozdağ, 2020). Spor yıllar içerisinde farklı anlayışlar ile karşımıza çıkmıştır. Spor, insanlık tarihi ile birlikte varlığını hissettirmiş, birçok alanda hızlı bir değişime girmiş ve kendisiyle birlikte birçok alana da değişim yaşatmıştır. (Güven, 2006, Yıldırım, Araç Ilgar ve Uslu, 2018). Önceleri çok önemli bir kitle eğitim aracı olmuştur. İnsan bedenini fiziksel açıdan geliştirdiği gibi oyunlar, fiziksel aktiviteler, ardından yarışmalar yoluyla insan davranış niteliğini, egosunu, yapılandıran yönlendiren bir bilim dalı şeklini almıştır (Güven, 2006).

Oyun bireylerin hem gelişmesinde, gelişirken de öğrenmelerini yapılandıran çok önemli bir etkinliktir. Oyunun kavramını ve kategorilelerini ayırmak zordur ve alanyazında çocukların ortaya koyduğu davranışlarına ulaşabilme düzeyine göre karara varmak için oyunları temalara ayırmışlardır (Johnson, 2015). İnsanın gelişim özelliklerine bakarak Whitebread (2012) oyunları sembolik oyun, objelerle oyun, kurallı oyun, sosyo-dramatik oyun ve fiziksel oyun olarak kategorilere ayırmıştır. Oyun; Türk Dil Kurumu tarafından ise, organizmanın yetenekleri ile zekâ boyutunu geliştirdiği, kuralları belirlenmiş ve güzel zaman geçirmeyi sağlayan eğlence olarak adlandırılmıştır (TDK, 2020).

İnsanoğlu ve çocukların vazgeçilmez bir unsuru oyun, son yıllarda teknolojinin gelişmesi ile farklı bir yapıya bürünmüştür. Geçmiş yıllar düşünüldüğünde oyunların okulda, mahallede oynandığı bilinirken, artık çoğunlukla dijital aletler ile oynanmaktadır. Bazı oyunlar oynanmayad devam etse bile, yeni nesil dijital oyunları oynamayı daha çok sevmiştir. Bu durumun sonucu olarak dijital oyun artık bir sektör halini almıştır (Yılmaz ve Çağıltay, 2004).

İnsanın yaşadığı çevre oyun tercihlerini etkilemekte ve belirlemektedir (Roopnarine, Johnson ve Hooper, 1994). Son yıllarda teknolojinin değişimi insanların yaşam standartını ve alışkanlıklarını etkileyerek tüm oyun araç gereçleri değişikliğe uğramıştır. Çocuklar çok küçük

yaşlardan itibaren teknoloji ile tanışmakta tablet, dokunmatik ekran ve android telefon gibi dijital dünyanın materyallerini kullanmaya başlamışlardır. Engellemesi son derece güç olan bilgisayar oyunları, “apps” ismi ile bilinen binlerce oyun programları çok küçük yaşlardan itibaren tüm gelişim dönemlerinde çocukların oynamayabilmesi için pazar oluşturmaktadır (Ernest, Causey, Newton, Shakers, Summerlin ve Albaiz, 2014; Hirsh-Pasek, vd. 2015).

Hayatımız kolaylaştırıcı birçok etkisinin yanında hayal dünyasının derinliklerine iterek sosyallikten uzak bireyleri yalnızlaştıran ve bağımlı hale getiren dijital dünyanın katkı ve yararları da tartışılmaya başlandığı görülmektedir. Bilim ve teknolojinin yanında dijital aletler oyun şekillerinde de değişimlere neden olmuştur (Demirbozan, 2019). Bütün bireylerde olduğu gibi ergenler için de video oyunları, artık günlük yaşamın normal bir parçası haline gelmiş olup ergen bireyler için eğlence ve sosyal fırsatlar sunmaktadır (Anderson vd. 2010). Dijital oyun, bireylerin özellikleri dikkate alındığında akademik yönden olumlu bir etki oluşturduğunu, el-göz koordinasyonu ile birlikte motor gelişim özelliklerinde de gelişim sağladığı görülmektedir (Lin ve Hou 2015). Dijital oyunların sürükleyici yapısı ile ortaya çıkabilecek aşırı miktardaki dopamin salınımı çocuklarda ve ergenlerde beyin gelişimini olumsuz etkilemekte ve çocukların gerçeği değerlendirme yetilerinin oluşamamasına ya da bozulmasına neden olabilir (Dijital Oyun Bağımlılığı Çalıştay, 2018). Dijital oyunların oynandığı yaş grupları değerlendirildiğinde ise hemen hemen her yaş grubunda dijital oyunların oynandığı görülebilmektedir. Ancak erken çocukluk döneminde çocuğun çevresindeki kişilerin vasıtası ile dijital oyun kullanımı oluşturulmaktadır (Plowman, vd. 2012).

Dijital oyun farklı anlamlarda kullanılsa da kısaca teknolojinin içerisinde oyunun bulunması ve bir amaçlı olarak kullanılması olduğu söylenebilir (Marsh, vd. 2016). Dijital oyunun artmasıyla birlikte ebeveynler dijital oyunla ilgili endişe yaşamaktadır. Dijital oyununu çok doğru olmadığını savunanların tezi gerçek gelişim için “özgür oyunun” olması gerektiği dijital bir platformda ve sınırlı etkileşimle bireyin oyununa olan ihtiyacının gerçekleşmeyeceği yönündedir (Gray,2012; Levin, 2015). Teknoloji kullanımının yüksek boyutlara ulaştığı bireylerde hareketsiz yaşam sonucunda gözlerinde ve postürlerinde problemler oluştuğu, bağımlılık yaratarak sosyal ilişkilerinin de zedeleneyeceği kaygısından bahsedilmektedir (Agger ve Shelton, 2016; Council on Communications and Media, 2016). İnan (2018), çocukluk ve ergenlik dönemindeki bu bireylerin bedensel yapıları ve görünüşlerinde oluşacak değişimlerin gelecek hayatlarında kaygılara neden olabileceğini söylemiştir.

Dijital oyun bağımlılığı, bir hastalık olarak kabul edilmemiştir (Soper ve Miller 1983). Ancak günümüzde yaşanan sıkıntılar sebebiyle psikolojik problemlerin yaşanması, ebeveynlerin çözüm aramaları, olayın gerçek boyutunu ortaya koymaktadır (Young, 2009). 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). Bu sebeple özellikle sporcu çocuklara sahip olan ebeveynlerin dijital oyunlara olan tutumunun önem arz ettiği düşünülmektedir. Dijital sportif oyunların sporcu bireylerde bilişsel, sosyal, duyuşsal ve psikomotor kategorilerde olumlu yönde etkileri olduğu söylenebilmektedir. Psikolojik iyi oluş kategorisine yönelik olarak; mutluluk, pozitif psikoloji, yaşam kalitesi, iyimserlik, özsaygı gibi kavramları desteklediğini, kontrollü süre ile oynandığında bu kavramlara pozitif etkileri olduğu belirlenmiştir. Ancak bütün kategorilerde uzun süre dijital oyun oynamak farklı problemleri ortaya çıkarmaktadır (Cihan ve Ilgar, 2019). Ebeveynlere süreç içerisinde önemli görevler düşmektedir. Çocuk hangi oyunları oynamakta ve ne kadar süre geçirmektedir? Diğer tarftan, dijital oyunla ve ebeveynleri ile araştırmalar yok denecek kadar azdır (Stephen ve Plowman, 2014). Buradan hareketle araştırmanın amacı sporcu çocuklara sahip ebeveynlerin dijital oyunlara karşı bakış açılarının incelenmesidir.

YÖNTEM

Bu bölümde araştırma modeli, çalışma gurubu, veri toplama aracı ve verilerin analizi süreci ile ilgili bilgiler yer almaktadır.

Araştırma Modeli

Bu çalışmada, nitel araştırma modellerinde durum çalışması deseni benimsenmiştir. Durum çalışmaları, değerlendirme süreçlerinde sıklıkla başvurulanan, araştırmacının bir durumu, bir eylemi, bir süreci, kişi ya da grubu derinlemesine analiz ettiği bir araştırma desenidir (Creswell, 2014).

Çalışma Grubu

Araştırmanın katılımcılarını Ankara ilinde ikamet eden toplam 12 ebeveynden oluşmaktadır. Araştırmada katılımcıların saptanmasında ölçüt ve maksimum çeşitlilik örnekleme yöntemleri kullanılmıştır. Rastlantısal örnekleme o an, orada tesadüfen bulunan bireyler üzerinde yapılan örneklemedir. Rastlantısal tesadüfi örneklemede olasılık söz konusu değildir. (Erkuş, 2013). Araştırmanın katılımcılarının belirlenmesinde

daha derinlemesine veri toplamak amacıyla birden çok ölçüt kullanılmıştır. Bu doğrultuda ilk ölçüt çalışma gurubunda yer alan katılımcılara görüşme öncesinde çocuklarının, dijital oyun oynayıp oynamadıkları sorulmuş ve çocuklarının günlük en az 30 dk. dijital oyun oynadıklarını belirten katılımcıların çalışmaya dahil edilmesine karar verilmiştir. Bir başka ölçüt araştırmaya katılma çocukların en az 14 yaşında olmasıdır. Araştırmaya dahil edilen katılımcıların çocuklarının yaşlarının 15-17 arasında değişmektedir. Diğer ölçüt ise çocukların bir spor dalı ile uğraşmalarıdır. Araştırmada katılımcılar kod isimler ile verilmiştir.

Veri Toplama Araçları

Çalışmada araştırmacı tarafından oluşturulan amaca yönelik 7 soruluk yarı yapılandırılmış görüşme formu kullanılmıştır. Nitel araştırmada en sık kullanılan yöntem görüşme yöntemidir. Sebebi ise, konuşmayı baz alarak, duygu, düşünce ve tecrübelerini belirleme yönünden güçlü olmasıdır (Yıldırım ve Şimşek, 2018). Yarı yapılandırılmış görüşme yönteminde sorular esnektir ve genellikle her katılımcıdan spesifik veriler toplanır. Belirlenmiş herhangi bir ifade ve cevap yoktur (Merriam, 2015).

Verilerin Çözümü ve Yorumlanması

Verilerin analizinde “Betimsel ve İçerik analizi” yöntemlerinden yararlanılmıştır. Betimsel analizde, araştırma sonucunda belirlenen veriler, öncesinde tespit edilen temalara göre yorumlanma işlemi gerçekleştirilir. Analiz kısmında katılımcıların görüşleri çarpıcı bir biçimde yansıtmak amacıyla doğrudan alıntılara başvurulmaktadır. Amaç, bulguları belirlenmiş temalar ile düzenleyerek okuyucu ile buluşturmadır (Yıldırım ve Şimşek, 2018). Verilerin analiz kısmında “kodlama” yapılmış alanda, uzman görüşleri ile birlikte kategorilerle anlamlı bir bütün oluşturup oluşturmadığı noktasında değerlendirme yapılmıştır.

BULGULAR

Araştırmanın amacı doğrultusunda sorulara verilen cevaplar doğrultusunda incelenmiştir. Araştırmadan elde edilen verilerin analizi sonucunda, çalışmaya katılan ebeveynlerin görüşleri doğrultusunda dijital oyun fenomeninin yapısı ve özünün aşağıdaki bileşenlerden oluştuğu sonucuna varılmıştır.

Oyun ve dijital oyun kavramlarına bilme: Ebeveynlerin, Oyun ve dijital oyun kavramlarına yönelik kavramları tanımladıkları algısı ortaya çıkmaktadır.

Bilişsel olarak etkilerini kavrama: Ebeveynlerin oyunlarla çocuğun hızlı karar verme, dikkat, strateji, görsel ve uzamsal zekâ ve problem çözebilme gibi yeteneklerinin gelişeceği algısı ortaya çıkmaktadır.

Duyuşsal etkileri: Katılımcılar duyuşsal yönden çocukların iyi etkilenmediğini; durumu korku, saldırganlık ve kaygıyı artırdığı yönünde değerlendirmektedir.

Sosyal etkilerine bilme: Katılımcıların bir bölümü, dijital oyunların sosyal yönden katkı sağladığını, belli bir bölümü ise hiçbir katkısı olmadığını belirtmişlerdir.

Devinimsel/psiko-motor ve fizyolojik etkilerine kavrama: Katılımcılar geçmiş yıllarda fiziksel olarak ortaya konan performansın dijital ortamda ortaya konmasını çok büyük bir kayıp olarak değerlendirmektedir.

Oyun türülerini ve süresi yorumlama: Katılımcılar çocuklarının spor ile ilgisi olduğundan sportif oyunları desteklemektedirler. Oyun süresi olarak günlük ortalama 1-2 saatin yeterli olduğu vurgulamışlardır.

Gerçek ile sanal dünya arasındaki farka yönelik görüşler: Ebeveynler, dijital oyunların çocukların gerçek ve sanalı bazen ayırt edemediğini kavradıkları algısı ortaya çıkmaktadır.

Oyun ve dijital oyun kavramlarına bilme

Araştırmadan elde edilen verilerin analizi sonucunda, çalışmaya katılan ebeveynlerin görüşleri doğrultusunda çocukların gerek, potansiyel enerjilerini kinestetik enerjiye dönüştürme noktasında gerekse bilişsel ve sosyal yönden doyuma ulaştırabilme noktasında bariz sorunları içinde barındıran, geleceğin nesilleri ve bu nesillerin geçmişleri ile bağlarını koparma noktasında önemli eksiklikler taşıyan bir sanal platform olduğunu dile getirmiştir. **Bartu** “Oyun genellikle boş zamanları değerlendirmek için yapılan faaliyet. Dijital oyunlar da konsol oyunları bilgisayardır. Sportif dijital oyun ise bu oyunların sporla ilgili olanlarıdır.” diyerek tanımlamasını yapmıştır. **Volkan** “Oyun; çocuğun kendinin başlattığı, doğal olarak güdülendiği, yetişkinler tarafından değil çocuğun koyduğu kurallara bağlı olarak kendiliğinden gelişen, zevk unsuru taşıyan, enerjisini boşaltmasına yarayan ve kendine özgü davranışlardan/kurallardan oluşan bir etkinliktir.” şeklinde tanımlamıştır. **Gözde** “Oyun çocukların en büyük eğlencesi, enerjilerini atmasına yardımcı olan gelişim süreçlerini olumlu etkileyen hareketler bütünüdür. Dijital oyun ise bilgisayar, tablet telefon gibi elektronik aygıtlarla oynanan oyun türleridir. Sportif dijital oyun yine bahsedilen cihazlarla sportif

oyunların oynanmasıdır. Branşa yönelik oynanan oyunların çocukların yaptıkları sporlarına katkı vereceğini düşünmekteyim.” şeklinde tanımlama yapmıştır. **Ali** “Geçmişte oyunlar çocuklarımızın mahallede bahçede arkadaşlarıyla koşup eğlenmesi ile gerçekleşen, fiziksel bir efor sarfettiren, eve geldiğinde yorgun ve bitap düşüp yemek bile yiyemeden uyuması ile sonuçlanan bir eylem iken günümüzde bu pek de mümkün olmamaktadır. Dijital oyunlar elektronik cihazlar çocuklarımızın saatlerce oturarak uzun süre geçirdiği bir uğraştır. Sportif dijital oyunları ise yine tablet telefon vb. ürünlerle oynanan oyun türlerinden bağımlılık haline gelmeden oynanabilecek bir oyun türü olarak düşünüyorum.”

Oya “Bireylerin eğlenmesini ve öğrenmesini sağlayan etkinlikleri oyun olarak tanımlaya biliriz. Dijital ortamda olan oyunlara yani internette, bilgisayardaki oyunlara dijital oyun deriz. Sportif dijital oyun görselde öğretici olabilir ama bedensel bir eğitim sağlayamadığını düşünmekteyim. Bu yüzden bir oyunun görsel olarak öğretiminde etkili olarak kullanabiliriz ama bunu uygulamaya mutlaka aktarmalıyız. Eğer uygulamaya aktarmaz isek sportif manada etkili bir yararının çocuklara olmayacağına düşünüyorum.” **Ergin** “Oyun fiziksel aktivite ya da zihinsel aktivite gerektiren bir kavramdır. Dijital oyun ise kısmen sadece zihinsel aktivite gerektirir. Sportif Dijital oyunlar çocuklara fiziksel gelişim açısından bir yarar sağlamaz. Çocuklar dijital oyu oynarken hiçbir şekilde hareket etmemektedirler bu nedenle fiziksel açıdan hiçbir gelişim sağlamaya katkıları yoktur.” **Gözde** “Oyun insanların eğlenmesi ve bilgilenmesi için yaptığı uygulamalardır. Oyun çocukların evde bahçede tek başlarına veya arkadaşlarıyla eğlenme amaçlı yaptıkları aktivitelerdir. Dijital oyun ise çocuklarımızın telefonlarından, tablet ve bilgisayardan oynadıkları oyunlardır. Sportif dijital oyunlar çocukların bilgisayarda, telefonda oynadıkları içeriklerinde her şey olabilen çocukları bağımlı yapan gözlerinin bozulması neden olan yemek dahi yemelerine engel olan çocuklarımıza pek katkısı olmadığına inandığım bir oyun dur diye düşünüyorum.” **Kamil** “Oyun, çocukların vakitlerini geçirdiği bir faaliyet. Dijital oyun net üzerinden çocukların oynadığı oyunlar. Oyun, eğitici öğretici olabiliyor. Dijital oyunlar bilgisayar ve internet üzerinden oynanan oyunlar. Aynı derecede öğretici olduklarını düşünmüyorum.”

Bilişsel olarak etkilerine yönelik görüşler

Araştırmadan elde edilen verilerin analizi sonucunda, çalışmaya katılan ebeveynlerin görüşleri doğrultusunda bilişsel etkilerini **Bartu** “Tüm dijital oyunları tamamen olumsuz değerlendirmiyorum. Özellikle bilişsel alanda öğrenilen bilgilerin somutlaştırılmasında önemli avantajlar sunduğunu düşünüyorum. Ancak bunun sınırının iyi belirlenmesi

gerektiğini aksi halde önemli sorunları beraberinde getireceğini düşünüyorum.” **Alya** “Dijital oyunların çocuğumun düşüncesini de konuşmasını da önemli olarak etkili olduğunu düşünüyorum. Özellikle eğitici zekâ oyunlarında süreye de dikkat edilirse çok yararlı oluyor. Süreyi aştığı zaman dikkat dağınıklığı, odaklanma sorunu, Türkçeyi düzgün kullanmamak gibi bazı olumsuz etkileri oluyor.” **Barış** “Dijital oyunların çocuk üzerinde olumlu etkilerinin çok az olduğuna inandığım için fazla zaman geçirmesine izin vermiyorum. Oyun türünün bunda etkili olduğu kanaatindeyim. Faydalı oyunlarla çocuğumun hızlı karar verme, görsel zekâsında ilerleme problem çözebilme gibi yeteneklerinin gelişeceğini düşünmekteyim.” vurgusunda bulunmaktadır. **Ali** “Kendini kaptırıp saatlerce oynamadığı sürece olumlu etkisinin olacağını çok yoğun bir şekilde saatlerce oyunda kaldığı zaman olumsuz etkisi olacağını düşünüyorum. Öğretici olarak kullandığımız da etkili ama bunun süresi iyi ayarlanmalı aksi takdirde bilişsel açıdan yarardan çok zararı olduğunu düşünüyorum. Çünkü dijital oyunlar çocuklarımızın zihinlerini karıştırıp uçuk abartılı fikirler söylemelerine neden oluyor.” diyerek bilişsel boyutu dile getirmiştir. **Ergin** “Eğer iyi kurgulanmış ise bilişsel zekâsını geliştirebiliyor bazı konularda problemleri çözerken bilişsel oyunları kazandırdığı birtakım yeteneklerini kullanabiliyor çocuklarımız. Buna karşın görsel ve işitsel duylara dijital oyunlar tarafından verilen zarar çok fazla. Eğer çocuklar gerektiğinden fazla süre oynarlarsa dijital oyunları bilişsel olarak faydadan çok zararlı oluyor.” **Oya** “Çocuğumun oynadığı dijital oyunların kendisinin gelişimine hiçbir katkısı olmadığına inanıyorum, ne bilişsel nede fiziksel olarak... Aksine bilişsel olarak kafasını karıştırıp gerçekte sanal birbirine karıştırmasına neden olduğuna inanıyorum, oynadıkları oyunlar zihinlerini boş şeylerle doldurduğu için yapması gereken diğer şeyleri de yapamadıklarını söyleyebilirim.” **Ayşe** “Bazen olumlu, bazen olumsuz. Düşünme ve hızlı karar verme yeteneğinin geliştiğini düşünüyorum. Ancak bazı bilgilerin ise beyninde fazla yer tutup bu bilginin boş yere depolandığını düşünüyorum. Ben olumsuz etkilediğini düşünüyorum. Neden olumsuz diyecek olursak, zihin ve bilinçaltına öfke ve hırçınlık yerleştiğini bazen hissediyorum. Oyun karakterlerinin öfke dolu seslendirmelerine günlük hayatta rastlıyorum.” **Kayra** “Olumsuz etkiliyor. Vaktinin çoğunu bilgisayar karşısında geçiriyor. Bu da zihinsel gelişimini olumsuz yönde etkiliyor.” şeklinde belirtmişlerdir.

Duyuşsal etkilerine yönelik görüşler

Çalışmaya katılan ebeveynlerin görüşleri doğrultusunda duyuşsal etkilerini **Bartu** “Duygusal alanda da farklı duyguları tanınmasında

ve empati kurulmasında önemli avantajlar sağladığını düşünüyorum. Ancak dijital platformlarda çocukların seviyelerini aşan onların kaygı, korku ve panik gibi olumsuz durumlar yaşamasına neden olan görünüşlerin olması çeşitli psikolojik travmaların yaşanmasına neden olabilir.” **Alya** “Oyunlarda istediğini yapabildiği zaman mutlu yapamadığı zaman mutsuz hissediyor ve sinirli oluyor”. **Volkan** “Oyun oynamada süre kısıtlaması olduğu için rahatlıyor ve kendini iyi hissediyor.” **Ba-riş** “Bazı eğlenceli dijital oyunlarla vakit geçirmek amaçlı olduğu için duygusal açıdan pek etkisi olmuyor. Bazı oyunları oynadığında saldırganlık düzeyinin azaldığını daha sakin olduğunu gözlemledim. Bu nedenle daha fazla oyun oynamasına müsaade ediyorum.” **Nisa** “Yoğun oyunlarda duygusal yönde olumsuzluk görmekteyim. Oyunun içeriğine göre değişmekte heyecan da verebiliyor duyarsızlaştırabiliyor da olumlu ve olumsuz yönleri oyunun içeriğe göre değişiyor. Aşırı korku, içerikli oyunlar çocukların günlük yaşamlarda ve uyku esnasında da çocukların rahatsız olup duygusal olarak rahatsız olmalarına neden oluyor.” **Ergin** “Çoğu zaman olumsuz etkiliyor çocuklar bazen gerçek ve sanal alemleri birbirlerine karıştırıyorlar. Olumsuzluklara karşı daha hızlı tepki vermeye itiyor. Oynadıkları dijital oyunlar aşırı derece korku ve şiddet içerikli olduğunda bu durum rüyalarına bile girerek çocukların duygusunu olumsuz etkileyerek çocukların korkmasına neden oluyor.” **Oya** “Dijital oyunlar çocuğumun duygularını hiçte iyi etkilediğini düşünmüyorum, Oynadıkları oyunlar çocuğumun daha saldırgan olmasına neden olduğunu, çocuğumun kendi yaşına göre uygun duygusal tepkiler vermesine engel olduğu söyleyebilirim.” **Kayra** “Kendini iyi ifade edemediğini düşünüyorum. Fazla öfkeli ve saldırgan davranışlar sergileyebiliyor. Sabırsız tutumlar içinde bulunuyor. Oyunda ki zamanın hızlı geçmesi de sebep olabilir. Zamanın hızlı geçmesini istiyor.”

Sosyal etkilerine yönelik görüşler

Katılımcıların görüşleri doğrultusunda sosyal etkiler temasında **Bartu** “70’li yıllarda doğmuş 80’li yıllarda büyümüş birisi olarak, dijital oyunların sosyal gelişimi olumlu etkilediğini söylemek benim adıma maalesef imkânsız. Sanal oyunlar sanal birliktelikler ortaya çıkarabiliyor ancak.” **Alya** “Olumlu anlamda etkisi var kendi yaş gurubundaki arkadaşlarıyla daha fazla ortak yön buluyor ve yeni insanlarla tanışıyor.” **Volkan** “Sosyal gelişim yönünden kendi çocuğuma ve hiçbir çocuğa faydası olduğunu düşünmüyorum. Dijital oyunların olumsuz etkilerine inandığım için sosyal açıdan etkilenmesinin mümkün olduğu kadar aza indirmeye çalışıyorum.” **Gözde** “Oyun oynamaya fazla daldığından arkadaşlarıyla daha az zaman geçirmekte bunun da sosyal bir varlık

olan insanların başkaları ile iletişimlerine zarar verdiğini düşünmekteyim. Oyuna uzun süre daldığında oyunun başından ayrılmadığı için ne bizimle nede arkadaşlarıyla sosyalleşmiyor.” **Nisa** “Aşırıya kaçmazsa bir sıkıntı yok ama zamanı fazla harcadığında oyunla sosyalliğini kaybediyor, sürekli oyunla ilgilendiklerin de ellerinden telefonları bırakmadıklarında odalarından dışarı çıkmadıklarında kimseyle konuşmuyorlar arkadaşlarıyla da irtibatları olmadığı için yalnız zaman geçiriyorlar bu durumun çocuklarımızın sosyalliklerini olumsuz etkilediğini söyleyebilirim.” **Ergin** “Çocuğum dijital oyunlarla ne kadar fazla zaman geçirirse o derecede sosyalleşme düzeyi düşüyor. Vakitlerini tek başlarına ellerindeki telefonlarla oyun oynayarak geçirdiklerinde bazen bizlerle bile olmaktan kaçınarak tek başlarına olmak istiyorlar bu durumda çocukların sosyalleşmesine engel oluyor.” **Oya** “Sanal dijital oyunları çocuğum tek başına oynadığı için, fiziksel olarak olsun, sohbet olarak olsun, kimseyle muhatap olmadığı için dijital oyunların çocuğumun sosyal gelişimine en ufak bir katkısının olmadığına inanıyorum. Çocuğum bu dijital oyunları oynayarak başta ailesinde olmak üzere tüm çevresine uzak kalmasına yol açıyor, sosyal gelişimine çok zarar verdiğini çocuğumu git gide yalnızlaştırdığını düşünüyorum.” **Ayşe** “Olumsuz etkiliyor. Arkadaş çevresini hep dijital oyun oynayan çocuklardan seçiyor. Ortak bir paydalarının olduğu çocuklar ile her zaman aralarındaki konunun bu oyunlar üzerine olduğu görülüyor. Dijital oyun, oyuna nazaran daha asosyal kitleler yaratabilir. Çünkü hareket yok en nihayetinde sürekli oturuyor. Dışarı çıkmak istemiyor. Kendi oyun arkadaşları ile konuşuyor hatta oyun üzerinden konuşabildiklerini de görmüştüm yine de buna sosyallik demek mantıklı değil.” **Kayra** “Sosyal etkileşimini azaltıyor. Ya da kısıtlıyor, çünkü bu oyunları oynayan çocuklar arkadaşları ile daha çok vakit geçirmek istiyor, bu da çocuğu bu oyunlara daha çok itiyor bir yarış hali oluyor kendi aralarında.”

Devinimsel/psiko-motor ve fizyolojik etkilerine yönelik görüşler

Katılımcıların görüşleri doğrultusunda devinimsel/psiko-motor ve fizyolojik etkiler temasında **Bartu** “Dijital oyunların bence sosyal gelişimden sonra en çok zarar verdiği diğer alan bu alandır. Sokaklarda koşmayan, toprakla buluşmayan, vücuttan ter akıtmayan bir çalışma sonunda devinimsel alanda olumlu sonuçlar almak çok zordur. Ancak pratiğe dökülmek üzere öğrenilmesi gereken bilgilerin öğrenilmesinde ya da herhangi bir spor alanında örnek kişiler ve özellikli hareketleri öğrenme noktasında önemli kazanımlar elde edilebilir.” **Alya** “Bu oyunları çocuklar özellikle sportif dijital oyunları kendine örnek alıp onlar gibi olmak isterse kendini sportif olarak geliştirir aksi halde fizyolojik olarak

vücudu geriler.” **Volkan** “Hareket, hareket becerileri, bedensel gelişimi açısından bir engel oluşturmuyor. Zamanı iyi, dengeli ve kaliteli kullanabilmek önemli. Bunu sağlamaya ve başarmaya çalışıyoruz”. **Barış** “Bu oyunlarla pek fazla zaman geçirmedeği için devinimsel, psiko-motor ve fizyolojik gelişimi ile herhangi bir sıkıntıyı fark etmiyoruz.” **Gözde** “Oyun ders ve diğer aktivitelerimizi kararınca ve bir plan çerçevesinde yaptığımız için olumsuzluk görmemekteyim. Zaman zaman sporla ilgili oyunlar oynar, oynadığı bu oyunlara takılıp kalmadıkları sürece iyi, ama oyunun süresini aşırı kaçırdıkların da diğer yapması gerekenleri aksattıkları için içeriğinin uygun olması ve oyun oynama süresinin ayarlandığı taktirde çocuğumun gelişimine yararlı olduğuna inanıyorum.” **Ali** “Olumsuz etkilediğini düşünmekteyim. Bizim çocukluğumuzda olduğu gibi enerjisini dışarıda fiziksel aktiviteye dayalı oyunlarla geçirse kas gelişimi daha iyi olabilirdi. Dijital oyunlar çocukları hareketsiz bıraktığı için olumlu etkilemiyor. Ama oyunlardan öğrendiği hareketleri yapma eğilimi olursa olumluda etkiliyor.” **Ergin** “Çocuğun belirli noktalarda zihinsel gelişimini olumlu etkileyebiliyor, bazı dijital oyunlar buna karşı psikomotor ve fizyolojik özelliklerinde hiçbir gelişim sağlamıyor. Devinimsel olarak çocukların gelişmesi için çocukların dijital oyunları oynarken hareket etmesi gerekir fakat dijital oyunlarda çocuklar hiçbir şekilde hareket etmiyor aksine sürekli oturuyorlar buda çocukların daha az hareket etmesine neden oluyor, kilo olmalarına neden oluyor bu nedenle dijital oyunlar çocukların ne devinimsel gelişimine nede fizyolojik gelişimine olumlu manada hiçbir katkısı olmuyor aksine kilo almalarına neden olarak çocuklara zararlı oluyor.” **Oya** “Çocuğum dijital oyunları telefonunda veya bilgisayardan oturduğu yerden bazen de yatarken oyun oynuyor bu nedenle hiçbir hareket yapmıyor ne koşuyor ne zıplıyor nede sağa sola hareket ediyor bu nedenle çocuğumun psikomotor gelişimine hiçbir yararı olmuyor dijital oyunların. Fizyolojik gelişimine de bir faydası olmadığı gibi zararının olduğunu düşünüyorum bu oyunlar oynarken normal olarak beslenme saatlerini kaçıyor çocuğum bütün ikazlarımıza rağmen oyun oynamaktan beslemesini aksatıyor geçiştiriyor buda fizyolojisini kötü etkileyip gelişiminin gerilemesine neden oluyor.” **Ayşe** “Sürekli ekran karşısında olduğu için daha az hareket ediyor. Olumsuz etkilediğini düşünüyorum. En nihayetinde oyun oynarken bir hareketlilikten bahsetmek çok zor. Olumsuz etkiliyor. Oyun oynamanın fizyolojik bir katkısından bahsetmek pek de mümkün gözüküyor açıkçası. Oyun oynarken kim ne kadar hareket edebilir.” **Kayra** “Sağlıklı hareket edip spor yapmasını tercih ederim. Motor hareket denildiğinde bildiğim kadarı ile hiç birisine katkısı olmuyor dijital ortamda oyun oynamanın.

Dolayısı ile fizyolojik anlamda pozitiflikten bahsetmek bu oyunlar için pek mümkün değil.”

Oyun türü ve süresine yönelik görüşler

Ebeveynlerin dijital oyunların oyun türü ve süresine yönelik görüşlerine baktığımızda oyun türünün sportif dijital oyun olması, süresinin de 1 kaç saati geçmemesi şeklinde görüşler sunulmuştur. **Bartu** “Özellikle sosyalleşmesine katkı sağlayacak oyunları oynamasını önemsiyorum. Çünkü her şeyin öznesi insandır. İnsanla barışık olamayan bir çocuk diğer alanlarda ne kadar becerikli olursa olsun bunu gerçek hayatta işlevsel hale getiremez.” **Alya** “Dışarıda arkadaşlarıyla ya da evde bizimle istediği kadar oynayabilir ama dijital oyunları belirli süre kadar oynaması daha faydalı, örneğin dışarıda arkadaşlarıyla oynayabileceği oyun saklambaç misket futbol maçı dijital oyunlarda savaş oyunu araba yarışı oyunu.” **Volkan** “Eğitim ve öğrenim becerilerine, dil gelişimine, zihinsel faaliyetlerin gelişimine, stratejik düşünme ve uygulamaya yönelik katkı yapacak oyunlar ile eğitici zeka oyunlarını seçmeye dikkat ediyoruz. Süre 40 dk ara zamanlı olarak 2 saatle sınırlıdır.” **Barış** “Ben bir kız çocuğuna sahip olduğum için onun genelde oynadığı oyun türü karakter kıyafet tasarımı kendi evini bahçesini tasarlama gibi hayal dünyasını geliştirecek oyunlar oynasa da ödevlerinin sorumluluklarının dışında kalan zamanlarda dijital oyunlarda vakit geçirmeli.” **Gözde** “Fiziksel ağırlıklı oyunları dışarıda oynamasını derslerden kalan zamanında da zeka düzeyini geliştiren oyunlar oynaması gerektiği düşüncesindeyim.” **Ali** “Genelde sportif oyunları oynamasını ve bu sürenin günlük 2 saatle sınırlı olmasına özen göstermekteyim. Diğer oyunlar kadar olmasa da oynuyor. Sporla ilgili oyunları oynamasında hiçbir sıkıntı görmüyorum ancak spor oyunu adı altında savaşlı, silahlı, insanlara zarar verici tarzda oyunlar oynamasına dijital ortamda olsa dahi elimden geldiği kadarıyla izin vermemeye çalışıyorum.” **Nisa** “Daha çok sosyal oyunları oynamalarını tercih ederiz. Yarışma ve spor amaçlı olanların günlük yaşamlarında yapması gerekenleri yaptıktan sonra 45 dakika ile en fazla 60dakika arasında oyun oynamalarının yeterli olacağını düşünüyorum.” **Ergin** “Dijital Oyunlar çocukların zihinsel gelişimine olumlu katkıda bulunan oyunları günde bir saat kadar oynayabilir. Fiziksel aktivite içeren oyunlar için süre sınırim yoktur. Motivasyon ve strateji becerilerinin gelişmesinde olumlu etkileri var.” **Oya** “Çocuğumun kendi yaşına kültür birikimine, eğitimine ve günlük yaşama katkı sağlayacak oyunlar oynamasını isterim. Oyunlar oynarken süre olarak şu kadar oynayacaksın desem de anne ve babasını bu konuda dinlemiyor çocuğum, ama normal şartlarda eğitici ve öğretici oyunları sabahları bir

saat akşamları bir saat oynasa buna da razı olurum. Sporcu olduğundan ötürü sportif oyunlar oynamakta. Buda zihinsel antrenman yaparcasına olumlu olduğunu düşünmekteyim.” **Ayşe** “Eğlenceli, eğitici oyunlar. Bilgisayar oyunu 1 saat oynayabilir. Play station var evimizde daha çok bilgisayar yerine orada vakit geçiriyor. Konsol oyunlarının takibi daha kolay. Zaman sınırlaması yapmak da daha kolay burada 1,5-2 saat oynayabilir. Özellikle play station konsol oyun ortamında FIFA ve pro soccer evolution adlı oyunları çok seviyor. Futbol içerikli bu oyunları oynamasına bende destek verip zaman buldukça onunla oynuyorum.” **Kamil** “Şiddet içermeyen oyunlar. Vaktinin tümünü öldürmesini istemiyorum. Günde 1,5 saati geçmemeli. İsteklerini anlıyorum ama daha sosyal bir hayatı olsun da istiyorum. Biz çocukken böyle şeyler yoktu. Daha özgürdük. İmkân yoktu ama alan çoktu. Belki de onlar haklı.” **Kayra** “Dışarıda arkadaşları ile oynamasını isterim. Basketbol, futbol gibi. Nitekim takımda futbol oynuyor olması bizim için daha iyi gelişim açısından da hoş durum. Çocuğu özellikle futbol ve dövüş sporlarıyla ilgili oyunlar oynadığına şahit oluyorum. Dövüş sporları ile ilgili dijital ortam oyunları oynamasını istemiyorum ama sportif amaçlı gelişimine katkı sağlayacak sporla ilgili bilgiler edinebileceği oyunları derslerinden artan zamanlarda ve günlük iki saati geçmeyecek şekilde oynamasını isterim.”

Gerçek ile sanal dünya arasındaki farka yönelik görüşler

Ebevyenlerin dijital oyunların gerçek ile sanal dünya arasındaki farka yönelik görüşlerine baktığımızda **Bartu** “Ben çocuklarımı sadece bu oyunların yönlendirmesine izin vermiyorum. Gerçek dünya ile olabildiğince bağ kurabileceği deneyimler yaşamalarına fırsatlar sunuyorum. Bu nedenle dijital platformlarla gerçek dünya arasındaki benzerlik ve farklılıkları anlayabildiklerini düşünüyorum. Özellikle ergenlik döneminde olan çocuklarımın dünya hayatı ile ilgili merakları, beklentileri ve bu hayatı daha iyi yaşamak için verdikleri mücadeleler bu konuda başarılı olduğum konusunda bana ipuçları veriyor.” **Alya** “İlk başlarda zorlanıyordu ayırmakta daha sonra onların gerçek olmadığının farkına vardığında kendini düzeltiyor.” **Volkan** “Tabi ki dijital oyunlar zihinsel faaliyetlerle sınırlı, uygulama ve sosyal etkileşim söz konusu değil. Çocuk bunun farkında olduğu için zamanın çoğunu dışarıda geçiriyor. Oyun, etkinlik ve arkadaş grupları var.” **Barış** “Arasındaki farkın farkındadır. Çocuğumla genelde konuşarak olaylara çözüm buluruz. Bu tür oyunlarda da genelde tartışarak gerçeğe sanal olayları kendisine anlatmaya çalışırım.” **Ali** “Kendisi bu konuları iyi bilmekte ve herhangi bir açıklama yapmamıza gerek kalmamaktadır. Gerçek ve sanalı genelde ayırt eder ancak bazen karıştırabiliyor çocuğum. Çocuğumun

oyun oynadıktan sonra sorduğum sorulara; baba bu oyun gerçekte böyle olmaz ki demesinden, gerçekte sanal arasındaki farkları ayırt ettiğini anlıyorum Fakat bezende sadece oyun ortamındaki oyunlarda olabilecek gerçekte olamayacak şeylerin olabileceğini yapabileceğini söylediği zamanlarda gerçekte sanal alemi tamamen ayırt edemediğini anlıyorum.” **Ergin** “Çocuğumun gerçekte sanal dünyayı tam olarak ayırt ettiğini düşünmüyorum. Oyun oynarken yüz ifadeleri bazen oynadıkları oyunları bana anlatırken gerçekmiş gibi anlatıp üzülüp sevinmesinde dolayı sanal ile gerçeği tam olarak ayırt edemediğini görüyorum.” **Oya** “Dijital oyunları oynarken çocuğumun oynadığı oyunun gerçek ile sanal olduğunu anladığını pek sanmıyorum. Oynadığı futbol oyununda çocuğumun gerçekte oynuyormuş gibi kızıp bağırdığını ve yenilince de ara sıra çocuğumun sinirlenip ağlayarak eşyalara vurduğunu gördüm bu durumdan anlıyorum ki; oyunla gerçek dünyayı ayır edemediğine kanat getiriyorum.” **Ayşe** “Onun ayrımını yapabiliyor. Aktif olarak spor yapması ve bir kulüp bünyesinde futbol oynamasının rolü büyük. Sanal ve gerçek dünyayı ayırt edebiliyor. Spor yapıyor olması işimizi kolaylaştırıyor bu konuda. Antrenörü aracılığı ile oyun konusunda destek alıyoruz.”

TARTIŞMA ve SONUÇ

Ebeveynlerin oyun ve dijital oyun kavramlarına yönelik düşünceleri incelendiğinde; dijital oyunları tamamen olumsuz değerlendirilmediği, çocukların gerek potansiyel enerjilerini kinestetik enerjiye dönüştürme noktasında, gerekse bilişsel ve sosyal yönden doyuma ulaştırabilme noktasında sanal bir platform olduğunu sonucuna ulaşılmıştır. Bunula birlikte zevk unsuru taşıyan, enerjisini boşaltmasına yarayan ve kendine özgü davranışlardan/kurallardan oluşan bir etkinlik olduğunu belirtmişlerdir. Sportif dijital oyun yine bahsedilen cihazlarla sportif oyunların oynanması olduğunu, katılımcılar branşa yönelik oynanan oyunların çocukların yaptıkları sporlara katkı vereceğini düşünmektedir. Yapılan çalışmalar incelendiğinde, dijital oyunların bireye -oyunun türü ve etkileri göz önünde bulundurulur ise- gelişimleri ile ilgili olarak olumlu yönde değişiklikler sağlayacağı görülmektedir (Bozkurt, 2014). Sportif içerikli dijital oyunların özellikle spor ile uğraşan bireylerde olumlu katkı sağladığı düşünülmektedir.

Katılımcıların, dijital oyunların çocuğun bilişsel gelişimi üzerine verdiği cevapları incelendiğinde, bilişsel alanda öğrenilen bilgilerin somutlaştırılmasında önemli avantajlar sunduğunu, ancak sınırının iyi belirlenmesi gerektiğini belirtmişlerdir. Zekâ oyunlarında süreye de dikkat edilirse çok yararlı olduğunu, süreyi aştığı zaman dikkat dağı-

nıklığı, odaklanma sorunu, Türkçeyi düzgün kullanmamak gibi bazı olumsuz etkilerinin olduğunu da belirtmişlerdir. Araştırmalarda dijital ortamın bireyler üzerinde en çok bilişsel olarak katkı sağladığı belirtilmiştir (Güneyli ve Özkul, 2013). Anderson ve arkadaşları (2010) yapmış olduğu meta-analiz çalışmasının bu görüşü destekler nitelikte olduğu görülmektedir. Çocukların bilişsel gelişimleri dikkate alındığında oynanan oyunda hızlı karar verme ve dikkat becerileri olduğu için zihinsel açıdan pozitif bir yükleme olduğu söylenebilir. Çocukların bilişsel gelişimleri dikkate alındığında oynanan oyunda hızlı karar verme ve dikkat becerileri olduğu için zihinsel açıdan pozitif bir algılama olduğu söylenebilir. “Oyun türünün bunda etkili olduğu kanaatindeyim. Faydalı oyunlarla çocuğumun hızlı karar verme, görsel zekasında ilerleme problem çözebilme gibi yeteneklerinin gelişeceğini düşünmekteyim.” söyleminde bulunan bir ebeveyn görüşüne uygun araştırma olarak; Lin ve Hou (2016) dijital oyunların birey üzerinde akademik gelişimlerinde doğru bir kazanım sağladığı, el-göz koordinasyonu ile birlikte psikomotor gelişimlerini de desteklediğini belirtmişlerdir. Namlı ve Demir (2020) yaptıkları araştırmada; spor yapan bireylerin bilişsel ve duyuşsal yaklaşım ve tutumlarının daha yüksek olduğunu, branşları ile ilgili oyunlar oynamayı tercih ettiklerini belirtmiş, ancak zamanda dijital oyuna yönelik tutumların artmasının, spora yönelik tutumları azaltmakta olduğunu savunmuştur. Dijital oyun bağımlılığının fiziksel aktivite ile kontrol altına alınabileceği ve spor yapan bireylerin dijital oyun bağımlılık düzeylerinin yapmayanlara göre daha düşük olduğu söylenebilmektedir (Hazar, Demir, Namlı ve Türkeli, 2017).

Dijital oyunların duyuşsal gelişime olumlu katkılarının olduğunu özellikle “başarı duygusu yaşama ve mutlu olma” şeklinde ifade etmişlerdir. Bu sonuca göre dijital oyunların duyuşsal gelişimi olumsuz yönde etkilediği yönündeki görüşler oldukça fazla olmakla birlikte ebeveynlerin bu noktada endişeli oldukları görülmektedir. Şiddet ve saldırganlık unsurlu bilgisayar oyunları oynayan kişileri daha fazla etkilemekte olduğu düşüncesi hakimdir. Oyunda olumsuz davranışların sürekli tekrar edilmesinden ve kişinin ödüllendirilmesinden dolayı şiddete karşı eğitim artmaktadır. Eğlenceli gibi görünse de kişinin şiddet ile içi içe olması, oyun oynayan kişinin şiddete karşı duyarsız bir hal almasına neden olabilmekte, şiddet içerikli oyun kişilerin normal hayatında daha fazla saldırgan tavır sergilemesine neden olmakta olduğu söylenebilmektedir.

Araştırma bulgularımızda “Asosyal ve çevresine karşı güvensiz oluyor. Kendi içerisinde tam olarak ne yaşadığını anlamak güç. Oyunun türüne göre değiştiğini düşünüyorum daha çok.” şeklinde görüşler tes-

pit edilmiştir. Dijital oyunların çocuğu, aile ve toplumdan soyutlayarak bireyselleştirdiği ve bu durumun uzun vadede bir takım sosyal uyum sorunlarına neden olduğu sonucuna varılabilir. Sporcu bireylerin kaygı düzeyleri üzerinde akran grubunun etkili olduğu (Karaç Öcal, 2019) düşünüldüğünde; oyun sırasında bireylerin birlikte oyun oynadığı arkadaşlarından olumsuz etkilenmesi de orataya çıkabilecek sonuçlar arasında sayılabilmektedir. Ancak bazı katılımcıların dijital oyunları, bir sosyalleşme aracı olarak görmesi literatürde çok az kabul görmüş olan “dijital oyunlar bir sosyalleşme aracıdır” görüşünü desteklemektedir. Bu bağlamda alanyazın incelendiğinde oynanan oyunların süresi uzun oldukça sosyal yönden olumsuz olarak etkilendikleri, varolan grup ile işbirliği konusunda zorlandığı fiziksel olarak da kendisini iyi hissetmediği sonucu çıkmıştır (Gürcan, Özhan ve Uslu, 2008; Kerekaert, Vanderlinde ve Van Braak, 2015).

Çocuğunuzun ne tür oyunları ne kadar süreyle oynaması gerektiği hakkında düşüncelerinizi açıklayabilir misiniz? Sorusuna bir velimizin cevabı ‘Şiddet içermeyen oyunlar. Vaktinin tümünü öldürmesini istemiyorum. Günde 1,5 saati geçmemeli. İsteklerini anlıyorum ama daha sosyal bir hayatı olsun da istiyorum. Biz çocukken böyle şeyler yoktu. Daha özgürdük. İmkân yoktu ama alan çoktu. Belki de onlarda haklı.’ şeklinde vurgular olmuştur. Musluoğlu (2016) yaptığı çalışmada, dijital oyuna fazla vakit harcayan ergenlerin, sosyal çevreden uzaklaşmakta ve gerçek yaşamdan kopmakta olduğunu savunmuştur. Bu durumun bireyleri yalnızlığa ve depresif düşüncelere itmekte olduğu ve yalnız kalan bireylerin, daha fazla oyun ile vakit geçirmesinin bir döngü halini aldığı sonucuna ulaşmıştır. Aleksic (2018) ise dijital oyunların; birey üzerinde 3 çeşit motivasyon kaynağı oluşturduğunu savunmuştur. Birincisi farklı insanlar ile iletişim kurmaları sebebiyle sosyal boyut, ikinci olarak insanlar ile farklı ortamda dostluk oluşturmaları, son olarak da oyun esnasında liderlik kavramını belirtmiştir. Ancak bu 3 temel durumun dijital oyun bağımlılığını arttıracakı söylenebilir.

Dijital oyun kullanımı günümüzde oldukça yaygınlaşmakta ve ilerleyen yıllarda daha fazla kullanılması var sayılmaktadır. TUİK verilerine göre Türkiye’de Internet kullanımını % 66,8’e ulaşmıştır. Dijital oyun materyallerinin alınması ve programlanmasında ailelere önemli görevler düşmektedir. Sosyal ortamlarda olan güvenlik problemleri, geniş alanlar ve spor tesislerinin azlığı, zaman ve enerji sınırlılığı gibi etkenler ailelerin çocukla dijital aletleri vermeye itmektedir. Çocukları sakinleştirme ve oyalaması sebebiyle “ver eline” etkisi olarak (Chiong ve Schuler, 2010) literatüre yeni kavram oluşturmuştur. Wartella, Rideout,

Lauricella ve Connell (2013) araştırmalarında ebeveynlerin toplumsal tüm alanlarda ailelerin bebek yaştakiler de dahil dijital oyuna sevk ettiklerini belirlemişlerdir. Hayata başladıkları andan itibaren aileleri yoluyla dijital oyuna alıştırılan belli bir bölümü çocuklarının dijital oyunu belirli bir süreden fazla oynamasından rahatsız olduklarını belirtmişlerdir (Işıkoğlu Erdoğan vd. 2018). Bu sonuçlarda çalışmamız ile paralel göstermektedir.

Sonuç olarak, dijital oyunların bağımlılık boyutunda olmadığı alanlarda faydalı yönlerinin olduğu, bağımlılık boyutunda ise önleme ve mücadele konusunda ailelere yönelik olarak “ne kadar süre, nerede ve ne tür oyun” ile ilgili kuralların oluşturulmasının gerektiği söylenebilir. Bu bağlamda ebeveynlerin çocuklarını kontrol edebileceği bir ortamda dijital oyunları oynamalarının sağlanması sonucunda duyuşsal, bilişsel ve psikomotor alanlarda bir takım yararların elde edilebilmesine katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

KAYNAKÇA

- Agger, B., Shelton, B.A. (2016). *Fast Families, Virtual Children: A Critical Sociology of Families and Schooling*. Routledge.
- Aleksic, V. (2018). Early Adolescent's Digital Gameplay Preferences, Habits and Addiction. *Croatian Journal of Education*, 20(2), 463-500.
- Council on Communications and Media. (2016). Media and young minds. *Pediatrics*, 138(5), e20162591.
- Anderson, C.A., Shibuya, A., Ihori, N., Swing, E.L., Bushman, B.J., Sakamoto, A., Saleem, M. (2010). Violent Video Game Effects on 81 Aggression, Empathy, and Prosocial Behavior İn Eastern and Western Countries: A Meta-Analytic Review. *Psychological Bulletin*, 136(2), 151.
- Aracı, H. (2006). *Okullarda Beden Eğitimi*. (6. Baskı), Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Bozdag, B. (2020). Examination of Psychological Resilience Levels of High School Students. *World Journal of Education*, 10(3), 65-78. <https://doi.org/10.5430/wje.v10n3p65>
- Bozkurt, A. (2014). Homo Ludens. Dijital Oyunlar ve Eğitim. *Eğitim Teknolojileri Araştırmaları Dergisi*. 5(1), 1-21.
- Chiong, C., Shuler, C. (2010). *Learning: Is there an app for that? Investigations of young children's usage and learning with mobile devices and apps*. New York, NY: The Joan Ganz Cooney Center at Sesame Workshop.
- Cihan, B.B., Ilgar E.A. (2019). Dijital Spor Oyunlarının Sporcular Üzerindeki Etkilerinin İncelenmesi: Fenomenolojik Bir Çözümleme. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 4(1), 171-189.
- Creswell, J.W., (2014). *Araştırma Yaklaşımının Seçimi*. Demir, A.B. (Edit.). Nitel, Nicel ve Karma Yöntem Yaklaşımları Araştırma Deseni. Ankara: Eğiten.
- Demirbozan, N. (2019). *Ergenlerde Dijital Oyun Bağımlılığının Anne Baba Tutumu ve Benlik Saygısı ile İlişkisinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Dijital Oyun Bağımlılığı Çalıştayı. (2018). *Dijital Oyun Bağımlılığı Çalıştayı*. <https://Sggm.Saglik.Gov.Tr/Tr,53949/Dijital-Oyun-Bagimlilik-Calistayi.Html>
- Doğan, O. (2005). *Spor Psikolojisi*. Adana: Nobel Kitabevi.
- Erdoğan, N.I., Johnson, J.E., Dong, P.I., Qiu, Z. (2018). Do Parents Prefer Digital Play? Examination of Parental Preferences and Beliefs in Four Nations. *Early Childhood Education Journal*, 47(2), 131-142. <https://doi.org/10.1007/s10643-018-0901-2>

- Erkuş, (2013). *Davranış Bilimleri İçin Bilimsel Araştırma Süreci*. Ankara: Seçkin.
- Ernest, J.M., Causey, C., Newton, A.B., Sharkins, K., Summerlin, J., Albaiz, N. (2014). Extending the Global Dialogue about Media, Technology, Screen Time, and Young Children. *Childhood Education*, 90(3), 182-191.
- Gray, P. (2012). The Decline of Play and the Rise of Psychopathology İn Children and Adolescents. *American Journal of Play* 3(4), 443-463.
- Güneyli, A., Özkul, A. (2013). Turkish Language and History Candidate Teachers' Use Of Metaphors In Their Perception Of Computer. *Eurasian Journal of Educational Research*, 53, 185-204.
- Gürcan, A., Özhan, S., Uslu, R. (2008). *Dijital Oyunlar ve Çocuklar Üzerindeki Etkileri*. Ankara: Başbakanlık Aile ve Sosyal Araştırmalar Genel Müdürlüğü Yayınları.
- Güven, G. (2006). *Kütahya'daki Okul Öncesi Eğitim Kurumlarında Uygulanan Oyun ve Spor Programlarının İncelenip Değerlendirilmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kütahya.
- Hazar, Z., Demir, G.T., Namlı, S., Türkeli, A. (2017). Ortaokul Öğrencilerinin Dijital Oyun Bağımlılığı ve Fiziksel Aktivite Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 11(3), 320-332.
- Hirsh-Pasek K., Zosh, J.M., Golinkoff, R.M., Gray, J.H., Robb, M.B., Kaufman, J. (2015). Putting Education İn “Educational” Apps: Lessons from the Science of Learning. *Psychological Science İn the Public Interest*, 16(1), 3-34.
- İnan, M., Akbulut İnan, S., Varol, Y. K., Çolakoğlu, F. F., & Çolakoğlu, T. (2018). Ergenlerin Sosyal Görünüş Kaygılarının Beden Eğitimi Dersine Yönelik Sürekli Kaygı Düzeyleri Üzerindeki Etkisi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi* 12(3), 258-265.
- Johnson, J.E. (2015). *Development of Play Ages from Four to Eight Years. İn Play from Birth To Twelve: Contexts, Perspectives, And Meanings (Fromberg, D.P.; Bergen, D.)* Routledge: New York.
- Karaç Öcal, Y. (2019). Algılanan Ebeveyn, Akran ve Antrenör Gündüsel İklimlerin Cinsiyete ve Kaygı Düzeylerine Göre Değerlendirilmesi. Editör: Karataş Özgür, İlkım Mehmet, Altınkök Mustafa, Spor Bilimleri Alanında Araştırma ve Değerlendirmeler, 345-353, Ankara: Gece Kitaplığı Yayınevi.
- Kerckaert, S., Vanderlinde, R., Van Braak, J. (2015). The Role of ICT in Early Childhood Education: Scale Development and Research On ICT Use and Influencing Factors. *European Early Childhood Education Research Journal*, 23(2), 183-199.

- Levin, D.E. (2015). Technology Play Concerns. In D. P. Fromberg Ve D. Bergen (Eds.), *Play from Birth to Twelve: Contexts, Perspectives, And Meanings*. New York: Routledge.
- Lin, Y.H., Hou, H.T. (2016). Exploring young children's performance on and acceptance of an educational scenario-based digital game for teaching route-planning strategies: a case study. *Interactive Learning Environments*, 24(8), 1967-1980.
- Marsh, J., Plowman, L., Yamada-Rice, D., Bishop, J., Scott, F. (2016) Digital Play: A New Classification. *Early Years*, 36(3), 242-253, Doi: 10.1080/09575146.2016.1167675.
- Merriam. S.B. (2015). Nitel Araştırma Desen ve Uygulama İçin Bir Rehber. (Edit. Selahattin Turan). Ankara: Nobel.
- Musluoğlu, M. (2016). *15-19 Yaş Arası Öğrencilerden Oluşan Bir Lise Örneğinde Bağlanma Stilleri İle İnternet ve Dijital Oyun Bağımlılığının İlişkisinin İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Beykent Üniversitesi, İstanbul.
- Namli, S., Demir, G.T. (2020). The Relationship between Attitudes towards Digital Gaming and Sports. *Turkish Online Journal of Educational Technology-TOJET*, 19(1), 40-52.
- Plowman, L., Stevenson, O., Stephen, C., Mcpake, J. (2012). Preschool Children's Learning with Technology at Home. *Computers & Education*, 59(1), 30-37.
- Roopnarine, J., Johnson, J., Hooper, F. (Eds.). (1994). *Children's Play In Diverse Cultures*. New York: SUNY Press.
- Sahin, S., Sahin, S., Yildirim, D., Kirkaya, I. (2019). Evaluation of Body Composition and Quality of Life of University Students. *Asian Journal of Education and Training*, 5(3), 454-458.
- Soper, W.B., Miller, M.J. (1983). Junk-time junkies: An emerging addiction among students. *The School Counselor*, 31(1), 40-43.
- Stephen, C., Plowman, L. (2014) *Digital Play*. In: Brooker L, Blaise M, Edwards S (ed.). SAGE Handbook of Play and Learning in Early Childhood, London: SAGE.
- TDK Güncel Türkçe Sözlük (2020). Türk Dil Kurumu. Ankara.
- Wartella, E., Rideout, V., Lauricella, A., Connell, S. (2013). *Parenting in the age of digital technology: a national survey*. Report of the Center on Media and Human Development, School of Communication, Northwestern University.
- Whitebread, D. (2012). The Importance Of Play. Toy Industries Of Europe (Tie):// [www.Csap.Cam.Ac.Uk/Media/Uploads/Files/1/David-Whitebread--Importance-Of-Play-Report.Pdf](http://www.csap.cam.ac.uk/Media/Uploads/Files/1/David-Whitebread--Importance-Of-Play-Report.Pdf).

- Yıldırım, A., Şimşek, H. (2018). *Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri*. (11. Baskı). Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- Yıldırım, M., Araç Ilgar, E., Uslu, S. (2018). Lise öğrencilerinin spora yönelik tutumlarının incelenmesi, *Turkish Studies*, 13(11), 1711-1727.
- Yılmaz, E., Çağıltay, K. (2004). *Elektronik Oyunlar ve Türkiye*. TBD 21. Ulusal Bilişim Kurultayı.
- Young, K. (2009). Understanding Online Gaming Addiction and Treatment Issues for Adolescents. *The American Journal Of Family Therapy*, 37(5), 355-372.

Bölüm 10

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR YÜKSEKOKULU

ÖĞRENCİLERİNİN ZİHİNSEL

DAYANIKLILIK DÜZEYLERİNİN

İNCELENMESİ

(BAYBURT ÜNİVERSİTESİ ÖRNEĞİ)

Murat TURAN¹

Bülent TATLISU²

1 Dr. Murat TURAN/ Giresun Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü/

Mail: murat--turan@hotmail.com, Orcid: 0000-0002-3865-7134

2 Öğr. Gör. Bülent TATLISU / Bayburt Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor
Yüksekokulu/ Mail: b.tatlisu@bayburt.edu.tr / Orcid: 0000-0003-4208-4583

GİRİŞ

Hardy, Bell ve Beattie (2014) zihinsel dayanıklılık kavramını, farklı stres kaynaklarından gelen baskı karşısında kişisel hedeflere ulaşma yeteneği şeklinde tanımlamıştır. Clough ve Strycharczyk (2012) bireylerin içinde bulunduğu durumdan bağımsız olarak, zorluk, stres ve baskı ile etkili bir şekilde baş etme becerisi olarak tanımladığı zihinsel dayanıklılığı, Middleton, Martin ve Marsh (2011) baskıya ya da zorluğa rağmen, bir hedefe karşı oluşturulan net bir tutum ve inanç olarak tanımlamıştır. Hunter'ın tanımı ise zihinsel dayanıklılığı başarı veya uyum sağlamayı içeren bir süreç konumlandırmıştır (Hunter, 2001). Loehr ise zihinsel dayanıklılığı, yedi temel özelliğe dayandırmıştır; (1) kendine güven (iyi performans gösterebileceği ve başarılı olabileceği inancı), (2) negatif enerji kontrolü (korku, öfke ve hüsrana gibi olumsuz duygularla başa çıkma inancı) (3) dikkat kontrolü (odaklanmış kalmak ve iyi performans sergilemek), (4) görselleştirme ve imgeleme kontrolü (yani olumlu zihinsel imgeler oluşturmak), (5) motivasyon düzeyi (enerji ve isteklilik), (6) pozitif enerji kontrolü (eğlence, neşe ve memnuniyetle enerji verilir) ve (7) tutum kontrolü (düşünce ve boyun eğme alışkanlıkları) zihinsel dayanıklılığı meydana getirdiğini belirtmiştir (Kuan ve Roy, 2007).

Son yıllarda içerisinde spor ve egzersiz psikolojisi alanında gerçekleştirilen çalışmalarda zihinsel dayanıklılık konusu araştırılması gereken alan haline gelmiştir. Kişinin karakterinin bir parçası olarak ele alınan zihinsel dayanıklılık ile alakalı araştırmalardan ilki profesyonel sporcuların ve antrenörlerin spor bağlamında tecrübelerini ve gözlemlerini esasa almıştır (Gucciardi ve Hanton, 2016). Zihinsel dayanıklılık, pozitif psikolojik nitelikler (özgüven ve motivasyon gibi) ve başarı için son derece önemli olan zihinsel beceriler (imgeleme, uyarılmışlık düzeyi gibi) ile kavramsallaştırılarak ifade edilmiştir (Connaughton, Hanton, Jones ve Wadey, 2008). Sporda başarı elde edebilmek için bireyin teknik, taktik, fiziksel ve zihinsel becerilere sahip olunması gerekmektedir. Spor müsabakalarında istenilen hedefe ulaşabilmek için fiziksel özelliklerin yanı sıra psikolojik özelliklerinin de önemli olduğu ifade edilmektedir (Jackson, Thomas, Marsh, Smethurst, 2001).

Zihinsel dayanıklılık modeli ilk olarak Cattell, Blewett ve Beloff tarafından 1955'te 16 faktörlü kişilik yapısı baz alınarak ortaya konmuştur ve zihinsel dayanıklılık kişilik yapısının bir parçası olarak konumlandırılmıştır (Akt. Crapmton, 2015). Sonraki dönemlerde araştırmacılar çeşitli paydaşlarla (sporcular, antrenörler) gerçekleştirdikleri nitel araştırmalardan elde ettikleri sonuçlarla, zihinsel dayanıklılığı modelleştirmiştir

(Crampton, 2015). Örneğin Jones ve ark. (2002) elit ve olimpiyat madalyalı sporcularla yaptıkları çalışmaya dayanan bir zihinsel dayanıklılık modeli geliştirmiştir. Model temelde Kelly'nin 1955'te oluşturduğu Kişilik Yapısı Kuramı'nın spor alanına uyarlanmasıyla oluşmuştur (Altıntaş ve Koruç, 2016). Model, inanç, odaklanma, uzun vadeli hedefleri motivasyon kaynağı olarak kullanma, çevresel etmenlerin kontrol edilebilmesi, kendi sınırlarını zorlama, performans düzenleme, baskının üstesinden gelebilme, farkındalık, duygu ve düşünce kontrolü, başarı ve başarısızlığın üstesinden gelebilmedir şeklinde 12 özellikten oluşmaktadır (Jones ve ark., 2002).

Elit seviye müsabakalarında teknik, taktik ve fiziksel yetenekleri eşit seviyede olan sporcular karşılaşabilir; bu gibi müsabakalarda zihinsel becerilerini geliştiren ve yeterli seviyede olan sporcular müsabakayı kazanacaktır (Gucciardi ve Gordon, 2011). Jones ve arkadaşları (2002) sporcuların rakip sporculardan daha üstün performans sergileyebilmeleri maksadıyla, baskı altındayken davranışlarını kontrollü sergilemeleri gerektiğini, konsantrelerini kaybetmemelerini belirtmiş ve bunu zihinsel dayanıklılık ile başarabileceğini aktarmışlardır. 2013 yılında Sheard yapmış olduğu çalışmada, sportif başarıyı yakalayabilmede en önemli etkenlerden biri, zihinsel dayanıklılık olduğunu düşünmektedir. Ayrıca Sheard'ı destekler nitelikte birçok araştırmacı da zihinsel dayanıklılığı bireyin sonradan öğrenebileceği bir beceri olarak ifade etmesinin yanı sıra, sporcunun zihinsel dayanıklılık düzeyinin de psikolojik antrenmanların yardımı ile geliştirilebileceğini savunmuştur (Sheard ve Golby, 2006; Crust ve Azadi, 2010). Sporcuların zihinsel dayanıklılık seviyelerini belirlemek ve bu sayede zihinsel dayanıklılık düzeylerini daha üst seviyelere çıkaracak uygulamaların yapılabilmesi için araştırmacılar pek çok ölçek geliştirmiştir (Middleton ve diğerleri, 2004; Thelwell ve diğerleri, 2005; Gucciardi, Gordon, 2008; Sheard, Golby ve Van Wersch, 2009).

Üniversitelerin farklı bölümlerinde okuyan öğrencilerin, özel yetenek sınavları ile beden eğitimi ve spor yüksekokulu ya da spor bilimleri fakültesine yerleşen öğrencilerin, fiziksel açıdan daha çok hareketli olup ve farklı eğitim programlarına tabi tutulan öğrencilerinin zihinsel dayanıklılık düzeyleri merak konusu olmaktadır. Bu bağlamda, araştırmada spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin egzersiz bağımlılığı ve zihinsel dayanıklılık düzeylerinin yaş, cinsiyet, sınıf, bölüm, düzenli spor yapma durumu ve aylık gelir düzeyleri gibi değişkenler açısından incelenmesi amaçlanmıştır.

YÖNTEM

Araştırma Grubu

Araştırmının evrenini, 2020-2021 eğitim-öğretim yılı içerisinde Bayburt Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu öğrencileri oluşturmaktadır. Örneklemi ise; Bayburt Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu öğrencileri olmak üzere 265'i erkek 252'si kadın olmak üzere toplam 517 katılımcıdan oluşmaktadır.

Veri Toplama Araçları

Kullanılan ölçek formları iki bölümden oluşmaktadır. Bunlar;

Kişisel Bilgi Formu

Katılımcıların kişisel bilgilerini toplamak amacıyla; yaş, cinsiyet, spor yapıyor musunuz, yapmış olduğunuz spor türü ve kaç yıldır spor yapıyorsunuz gibi değişkenleri belirlemek amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanan sorulardan oluşturulmuştur.

Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği

Madrigal, Hamill ve Gill tarafından 2013 yılında geliştirilen zihinsel dayanıklılık ölçeği (ZDÖ), toplam 11 maddeden ve tek faktörden oluşup 5'li Likert biçiminde oluşmaktadır. Toplam Alpha Katsayısı=0,86 olarak bulunmuştur. Türkçeye uyarlanması ise Erdoğan (2016) tarafından gerçekleştirilmiştir. Erdoğan'ın uyarlamış olduğu ölçeğin Alpha Katsayısı=0,79 olarak bulunmuştur.

Verilerin Analizi

Katılımcılardan elde edilen bilgiler SPSS v22.0 yazılım programı ile elektronik ortama aktarılarak çeşitli istatistiki analizler tabi tutulmuştur. Toplanan verilerin normallik dağılıma uygun olup olmadığını saptamak için normallik testi uygulanmış olup, verilerin normal dağıldığı tespit edilmiştir. Çalışmamızda parametrik testler yapılmış olup, Katılımcıların demografik değişkenlerini belirlemek amacıyla frekans analizi uygulanmıştır. Zihinsel dayanıklılık durumunun karşılaştırılmasında; cinsiyet, spor yapıyor musunuz değişkenlerine göre t-testi uygulanmış olup; yaş, yapmış olduğunuz spor türü ve kaç yıllık spor yapıyorsunuz gibi değişkenlerde ise one way anova testi yapılmıştır. Farkın hangi gruplardan kaynaklandığını bulmak için de Tukey testi uygulanmış ve anlamlılık düzeyi ($p<0.05$) alınmıştır.

Bulgular

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Değişkenlerine İlişkin Bilgiler

		(N)	(%)
Cinsiyet	Erkek	265	51,3
	Kadın	252	48,7
Spor Yapma Durumu	Evet	372	72,0
	Hayır	145	28,0
Yaş	18-21 yaş	183	35,4
	22-25 yaş	166	32,1
	26 yaş ve üzeri	168	32,5
Yapmış Olduğunuz Spor Türü	Bireysel Spor	191	36,9
	Takım Sporları	181	35,0
	Spor Yapmıyorum	145	28,0
Kaç Yıldır Spor Yapıyorsunuz	1-3 yıl	162	31,3
	4-6 yıl	94	18,2
	7 yıl ve üzeri	116	22,4
	Yapmıyorum	145	28,0
Toplam		517	100

Veriler incelendiğin de; çalışmaya katılan bireylerin cinsiyet değişkeni aralığına bakıldığında erkek katılımcı 265 (%51,3) kişi iken, kadın katılımcılar 252 (%48,7) kişidir. Katılımcıların yaş değişkenine göre en yüksek katılım 18-21 yaş aralığında 183 (%35,4) kişi olup, en düşük katılım ise 22-25 yaş arası olup 166 (%32,1) kişidir. Katılımcıların spor yapma durumu değişkeni aralığına bakıldığında evet diyen katılımcı 372 (%72,0) kişi iken, hayır diyen katılımcılar 145 (%28,0) kişidir. Katılımcıların yapmış olduğunuz spor türü değişkenine bakıldığı zaman bireysel spor yapan 191 (%36,9) kişi iken, takım sporları yapan 181 (%35,0) kişidir. Spor yapmıyorum diyen katılımcılar ise 145 (%28,0) kişidir. Katılımcıların kaç yıldır spor yapıyorsunuz değişkenine bakıldığı zaman en yüksek katılım 1-3 yıl arası 162 kişi (%31,3) iken, en düşük katılım ise 4-6 yıl arası 94 (%18,2) kişi olduğu görülmektedir.

Tablo 2. Katılımcıların Zihinsel Dayanıklılık Toplam Puanının Normallik Dağılım Testi (Skewness- Kurtosis)

Ölçek		N	Skewness		Kurtosis	
			Statistic	Std. Hata	Statistic	Std. Hata
Zihinsel Dayanıklılık	Alt Boyut					
	Toplam	517	-,446	,107	,393	,214

Tablo 2 incelendiğinde zihinsel dayanıklılık toplam puanında normallik dağılım durumuna bakıldığı zaman basıklık ve çarpıklık değerlerinin normal dağılım gösterdiği tespit edilmiştir.

Tablo 3. Katılımcıların Zihinsel Dayanıklılık Toplam Puanının Cinsiyet Değişkenine Göre Karşılaştırılması (Independent – Sample T Testi)

Ölçek	Alt Boyutlar	Cinsiyet	N	X	ss	t	p
Zihinsel Dayanıklılık	Toplam	Erkek	265	3,90	,597	-,428	,669
		Kadın	252	4,02	,588		

($p < 0.05$)

Tablo 3 incelendiği zaman katılımcıların cinsiyet değişkenine göre zihinsel dayanıklılık toplam puanında istatistiksel olarak anlamlı farklılığa rastlanmamıştır. Toplam puanda, kadın katılımcıların erkek katılımcılara oranla daha fazla ortalamaya sahip oldukları görülmüştür. ($p < 0.05$).

Tablo 4. Katılımcıların Zihinsel Dayanıklılık Toplam Puanının Spor Yapma Değişkenine Göre Karşılaştırılması (Independent – Sample T Testi)

Ölçek	Alt Boyutlar	Spor Yapma	N	X	ss	t	p
Zihinsel Dayanıklılık	Toplam	Evet	372	4,09	,568	4,230	,007*
		Hayır	145	3,79	,601		

($p < 0.05$)

Tablo 4 incelendiği zaman katılımcıların spor yapma değişkenine göre zihinsel dayanıklılık toplam puanında istatistiksel olarak anlamlı farklılığa rastlanmış olup, evet diyen katılımcıların hayır diyen katılımcılara oranla daha fazla ortalamaya sahip oldukları görülmüştür ($p < 0.05$).

Tablo 5. *Katılımcıların Zihinsel Dayanıklılık Toplam Puanının Yaş Değişkenine Göre Karşılaştırılması (One- Way Anova)*

Ölçek	Alt Boyut	Yaş	N	X	ss	f	p	Anlamlı Fark
Zihinsel Dayanıklılık	Toplam	(a) 18-21 yaş	183	3,98	,584	1,878	,171	—
		(b) 22-25 yaş	166	3,95	,613			
		(c) 26 yaş ve üzeri	168	4,08	,576			
		Toplam	517	4,00	,592			

($p < 0.05$)

Tablo 5 incelendiği zaman katılımcıların yaş değişkenine göre zihinsel dayanıklılık toplam puanında istatistiksel olarak anlamlı farklılığa rastlanmamıştır. Toplam puanda en yüksek katılım, 22-25 yaş arası katılımcılardan olduğu görülmektedir ($p < 0.05$).

Tablo 6. *Katılımcıların Zihinsel Dayanıklılık Toplam Puanının Yapmış Olduğunuz Spor Türü Değişkenine Göre Karşılaştırılması (One- Way Anova)*

Ölçek	Alt Boyut	Spor Türü	N	X	ss	f	p	Anlamlı Fark
Zihinsel Dayanıklılık	Toplam	(a) Bireysel Spor	191	4,12	,566	3,810	,047*	A>C B>C
		(b) Takım Sporları	181	4,06	,571			
		(c) Spor	145	3,79	,601			
		Yapmıyorum	517	4,00	,592			
		Toplam						

($p < 0.05$)

Tablo 6 incelendiği zaman katılımcıların spor türü değişkenine göre zihinsel dayanıklılık toplam puanında istatistiksel olarak anlamlı farklılığa rastlanmış olup, bireysel spor yapan katılımcılar ile takım sporu yapan katılımcıların, spor yapmayan katılımcılara oranla daha fazla ortalamaya sahip oldukları görülmektedir ($p < 0.05$).

Tablo 7. Katılımcıların Zihinsel Dayanıklılık Toplam Puanının Kaç Yıldır Spor Yapıyorsunuz Değişkenine Göre Karşılaştırılması (One- Way Anova)

Ölçek	Alt Boyut	Spor Süresi	N	X	ss	f	p	Anlamlı Fark
Zihinsel Dayanıklılık	Toplam	(a) 1-3 yıl arası	162	4,06	,488			
		(b) 4-6 yıl arası	94	4,13	,556			A>D
		(c) 7 yıl ve üzeri	116	4,09	,675	5,713	,001*	B>D
		(d) Spor	145	3,79	,601			C>D
		Yapmıyorum	517	4,00	,592			
		Toplam						

(p<0.05)

Tablo 7 incelendiği zaman katılımcıların spor süresi değişkenine göre zihinsel dayanıklılık toplam puanında istatistiksel olarak anlamlı farklılığa rastlanmıştır olup, sporculuk süresine sahip olan tüm katılımcıların spor yapmayan katılımcılara oranla daha fazla ortalamaya sahip oldukları görülmektedir (p<0.05).

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bayburt Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu öğrencilerinin, zihinsel dayanıklılık durumlarının incelenmesi amacıyla yapılan bu çalışmada; katılımcıların cinsiyet değişkenine göre zihinsel dayanıklılık toplam puanında istatistiksel olarak anlamlı farklılığa rastlanmamıştır. Toplam puanda, kadın katılımcıların erkek katılımcılara oranla daha fazla ortalamaya sahip oldukları görülmüştür. Bu sonuç cinsiyet değişkeninin zihinsel dayanıklılık üzerinde önemli bir etkiye sahip olmadığını göstermektedir. Çakmak 2019 yılında oryantiring sporcuları üzerine yaptığı zihinsel dayanıklılık düzeylerinin başarı hedefleri arasındaki ilişki isimli çalışmada, cinsiyet değişkeninin zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasında istatistiksel olarak herhangi bir anlamlı farka rastlanmamıştır. Merdan 2020 yılında adolesan sporcuları üzerine yapmış olduğu optimal performans duygu durumu ile zihinsel dayanıklılık durumlarının sporcu ilişkisi isimli çalışmada, cinsiyet değişkeninin zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farka rastlanmıştır olup, erkek katılımcıların kadın katılımcılara oranla daha fazla ortalamaya sahip oldukları görülmektedir. Demir ve Türkeli 2019 yılında spor bilimler fakültesinin öğrencileri üzerine yapmış oldukları egzersiz bağımlılığı ve zihinsel dayanıklılık düzeyleri isimli çalışmasın-

da, cinsiyet değişkeninin zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasında istatistiksel olarak herhangi bir anlamlı farka rastlanmamıştır. Demir ve Çelebi 2019 yılında spor bilimleri fakültesi öğrencileri üzerine yapmış olduğu zihinsel dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi isimli çalışmasında, cinsiyet değişkeninin zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasında istatistiksel olarak güven alt boyutunda anlamlı farka rastlanmış olup, erkek katılımcıların kadın katılımcılara oranla daha fazla ortalamaya sahip oldukları görülmüştür. Diğer alt boyutlarda ve toplam puanda herhangi bir anlamlı farka rastlanmamıştır. Eroğlu, Ünveren ve arkadaşlarının 2020 yılında spor bilimleri fakültesi öğrencileri üzerine yapmış oldukları sporda ahlaktan uzaklaşma ve zihinsel dayanıklılık düzeyleri isimli çalışmasında, cinsiyet değişkeninin zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farka rastlanmış olup, alt boyutlarında tamamında ve toplam puanda erkek katılımcıların kadın katılımcılara oranla daha fazla ortalamaya sahip oldukları görülmüştür. Ayaş, Murathan ve arkadaşları 2018 yılında spor lisesi öğrencileri üzerine yapmış oldukları zihinsel dayanıklılık düzeyleri isimli çalışmasında, cinsiyet değişkeninin zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasında istatistiksel olarak herhangi bir anlamlı farka rastlanmamıştır. Bahadır ve Adiloğulları 2020 yılında üniversite öğrencileri üzerine yapmış oldukları zihinsel dayanıklılık ile duygusal zekâ arasındaki ilişki isimli çalışmasında, cinsiyet değişkeninin zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farka rastlanmış olup, kontrol ve güven alt boyutlarında erkek katılımcıların kadın katılımcılara oranla daha fazla ortalamaya sahip oldukları görülmüştür. Diğer alt boyutlarda ve toplam puanda herhangi bir anlamlı farka rastlanmamıştır. Yıldız 2017 yılında sporcular üzerine yaptığı zihinsel dayanıklılık ile öz yeterlilik arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında, cinsiyet değişkeninin zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasında istatistiksel olarak herhangi bir anlamlı farka rastlanmamıştır. Şahinler ve Ersoy 2019 yılında sporcular üzerine yapmış oldukları zihinsel dayanıklılıklarının incelenmesi isimli çalışmasında, cinsiyet değişkeninin zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasında istatistiksel olarak herhangi bir anlamlı farka rastlanmamıştır. Sarı, Sağ ve Demir 2020 yılında tekvando sporcuları üzerine yapmış oldukları zihinsel dayanıklılık üzerine bir inceleme isimli çalışmasında, cinsiyet değişkeninin zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasında istatistiksel olarak herhangi bir anlamlı farka rastlanmamıştır. Başer 2019 yılında voleybol sporcuları üzerine yapmış olduğu zihinsel dayanıklılık ve sportif kendine güven isimli çalışmasında, cinsiyet değişkeninin zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farka rastlanmış olup, erkek katılımcıların kadın

katılımcılara oranla daha fazla ortalamaya sahip oldukları görülmüştür. Literatür inceliğinde yapılan çalışmalar ile bulunan sonuçlar arasında farklılık olduğu görülmektedir.

Katılımcıların spor yapma değişkenine göre zihinsel dayanıklılık toplam puanında istatistiksel olarak anlamlı farklılığa rastlanmış olup, evet diyen katılımcıların hayır diyen katılımcılara oranla daha fazla ortalamaya sahip oldukları görülmüştür. Şahinler ve Ersoy 2019 yılında sporcular üzerine yapmış oldukları zihinsel dayanıklılıklarının incelenmesi isimli çalışmada, spor yapma değişkeninin zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasında istatistiksel olarak herhangi bir anlamlı farka rastlanmamıştır. Demir ve Türkeli 2019 yılında spor bilimler fakültesinin öğrencileri üzerine yapmış oldukları egzersiz bağımlılığı ve zihinsel dayanıklılık düzeyleri isimli çalışmada, spor yapma değişkeninin zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farka rastlanmış olup, düzenli spor yapan katılımcıların düzenli spor yapmayan katılımcılarda ortalama puanlarının anlamlı düzeyde yüksek olduğunu saptamıştır. Literatür incelendiğinde zihinsel dayanıklılık durumunun spor yapıyor musunuz değişkeni üzerine pek fazla çalışmaya rastlanmamıştır. Elde edilen bulgulardan hareketle, spor yapıyor musunuz sorusuna evet diyen katılımcıların hayır diyen katılımcılara oranla daha fazla ortalamaya sahip oldukları görülmektedir. Spor yapan bireylerin zihinsel dayanıklılık durumları spor yapmayan bireylere göre daha yüksek olduğu söylenebilir.

Katılımcıların yaş değişkenine göre zihinsel dayanıklılık toplam puanında istatistiksel olarak anlamlı farklılığa rastlanmamıştır. Toplam puanda en yüksek katılım, 22-25 yaş arası katılımcılardan olduğu görülmektedir. Yıldız 2017 yılında sporcular üzerine yaptığı zihinsel dayanıklılık ile öz yeterlilik arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmada, yaş değişkeninin zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farka rastlanmış olup, 26 yaş ve üstü katılımcıların 15-18 yaş arası katılımcılara oranla daha fazla ortalamaya sahip oldukları görülmüştür. Çakmak 2019 yılında oryantiring sporcuları üzerine yaptığı zihinsel dayanıklılık düzeylerinin başarı hedefleri arasındaki ilişki isimli çalışmada, yaş değişkeninin zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasında istatistiksel olarak herhangi bir anlamlı farka rastlanmamıştır. Uçar ve Kaplan 2020 amatör sporcular üzerine yapmış olduğu zihinsel dayanıklılığın incelenmesi isimli çalışmada, yaş değişkeninin zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasında istatistiksel olarak herhangi bir anlamlı farka rastlanmamıştır. Yılmaz 2017 yılında zihinsel dayanıklılık ve öz yeterlilik üzerine yaptığı çalışmada katılımcıların yaşı arttıkça zihinsel dayanıklılıklarının da arttığını belirtmiştir. Demir ve Türkeli 2019 yılında

spor bilimler fakültesinin öğrencileri üzerine yapmış oldukları egzersiz bağımlılığı ve zihinsel dayanıklılık düzeyleri isimli çalışmasında, yaş değişkeninin zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farka rastlanmış olup, katılımcıların yaşları arttıkça zihinsel dayanıklılıklarında da artış yaşandığı görülmüştür. Ayaş, Murathan ve arkadaşları 2018 yılında spor lisesi öğrencileri üzerine yapmış oldukları zihinsel dayanıklılık düzeyleri isimli çalışmasında, yaş değişkeninin zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasında istatistiksel olarak herhangi bir anlamlı farka rastlanmamıştır. Bahadır ve Adiloğulları 2020 yılında üniversite öğrencileri üzerine yapmış oldukları zihinsel dayanıklılık ile duygusal zekâ arasındaki ilişki isimli çalışmasında, yaş değişkeninin zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farka rastlanmamıştır. Sarı, Sağ ve Demir 2020 yılında tekvando sporcuları üzerine yapmış oldukları zihinsel dayanıklılık üzerine bir inceleme isimli çalışmasında, yaş değişkeninin zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasında istatistiksel olarak herhangi bir anlamlı farka rastlanmamıştır. Başer 2019 yılında voleybol sporcuları üzerine yapmış olduğu zihinsel dayanıklılık ve sportif kendine güven isimli çalışmasında, yaş değişkeninin zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farka rastlanmış olup, yaş arttıkça katılımcıların zihinsel dayanıklılık durumlarının da arttığı görülmektedir. Literatür inceliginde yapılan çalışmalar ile bulunan sonuçlar arasında farklılık olduğu görülmektedir.

Katılımcıların spor türü değişkenine göre zihinsel dayanıklılık toplam puanında istatistiksel olarak anlamlı farklılığa rastlanmış olup, bireysel spor yapan katılımcılar ile takım sporu yapan katılımcıların, spor yapmayan katılımcılara oranla daha fazla ortalamaya sahip oldukları görülmektedir. Ayaş, Murathan ve arkadaşları 2018 yılında spor lisesi öğrencileri üzerine yapmış oldukları zihinsel dayanıklılık düzeyleri isimli çalışmasında, spor türü değişkeninin zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farka rastlanmamış olup, takım sporları yapan katılımcıların bireysel spor yapan katılımcılara oranla daha fazla ortalamaya sahip oldukları görülmüştür. Bahadır ve Adiloğulları 2020 yılında üniversite öğrencileri üzerine yapmış oldukları zihinsel dayanıklılık ile duygusal zekâ arasındaki ilişki isimli çalışmasında, spor türü değişkeninin zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farka rastlanmamıştır. Literatür incelendiğinde zihinsel dayanıklılık durumunun yaptığınız spor türü değişkeni üzerine pek fazla çalışmaya rastlanmamıştır. Elde edilen bulgulardan hareketle, bireysel spor yapan katılımcılar ile takım sporları yapan katılımcıların spor yapmayan katılımcılara oranla daha fazla ortalamaya sahip oldukları görülmektedir. Herhangi

bir spor türü ile uğraşan katılımcıların spor yapmayan katılımcılara göre zihinsel dayanıklılıklarının daha yüksek olduğundan söz edilebilir.

Katılımcıların spor süresi değişkenine göre zihinsel dayanıklılık toplam puanında istatistiksel olarak anlamlı farklılığa rastlanmış olup, sporculuk süresine sahip olan tüm katılımcıların spor yapmayan katılımcılara oranla daha fazla ortalamaya sahip oldukları görülmektedir. Yıldız 2017 yılında sporcular üzerine yaptığı zihinsel dayanıklılık ile öz yeterlilik arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında, sporculuk yaşı değişkeninin zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farka rastlanmış olup, 10 yıl ve üstü sporculuk yapan katılımcıların 4-6 yıl sporculuk yapan katılımcılara oranla daha fazla ortalamaya sahip oldukları görülmüştür. Çakmak 2019 yılında oryantiring sporcuları üzerine yaptığı zihinsel dayanıklılık düzeylerinin başarı hedefleri arasındaki ilişki isimli çalışmasında, spor süresi değişkeninin zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasında istatistiksel olarak herhangi bir anlamlı farka rastlanmamıştır. Başer 2019 yılında voleybol sporcuları üzerine yapmış olduğu zihinsel dayanıklılık ve sportif kendine güven isimli çalışmasında, spor süresi değişkeninin zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farka rastlanmış olup, 1-4 yıl sporculuk geçmişine sahip katılımcıların 5 yıl ve üzeri katılımcılara oranla daha fazla ortalamaya sahip oldukları görülmüştür. Merdan 2020 yılında adolesan sporcuları üzerine yapmış olduğu optimal performans durumu ile zihinsel dayanıklılık durumlarının sporcu ilişkisi isimli çalışmasında, spor süresi değişkeninin zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasında istatistiksel olarak herhangi bir anlamlı farka rastlanmamıştır. Uçar ve Kaplan 2020 amatör sporcular üzerine yapmış olduğu zihinsel dayanıklılığın incelenmesi isimli çalışmasında, spor süresi değişkeninin zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasında istatistiksel olarak herhangi bir anlamlı farka rastlanmamıştır. Güvendi, Türksoy ve arkadaşlarının 2018 yılında güreşçiler üzerine yapmış oldukları cesaret düzeyleri ve zihinsel dayanıklılık durumlarının incelenmesi isimli çalışmasında, spor süresi değişkeninin zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farka rastlanmış olup, 1-5 yıl sporculuk süresi olan güreşçilerin 6-10 yıl arası güreş yapan katılımcılara oranla daha fazla ortalamaya sahip oldukları görülmüştür. Demir ve Türkeli 2019 yılında spor bilimler fakültesinin öğrencileri üzerine yapmış oldukları egzersiz bağımlılığı ve zihinsel dayanıklılık düzeyleri isimli çalışmasında, spor süresi değişkeninin zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farka rastlanmış olup, düzenli spor yapan öğrencilerin düzenli spor yapmayan öğrencilerin toplam puanlarının anlamlı düzey-

de yüksek olduğu görülmüştür. Demir ve Çelebi 2019 yılında spor bilimleri fakültesi öğrencileri üzerine yapmış olduğu zihinsel dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi isimli çalışmasında, spor süresi değişkeninin zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasında istatistiksel olarak güven alt boyutunda anlamlı farka rastlanmış olup, spor yaşı arttıkça alt boyutların tamamında zihinsel dayanıklılıklarının da arttığı görülmüştür. Eroğlu, Ünveren ve arkadaşlarının 2020 yılında spor bilimleri fakültesi öğrencileri üzerine yapmış oldukları sporda ahlaktan uzaklaşma ve zihinsel dayanıklılık düzeyleri isimli çalışmasında, spor süresi değişkeninin zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farka rastlanmış olup, 8 yıl ve üzeri sporculuk geçmişi olan katılımcıların 3 yıl ve altı sporculuk geçmişi olan katılımcılara oranla daha fazla ortalamaya sahip oldukları görülmüştür. Şahinler ve Ersoy 2019 yılında sporcular üzerine yapmış oldukları zihinsel dayanıklılıklarının incelenmesi isimli çalışmasında, spor süresi değişkeninin zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farka rastlanmış olup, katılımcıların sporculuk yapma süresi arttıkça zihinsel dayanıklılık durumlarının da arttığı görülmektedir. Sarı, Sağ ve Demir 2020 yılında tekvando sporcuları üzerine yapmış oldukları zihinsel dayanıklılık üzerine bir inceleme isimli çalışmasında, spor süresi değişkeninin zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasında istatistiksel olarak herhangi bir anlamlı farka rastlanmamıştır. Literatür inceliğinde yapılan çalışmalar ile bulunan sonuçlar arasında farklılık olduğu görülmektedir.

KAYNAKÇA

- Bahadır, G. & Adiloğulları, İ. (2020). *"The Examination of Relationship Between Mental Toughness and Emotional Intelligence in University Students Engaged in Sports"* International Journal of Sport, Exercise & Training Sciences - IJSETS, 6(4), 117-128. DOI:10.18826/useeabd.793760.
- Bayrak Ayaş, E., Murathan, F., Kartal, M. & İnan, H. (2018). *"Spor Lisesi Öğrencilerinin Zihinsel Dayanıklılık Düzeylerinin İncelenmesi"* (Malatya İli Örneği), Route Educational and Social Science Journal Volume 5(6), April 2018 ss. 94-101.
- Başer, B. (2019), *"Voleybolcularda Zihinsel Dayanıklılık Ve Sportif Kendine Güven"* Yüksek Lisans Tezi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Crampton S. The construct of mental toughness: *"The Development And Validation Of A New Conceptualisation And Measure."* University of roehampton. PHD Thesis, 2015, London, (Supervisor: Dr.C Marlow).
- Clough P, Strycharczyk D. *"Developing Mental Toughness: Improving Performance, Wellbeing And Positive Behaviour In Others."* London; Kogan Page, 2012.
- Çakmak, E. (2019), *"Oryantiring Sporcularının Zihinsel Dayanıklılık Düzeyleri Ve Başarı Hedefleri Arasındaki İlişki"*Yüksek Lisans Tezi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ege Üniversitesi, İzmir.
- Demir, P. , Çelebi, M. (2019), *"Spor Bilimleri Fakültesinde Eğitim Gören Mücadele Sporcularının Zihinsel Dayanıklılıklarının İncelenmesi"* International Journal of Contemporary Educational Studies (IntJCES), December, 2019; 5(2): 188-199
- Eroğlu, O., Ünveren, A., Ayna, Ç., & Müftüoğlu, N., E. (2020), *"Spor Bilimleri Fakültesindeki Öğrencilerin Sporda Zihinsel Dayanıklılık ve Sporda Ahlaktan Uzaklaşma Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi"* Türkiye Spor Bilimleri Dergisi, 2020; 4(2);100-110,
- Güvendi, B., Türksoy, A., Güçlü, M., & Konter, E. (2018). *"Profesyonel güreşçilerin cesaret düzeyleri ve zihinsel dayanıklılıklarının incelenmesi"*, Int J Sport Exer & Train Sci, - IJSETS, 4 (2), 70-78. DOI: 10.18826/useeabd.424017
- Hardy L, Bell J, Beattie S. A *"Neuropsychological Model Of Mentally Tough Behavior"*. Journal of Personality. 2014; 82:1.
- Hunter AJ. A *"Cross-Cultural Comparison Of Resilience In Adolescents"* Journal of Pediatric Nursing. 2001; 16:3. 172-179.
- Jones G, Hanton S, Connaughton D. *What is this thing called mental toughness? An investigation of elite sport performers.* Journal of Applied Sport Psychology. 2002;14: 205-218.

- Merdan, H.E. (2020), "*Optimal Performans Duygu Durumu, Zihinsel Dayanıklılık, Takım Sargınlığı Ve Antrenör Sporcu İlişkisinin Yordayıcısı Olarak Mizah Tarzı: Adolesan Sporcular Üzerine Çalışma*" Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Middleton, S. C., Marsh, H. W., Martin, A. J., Richards, G. E., Savis, J., Perry Jr, C., & Brown, R. (2004). "*The Psychological Performance Inventory: Is the mental toughness test tough enough?*." International Journal of Sport Psychology.
- Kuan G, Roy J. "*Goal Profiles, Mental Toughness And Its Influence On Performance Outcomes Among Wushu Athletes.*" Journal of Sports Science and Medicine. 2007; 6:28-33.
- Sarı, İ. & Sağ, S. & Demir, A.P. (2020). "*Sporda zihinsel dayanıklılık: Taekwondo sporcularında bir inceleme*", Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 22(4).
- Sheard, M., & Golby, J. (2007). *Hardiness and undergraduate academic study: the moderating role of commitment. Personality and individual differences*, 43(3), 579-588.
- Şahinler, Y., Ersoy A. (2019). "*Sporcuların zihinsel dayanıklılıklarının farklı değişkenlere göre incelenmesi*" International Journal of Social Sciences and Education Research, 5(2), 168-177.
- Uçar, U.M., Kaplan T. (2020). "*Konya Amatör Lig Futbolcularında Zihinsel Dayanıklılığın İncelenmesi*", Niğde Ömer Halis Demir Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi.14(2), 145-157.
- Tekkurşun-Demir, G., ve Türkeli, A. (2019). "*Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin egzersiz bağımlılığı ve zihinsel dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi*" Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi, 4(1), 10-24.
- Yıldız, A.B. (20017), "*Sporcularda Zihinsel Dayanıklılık ve Öz Yeterlilik Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*" Yüksek Lisans Tezi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Ankara.

Bölüm 11

OKUL ÖNCESİ DÖNEMDEKİ ÇOCUKLARDA FİZİKSEL AKTİVİTENİN ÖNEMİNİN İNCELENMESİ



Şengül DEMİRAL¹

¹ Doç. Dr. Şengül Demiral, Trakya Üniversitesi Kırkpınar Spor Bilimleri Fakültesi & Kırkpınar Değerleri Araştırma ve Uygulama Merkezi, Ordic ID: 00-00000-197716846

GİRİŞ

İnsanlar genetik miras ve çevrenin etkileriyle şekillenir. Pek çok gelişim kuramı hangisinin daha baskın olduğu üzerine tartışır fakat günümüzde geçerliğini koruyan son bilgiler insanı genetik yapının yani kalıtımın ve çevrenin birbirlerine yakın oranlarda aynı önemde etkiledikleridir. Buradan yola çıkarak sahip olduğumuz genetik mirası sağlıklı genleri ve sağlıklı genleri doğuştan alırken sağlıklı genleri korumak ve geliştirmek, sağlıklı genlerinse daha sağlıklı olmasını önlemek zaman ve çevrenin ortak ürünüdür.

Bireyin döllenmeden başlayarak yaşamının ilk altı yılını kapsayan süreç erken çocukluk dönemidir. Eğitimin öğrenmenin ailede ve çevrede başladığı bu dönemde ilköğretim ve okul öncesi eğitim sürecini kapsayan temel eğitim, eğitimin ilk basamağı olan okul öncesi eğitim gelişim açısından çok önemlidir. Okul öncesi eğitim sürecinin önemini Gülaçtı (2014) “çevreden en fazla etkilenilen yaşlar erken yaşlardır. Çevre sadece çocuğun içinde bulunduğu yakın aile çevresi değildir. Çocuğun dolaylı ya da doğrudan etkileşimde olduğu aile, ailenin içinde bulunduğu topluluk, kurumsal topluluk, sosyo-politik çevre gibi diğer çevrelerin de önemi göz önünde bulundurulmalıdır. Dolayısıyla Erken Çocukluk Eğitimi çocuğa uyarıcı bir çevre sağlayarak gelişimini olumlu etkileyebilmektedir” olarak değerlendirmiştir.

Demiral ve Dindar (2020) erken çocukluk sürecini ele alırken, yaşamın sonraki yıllarının temelini oluşturan ve bu yılların pozitif veya negatif etkili olacağını çağrıştıran dönem erken çocukluk dönemidir. Birey gelişimsel olarak 5 temel alanda gelişim göstermektedir. Psikomotor, fiziksel, sosyal duygular, dil ve bilişsel. Bunların her biri ayrı ayrı önemli olup birçok beceri gelişiminin başlangıcı olarak erken çocukluk döneminde dikkat çekilirse gelişim daha iyi düzeyde olacaktır.

Gelişim temel beş alanda ele alınır. Bu alanlar: fiziksel, bilişsel, dil, sosyal ve duygusal. Fiziksel gelişim ise bedensel gelişimi ve motor gelişimi kapsar. Gelişim kuramlarının bütüncül şekilde ele alınmasıyla oluşturulan gelişimin ilkelerine göre gelişim alanları birbirini etkiler ve tüm alanlarıyla bir bütün olarak ilerler. Fiziksel aktivite bedensel gelişimi dolayısıyla tüm gelişim alanlarını etkiler.

Orhan (2019) yaptığı çalışmada fiziksel aktivite ve sporun çocukların gelişimindeki rolünü incelemiştir. Çocuklukta fiziksel aktivite ve spora katılmanın çocukların sosyal duygusal gelişimine öz güven kazanmaları, sosyalleşmeleri ile katkıda bulunduğunu, fiziksel gelişimlerine bedenlerini tanıma ile katkıda bulunduğunu saptamıştır.

Hareketin faydaları geniş bir eksene yayılırken hareketsizliğin sonuçları da pek çok probleme yol açmaktadır. Bunların arasında ülkemizin de dünya ülkeleri arasında üst sıralarda yer aldığı obezite gelmekte. Savaşhan, Sarı, Erdal ve Aydoğan (2014) çalışmalarında 6-11 yaş aralığındaki çocuklarda obezitenin görülme sıklığını, gelişimi etkileyen faktörlerini ele almış ve çocukların %11,1'i (s=438) kilolu, %7,5'i (s=299) obez olarak saptanmış. Ayrıca televizyon ya da bilgisayar karşısında daha fazla vakit geçiren çocuklarda obezitenin görülme sıklığının anlamlı düzeyde yüksek bulunduğunu belirtmişlerdir.¹

Altındağ ve Sert (2009) 12-8 yaş grubundaki 81 çocukla vücut kompozisyonu ölçümü yapmış günlük fiziksel aktiviteler kaydedilmiş ve yapılan araştırma sonucunda günlük fiziksel aktivitenin, hareketin kilo ve vücut kompozisyonu üzerinde anlamlı etkilerinin olduğunu saptamışlar.

Chow ve diğerleri (2015) tarafından yapılan çalışmada Hong Kong'ta seçilen dört anaokulunda hem iç hem dış mekâna sahip ve fiziksel aktiviteye uygun alanlarda 90 ders saatinde üç ay süreyle 3-6 yaş aralığındaki çocukların ve 25 öğretmenin derslerdeki davranış ve hareketleri gözlemlenmiş. Genel olarak fiziksel ortamların ve fiziksel aktivite için ayrılan sürenin az olduğu tespit edilmiştir.

Alan yazına bakıldığında fiziksel aktivite ve sporun önemini ortaya koyan çalışmalar bulunmakta. Gelişimin önemli bir dönemi olan erken çocukluk döneminde fiziksel aktivite, hareket ve egzersizin öneminin incelenmesi araştırılmaya değer bir konudur.

1.Okul Öncesi Dönem Tanımı ve Eğitim Programı

Okul öncesi dönem doğum öncesinden altı yaşa kadar olan yaş dilimini kapsar. Bu dönem kendi içerisinde doğum öncesi, bebeklik (0-2 yaş), erken çocukluk (3-6 yaş) olarak sınıflandırılabilir. Erken çocukluk; oyun çağı ve Jean Piaget'e göre işlem öncesi dönem olarak da ifade edilir.

“Okul öncesi eğitimi; doğumdan, ilkokulun başlangıcına kadar olan çocukluk yıllarını içine alan; aile dışındaki planlı ve denetimli eğitimin beşiğidir. Bu yaş döneminde, çocuğun, belli bir biçim kazanmaya en elverişli ve açık durumda olduğu düşünüldüğünde, okul öncesi eğitimin önemi bir kat daha artmaktadır. Dolayısıyla bu yaş, çocukların bireysel özelliklerine ve gelişimsel düzeylerine uygun, zengin-uyarıcı çevre olanaqlarını sağlaması, zihinsel ve sosyal açıdan çocukları, özelde okula, genelde yaşama hazırlamayı amaçlaması sebebiyle diğer eğitim aşama-

¹ www.turkailehekderg.org

larındaki değerlerden daha önemli değerler aşıl原因an “temel” bir eğitim süreci olduğu kabul edilmelidir” (Çetinkaya, 2006: 2).

Ülkemizde okul öncesi eğitim programı Millî Eğitim Bakanlığı Temel Eğitim Genel Müdürlüğü tarafından hazırlanmıştır.

Günümüzde okul öncesi eğitimi her geçen gün önem kazanmakta ve okullaşma oranı artmaktadır. “Türkiye’de 48-72 grubunda okul öncesi eğitimde okullaşma oranı 2003 yılından beri %11’den %25’e çıkmasına rağmen Avrupa ülkelerine göre bu oran çok düşük düzeydedir. Bu oranı arttırmak için ilköğretim kurumlarındaki anasınıflarında zorunlu olarak ikili öğretime geçilmiş mobil öğretim vb. modeller uygulanmaya başlanmışsa da, okullardaki fiziki alanlar nitelik ve nicelik olarak yeterli değildir. Okul öncesi eğitimde 2012-2013 de okullaşma oranı %50 olarak hedeflenmiştir” (Sürmen, 2011: 63).

2.Okul Öncesi Dönemde Fiziksel Gelişim

Fiziksel gelişim çocuğun boy ve kilosunda meydana gelen artış sürecidir. Fiziksel gelişim döllenmeden başlayıp ergenliğe kadar sürer. Fiziksel değişim ise hayat boyu devam eden bir süreçtir.

Fiziksel gelişim beden ve motor gelişimi kapsar. Motor gelişim kaba motor ve ince motor gelişim olarak ikiye ayrılır. Gelişimin temel ilkelereinden ‘Gelişim bir bütündür.’ erken çocukluk döneminde hayati bir önem taşır.

Orhan ve Ayan (2018) yaptıkları araştırmada erken çocukluk dönemi gelişim kuramlarını spor eğitimi açısından ele almışlar ve sağlıklı motor becerilerin gelişimi için sporun ve hareketin çocukların zinde ve sağlıklı olması açısından önemli bir yer tuttuğunu belirtmişlerdir.

Karaoğlu ve Ünüvar (2017) yaptıkları çalışmada çocuklarının gelişim özellikleri ve sosyal beceri düzeylerini 151 çocukla yaptıkları görüşme ve uygulamaları sonucunda çocukların kaba motor gelişimleri üzerinde anlamlı bir farklılık olmadığını ince motor gelişimleri arasında ise anlamlı bir farklılık olduğunu tespit etmişlerdir.

3.Fiziksel Aktivitenin Tanımı

Fiziksel aktivite; Fiziksel aktivite enerji kullanarak vücut hareketlerini anlatmak için kullanılan uluslararası bir terimdir. En basit tanımı ile enerjiyi harcamak için vücudun hareket etmesidir. Fiziksel aktivite ve spor, sağlıklı bir yaşam bakımından bütün bireyler için elzemdir (Orhan, 2019).

En basit düşünceyle efor sarf edilen enerji atılan her bir iş fiziksel aktivedir. Yürümek, zıplamak, emeklemek, koşmak, günlük ev işleri... vb.

4.Okul Öncesi Dönemde Fiziksel Aktivite

Okul öncesi dönem oyun çağı olarak da ifade edilir. Bebeklikten itibaren merak ve keşfetmenin odak noktası çevredir. Bebekler hareketlerle önce kendi bedenlerini tanır daha sonra bedenini dış dünyadan ayırır ve nesneler aracılığıyla çevreyi tanır. İşte bu dönem de hareket keşfetmenin temelidir. İlerleyen yaşlarında ise çocukların en temel ihtiyacı hareket etmek ve oyun oynamaktır. Okul öncesi dönemdeki çocuklar için en önemli fiziksel aktivite hareket ve oyundur.

4.1.Okul Öncesi Dönemde Hareket

Bir bebeğin en temel ihtiyacı beslenme ve bakımdır. Bu ihtiyaçlar bakım veren kişi tarafından karşılanır. Çocuk bu dönemden sonra 3 yaş ile birlikte birey olarak kendi ihtiyaçlarını karşılama ve bağımsız hareket etmeyi arzular.

Erikson'un 'Psikososyal Gelişim Kuramı'na göre kişilik gelişimi sekiz döneme ayrılır. Özerkliğe karşı kuşku ve utanç 1,5-3 yaş döneminde bireysel olarak bir şeyleri yapma ihtiyacı ve bağımsız olma ihtiyacı vardır. Bu dönemde çocuğa engel olunması utanç duygusu oluşturur. En temel ihtiyacı hareket olan çocuklar bu dönemde engellenmemeli serbest bırakılmalı. Özgürce hareket etmesine destek olunmalı. Bu destekle çocukların ilerleyen yaşlarında keline güvenen bireyler olması sağlanır.

4.2. Okul Öncesi Dönemde Oyun

Oyunun tarihsel gelişimi ve oyunlar hakkında ortaya konulan kuramlar oyunun niçin oynandığı sorusuna yanıt aramıştır. Bu soruyu 'Fazla Enerji Tüketimi Kuramı' vücutta bulunan fazla enerjinin harcanması, 'Rahatlama ve Dinlenme Kuramı' ise az olan enerjiyi arttırmak için oyuna ihtiyaç duyulduğunu belirtmişlerdir. Oyun çocuğun temel yapısında bulunduğu için çocuk oyun oynamaya ihtiyaç duyar.

Çocuklar oyun Okul öncesi dönemde en önemli fiziksel aktivite oyundur. Piaget'e göre oyun bir uyum sağlama işidir, bütünüyle zihinsel bir etkinliktir (Piaget, 1992). Montessori de oyunu çocuğun işi olarak tanımlamıştır.

Çocuk Hakları Bildirgesi'nin 31. Maddesi taraf devletler çocuğun dinlenme, boş zaman değerlendirme, oynama ve yaşına uygun etkinlik-

lerde bulunma ve kültürel ve sanatsal etkinliklere katılma hakkı vurgulanır (Tekkaya, 2001).

Çocuklar oyun yoluyla merak ettikleri dünyadan, çevreden pek çok şey öğrenir. Oyun önemli bir öğretim aracıdır. Tüm bunların yanı sıra oyun çocuğun bilişsel, sosyal ve duygusal, fiziksel ve motor gelişimine kısacası gelişiminin bütününe önemli etki eder.

Gökşen (2014) yaptığı araştırmada geleneksel çocuk oyunlarının Gaziantep ve çevresinde oynanan 35 oyunun metnini toplamış ve ruhsal, fiziksel, sosyal ve kültürel yönden sağlıklı bir birey oluşmasını sağlayan en önemli unsurlardan birinin çocukken oynanan oyunlar olduğunu belirtmiştir.

Özer, Gürkan ve Ramazanoğlu (2006) yaptıkları araştırmada oyunun çocuk gelişimi üzerine etkilerini incelemiş ve oyunun gerçek ve önemli bir eğitim aracı olduğunu belirtmişlerdir.

5.Fiziksel Aktivitenin Önemi

Fiziksel aktivite her yaş grubu için önemlidir. Yetişkinlikte de çocuklukta olduğu kadar öneme sahiptir. Dünya Sağlık Örgütü'nün sağlıklı birey tanımı şöyledir; sadece hastalık ve sakatlığın olmayışı değil, bedence, ruhça ve sosyal yönden tam iyilik halidir.”. Bu tanıma uyan bir birey olmak bedenin ihtiyacı olan hareketi ve enerjiyi dışa aktarmayı sağlamakla mümkündür. Modern çağ ile birlikte hareketsiz yaşama alışan bedenler egzersize ve spora yeteri kadar yer veremediği için ruhsal anlamda sıkıntılar yaşar ve depresyona yakalanır. Türkiye’de ruhsal problemler üzerine yapılan istatistiklere göre 8 milyon kişi anti depresan kullanıyor ve 100 bin kişiden %12,6’sı intihar ediyor. Hareketsizlik ruhsal problemlere neden olduğu gibi fiziksel sıkıntılara da neden olur. Başlıca problem ise aşırı kilolu olma ve obezite.

Fiziksel aktivite sağlıklı bir birey olmak için çok önemlidir. Fiziksel aktivitenin her gün programlanmış egzersiz programları ve düzenli spor yapma alışkanlığı ile bir bütün olması ise fiziksel aktivitenin kalitesini arttırır. Erken çocukluk döneminde bu alışkanlığı temelini atılması önemlidir. Çocuklar ilerleyen yaşlarında sağlıklı bir yetişkin olabilirler bu sayede.

5.1.Fiziksel Aktivite Yetersizliği

Fiziksel aktivite; beslenme, barınma, sevgi, saygı, ait olma kadar önemli bir ihtiyaçtır. Fiziksel aktivitenin yetersiz kaldığı durumlarda pek çok sağlık problemi ile karşılaşılır.

Yörükoğlu ve Koz (2007) yaptıkları çalışmada 10-13 yaş grubundaki 2 grup şeklinde 9 ve 8 kişilik erkek çocuklardan oluşan grupların basketbol antrenmanlarını haftada 5 gün 5 ay süreyle gözlemişlerdir. İki grubun antrenman yapma sıklığı farklıymış ve çalışma sonucunda antrenman sıklığı fazla olan grubun bazı fiziksel, fizyolojik ve antropometrik değerlerinin daha iyi olduğu sonucunu saptamışlardır.

Dört çocuktan sadece biri, orta ile yüksek yoğunlukta (diğerlerinin tümü daha az) günde en az bir saat hareket etmektedir (Zahner, 2013).

Zahner ve arkadaşları (2013) yaptığı araştırmada çocuklardaki fiziksel hareketsizliğin döngüsel halini incelemiştir çocukların %30'unun kilolu olduğunu ve hareketsizlik yüzünden erken ölümlerin 5,3 milyon vakaya ulaştığını belirtmişlerdir.

Fiziksel aktivite yetersizliği ruhsal, fiziksel, sosyal ve duygusal pek çok yönden bireyi kötü etkiler. Özellikle okul öncesi dönemde en temel ihtiyacı hareket olan çocukların hareketsiz bir yaşam sürmesi büyük risktir. Çocukların oyun ve hareket ihtiyacının karşılanmaması mutsuz ve sağlıklı bireyler olmalarına neden olur. Ayrıca fiziksel aktivite yetersizliği çocukluk çağı depresyonu, içe kapanma, özgüvensizlik gibi sosyal ve duygusal sorunlara yol açar.

5.2.Obezite

Bezilenin Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü tarafından yapılan tanımı: gelişmekte olan ve gelişmiş olan ülkelerin başlıca sorunlarından birisi olarak Obezite kavramı karşımıza çıkmaktadır. Bedenin yağ kütlesinin yağsız kütleye oranının aşırı artması sonucu boy uzunluğuna göre vücut ağırlığının arzu edilen düzeyin üstüne çıkması olarak tanımlanmaktadır. Özellikle fiziksel aktivitenin yetersizliğinin tetiklediği bir sorun olarak karşımıza çıkmaktadır. Çocukluk çağı obezitesinin toplumsal açıdan önemli bir sorun haline geldi ve çocukluk çağı obezitesinin yaygınlık oranının sürekli olarak arttığı söylenebilir. Ülkemizde yapılan kesitsel araştırma sonuçları da Türkiye'de çocukluk çağı obezitesinin yüksek düzeylerde olduğunu göstermektedir. (Hekim, 2015)

Akalan (2013) yaptığı çalışmada Ankara'da 1995-2010 yılları arasında 15 yıl boyunca 2400 erkek çocuğun vücut kitle endeksini değerlendirmiştir. Gözlem ve ölçümler 1995, 2000, 2005, 2010'da yapılmış ve araştırma sonucunda vücut kitle endeksinde önemli bir artış görülmüştür. Ankara'da aşırı kilo artışı ve obezite prevalansının arttığını saptamıştır.

Öztora (2005) yaptığı araştırmada İstanbul Bakırköy'de bir okulda 2003 Nisan- Haziran aylarında 6-15 yaş aralığındaki 299 çocuğa tarama

yapılmış ve sonucunda obezite prevalansı %8,4 ve fazla kilolu prevalansı %26,7 olmak üzere toplam obezite prevalansı %35,1 olarak saptamıştır.

YÖNTEM

Araştırma için okul öncesi dönem ve çocukluk çağında fiziksel aktivite ve sporun etkilerini inceleyen 8 çalışma belirlenmiştir. Belirlenen çalışmalar 2006-2017 yılları arasında yapılmıştır. Çalışmalar aşağıdaki tabloda detaylı olarak yer almaktadır.

Tablo 1: 2006- 2017 yıllarında çocukların sağlığına ve başka değişkenlere göre fiziksel aktivite ve egzersizin incelenmesini içeren bazı çalışmaları içermektedir.

Araştırmacı/ lar	Araştırma Yılı	Uygulama	Araştırma Süresi	Sonuç
Zahner, L. Ve Diğerleri	2006	15 okulda, müdahale veya kontrol, coğrafi bölge(kır ve kent) ve yaşa göre gruplar oluşturulmuştur. Bir yıl boyunca fiziksel aktivite programı ve müdahalesi yapılmıştır.	1 Akademik Yıl	Yapılan müdahale fiziksel aktivite, kondisyon ve genel sağlık durumlarında iyi bir gidişat sağlamıştır.
Yörükoğlu, U., Koz, M.	2007	Farklı sıklıkta spor antrenmanı yapan iki grup incelenmiştir. Gruplardan biri haftada iki gün diğeri haftada beş gün antrenman yapmaktadır.	5 Ay	Haftada 5 gün antrenman yapan grubun fiziksel, fizyolojik ve antropometrik özelliklerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır.
Sardinha, L. B. Ve Diğerleri	2008	Fiziksel aktivitenin sağlık üzerine etkisi ivmeölçer ile saptanmıştır. 143 kız ve 150 erkeğe uygulanmıştır.		Günlük en az 25 dakika süre ile yapılan fiziksel aktivite çocuklarda kemik sağlığını iyileştirmektedir.
Altındağ, Ö., Sert, C.	2009	Çalışmada toplam 81 çocuğun vücut kompozisyonu BIA yöntemiyle ölçülmüş. Günlük fiziksel aktiviteleri kaydedilmiştir.	72 metre koşma süresi ve günlük fiziksel aktivite değerlendirilmiş.	Günlük fiziksel aktivitenin ve yaşam şeklinin vücut kompozisyon özellikleri üzerinde etkili olduğunu saptamışlardır.

Sevimli, D., Koçyiğit, F.	2009	76 çocuk yaşlarına göre 3 gruba ayrılmış ve gruplar kendi içinde kontrol, denek olarak bölünmüş. Haftada 3 gün 60 dakika aerobik egzersiz yaptırılmış. Çalışma başında ve sonunda kan basıncı, ekg değerleri ölçülmüştür.	8 Hafta	Çalışma sonucunda aerobik egzersizin kardiopulmoner sistemi olumlu etkilediği ve özellikle 15-17 yaş grubu için olumlu sonuçları olduğu tespit edilmiştir.
Akalan, C.	2013	Ankara'da yaşayan 2400 erkek çocukla çalışma yapılmış. 5 sene aralıklarla vücut kitle endeksleri ölçülmüş ve vücut kompozisyonları değerlendirilmiştir.	15 Yıl	Çalışma sonucunda obezite de anlamlı artış tespit edilmiş ve bu konuda bir an evvel geç kalınmadan çalışılmaya başlanması gerektiği saptanmıştır.
Chow, B. C. Ve Diğerleri	2015	Spor ve beden eğitimi dersin içerikleri, süresi incelenmiştir. Derslerin fiziksel aktiviteye olan etkisi tespit edilmiştir.	3 Ay Boyunca Haftada 4 Gün	Okulda fiziksel aktivite ve spor ve beden eğitimi dersleriyle çocuklara daha etkili uygulama sağlanmaktadır.
Cinemre, A., Turnagöl, H., Okut, G.	2017	Düzenli antrenman yapan ve yapmayan çocukların kemik yapıları karşılaştırılmıştır.	4 Sene Haftada 12 Saat	Düzenli antrenman yapıldığında voleybolun kemik yapısı üzerinde olumlu etkileri olduğu saptanmıştır.

SONUÇ

Bu çalışma için pek çok makale, araştırma incelenmiştir. Sonucunda fiziksel aktivite, egzersiz ve hareketin hayatın her döneminde ruhsal ve bedensel bütüncül sağlık sistemi açısından çok önemli olduğu saptanmıştır. Erken çocukluk döneminden itibaren fiziksel aktivite ve egzersizi yaşamın içerisine programlı şekilde adapte etmek yetişkinlik dönemi için mutlu, sağlıklı bir birey olmaya yardımcı olacaktır.

Birgün ve diğerlerine göre (2020) Hareket etme ihtiyacı insana varoluşundan bu yana birçok avantaj sağlar. Fiziksel bakımdan aktif olmak, yaşamın daha sağlıklı, kaliteli ve verimli olmasını gerektirir. Özellikle makineleşen dünya düzeni hareketsizliğin artmasını ilerletmekte ve insanlık için fiziksel aktiviteleri daha önemli bir hale getirmektedir. Bu sebeple davranışların ve alışkanlıkların olduğu ve içselleştirildiği çocukluk dönemi, fiziksel aktiviteye katılım için kritik bir zaman aralığıdır.

Hareketsiz bir yaşam tarzı benimsenmesi her yaş grubunu etkilediği gibi çocukları da önemli ölçüde etkilemektedir. Hareket çocuğun fiziksel gelişimi açısından oldukça öneme sahip olup, fiziksel aktiviteye katılan çocukların katılmayanlara göre pozitif yönde birçok etkisi de bilinmektedir. Hareketli yaşam biçimi benimsenmesi, fiziksel gelişim ve olgunlaşmayı sağlama, kilo kontrolünü sağlama gibi olumlu etkiler görülmektedir. Bunlarla birlikte çocuğa oyunla desteklenen fiziksel aktivite ve egzersizler, katılım motivasyonunu arttırmakta ve egzersizler teşvik edici hale gelmektedir.

Şenbakar'a göre (2021) çocuklarda fiziksel aktivitenin önemi şöyle vurgulanmaktadır. Çocuk için hareket etmek nefes almak ve beslenmek kadar önemlidir. Ayrıca bedensel, zihinsel ve ruhsal açıdan faydalar sağlamakta ve gelecek yaşamlarını sağlıklı olarak devam ettirebilmelerini sağlayacak unsurlar içermektedir. Çocuk, aktiviteler yardımıyla toplum ile özdeşleşir ve sosyal dünya ile tanışır.

Kerkez (2012) çalışmasında yer verdiği ABD Ulusal Beden Eğitimi ve Spor Birliği yayınlarında okulöncesi çocuklar için hareket ve fiziksel aktivite önerilerine göre; Çocuklar günde en az 60 dakika yapılandırılmış fiziksel aktiviteye katılmalı, en az 60 dakika ve üzeri serbest fiziksel aktiviteye katılmalı, 60 dakikadan daha uzun süre hareketsiz kalmamalıdır, çocukların motor becerilerini geliştirileceği açık alan ve güvenli kapalı alanların oluşturulması, aileler ve çocuk bakımından sorumlu kişilerin okulöncesi dönem çocukların fiziksel aktivite katılımları için uygun ortamı sağlamaları gerekmektedir.

Demiral ve Dindar (2020) okul öncesi döneme ait yaptıkları derleme çalışmasında vurgulamışlardır ki; MEB anaokulu eğitim programları tek başına uygulandığında, programa ek olarak uygulanan oyun ve hareket eğitimleri dışında yapılan çalışmalar çocukların fiziksel ve motor beceri gelişimleri açısından yeterli değildir. Hareket etmek çocuğun doğasında vardır ve erken çocukluk dönemlerinde çocuklara hareket edebilecekleri ortamın sağlanması yetişkinlere düşmektedir.

Aynacıyan'a göre (2020) 9 haftalık uygulanan eğitsel oyunlar, 7-8 yaş ortalamalı çocuklarda eğitimde aktif ve kalıcı öğrenmede olumlu etkiler yaratmıştır. Motorik özelliklerin gelişimi açısından anlamlı sonuçlar göstermektedir.

Hazar Kanık (2020) çalışmasında açık havada fiziksel aktivitenin sınırlı olduğu durumlarda ev tabanlı fiziksel aktivitenin kilo kontrolü bulmada önemli olduğunu belirtmiştir. Sabit bisiklet, kol ergometresi

veya koşu bandı evde yapılacak aerobik egzersizler olmaktadır. Dans tabanlı hareketler veya aktif videolar çocukların katılımını arttıracak etkenler olabilmeye örnek gösterilebilir.

Altuğ Özsoy ve diğerlerine göre (2019) çalışmalarında çocukların yaklaşık %8'inin fazla kilolu ve yaklaşık %9'unun obez olduğu saptamışlar ve bu değerlerin diğer çalışmalarla benzerlik göstermediklerini vurgulamışlardır. Çalışmada değinilen önemli bir konu; Türkiye Okul Çağı Çocuklarında Büyümenin İzlenmesi (TOÇBİ) Projesi Araştırma Raporu'na göre ilköğretim çağı çocukların %7.9'u zayıf, %1.3'ü ise çok zayıf, %6.5'i şişman, %14.3'ü ise fazla kilolu olarak gözlemlenmiştir. Benzer sonuç gösteren Türkiye Obezite Araştırma Derneği (TOAD)'nin İstanbul Şişli Bölgesinde 12-15 yaş grubunda 1821 çocukta yapmış olduğu bir çalışmada ise, Beden kitle indeksi (BKİ) 18-25 kg/m² olanların oranı %9.9, BKİ>30 kg/m² olanların oranı ise %6.2 bulunmuştur.

Bülbül (2020) çalışmasında obezitenin çocukluk çağının da en sık görülen kronik hastalıklarından birisi olduğunu göstermiştir. Bununla birlikte Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) tarafından 17 ülkede gerçekleştirilen bir çalışmada Türkiye'deki okul çocuklarında fazla kiloluluk ve obezite sıklıkları sırasıyla %15 ve %6,6 olarak verilmektedir. Çocukluk çağı obezitesinin yetişkinlik obezitesi olarak devam ettiği ve pek çok kronik hastalık için zemin oluşturduğu düşünüldüğünde, obezite ile mücadele nin bu dönemdeki önemi açıkça görülmektedir.

Obezitenin tedavisi çocuklarda zordur. Bu durumda egzersizin önemi artmaktadır.

Çocuklar için egzersiz önerileri olarak Bülbül'ün çalışmasında (2020) Aerobik egzersizlere örnek: dans, kürek çekme, futbol, basketbol, voleybol, yüzme, tenis, jimlastik, ev temizliği, ip atlama, bisiklet binme ve koşu vb. Kas güçlendirme egzersizlerine örnek: Kayaya, ipe, ağaca, tırmanma, ağırlık kaldırma, şnav çekme vb. Kemik güçlendirici egzersizlere örnek: En az haftada 3 kez yapılması önerilen dağa tırmanma, ip atlama, basketbol, yürüyüş, koşma, voleybol vb. Uzatma (Gerilme) kasları daha esnek yapmak için ve daha az riski olan egzersizlere örnek: jimlastik, dans, yoga verilmiştir.

Okul öncesi dönemde fiziksel aktivite için yapılabilecekler:

- Erken çocukluk dönemi eğitiminde bedensel hareket ve egzersiz programları planlanabilir.

- Oyun çağında olan çocukların günümüz teknolojisinden biraz daha uzaklaştırılarak (telefon, tablet, bilgisayar vb.) harekete teşvikleri çeşitli oyun ve eğlenceli programlar sayesinde sağlanabilir.
- Anaokulu programlarının yanı sıra ders içeriklerine ek olarak fiziksel aktivite ve beden koordinasyonu içeren etkinlikler eklenebilir.
- Bebeklik döneminde anne çocuk sağlığı için devlet destekli ücretsiz egzersiz programları hazırlanabilir.
- Gebelik döneminde anne ve bebek sağlığı için devlet destekli ücretsiz egzersiz programları hazırlanabilir.
- Sağlık taramaları devlet destekli ücretsiz düzenli olarak bebeklikten itibaren aile hekimliği sistemiyle kontrollü bir şekilde vücut kitle endeksi içermeli. Gerekli görülen durumlarda tedavi için fiziksel aktivite reğeteleri yazılmalı. Bu konuda fiziksel aktivite ile ilgili bilgi sahibi beden eğitimi ve spor bilimleri uzmanları ile çalışılmalı.

KAYNAKÇA

- Akalan, C. (2013), "Body Composition Changes Among 7-14 Years Old Male Children Living In Ankara Province-a Fifteen Year Cross- Sectional Study", *Life Science Journal*, Sh. 348-353.
- Altındağ, Özlem ve Sert, Cemil. (2009), "Çocuklarda Vücut Kompozisyonu ve Fiziksel Aktivite İlişkisi: Pilot Çalışma", *Türkiye Fiziksel Tıp ve Rehabilitasyon Dergisi*, C.12, S.3, Sh. 55-60.
- Altuğ Özsoy, S., Kalkım, A., Emlek, Sert, Z. (2019), "İlkokul Çağındaki Çocuklarda Obezite Görülme Sıklığı", *STED Sürekli Tıp Eğitim Dergisi*, 29(1):38-43.
- Aynacıyan, N. (2020), "Çocuklara Uygulanan Eğitsel Oyun Aktivitelerinin Fiziksel ve Motorik Özelliklerine Etkisi", *Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gedik Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul*.
- Birgün, A., Özen, E., Sevim Uğraş, B., Sevim Pehlivan, B. (2020), "Ortaokul Öğrencilerinin Fiziksel Aktiviteye Tutum Düzeylerinin İncelenmesi", *Uluslararası Dağcılık ve Tırmanış Dergisi*, 3(2), 64-75.
- Bülbül, S. (2020), "Çocuklarda Obezite Tedavisinde Egzersiz", *Türk Pediatri Ars* 2020; 55(1): 2–10.
- Chow, B. C. , McKenzie, T. L. , ve Louie, L. (2015), "Children's Physical Activity and Associated Variables During Preschool Physical Education", *Advances in Physical Education*, C.5, Sh. 39-49.
- Cinemre, A., Turnagöl, H., ve Okut G. (2011), "Voleybolcu Çocukların Kemik Yapılarının Değerlendirilmesi", *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, C. 16, S.3, Sh.49-58.
- Çetinkaya, C., (2000), "Türkiye'de Okul Öncesi Eğitiminin Tarihsel Gelişimi ve Bugünkü Durumu", *Yeditepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul*.
- Demiral, Ş. & Dindar, M. (2020). *Okul Öncesi Çocuklarında Beceri Öğretimi*, O. Karataş (Ed.), *Spor Bilimlerinde Teori ve Araştırmalar II içinde*, (203-218. ss.), Ankara: Gece Kitaplığı Yayınevi. ISBN:978-625-7319-01-0
- Gökşen, C. (2014), "Oyunların Çocukların Gelişimine Katkıları ve Gaziantep Çocuk Oyunları", *A. Ü. Türkiyat Araştırmaları Enstitüsü Dergisi*, S. 52, Sh. 239-259.
- Gülaçti, F. "Erken Çocukluk Eğitimi", Pegem A Yayıncılık, Ankara, 2014.
- Hazar Kanık, Z. (2020), "Covid-19 Pandemisinde Ev Tabanlı Fiziksel Aktivite". *Gazi Sağlık Bilimleri Dergisi, Özel Sayı*; 46-51.
- Hekim, M. (2015), "Çocukluk Çağı Obezitesinin Önlenmesinde Fiziksel Aktivite ve Sporun Önemi", *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, C.8, S.37, Sh. 1102-1106.

- Kerkez, F.İ. (2012), “Sağlıklı Büyüme İçin Okulöncesi Dönemdeki Çocuklarda Hareket Ve Fiziksel Aktivite”, Spor Bilimleri Dergisi, 23(1), 34-42.
- Orhan, R. ve Ayan, S. “Psiko-motor ve Gelişim Kuramları Açısından Spor Pedagojisi”, Kırıkkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, C.8, S.2, Sh. 523- 540, 2018.
- Özer, A. , Gürkan, C. , Ramazanoğlu, M. , (2006), “Oyunun Çocuk Gelişimi Üzerine Etkileri, Doğu Anadolu Bölge Araştırmaları.
- Öztora, S. (2005),“İlköğretim Çağındaki Çocuklarda Obezite Prevalansının Belirlenmesi ve Risk Faktörlerinin Araştırılması”, Uzmanlık Tezi, İstanbul.
- Piaget, J. “Eğitim Nereye Gidiyor? ”, (Çev: A. Kadir Arslan ve İbrahim Dönmezler), Ege Üniversitesi Basımevi, İzmir, 1992.
- Sardinha, B., Baptista, F., ve Ekelund, U. (2008), “Objectively measured physical activity and bone strength in 9-year-old boys and girls”, Pediatrics, S.122, Sh. 728-736.
- Savaşhan, Çağatay ve Diğerleri. (2005), “İlköğretim Çağındaki Çocuklarda Obezite Görülme Sıklığı ve Risk Faktörleri”, Türkiye Aile Hekimliği Dergisi, C.19, S.1, Sh. 14-21.
- Sevimli, D., ve Koçyiğit, F. (2009), “Çocuklarda aerobik egzersizin kardiyopulmoner sistemdeki etkileri”, TAF Preventive Medicine Bulletin, C.8, Sh. 125-130.
- Sürmen, Y. G., (2011), “Türk Milli Eğitiminde Örgün Eğitimin Yeri ve Okul Öncesi Eğitim”, Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
- Şenbakar, K. (2021), “Çocuklar ve Fiziksel Aktivite”, Spor Eğitim Dergisi, 5(1), 22-28.
- Tekkaya, E. “Tasarlanmış Çocuk Hakları: Ankara Çocuk Oyunları Alanları”, Milli Eğitim Dergisi, S. 151, Milli Eğitim Basımevi, Ankara, 2001.
- Yörükoğlu, U., Koz, M. (2007), “ Spor okulu çalışmaları ile basketbol antrenmanlarının 10- 13 yaş grubu erkek çocukların fiziksel, fizyolojik ve antropometrik özelliklerine etkisi”, Spormetre: Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, C.5, S.2, Sh. 79-83.
- Zahner, L. Ve Diğerleri (2006), “A school-based physical activity program to improve health and fitness in children aged 6–13 years (Kinder-Sportstudie KISS): study design of a randomized controlled trial”, BMC Public Health, C.6: 147.
- <https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/fiziksel-aktivite/fiziksel-aktivite-nedir.html> (Erişim Tarihi 4.12.2019)
- <https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/obezite/obezite-nedir.html> (Erişim Tarihi 11.12.2019/)
- www.turkailehekderg.org (Erişim Tarihi 19.12.2019/)

Bölüm 12

COVID-19 SÜRECİNDE AMATÖR LİG FUTBOLCU VE ANTRENÖRLERİNİN SÜREKLİ KAYGI DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ: ÇANAKKALE İLİ ÖRNEĞİ



Murat KUL¹

Osman GIDİK²

1 Doç. Dr., Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Orcid:0000-0001-6391-8079

2 Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Orcid:0000-0003-0811-9324

GİRİŞ

Son yıllarda sporun; ülkeler arasında başarı simgesi olarak görülmesinin yanı sıra eğitim, ekonomi ve uluslararası ilişkiler gibi birçok konuda da etkisinin arttığı bilinmektedir (Yetim, 2000). Bütün spor dalları farklı beceriler gerektirmekle birlikte bu spor dallarında sadece fiziki üstünlük yeterli olmamaktadır (Nacar, 2011; Özgür, 2012).

Ülkemize 1890 yılında İzmir’de futbol oynayan iki İngiliz tarafından getirilen bir spor dalı olan futbolun, İstanbul’da kurulan ilk futbol kulübü olan Moda F.C. ile gelişimine devam ettiği bilinmektedir (Kutay, 1995). Böylelikle ülkemizde futbolun birçok kesim tarafından benimsenen, insanların hayatına renk katan bir spor branşı haline geldiği düşünülmektedir. Ayrıca farklı yaş gruplarına hitap etmesi, toprak, çim ya da minyatür sahalarda gibi alanlarda futbol oynanabilmesi de tercih edilebilirliğini artırmaktadır (Toprakkaya ve Tekin, 2004).

Günümüzde birçok farklı spor dalı olmasına rağmen futbolun ülkemizde önemli bir yeri vardır. Gerek sporcular gerekse seyirciler futbolun gelişimine katkı sağlamaktadırlar. Bunların yanı sıra futbolcuları çalıştıranlar, takımları yönetenler ve yardımcı elemanların da katkıları ile futbol endüstrileşmektedir (İnal, 2004; Erdem, 2005). Futbolda başarılı olmak için sadece fiziksel güç ve kapasite yeterli değildir. Bunlara ek olarak oyuncuların psikolojik yönden de hazır olmaları gerekmektedir. Özellikle kaygı sporcuların psikolojik durumlarına önemli derece de etki ettiği bilinmektedir.

Kaygı insanı gelecekle ilgili sıkı, üzen bir bekleme durumu, güvensizlik ile karışık bir heyecan durumu olarak tanımlanmaktadır (Öncül, 2000). Kaygı duyan kişi sürekli bir şey olacakmış gibi diken üstünde ve tedirgin bir halde olduğu gözlenmiştir (Nar, 2005). Kaygı ile korku terimleri bazen karıştırılabilir fakat korku nedeni bilinen durumlarda ortaya çıkarken, kaygı ise nedeni belirli olmayan durumlarda görülmektedir.

Kaygı; durumluk kaygı (State Anxiety) ve sürekli kaygı (Trait Anxiety) olmak üzere iki farklı şekilde ele alınmaktadır. Durumluk kaygı kişinin içinde bulunduğu gergin durumlardan kaynaklanan korku, gerginlik ve huzursuzluk gibi durumların göstergesi olarak tanımlanmakla birlikte çevre şartlarına bağlı stres ile ortaya çıkan ve mantıki sebeplere bağlı yaşanan geçici duruma bağlı kaygı çeşidi olarak da tanımlanmaktadır (Öner ve Le Compte, 1998; Selya, 1998; Kuru, 2000; Hacıcaferoğlu ve ark., 2015). Stres oluşmasına neden olan durumun tehlikeli

olarak algılanması ve bu tehlikelere karşı oluşan durumluk kaygının yoğunlaşarak devamlılık oluşturmaları durumu da sürekli kaygı olarak adlandırılmaktadır (Özgüven, 1994). Ayrıca kişilerin kaygı yaşantısına bağımlı olması durumu da sürekli kaygı olarak tanımlanmaktadır (Hacıcaferoğlu ve ark., 2015).

Sporcularda kaygı durumunun davranışlara ve karar verme yeteneklerine olumsuz etki ettiği bilinmektedir. Kaygı seviyeleri yükselen sporcular yeteneklerini tam olarak ortaya koyamadıkları gibi kaygıdan kaynaklanan baskı nedeni ile de hatalı davranışlarda bulunabilirler (Gümüş, 2002).

Yaş grubu, müsabaka koşulları, maddi gelir imkanları, eğitim durumu ve sporculuk tecrübeleri gibi durumlar sporcuların kaygı ve bu kaygıdan etkilenme durumunda etkili olduğu bilinmektedir.

Bu çalışmanın amacı; Dünya’da ve ülkemizde etkili olan Covid-19 salgınının Çanakkale ili amatör futbol liglerinde oynayan sporcuların ve antrenörlerin kaygı düzeyleri üzerindeki etkisini belirlemektir.

YÖNTEM

Araştırma Grubu

Araştırmaya 2019-2020 sezonunda Çanakkale ili amatör spor kulüplerinde çalışan 133 antrenör ve 379 futbolcu gönüllü olarak katılmıştır. Çalışma grubu toplam 512 kişiden oluşmaktadır. Kolayda örnekleme; araştırmacıların ulaşabileceği sporculardan gönüllü olarak çalışmaya katılması olarak tanımlanmaktadır (Coşkun ve ark., 2017). Bu çalışmada kolayda örnekleme yöntemi tercih edilmiştir.

Veri Toplama Aracı

Verilerin toplanmasında, Spielberger ve arkadaşları (1970) tarafından oluşturulan, Öner ve Le Compte (1985) tarafından Türkçe uyarlaması yapılan durumluk ve sürekli kaygı ölçeğinin sürekli kaygı boyutu çalışmada kullanılmıştır. Ölçek 20 maddeden meydana gelmektedir. Sürekli Kaygı Alt Ölçeği maddelerinde ifade edilen duygu ve davranışlar sıklık derecelerine göre; “(1) Hemen Hiçbir Zaman, (2) Bazen, (3) Çok Zaman ve (4) Hemen Her Zaman” şeklinde tercih edilir. Her bir alt ölçekten alınan yüksek puanlar, kaygı düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir. Ölçek 4’lü Likert tipindedir. Daha önce yapılan çalışmalar Alpha güvenirliğinin 0.83 ile 0.87 değerleri arasında, test-tekrar test güvenirliğinin 0.71 ile 0.86 arasında ve madde güvenirliğinin ise 0.34 ile 0.72 değerleri arasında olduğunu ortaya koymuştur (Öner ve Le Compte, 1985).

Verilerin Toplanması

Araştırmada veriler, anket aracılığıyla toplanmıştır. Çalışmaya katılan antrenörlere ve sporculara araştırmanın amacı, önemi ve yöntemi hakkında bilgilendirme yapılmıştır. Elde edilen verilerin sadece araştırma amacı ile kullanılacağı, antrenör ve sporcuların isimlerinin paylaşılmayacağı katılımcılara ifade edilmiştir. Araştırmanın uygulanması için Bayburt Üniversitesi Rektörlüğü Etik Kurul Birimi'nden 25/09/2020-14 oturum ve 2020/79 karar sayılı etik kurul onayı alınmıştır.

Verilerin Analizi

Elde edilen verilere SPSS 25.0 sürüm istatistik programında öncelikle homojenlik testi uygulanmıştır. Homojenliği belirlenen verilere sonrasında Cronbach's Alpha güvenilirlik testi, One Way Anova-Tukey testi ve T-Test uygulanarak çalışmanın sonucu istatistiksel olarak değerlendirilmiştir.

BULGULAR

Tablo 1. Cronbach's Alpha güvenilirlik testi

Reliability Statistics		
Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
0,778	0,742	20

Bu çalışmada yapılan Cronbach's Alpha güvenilirlik testi sonucu oldukça güvenilir aralıkta bulunmuştur. Bu durum çalışmada kullanılan soruların güvenilir olduğunu göstermektedir.

Tablo 2. Araştırmadaki katılımcıların demografik dağılımları

Değişkenler	N	%
Yaş	16-25	244 47,7
	26-35	156 30,5
	36-45	53 10,4
	46-55	45 8,8
	56 ve üstü	14 2,7
Medeni durum	Evli	198 38,7
	Bekar	314 61,3
	İlk ve Orta Derece	38 7,4
Eğitim durumu	Lise	219 42,8
	Ön Lisans	98 19,1
	Lisans	139 27,1
	Lisansüstü	18 3,5

Mesleğiniz	Antrenör	133	26,0
	Futbolcu	379	74,0
Spor yılı	1-5 yıl	97	18,9
	6-10 yıl	130	25,4
	11-15 yıl	167	32,6
	16 ve üstü	118	23,0
	2. Amatör Lig	124	24,2
Amatör lig seviyesi	1. Amatör Lig	147	28,7
	Süper Amatör	241	47,1
	2000 TL'ye kadar	190	37,1
Aylık gelir	2001-3000	159	31,1
	3001-4000	113	22,1
	4001-5000	31	6,1
	5001 TL ve üzeri	19	3,7
	Evet	471	92,0
Ailenizle mi yaşıyorsunuz?	Hayır	41	8,0
Kronik bir hastalığınız var mı?	Evet	31	6,1
	Hayır	481	93,9
Covid-19 belirtileri hakkında bilgi sahibi misiniz?	Evet	498	97,3
	Hayır	14	2,7
Ailenizde ya da yakın çevrenizde Covid-19 hastası var mı?	Evet	73	14,3
	Hayır	439	85,7
Covid-19'a yakalanmaktan korkuyor musunuz?	Evet	419	81,8
	Hayır	93	18,2
Covid-19 salgını çevrenizle olan iletişiminizi olumsuz yönde etkiledi mi?	Evet	439	85,7
	Hayır	73	14,3
Covid-19 salgınıyla birlikte yeme-içme alışkanlıklarınızda herhangi bir değişiklik oldu mu?	Evet	378	73,8
	Hayır	134	26,2
Covid-19 salgını temizlik alışkanlıklarınızı etkiledi mi?	Evet	468	91,4
	Hayır	44	8,6
Covid-19 salgını nedeniyle uyku problemi yaşıyor musunuz ya da yaşadınız mı?	Evet	346	67,6
	Hayır	166	32,4
Covid-19 salgını nedeniyle uygulanan sosyal izolasyon sürecinde antrenman yapabildiniz mi?	Evet	228	44,5
	Hayır	284	55,5
Covid-19 öncesine göre antrenman verimi	Boş	283	55,3
	Az Verimli	172	33,6
	Orta Verimli	47	9,2
	Çok Verimli	10	2,0

Bu çalışma Çanakkale ili amatör liginde görev yapan 133 antrenör ve 379 futbolcu olmak üzere toplam 512 kişi ile gerçekleştirilmiştir. Araştırmadaki katılımcıların yaş değişkenine göre veriler incelendiğinde, 16-25 yaş aralığında 244 (%47.7), 26-35 yaş aralığında 156 (%30.5),

36-45 yaş aralığında 53 (%10.4), 46-55 yaş aralığında 45 (%8.8) ve 56 ve üstü yaş aralığında ise 14 kişi (%2.7) olduğu görülmektedir. Ayrıca katılımcıların 314'ü (%61.3) bekar iken 198'i (%38.7) evlidir. Katılımcıların 38'i (%7.4) ilk ve orta dereceli okul, 219'u (%42.8) lise, 98'i (%19.0) ön lisans, 139'u (%27.0) lisans ve 18'i (%3.5) ise lisansüstü mezunudur. Bunlara ek olarak katılımcıların büyük çoğunluğunun (%32.6) 11-15 yıl arası spor tecrübesi olduğu, (%47.1) süper amatör ligde görev yaptığı, (%37.1) aylık gelirinin 2000 TL'ye kadar olduğu ve (%92.0) ailesi ile yaşadığı görülmektedir. Araştırmaya katılan futbolcu ve antrenörlerden %93.9'u kronik bir hastalığı olmadığını belirtirken, %97.3'ünün Covid-19 hakkında bilgi sahibi olduğu, %85,7'sinin ailesinde bu hastalığın görülmediği, %81,8'inin hastalığa yakalanmaktan korktuğu, %85,7'sinin çevresi ile olan iletişiminin olumsuz etkilendiği, %73,8'inin yeme-içme alışkanlığının değiştiği, %91,4'ünün temizlik alışkanlığının değiştiği, %67,6'sının hastalık nedeni ile uyku problemi yaşadığı, %55,5'inin antrenman yapamadığı ve yapılan antrenmanların ise %55,3'ünün verimsiz geçtiği görülmüştür.

Tablo 3. Katılımcıların yaş grubuna göre One Way Anova-Tukey Test sonuçları

Kaygı Durumu	Yaş Grubu	N	X	SS	F	P	Tukey
Sürekli	16-25	244	2,4912	0,36189	10,978	0,000*	16-25 ile
	26-35	156	2,6837	0,33182			26-35
	36-45	53	2,6972	0,36748			16-25 ile
	46-55	45	2,7256	0,28676			36-45
	56 ve üstü	14	2,6393	0,20398			16-25 ile 46-55

* 0.05 seviyesinde anlamlı farklılık bulunmaktadır.

Araştırmaya katılan futbolcu ve antrenörlerin yaş gruplarına göre sürekli kaygı düzeyleri arasındaki farklar One Way Anova-Tukey testi yapılarak belirlenmiştir. Yapılan bu çalışmada Tukey testine göre $p < 0.05$ düzeyinde, 16-25 yaş grubu ile sadece 56 ve üstü yaş grubu arasında anlamlı fark bulunmazken diğer bütün yaş grupları arasında anlamlı farklar olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 4. Katılımcıların eğitim durumlarına göre One Way Anova-Tukey Test sonuçları

Kaygı Durumu	Eğitim Durumu	N	X	SS	F	P	Tukey
Sürekli	İlk ve Orta Derece	38	2,4618	0,23949	3,485	0,008*	İlk ve Orta Derece-Lisans
	Lise	219	2,5820	0,35682			
	Önlisans	98	2,5898	0,38220			
	Lisans	139	2,6723	0,35809			
	Lisansüstü	18	2,4889	0,32384			

* 0.05 seviyesinde anlamlı farklılık bulunmaktadır.

Katılımcıların eğitim durumlarına göre sürekli kaygı düzeyleri incelendiğinde; eğitim durumu ilk ve orta derece olan katılımcılar ile lisans olan katılımcıların kaygı düzeyleri arasında $p < 0.05$ düzeyinde anlamlı fark olduğu belirlenmiştir.

Tablo 5. Katılımcıların spor tecrübesine göre One Way Anova-Tukey Test sonuçları

Kaygı Durumu	Spor Tecrübesi (Yıl)	N	X	SS	F	P	Tukey
Sürekli	1-5	97	2,3289	0,30812	33,407	0,000*	1-5 yıl ile 6-10 yıl
	6-10	130	2,5531	0,37358			1-5 yıl ile 11-15 yıl
	11-15	167	2,6877	0,30795			1-5 yıl ile 16 ve üstü
							6-10 yıl ile 11-15 yıl
	16 ve üstü	118	2,7322	0,31565			6-10 yıl ile 16 ve üstü

Katılımcıların spor tecrübelerine göre Covid-19 sürekli kaygı düzeyleri incelendiğinde; 1-5 yıl ve 6-10 yıl spor tecrübesi olanların kaygı düzeyleri ile diğer bütün spor tecrübe yılları arasında $p < 0.05$ düzeyinde anlamlı fark olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 6. Katılımcıların Amatör lig seviyelerine göre One Way Anova-Tukey Test sonuçları

Kaygı Durumu	Amatör Lig Seviyesi	N	X	SS	F	P	Tukey
Sürekli	2. Amatör Lig	124	2,6339	0,37043	1,243	0,289	
	1. Amatör Lig	147	2,6020	0,33825			
	Süper Amatör Lig	241	2,5724	0,36156			

Araştırmada yer alan futbolcu ve antrenörlerin amatör lig seviyeleri ile sürekli kaygı durumları arasında One Way Anova-Tukey Test sonuçlarına göre anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür.

Tablo 7. Katılımcıların Aylık gelir düzeylerine göre One Way Anova-Tukey Test sonuçları

Kaygı Durumu	Aylık Gelir (TL)	N	X	SS	F	P	Tukey
Sürekli	2000 TL'ye kadar	190	2,4897	0,37149	13,824	0,000*	2000 TL'ye kadar-2001-3000 TL
	2001-3000	159	2,6541	0,29762			2000 TL'ye kadar-3001-4000 TL
	3001-4000	113	2,7274	0,33641			2001-3000 TL- 5000 TL ve üzeri
	4001-5000	31	2,6500	0,37705			3001-4000 TL- 5000 TL ve üzeri
	5001 TL ve üzeri	19	2,2974	0,31949			5001-5000 TL- 5000 TL ve üzeri

* 0.05 seviyesinde anlamlı farklılık bulunmaktadır.

Katılımcıların bütün aylık gelir düzeyleri ile sürekli kaygı durumları arasında $p < 0.05$ düzeyinde anlamlı fark olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 8. Katılımcıların Covid-19 öncesine göre antrenman verimi One Way Anova-Tukey Test sonuçları

Kaygı Durumu	Covid-19 Öncesine Göre Antrenman Verimi	N	X	SS	F	P	Tukey
Sürekli	Boş	283	2,6125	0,34604	14,909	0,000*	Boş-Orta verimli
	Az Verimli	172	2,6610	0,36976			Boş-Çok Verimli
	Orta Verimli	47	2,3181	0,23346			Az verimli- Orta Verimli
	Çok Verimli	10	2,3050	0,19358			Az verimli-Çok Verimli

* 0.05 seviyesinde anlamlı farklılık bulunmaktadır.

Covid-19 öncesine göre antrenman verimleri ile sürekli kaygı arasında One Way Anova-Tukey Test yapıldığında $p < 0.05$ düzeyinde anlamlı farklar olduğu görülmüştür. Özellikle boş ve az verimli ile orta çok verimli antrenmanlar arasında anlamlı farklar olduğu belirlenmiştir.

Tablo 9. Katılımcıların demografik verilerinin T- Test sonuçları

Değişkenler		N	X	SS	Sd	t	p
Medeni Durumunuz	Evli	198	2,7444	0,31026	458,483	8,148	0,000
	Bekar	314	2,5021	0,35378			
Ailenizle Mi Yaşıyorsunuz	Evet	471	2,6203	0,35740	63,058	8,420	0,000
	Hayır	41	2,3146	0,20714			
Mesleğiniz	Futbolcu	379	2,5877	0,35687	510	0,862	0,389
	Antrenör	133	2,6188	0,35927			
Kronik Bir Hastalığınız Var mı?	Evet	31	2,6935	0,42066	510	1,573	0,116
	Hayır	481	2,5895	0,35252			
Covid-19'un Belirtileri Hakkında Bilgi Sahibi Misiniz?	Evet	498	2,6049	0,35646	15,057	5,559	0,000
	Hayır	14	2,2714	0,21636			
Ailenizde Ya Da Yakın Çevrenizde Covid-19 Hastası Var Mı?	Evet	73	2,8158	0,28830	111,694	6,794	0,000
	Hayır	439	2,5592	0,35491			
Covid-19'a Yakalanmaktan Korkuyor Musunuz?	Evet	419	2,6581	0,34418	164,528	10,452	0,000
	Hayır	93	2,3151	0,27185			
Covid-19 Salgını Çevrenizle Olan İletişimi Olumsuz Yönde Etkiledi Mi?	Evet	439	2,6304	0,35813	117,132	6,678	0,000
	Hayır	73	2,3877	0,27409			
Covid-19 Salgınıyla Birlikte Yeme-İçme Alışkanlıklarınızda Herhangi Bir Değişiklik Oldu Mu?	Evet	378	2,6923	0,33531	292,032	12,829	0,000
	Hayır	134	2,3235	0,26625			
Covid-19 Salgını Temizlik Alışkanlıklarınızı Etkiledi Mi?	Evet	468	2,6128	0,36157	61,691	4,837	0,000
	Hayır	44	2,4148	0,24792			
Covid-19 Salgını Nedeniyle Uyku Problemi Yaşıyor Musunuz Ya Da Yaşadınız Mı?	Evet	346	2,7064	0,32846	510	11,286	0,000
	Hayır	166	2,3654	0,30160			
Covid-19 Salgını Nedeniyle Uygulanan Sosyal İzolasyon Sürecinde Antrenman Yapabildiniz Mi?	Evet	228	2,5774	0,36985	510	-1,043	0,297
	Hayır	284	2,6106	0,34704			

Araştırmada katılımcıların demografik sorulara verdikleri cevaplara SPSS 25.0 sürüm istatistik programında T-test uygulanmıştır. Medeni durum, aile ile yaşama durumu, Covid-19 belirtileri hakkında bilgi sahibi olma durumu, aile ya da yakın çevrelerinde Covid-19'a yakalanan olması durumu, Covid-19'a yakalanmaktan korkma, Covid-19 salgının çevre ile olan iletişime etkisi, salgından dolayı yeme-içme alışkanlığındaki değişime, temizlik alışkanlığındaki değişikliğe ve salgın nedeniyle uyku problemi olup olmadığına bakıldığında, sürekli kaygı düzeylerinde $p < 0.05$ düzeyinde anlamlı farkların olduğu görülmüştür. Ayrıca mesleğinin, kronik bir hastalığının olup olmaması ve bu salgın nedeniyle

uygulanan sosyal izolasyon sürecinde antrenman yapılıp yapılmamasının sürekli kaygı düzeyinde herhangi bir farklılığa etkisinin olmadığı görülmüştür ($p>0.05$).

TARTIŞMA

Cronbach's Alpha güvenilirlik testi sonuçları $0 < R_2 < 0.40$ ise güvenilir değil $0.40 < R_2 < 0.60$ ise düşük güvenilirlikte, $0.60 < R_2 < 0.80$ ise oldukça güvenilir, $0.80 < R_2 < 1.00$ ise yüksek güvenilirlikte olduğu daha önce yapılmış benzer çalışmalarda belirtilmiştir (Yıldız ve Uzun-sakal, 2018). Bu çalışmada yapılan Cronbach's Alpha güvenilirlik testi sonucu Tablo 1.'de gösterilen sonuç, çalışmada kullanılan soruların oldukça güvenilir olduğunu göstermektedir.

Yaş gruplarına göre sürekli kaygı düzeyleri arasında $p<0.05$ önemlilik derecesinde farklar olduğu belirlenmiştir (Tablo 3). Daha önce yapılan bazı çalışmalarda da farklı yaş gruplarının sürekli kaygı düzeyleri arasında $p<0.05$ seviyesinde anlamlı farklar tespit edilerek bu çalışmayı destekleyen sonuçlar elde edilmiştir (Gacar ve Coşkun, 2010; Bingöl ve ark. 2012; Doğan ve Eygü, 2018; Nevruz, 2018). Ayrıca bazı çalışmalarda ise yaş gruplarının sürekli kaygı düzeyleri arasında anlamlı fark bulunamamıştır (Öğüt, 2004; Karabulut ve Mavi-Var 2019).

Katılımcıların eğitim durumlarına göre sürekli kaygı düzeyleri arasında anlamlı farklar olduğu belirlenmiştir (Tablo 4). Tiryaki ve arkadaşlarının (1991) çalışmalarında elde ettiği sonuçlar bu çalışmadan elde edilen sonuçlarla paralel bulunmuştur. Ayrıca Ak ve Kaya'nın (2017) İzmir 1. amatör küme futbol takımlarındaki oyuncular ile yaptıkları çalışmalarında da bu çalışmayı destekleyen sonuçlar elde edilmiştir. Daha önce yapılan bazı çalışmalarda ise eğitim durumu ile sürekli kaygı arasında anlamlı bir fark olmadığı belirtilerek bu çalışmadan farklı sonuçlar elde edilmiştir (Develi, 2006; Doğan ve Eygü, 2018).

Spor tecrübesinin sürekli kaygı düzeyleri arasında $p<0.05$ seviyesinde anlamlı farklar (Tablo 5.) olduğu belirlenmiştir. Başaran ve ark. (2009) çalışmalarında spor tecrübesi ile sürekli kaygı düzeyi arasında anlamlı fark olduğunu belirterek bu çalışmaya paralel sonuçlar ortaya koymuştur. Daha önce yapılan bazı çalışmalarda ise sporcuların sürekli kaygı düzeyleri ile spor tecrübesi arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır (Nacar ve ark., 2011; Karabulut ve ark., 2013; Ak ve Kaya, 2017; Doğan ve Eygü, 2018; Var ve ark., 2018; Karabulut ve Mavi-Var 2019). Bu çalışma ile diğer çalışmalar arasındaki farklılığın branşların aynı olmamasından kaynaklandığı düşünülmektedir.

Bu çalışmaya katılan futbolcu ve antrenörlerin amatör lig seviyeleri ile sürekli kaygı durumları arasında One Way Anova-Tukey Test sonuçlarına (Tablo 6.) göre anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür. Literatürde yer alan bazı çalışmalarda da benzer sonuçlar elde edilerek bu çalışma desteklemektedir (Bedir, 2008; Yıldız, 2019).

Tablo 7'deki sonuçlara göre aylık gelir miktarları ile sürekli kaygı düzeyi arasında Yentür (2004)'ün elit bayan sporcular ile yaptığı çalışma ve Ak ve Kaya (2017)'nin amatör futbolcular ile yaptıkları çalışmalarda aylık gelir miktarı ile sürekli kaygı düzeyi arasında $p < 0.05$ seviyesinde anlamlı bir fark olduğunu tespit eden bu sonuçlar çalışmamızı destekler niteliktedir. Ayrıca aylık gelir düzeyi ile sürekli kaygı seviyesi arasında anlamlı fark olmadığını belirleyen çalışmalar da bulunmaktadır (Gacar ve Coşkun, 2010; Nacar ve ark., 2011).

Araştırmada katılımcıların demografik sorulara verdikleri cevaplara T-test uygulanmıştır ve elde edilen sonuçlar Tablo 9'da gösterilmiştir. Ak ve Kaya (2017) "İzmir 1. Amatör Kümede Mücadele Eden Futbol Takımlarındaki Oyuncuların Sürekli ve Durumluluk Kaygılarının Belirlenmesi" konulu çalışmalarında medeni durum ile sürekli kaygı düzeyi arasında anlamlı bir fark olmadığını fakat meslek ile sürekli kaygı düzeyi arasında ise anlamlı fark bulunduğunu bildirmişlerdir. Medeni durum yönünden bu çalışmadan farklı bir sonuç elde edilmesine rağmen meslek ile sürekli kaygı düzeyi arasındaki anlamlı fark yönünden bu çalışmayı desteklemektedir.

Daha önce yapılan bazı çalışmalarda medeni durum ile sürekli kaygı düzeyi arasında $p < 0.05$ seviyesinde anlamlı farklar olduğu belirlenerek çalışmamız literatürdeki diğer çalışmalar ile desteklenmektedir (Kartopu, 2012; Yıldız 2019).

Demir, (2020) "COVID-19 pandemisinin uyku durumu üzerine etkisi" konulu çalışmasında elde ettiği pandeminin uyku sorunlarına neden olduğu sonucu çalışmamızı desteklemektedir. Ayrıca Huang ve Zhao (2020) Çin'de yaptıkları çalışmada pandemi sürecinin uyku problemlerine neden olduğunu belirterek çalışmamıza paralel sonuçlar ortaya koymuşlardır. Öktem ve arkadaşları (2020) ise olimpiyat oyunlarına katılmaya aday boksörlerin covid-19 kaygı düzeylerinin incelenmesi başlıklı çalışmalarında, çalışmamızda elde ettiğimiz bulguların aksine herhangi bir farklılığa rastlamamışlardır.

Evli ve arkadaşları (2020), çalışmalarında COVID-19 salgınının futbolcuların beslenme alışkanlıkları arasında anlamlı farklılıklar olduğu-

nu belirterek bu çalışma ile paralel sonuçlar ortaya koymuştur.

Daha önce yapılan bazı çalışmalarda kronik hastalığı olanlar ile ilgili bulunan $p<0.05$ düzeyinde anlamlı fark olduğu belirtilerek çalışmamıza paralel olmayan sonuçlar bulunmuştur (Demir,2020).

SONUÇ

Bu çalışma Covid-19 salgınının Çanakkale ili amatör futbol liglerinde oynayan sporcuların ve antrenörlerin sürekli kaygı düzeyleri üzerindeki etkisini belirlemek için yapılmıştır. Elde edilen bulgular katılımcıların özellikle yaş, eğitim durumu, spor tecrübesi, aylık gelir, Covid-19 öncesine göre antrenman verimi, medeni durum, aile ile yaşama durumu, Covid-19 ile ilgili bilgi sahibi olma ya da yakınlarından Covid-19'a yakalananların olması gibi birçok farklı durumlarının sürekli kaygı düzeylerinde $p<0.05$ seviyesinde anlamlı fark olduğu belirlenmiştir. Covid-19 sürekli kaygı düzeylerinde birçok durumda anlamlı sonuçların ortaya çıkmasının pandeminin dünya genelinde etkili olması, futbolun takım sporu olması ve temas gerektirmesi, bu hastalığın temas ile başlaması ve amatör futbol kulüplerinin yeteri kadar tedbir alamayacağı düşüncesi gibi nedenlerden kaynaklanabileceği düşünülmektedir.

Öneriler

Araştırmada elde edilen sonuçlara göre Çanakkale ili amatör futbol liglerinde oynayan sporcuların ve antrenörlerin Covid-19 kaygılarının azaltılabilmesi için;

-Amatör spor kulüplerinin sosyo-ekonomik koşullarının iyileştirilmesi,

-Antrenör, sporcu ve bütün çalışanların Covid-19 salgından korunma yolları ve dikkat edilmesi gereken konular hakkında bilgilendirilmesi,

- Antrenör ve futbolcuların verimli antrenman yapabilecekleri denize edilmış alanlar oluşturulmasının kaygılarının giderilmesinde etkili olacağı düşünülmektedir.

- Ayrıca daha büyük örneklem grubu oluşturularak futbolcuların dahil edildiği çalışmalar ile kaygı düzeyleri ve kaygılarını giderme yolları ile ilgili çalışmalar yapılabilir.

KAYNAKÇA

- Ak E. ve Kaya İ. (2017). İzmir 1. Amatör Kümede Mücadele Eden Futbol Takımlarındaki Oyuncuların Süreklilik ve Durumluluk Kaygılarının Belirlenmesi. *International Journal of Contemporary Educational Studies (IntJCES)* 3(2): 68-79.
- Başaran, M., H, Taşkın, Ö., Sanioğlu, A. & Taşkın, A.K. (2009). Sporcularda Durumluk ve Sürekli Kaygı Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*. 21 / 2009.
- Bingöl, H., Çoban, B., Bingöl, Ş. & Gündoğdu, C. (2012). Üniversitelerde Öğrenim Gören Taekwondo Milli Takım Sporcularının Maç Öncesi Kaygı Düzeylerinin Belirlenmesi. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*, 14 (1),121–125.
- Bedir, R. (2008). Taekwondo Milli Takım Sporcularının Durumluk Kaygı Düzeylerinin Başarıya Etkisi. Doktora Tezi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Coşkun, R., Altunışık, R., & Yıldırım, E. (2017). Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri SPSS Uygulamalı, Sakarya Yayıncılık, Güncellenmiş 9. Baskı, Sakarya.
- Demir Ü.F. (2020). The effect of COVID-19 Pandemic on Sleeping Status. *J Surg Med*. 4(5):334-339.
- Develi E. (2006). Konya’da İlköğretim Okullarında Görev Yapan Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Sürekli Kaygı Durumlarının İncelenmesi. Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü: Konya.
- Doğan, E. K., Eygü, H. (2018). Kış Sporları Yapan Sporcuların Yarışma Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi. *Muş Alparslan Üniversitesi Uluslararası Spor Bilimleri Dergisi*, Cilt 2, Sayı 2.
- Erdem, K.,(2005). Futbol Kenar Yönetimi. Morpa Kültür Yayınları, İstanbul
- Evli, F., Gıdık, O., Cerit, E., (2020) “Anxiety Levels of Footballers in Regional Amateur and Professional Leagues During Pandemic Process” *Ambient Science*, 2020: Vol. 07(Sp1); 81-85.
- Gacar A., Coşkun Z. (2010). Güreşçilerin Sürekli Kaygı Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *e-Journal of New World Sciences Academy Sports Sciences*, 2B0056, 5, (4), 241-250.
- Gümüş, M. (2002) . Profesyonel Futbol Takımlarında Puan Sıralamasına Göre Durumluluk Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi. Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü: Sakarya.
- Hacıcaferoğlu S, Hacıcaferoğlu B. & Seçer M (2015): Halk Oyunları Branşına Katılan Sporcuların Yarışma Öncesi Kaygı Düzeylerinin Bazı Değişkenler

- Açısından İncelenmesi. *International Journal of Science Culture and Sport (IntJSCS)*, 4, 288-297.
- Huang Y, Zhao N. (2020). Generalized Anxiety Disorder, Depressive Symptoms and Sleep Quality During COVID-19 Outbreak in China: A Web-Based Cross-Sectional Survey. *Psychiatry Res.* Apr 12;288:112954. doi: 10.1016/j.psychres.2020.112954.
- İnal, A.İ.,(2004) “Futbolda Eğitim Öğretim” Nobel Yayın Dağıtım, Ankara
- Karabulut, E. O., Atasoy, M., Kaya, K., & Karabulut, A. (2013). 13-15 Yaş Arası Erkek Futbolcuların Durumluk ve Sürekli Kaygı Düzeylerinin Farklı Değişkenler Bakımından İncelenmesi. *Journal of Kirsehir Education Faculty*, 14(1).
- Karabulut, E.O., Mavi-Var, S. (2019). Taekwondocuların Durumluk ve Sürekli Kaygılarının Müsabaka Performansı Ve Yaralanma Durumu İle İlişkisi. *Türk Spor Bilimleri Dergisi*, 2(1), 47-54.
- Kuru, E. (2000). *Sporda Psikoloji*. Gazi Üniversitesi İletişim Fakültesi Basımevi: Ankara.
- Kutay, S. (1995). Futbolda Eğitsel Oyunlar. *Futbol Bilim ve Teknoloji Dergisi*, Yıl:2, Sayı:1, Ankara
- Nacar E, İmamoğlu O, Karahüseyinoğlu MF, Açak M (2011). Hentbolcuların Sürekli Kaygı Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından Araştırılması. *e-Journal of New World Sciences Academy*, 6(1), 1-12.
- Nar, E. (2005). *Beni Anlayın*. 3.üncü Baskı. İstanbul: Babıali Kültür Yayıncılığı.
- Nevruz, A. (2018). Seçili Takım Sporlarında Mücadele Eden Lise Öğrencilerinin Müsabaka Öncesi Durumluk ve Sürekli Kaygı Düzeylerinin Motivasyon Düzeylerine Olan Etkisinin İncelenmesi (Ankara İli Ölçekli). Yüksek Lisans Tezi. Süleyman Demirel Üniversitesi. Isparta.
- Öğüt, R., (2004). Sporda Sürekli Kaygı Düzeyi ile Benlik Saygısının Karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi, İzmir.
- Öktem, T., Şipal, O., Kul, M., & Dilek, A.N. (2020). Olimpiyat Oyunlarına Katılmaya Aday Boksörlerin COVID-19 Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi. *Journal of Social and Humanities Sciences Research*, 7(62), 3620-3627.
- Öncül, R. (2000). *Eğitim ve Eğitim Bilimleri Sözlüğü*. Ankara: M.E.B. Yayınları.
- Öner, N., Le Compte, W.A. (1985). *Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri El Kitabı*. Boğaziçi Üniversitesi Yayınları.
- Özgür, T., (2012). Futbol Oyuncularında Fiziksel Uygunluk Düzeylerinin Oynadıkları Pozisyona Göre Karşılaştırılması. Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Spor Fizyoterapistliği Programı Yüksek Lisans Tezi, Ankara.
- Özgüven, İ.E. (2000). *Psikolojik testler*, Pdrem Yayınları: Ankara.

- Selya, H. (1998). Stres without Distress. (ed Barbora Woods) Applyine Psycpologyto sport. Hodder-Stoughton; 98-109.
- Spielberger, C.D., Gorsuch, R.L. & Lushene, R.E. (1970). Manual for State-TraitAnxiety Inventory. California: Consulting Psychologists Press
- Tiryaki Ş, Erdil G, Acar M (1991) Sporcu ve Sporcu Olmayan Gençlerin Kişilik Özellikleri, SHD, 26(1) Mart, 19-23.
- Toprakkaya, İ., Tekin, T.A., (2004) “Futbol Genel Kuramsal Bir Çerçeve ve Teknik ve Temel Taktik Öğretim” Nobel Yayın Dağıtım, Ankara
- Var, L., Karabulut, E. O. & Atasoy, M. (2018). Examination of social appearance anxiety levels of senior taekwondo athletes studying at university, International Journal of Eurasia Social Sciences, 9 (33), 1434-1451.
- Yentür, J., (2004). Milli Takım Düzeyindeki Elit Bayan Sporcuların Kişilik Yapılarıyla Bedenlerini Algılama Düzeylerinin Karşılaştırılması, Yüksek Lisans Tezi, Kırıkkale Üniversitesi, Kırıkkale.
- Yetim, A. (2000) “Sporun Sosyal Görünümü. Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi 5.1: 63-72.
- Yıldız A., (2019). Bursada Yaşayan Voleybol Antrenörlerinin Durumluk ve Sürekli Kaygı Düzeylerinin Yaş, Belge Türü, Çalıştırdığı Takım Düzeyi ve Sporcu Özgeçmişine Göre İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Bursa Uludağ Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Bursa.
- Yıldız D., Uzunsakal E. (2018). Alan Araştırmalarında Güvenilirlik Testlerinin Karşılaştırılması ve Tarımsal Veriler Üzerine Bir Uygulama. Uygulamalı Sosyal Bilimler Dergisi, Sayı: 1.1:14-28.

Bölüm 13

ENGELLERİ SPOR SAYESİNDE

ÇOCUKLARIYLA AŞAN ANNE VE BABALAR



Emire ÖZKATAR KAYA¹

¹ Dr. Öğretim Üyesi Emire ÖZKATAR KAYA, Erciyes Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi /Kayseri

Günümüzde, toplumun temel taşı olan ve aynı zamanda toplumsal bir kurum olarak varlığını devam ettiren kurumların en başında aile gelmektedir. Aileye katılan çocuk, aile içinde yeniliğe ve ilişkilerde değişikliklere sebep olur. Ebeveynlerin, eş olarak birbirlerinden, hayattan, hayattaki beklentilerinden, mesleklerinden, yakın çevreden ve toplumdan beklentileri farklılaşır. Örnek verecek olursak, engelli çocuğa sahip olduğunu öğrenen ebeveynlerin yaşama amaçlarını gözden geçirdikleri bilinmektedir (Akkök, F., Aşkar, P., Karancı, N. 1992) Her aile çocuklarının sağlıklı olmasını ister. Çocuğu sağlıklı olamayan aileler için yaşanan süreç oldukça travmatik bir hal almaktadır. Aileler tarafından gelecek ile ilgili bütün hayal, beklentiler ve planlar çocukları üzerine inşa edilirken, beklentilerinin dışında farklı özellikleri sahip çocuklarının olması ailenin tüm planlarında değişiklik yapmasına sebep olur. Engelleri olan bir çocukları olması ailelerin kendi tercihleri değilken aileler bunun üzerine genellikle normal olanı kabullenme eğilimi gösteren bir toplumla başa çıkma zorunda kalırlar (Özmen ve Çetinkaya 2012).

Toplum içerisinde engelli çocuğu olan birçok aileye yaşamları alanında çok fazla destek verilmektedir. Ancak öncelikle çocuk sahibi olmak isteyen ailelere sağlıklı gebelik ve daha sonraki süreçteki gelişim ve izleme konuları hakkında bilinçlendirilmelidir. Çünkü engeli olan çocukların farklı bir gelişim, özel algı ve duygu dünyaları vardır. Çocukların gelişim alanlarının nasıl destekleneceği, hangi davranış problemlerinin nasıl bir teknikle ve hangi tür programla karşılanacağını tam anlamıyla çoğu kaynaklarda bulunmamakta, fakat ailelere yönelik bir takım program ve desteklerle bilgi verilmektedir.

Ailelere Yönelik Koruyucu, Önleyici Hizmetler, Erken Tanılma ve Destek Programları:

A- Doğum Öncesi

- 1- Toplumun bilinçlendirilerek kitle iletişim araçlarının kullanılması
- 2- Toplumda engele yol açan sebepler, kalıtımın rolü, gebelik sürecine ilişkin riskler
- 3- Beslenme bozukluklarıyla ilgili bilgi verilmesi
- 4- Erken tanının öneminin vurgulanması
- 5- Mevcut tedavi, rehabilitasyon ve eğitim kurumlarının hizmetleri hakkındaki bilgilerin tüm topluma ulaşılmasının sağlanması

6- Sağlıklı çocuğa sahip olmaya karar verme ve çiftlerin hazırlanması

7- Doğumdan önce kromozoma ve gene bağlı özürlü gebeliğe yönelik bilgi verilmesi

8- Annelerin psikolojik ve fizyolojik bozuklukların gebeliği nasıl etkileyeceği konusunda bilinçlendirilmesi

B- Doğum Öncesi ve Sırasındaki Hizmetler

1- Gebe takibinin yapılması ve gebenin uygun sıklıkta nitelikli sağlık personeli tarafınca takip edilmesi

2- Riskli gebeliklerin tespit edilmesi, özel bakım ve sevk

3- Doğumun sağlıklı şartlar altında ve sağlık personeli tarafından gerçekleşmesi

4- Yüksek riskli yeni doğanların tanınması

5- Transport sistemlerinin geliştirilmesi

C- Doğum Sonrası

1- Erken tanıya yönelik taramaların gerçekleşmesi

2- Gelişim sürecinin izlenerek desteklenmesi

3- Bebeklik dönemi gelişim takiplerinin yapılması ve anne eğitimi

4- Riskli ve özürlü bebeklerin erken bebeklik dönemi destek programlarına yönlendirilmesi

5- Sosyal pediatrik gelişim rehabilitasyonu erken destek programlarının geliştirilmesi (kitap)

Engelli Çocuğa Yönelik Anne Baba Desteği

Engeli olan kişi hayatını devam ettirirken birçok kaynağın desteğine gereksinim duymaktadır. Bu kaynaklardan birincisi ailedir. Bu desteğin engelli çocuğa verilebilmesi için öncelikle ailenin fiziksel ve psikolojik olarak sağlıklı olması gerekir.

Fakat yetersiz bir bebeğin doğması ya da sonraki zamanlarda çocuğun eksikliklerinin farkına varılması ailede büyük hayal kırıklığı yaratır (Lüle, 2008).

Ebeveynler için sağlıklı bir çocuğun doğması o aileye fazla sayıda yenilik ve alışılabilmesi güç olan şartlar yaratabilmektedir. Çocuğun doğuştan engelli olması ise, ebeveynlerin hayatında alışılmış konuların ve

evlilik içi ilişkilerin bozulmasına sebep olabilir. Bu konunun ebeveynler üzerinde bazı olumsuz durumlara ve değişikliklere neden olacağı bilinmektedir. Yaşanılan bu olumsuzlukların sebepleri, (a) engelli çocuğun aile içerisinde meydana getirdiği stres, maruz kalınan fiziksel, maddi ve psikolojik problemler, (b) aile içinde bir başka engeli olan başka bir kardeşin bulunması, (c) engelli çocuğun ebeveynlerinin üstlendiği roller, (d) aileleri anlamayan personellere ya da uzmanlara denk gelmeleri ve (e) aile bireylerinin, arkadaşlarının ve yakın çevresindekilerin verdikleri reaksiyonlar olarak belirtilir (Özşenol, F. ve Ark. 2003).

Genel olarak ailelerin engelli çocuğa sahip olmasına ilişkin vermiş oldukları duygusal tepkiler farklıdır ve engelli çocuğa sahip ailelerin duygusal tepkilerini açıklamaya yönelik fazla sayıda yaklaşım ortaya çıkmıştır (Ardıç, 2018).

Bunların içinde en çok kabul göreni aşama modelidir (Ardıç, 2018).

Bu modeli beş ana başlıkta inceleyebiliriz.

İlk aşama olarak şok, inanamama ve yâdsıma aşaması karşımıza çıkmaktadır. Bu evrede çocuğunun yetersizliğine dair şüphe içerisinde olan aile, çocuklarında herhangi bir problemin olmadığına dair beklentiye girer. Çocuklarına bu süre içerisinde bir tanı konulmasıyla birlikte ailede şok, inanamama, aşırı üzüntü ve çaresizlik durumları sık sık görülmektedir. Aileler bu evrede çocuklarında herhangi bir sorun olmadığına dair kanıtlar toplar ya da doğru olan bilgiyi çarpıtmaya çalışırlar.

İkinci evre öfke ve işleme aşaması olarak adlandırılır. Aile öncelikle elde ettiği gerçek dışı kaynakların uzmanlarca onaylanmaması sonucunda etrafındaki insanlara karşı öfke duymaya başlarlar. İçinde bulundukları bu durumu kabul etmeme eğilimi gösterirler. Bu evrenin sonunda ise “neden biz/ben” gibi kavramları sorgulaması sürecine girerler.

Üçüncü evre pazarlık aşaması olarak adlandırılır. Bu evrede aile yetersizlikleri yok etmek için bunu yapabilecek güce sahip olduğuna inandığı bireylerle, uzmanlarla ve hatta Allah ile pazarlık yapmaya girer. Aile bu süreçte yetersizliğin kaynaklandığı sebepleri bulmaya çalışır. Bu tarz olaylar yaşayan aileler depresyon ve umutsuzluk duygularının yoğun olduğu bir süreç daha deneyimlerler. Aile bu evrede yaşamış olduğu durumla yüzleşmeye başlamıştır. Böyle karmaşık duygularla baş edebilen aileler kendi durumlarına uygun amaçlar belirleyerek hayatlarında değişikliklere giderler. Bu evreden sonra, ebeveynler engelli kişiyi de bir birey olarak kabul eder. Kabul etme sürecinde aileler kaygı yaşa-

salar da durumla daha işlevsel bir şekilde başa çıkma yeteneği gösterir ve hayatlarını çocuğun engeli göz önünde bulundurularak düzenlerler (Ardıç, 2018).

Fakat unutulmaması gereken bir durum vardır ki oda; ailenin engelli bir çocuklarının olduğunu kabul etmesinin, buna karşılık olarak başarılı bir şekilde uyum sağlamasının ve yaşamını ona göre tekrardan dizayn etmenin kolay olmamasıdır (Küçüker, 1993).

Engelli Çocuklara Yönelik Özel Eğitim ve Rehabilitasyon

Bu durumda eğitimi ve rehabilitasyonu birbirinden ayrı düşünmemek gerekir.

1-Özel Eğitim:

Özel eğitim ihtiyacı duyan kişilerin eğitim ihtiyaçlarını gidermek amacıyla özel bir şekilde yetiştirilmiş personel, geliştirilen eğitim programı ve yöntemleri ile engelli kişilerin özür ve özelliklerine uygun ortamda sürdürülebilen eğitimidir. Beden, zihin, sosyal ve duygusal gelişim özellikleri bakımından normal çocukların gelişim ve özelliklerinden ayrılan çocukların eğitim ve öğretim işlerini içeren çalışmalar “özel eğitim”dir

Amacı insanları bir şeye yöneltmektir.

2- Gelişimsel Rehabilitasyon:

Erken çocukluk evresinin yüksek uyum kapasitesinden yararlanarak, doğuştan var olan ya da erken bir yaşta edinilen bozuklukları olan çocuğa yönelik terapi aracılığı ile engel durumunun olabildiği kadar azaltılmasını hedeflemektedir. Engelli çocukların varoluş potansiyelini uyatarak harekete geçirmek, normal olan insanlarla engellilerin nasıl beraber olabileceklerini anlamaları ve çalışmalarına yansıtma larını da içermektedir (Karagöz,2003).

ÜLKEMİZDE PROBLEM ALANLARI

1. Tanı ve Değerlendirme Problemi

Ülkemizde henüz yeni doğmuş bir çocuğun sadece genellikle fiziksel olarak muayenesi yapılmaktadır. Çocuğun engel ya da hastalık belirtilerini anlayabilmek her zaman mümkün olmayabilir. Böyle bir durumda doğru zamanda ve erken müdahale şansını kaybedebiliriz. Birçok gelişim bozukluğu görülen çocuklar gerekli olan hizmeti alamadan uzun zaman kaybetmektedir.

2. Eğitim ve Geliştirme Problemi

Özür ve engelli riski olanların sıfır yaşından itibaren özel bakım, rehabilitasyon ve özel eğitim alanları gerektiren, kamu kuruluşları sayı ve nitelik olarak bu hizmetleri sunamamaktadır. Kurumlar ancak kurumsal bakış açıları, yöneticilerinin sergiledikleri tutum ve özel eğitimcilerinin yeterliliği kapsamında hizmet üretebilirler. Hizmetin gereksinimi karşılayacak şekilde üretilmediği yerde engelli ve engelli ailesi mağdur olabilmektedir.

3. Aile ve Toplumun Bilinçle İlgili Problemi

Uzman kişilerin dahi anlama tanımlama ve geliştirme hususunda zorluk çektikleri karışık gelişim problemleri aileler tarafından yaşanmaktadır. Engelli bireylerle aynı ortamda yaşamanın, yakın ve uzak görünümleri ayrıdır. Engelli kişilerin birlikte yaşadığı bir ailesi vardır ve aynı ortamda nasıl yaşayacaklarını iki tarafta tam anlamıyla bilmez (Karagöz,2003).

Engelli bir çocuğu olan aileler hayatlarında defalarca problem yaşamaktadır. Ailelerin sorumluluklarının artması (Üskün ve Gündoğar, 2010), ailevi konuların işleyişinde ve yapısında ortaya çıkan değişimler (Reichman, Corman ve Noonan, 2008), maddi ihtiyaçların artması (Heiman ve Berger, 2008; Sarıhan, 2007) ailelerin hayatlarında problem oluşturmaktadır. Hedov, Anneren ve Wikblad (2000), Örnek verecek olursak; down sendromlu çocuğa sahip olan aileler ile sağlıklı çocuğu olan aileler ile yapılan araştırmada, ebeveynlerin algıladığı sağlık düzeylerinde inceleme yapılmıştır. Yapılan araştırma sonuçlarına bakıldığında, down sendrom çocuklu annelerin, babalara ve kontrol grubunda bulunan annelere göre sağlık açısından kendilerini daha sağlıklı hissettiklerini, zindelik ve ruh sağlığı alt ölçeklerinden diğerlerinden daha düşük puan aldıkları gözlemlenmiştir. Down sendromlu çocuğu olan babaların kontrol grubunda bulunan babalarla kıyaslandığında ise, ruh sağlığı alt ölçeğinden daha düşük puan aldıkları tespit edilmiştir. Araştırmanın sonuçları, engelli çocuğu olan aile bireylerinin sağlık açısından yaşanan olaylardan olumsuz yönde etkilendiğini göstermesi açısından önemlidir. Yapılan benzer çalışmalarda, aile bireylerinin, odaklanamama, unutkanlık, hayal görme, sebepsizce ağlama tarzında duygusal ve psikolojik sorunlar yaşadığı (Sarıhan, 2007) görülmüştür.

Aile içinde görülen diğer bir sorun ise sağlıklı kardeşle ilgilidir. Engelli çocuğa sahip olan bir ailede yalnızca anne ve babalar değil, kardeşler de son derece yoğun ve karışık duygular yaşamaktadırlar. Engelli

çocuğun eğitimi ve geleceğine yönelik kaygılar yaşanabilmektedir. Aile bireylerinin kardeşiyle daha çok ilgilenmesinden kaynaklı çocuk, kendisini yalnız ve ihmal edilmiş hisseder. Böylece kıskançlık duygusunu yoğun olarak yaşayabileceği bir zemin oluşur ve çeşitli yollar dener ve ebeveynlerin ilgisini çekmeye çalışılabilir. Küçük olan kardeş yaşanan durumu anlamakta zorlanır ve engelli olan kardeşin ilgisini çekememe ve ilgisizlikten dolayı olumsuz duygular yaşayabilir. Aile içinde bulunan kardeşlerin engelli kardeşi anne ve babayı model alıp aşırı derecede korumaya gayreti içine girmeleri yıpratıcı bir mesuliyet altında kalmalarına sebep olabilir. Kardeşlerin maruz kaldığı farklı bir durum ise engelli olan kardeşlerinden dolayı aşağılanma duygusu yaşayabilirler. Sosyal damgalanma kardeşler arasında ciddi bir problem teşkil edebilir.

Engelli Çocuğa Sahip Ailelerin Yaşadıkları Duygular

Engelli çocuğu olan ailelerin yaşadığı duyguları ve duygu durumlarını belirlemek amacıyla birçok çalışma yapılmıştır. Keskin, Bilge, Engin ve Dülgerler (2012), zihinsel engelli çocuğu olan ebeveynlerle yaptıkları bir çalışmada araştırmaya katılanların %19.8'inin zihinsel engellilik için suçluluk; %10.4'ünün utanç yaşadığı tespit edilmiştir. Zembat ve Yıldız (2010), otizm ve Down sendromu tanısı konulmuş çocukların anneleriyle yapılan araştırmada annelerin engellilik durumunu reddettikçe daha yüksek seviyede umutsuzluk yaşadığı belirtilmiştir. Çengelci (2009) ise yapmış olduğu bir araştırmada otizm ve down sendromlu çocuğa sahip olan annelerin aynı derecede umutsuzluk ve tükenmişlik yaşadığını tespit etmiştir. Meirsschaut, Roeyers ve Warreyn (2010), otizm spektrum bozukluk tanısı konulmuş çocuklara sahip olan annelerinin, özellikle ebeveynlik bakımından kendilerini yetersiz hissettiğini ve yüksek seviyede strese maruz kaldıklarını belirtmiştir. Islam, Shanaz ve Farjana (2013) yaptıkları çalışmada, zihinsel engelli çocuğa sahip olan ve zihinsel engelli çocuğu olmayan anne babaları stres düzeyleri bakımından karşılaştırmıştır. Araştırma bulgularına göre zihin engelli çocuğa sahip olan ebeveynlerin, kontrol grubunda yer alan ebeveynlere göre daha yüksek seviyede strese maruz kaldığı tespit edilmiştir. Zihin engelli çocuğu olan ebeveynlerin özellikle zihinsel stres alt boyutundan anlamlı seviyede yüksek puan aldıkları gözlemlenmiştir.

Birçok araştırmada engelli çocuk sahibi olma ile depresyon düzeyleri arasında bir ilişkinin olup olmadığı merak konusudur. Dereli ve Okur (2008), yaptıkları bir araştırmada engelli çocuğa sahip olan ebeveynlerin depresyon puanlamasının normal seviyenin üzerinde olduğunu gözlemlenmiş ve anne ile babaların depresyon düzeyleri bakımından

birbirlerinden farklılaşmadığını tespit etmiştir. Bu araştırmada çocuğun engel seviyesinin değil, engelli olmasının depresyon üzerinde etkili olduğu gözlemlenmiştir. Bahar, Bahar, Savaş ve Parlar (2009), mental retardasyon, otizm ve serebral palsi tanısı konulmuş çocukların annelerinin depresyon düzeylerinin sağlıklı çocukların annelerine göre daha yüksek seviyede olduğu gözlemlenmiştir. Başka bir araştırma Demir, Özcan ve Kızıllırmak (2010), zihinsel engelli çocuğu olan annelerde daha çok depresif semptomun görüldüğü belirtilmiştir. Mutlu, Akmeşe ve Günel (2010) de serebral palsili çocuğu olan annelerle yaptığı çalışmada annelerin %22.6'sının depresyon yaşamadığı fakat %17.7'sinde az seviyede, %45.2'sinde orta seviyede, %14.5'inde ise yüksek seviyede depresyon yaşadığı tespit edilmiştir. Yapılan bu çalışmalar, çocukları zihinsel ya da fiziksel engelli olan çoğu ebeveynin, normal gelişimi olan çocuğa sahip ebeveynlere göre depresyon yaşaması bakımından daha fazla risk taşıdıklarını göstermektedir. Benzer şekilde, Gallagher ve Hannigan (2014), İrlanda'da yaptıkları çalışmada engelli çocuğa sahip ailelerin, normal gelişim gösteren çocuğa sahip olan ailelere göre sağlık sorunu yaşamaları ve depresyona girmelerinin daha fazla ihtimalde olduğunu belirtilmiştir. Başka bir çalışmada, zihin engelli çocuğu olan ebeveynlerin, sağlıklı çocuğa sahip olan anne ve babalara göre daha fazla seviyede depresyon yaşamaları ve olumsuz duygu deneyimlediklerini belirtmiştir. Yapılan başka bir çalışmada, zihinsel engelli çocuğa sahip olan annelerin depresyon yaşama oranının (%85) oldukça yüksek seviyede olduğu gözlemlenmiştir. Yapılan bu çalışmada annelerin depresyon riskini yükselten etkenlerin özellikle çocukların yaşadığı ruhsal veya fiziksel komorbid rahatsızlıkların olduğu gözlemlenmiştir (Nagarkar, Sharma, Tandon ve Goutam, 2014).

Ebeveynler için çocuklarının engelli olduğunu öğrenmesi oldukça zor bir durumdur, ebeveyni travmatik ve acı verici bir süreç bekler. Birçok duyguyu aynı anda yaşamaktadırlar. Yaşadıkları bu duygu değişimleri yas sürecine benzer. Yaşayacakları ilk duygu şoktur ve ardından inkâr etme süreci takip eder, çocuklarına engelli bir birey olduklarını konduramayan anne babalar bu durumu inkâr ederler. Çocuklarının durumlarıyla alakalı olarak farklı bir şeyler duyma hayaliyle doktor doktor gezerler. Bu süre zarfında yarar sağlamayacak olan yüksek maliyetli tedavi yöntemlerini tercih edebilirler. Belirli bir süreden sonra aile bu durumu kabul etmeye başlar ve ailede yoğun bir duygusal çöküntü başlar. Yaşanan bu duyguyu suçluluk ve kızgınlık duygusu takip eder, ebeveynlerden diğerine veya hastalığa tanı koyan doktora öfke duygusu beslenir. Belirli bir zaman sonra ailelerin yaşadıkları durumu kabullendikleri,

yaşamış oldukları kaygı ve duygusal tepkilerin azalıp bunun yerine gerçekçi çözümler aradıkları gözlemlenmiştir. Ailelerin bu süreçleri yaşamış olmaları engelli ve sağlıklı çocuklarına uygun anne baba tutumları geliştirebilmeleri için oldukça önemlidir.

Yapılan birçok araştırmada engelli çocuğa sahip olma ile ailelerin kaygı düzeyleri arasında bir ilişkinin olup olmadığı incelenmiştir. Altındağ ve arkadaşları (2007), serebral palsi hastası ve normal gelişim sürecinde olan çocukların anneleriyle yapılan bir araştırmada, engelli çocuk sahibi olan annelerinin durumluk ve süreklilik kaygı ölçeklerinden daha fazla puan aldıklarını belirtmiştir. Çocuğun engellilik seviyesi ve annenin kaygı düzeyi arasında pozitif yönde ilişki olduğu gözlemlenmiştir. Keskin ve arkadaşları, (2010), zihinsel engelli çocuğa sahip ebeveynlerin %11,5'inin engelli çocuğun çevresi tarafından kabul edilmeme hususunda ciddi kaygı ve %43,8'inin engelli çocukları için geleceklerine dair kaygı yaşadıklarını gözlemlemiştir. Ebeveynlerin problem çözebilme yetenekleri arttıkça, durumluk ve süreklilik kaygı ölçeklerinden almış oldukları puanlarında azaldığı tespit edilmiştir. Dhar (2009) da benzer bir çalışmada gelişimsel geriliği olan çocukların ailelerinin kendilerinden sonra çocuklarının ne yapacağı hususunda ciddi anlamda kaygı yaşadıklarını gözlemlemiştir. Uguz, Toros, İnanç ve Çolakkadıoğlu (2004), serebral palsi, mental retardasyon ve otizmlili çocuğu olan annelerin, sağlıklı çocuğu olan annelere göre daha fazla seviyede kaygı yaşadıklarını belirtmiştir. Yapılan bu çalışmaların tümü, engelli çocuğa sahip olan ailelerin, depresyon ve kaygı düzeylerinde sağlıklı çocuğa sahip olan ailelerden daha fazla puan aldığını; geleceğe dair kaygılı olduklarını göstermiştir. Ailelerin yaşamış olduğu bu durumlar göz önünde bulundurulduğunda, ebeveynlerin duygusal anlamda destek almaları gerekmektedir. Ailelerin, çocuklarının engellerini kabullenmesinde, başka bireylere bu durumu açıklama konusunda, sosyal hayata yeniden uyum sağlama hususunda, aile içinde yer alan diğer bireylerin duygusal sorunlarını çözme konusunda duygusal olarak destek almaya ihtiyaç duymaktadırlar.

Engelli Ailelere Yönelik Psikolojik Destek

Yapılmış olan çoğu araştırmada (Küçüker, 1993; Meirsschaut, Roeyers ve Warreyn, 2010) engelli çocuğu olan aile bireylerinin psikolojik yönden profesyonel destek almaları gerektiği gözlemlenmiştir. Fakat bu alanda yapılmış olan çalışmalar (Demir, Özcan ve Kızıllırmak, 2010; Meirsschaut, Roeyers ve Warreyn, 2010) engelli çocuğu olan aile bireylerinin yaşadığı sorunları gün yüzüne çıkarsa da özellikle engelli

çocuklarının bakımlarıyla ilgilenen annelerin neleri tecrübe ettiklerini kapsamlı bir şekilde açıklamamaktadır. Bu durumda engelli çocuğu olan annelere sunulacak olan psikolojik destek içeriğinin etkili biçimde belirlenmesini zorlaştırır.

Engelli çocuğu olan aile bireylerine sunulacak olan psikolojik desteğin içeriği anne babaların gereksinimlerine göre belirlenirse bu sürecin daha etkili olması kaçınılmazdır. Bu sebeple, engelli çocuğu olan aile bireylerinin ortak deneyimlerinin ve ihtiyaçlarının belirlenmesi, özellikle grupla psikolojik müdahale programının ana temalarının saptanmasında oldukça etkili olacaktır. Bu sebeple, ilgili programların içeriklerini belirlerken nicel araştırmalar sonucunda elde edilen verilere ek olarak derinlemesine görüşmeler yaparak bu ebeveynlerin gerçek hayatta neleri tecrübe ettiklerinin ortaya çıkarılması çok önemlidir. Yapılan bu çalışmanın en önemli katkısı, engelli çocuğa sahip annelerin tecrübelerinin detaylı olarak ortaya çıkarılacak olmasıdır. Bu çalışmalardan elde edilen veriler ile annelere sunulacak olan psikolojik desteklerin ana hatlarının belirlenmesi mümkündür.

Engelli Çocuğa Yönelik Ebeveyn Tutumları

Ebeveynlerde engelli olan çocuğa yönelik olarak genellenmiş tutumları 7 ayrı başlık altında toplayabiliriz (Özgür ve Zan, 2010).

1-Fazla Koruyucu Tutum: Özel eğitim alan çocuklar için sıkça karşılaşılan tutumdur. Aile içerisinde ebeveynler tarafından uygun görülen bütün güvenlik tedbirleri alınmaya çalışılır. Aile çocuğun dışarıda alay edilme ve tehlikede olma durumunu göz önünde bulundurarak çocuğu bu dünya içerisinde tutmaya gayret gösterir.

Aileler geçmişte yaşadıkları bazı olaylar yüzünden engelli bir çocuğa sahip olduklarını düşünerek pişmanlık ve suçluluk duygusu yaşarlar. Ebeveynler sağlıklı bir gebeliğin gereği olan fiziksel, sosyal ve duygusal şartları yerine getiremediklerini düşünürler. Çocuklarına engelli teşhisi konulan anne babalar yaşanan bu durumu fark edemediklerini ve çocuklarına yeterli ilgiyi gösteremediklerini düşünerek suçluluk duygusu yaşarlar. (İçmeli ve ark., 2008). Bazen ise bu suçlamayı engelli çocuklarına karşı yapabilirler.

2-Ayrıcalıklı Tutum: Çocuğun engeli olduğu için aile içerisindeki diğer bireylerin uymak zorunda olduğu bazı kurallara uymayabilir çocuk dokunulmazlık kazanır ve ailesi tarafından farklı ilgi görür.

3-Her Şey Engelli İçin Tutumu: Engelli çocuğa sahip ailede engelli çocuğun haricinde herkes ihmal edilir. Tüm aile bireyleri kendisini

çocuğa adanmış durumdadır ve maddi manevi tüm imkanlar engelli çocuk için kullanılır.

4-Engelli Çocuğu Reddeden Tutum: Nadir görülen tutumlardan birisidir, engelli çocuk bir problem olarak görülür, her zaman ayak bağı olmaktadır ve bu çocuktan kurtulmanın gerektiğini düşünürler. Çocuğun istekleri ve ihtiyaçları karşılanmaz.

5-Engeli Reddeden Tutum: Bazı ebeveynler çocuklarının engel durumunu kabullenmez. Anne babaya göre çocuk engelli değildir. Çocuklarına toz kondurmak istemezler. Çocuk engelli olduğu için bu durum onları fazlaca zorlamaktadır.

6-Engelden Yararlanma Tutumu: Engeli olan birey engel durumuyla çevresinin dikkatini çekmeye çalışır. Kendini acındırarak yardım toplamaya çalışır.

7-Sağlıklı Tutum: Bu tutum çocuğun engelini, zedelenme durumunu ve yetersizliğini olduğu gibi kabul etmektir. Çocuğun özelliklerine ve ihtiyaçlarına göre gelişimi için uygun ortam sağlanır.

Engellilik Tanısı; Ne Anlama Geliyor

Anne ve babalar çocuklarının engellilik durumunu kabullenmeme ve görmezden gelme eğilimi gösterirler. Ayıca böyle bir durum tanının konulmasından sonra bile devam etmektedir.

“Yas” Süreci

Çocuğa engelli tanısının konulması aile içerisinde yas süreci başlatır. Bu sürecin daha ağır geçmesine neden olan şey suçluluk psikolojisidir ve ebeveynler nerede ve nasıl hatalar yaptığının cevabını bulmaya çalışırlar.

Değişen Aile Yaşamı, “Eşler Birbirine Destek Olmalı”

Engelli çocuğa sahip ailede ebeveynler arası ilişki, çocuğun engel durumunun kabul edilmemesi nedeniyle bozulabilir. Aile engelli çocukla daha fazla zaman geçirdiği için ve engelli çocuk ile dışarda zaman geçirmek istemedikleri için aile sosyal hayattan uzaklaşabilir. Bu durum ise aile içerisinde sorunların artmasına sebep olabilir.

Engelli Çocuk Odaklı “Yeni Yaşam”

Aile bireyleri, engelli çocuğun bakımı, günlük uğraşları ve normal bir hayat sürme cabaları içinde fiziksel ve duygusal anlamda ikilemede kalırlar. İş hayatı, sosyal çevrelerine karşı ilişkileri, sorumlu olduğu konular ve hobileri aile bireylerine tercih yaptırmak zorunda bırakır.

Kendileriyle, hoşlandığı uğraşlar ile ve ailenin diğer üyeleriyle ilgilenen anne baba, vakitlerini ve enerjilerini engelli çocuğun dışında harcadıklarını düşündükleri için suçluluk hissederler.

Sosyal Çevreden “Soyutlanma”

Sosyal etiketlenmenin neden olduğu sosyal izolasyon engelli ailelerinde gözlemlenen önemli bir sorundur. Aile bireyleri maruz kaldıkları tepkilerden korunmak, etkilenmemek ve zarar görmemek amacıyla sosyal ilişkilerini sınırlandırır. Bu durum ebeveynlerin çocuğun engelliliğini kabullenip doğru tutumlar geliştirmelerindeki güçlüğü daha fazla arttırabilmektedir. Engelli çocuğu olan anne ve babaların yorumlarına bakıldığında, sosyal destek genelde “yetersiz” olarak tanımlanır ve aile üyeleri, özellikle anneler, kendilerini sosyal çevrelerinden soyutlarlar. Ailenin içerisinde bulunduğu sosyal çevrenin engeli olan bireye ve onun ailesine karşı gösterdiği reaksiyonlar, aile açısında ilerleyen zamanlarda engelli çocuğun karşılaşıacağı toplumsal değer yargılarını yansıtan bir örnek tekil eder.

Gelecekle İlgili “Endişe ve Umut”

Engelli çocuğu kabul etmek, gündelik yaşamın düzenli bir hal almasıyla geleceğe yönelik endişeler kaygıyı oluşturur. Anne babalar çocuklarının kendilerinden uzun yaşayacakları gerçeğini göz önünde bulundurarak onları koruyamama ve destekleyememe durumunda ne olacağını merak eder ve endişe duyarlar (Ciğerli et al.2014).

Engelli çocuğun geleceğine dair kaygı duyulması engelli ailesinin bir başka problemidir. (Cullen ve ark 1991). Cullen ve arkadaşları, (1991) aile bireylerinin engelli çocuklarının gelecekleri hususundaki görüşleri sebebiyle zihinsel engeli olan çocuklarının rahatlığını ve mutluluklarını sağlamaya, iyi bir şekilde bakımlarını yapmaya çalışmaları nedeniyle kendilerine fazla zaman ayıramadıklarına, çok fazla eğlenemediklerine dikkat çekmektedirler. Tanıdığım bir çok kişi ebeveynlerin engelli olan çocuklarının gelecekleri için kaygılandıkları için kardeş yapma düşüncesine kapıldıklarını ve henüz doğmamış bir çocuğa büyük sorumluluk yüklenmesinin doğru olup olmadığını sorgulamaktaydılar.

Engelli çocuğu olan ebeveynler ile sağlıklı çocuğu olan ebeveynlerin işlevleri arasında sorun çözme, duygusal tepki verme, davranış kontrolü ve genel fonksiyonlar bakımından paralellik bulunmamaktadır. İşlevlerini daha olumsuz değerlendiren ebeveynlerin çocuklarına karşı daha sorumsuz tutumlar sergiledikleri saptanmıştır. Ailede engelli bir

çocuğun olması ebeveynler arasındaki ilişkinin yıpranması ve zarar görmesi açısından etkili olabilmektedir.

Zihinsel engelli çocuğa sahip annelerde topluma oranla 2 ya da 3 kat daha fazla ruh sağlığı problemleri görülmektedir ve bu annelerin %22'sinin çocuktan kaynaklanan sebeplerle, ruhsal durumu ile ilgili olarak doktora gittikleri belirtilmiştir (Emerson, 2003).

Engelli çocukların ailelerine destek sağlayarak engelli çocukların anlamlı bir yaşam kurmasını sağlayabiliriz. Ebeveynler çocukların hayatın ilk senelerinde normal bir gelişim sürecinde olmadığını, sürekli olarak çaresiz kaldıklarını, kendi başlarına sorun çözmede yeterli olmadıklarını, güçlerinin yetmediğini ve danışmaya ihtiyaç duyduklarını belirtmişlerdir. Bu sebeple; ebeveynlerin çocuklarının farklılıklarını kabul etmesi, onlara anlayış göstermesi, gelişimlerini ve becerilerini saptayarak desteklemeleri ailenin ve engelli çocuğun hayat standartlarını yükseltmek açısından önem taşımaktadır.

Engelli Çocuğa Sahip Ailelerin Sporla Yaşam Kalitesini Arttırarak Rehabilite Edilmesi

Spor, sağlıklı ve kaliteli bir yaşam sürdürebilmek adına tüm insanlık için önemlidir. Ancak engelli bireylerle birlikte onlarla ilgilenen aileler için önemi daha büyüktür. Çünkü ebeveynlerin yaşamlarında ortaya çıkan stresle baş edebilme adına yeni bir pencere açabilmekle ve yaşam motivasyonunu arttırmaktadır. Bu nedenle sporun, her birey gibi engelli bir çocuğa sahip aileler içinde olumlu katkıları saymakla bitmez.

Yaşam kalitesi, yaşamın pek çok alanını ve kişiden kişiye değişen farklı değerleri kapsamaktadır. Fiziksel ve maddi iyilik hali, sosyal yaşama katılımı sağlayan aktivitelerde tatminkarlık, boş zaman aktiviteleri, psikolojik durum, fonksiyonel yetenek, emosyonel, manevi ve cinsiyet açısından iyi olma hali, aile ve arkadaşlarla ilişkilerde tatminkarlık, gelecek ile ilgili oryantasyon gibi yaşam kalitesi göstergeleri, kişinin karakterine, yaşamı algılayış biçimine, sosyo-kültürel alışkanlıklarına bağlı olarak değişim gösterir. Sağlıkla ilgili yaşam kalitesi, kişinin kendisini iyi hissetmesi ve sağlık durumuna genel bir çerçeveden bakış açısı ile ilgilidir. Sağlık ile ilgili yaşam kalitesi hastalığın olmaması yanında, kişinin fiziksel, sosyal ve psikolojik açıdan aktif olmasını, kendisini iyi hissetmesini ve yaşam memnuniyetini kapsar (Zorba, 2008).

Yaşam tatmini kişinin hayattaki en önemli hedef olan psikolojik evre olarak tanımlanmaktadır. Bu nedenle sosyal yaşamın bir parçası olan birçok engele karşı insanların psikolojik durumlarını korumala-

rı gerekmektedir. Spor sayesinde; bireyin hayata daha mutlu bakması stresle başa çıkabilmesi, kendine güveninin artması, uyku ritminin düzene girmesi, bireyler arası dostluk ve empatinin daha rahat kurulabilmesi her ne kadar bireysel gözüke de toplum sağlığının ve spor bilincin oturtulmasını sağlayacaktır (Zorba, 2008).

Bireyin sosyalleşmesinde, daha çok insanla iletişim içinde olmasında ve gün içinde oluşan stresten kurtulmasında ve daha fazla sosyal desteğe sahip olmasında, serbest zaman içinde gerçekleşen fiziksel aktivitelere ve spora katılımın payı oldukça fazladır. Fiziksel aktivite ve spor ile hareketsiz bir yaşantının neden olduğu organik, psikolojik ve fiziki bozuklukları önlemek veya yavaşlatmak beden sağlığının temeli olan fizyolojik kapasiteyi yükseltmek, fiziksel uygunluğu ve sağlığı uzun yıllar muhafaza etmeyi hedefler. Diğer bir yandan, yaşadığımız bu çağda şehirleşmenin hızla artışı, insanların vücutlarını daha az hareket ettirmesi, çarpık yapılaşmanın getirdiği sosyo-ekonomik ve kültürel problemler ve psikolojik gerginliğe sebep olan faktörler insanların sağlık sorunlarının şeklini değiştirmiştir. Çünkü insan vücudu doğuştan gelen özelliklerinden dolayı sürekli hareket etmek ihtiyacındadır (Zorba, 2006). Egzersiz ve aktivitenin psikososyal yararları ise sosyal ve emosyonel iyilik halinin artmasıdır. Egzersiz, ayrıca fiziksel ve kognitif iyilik halinin gelişmesiyle bireylerin sosyal aktivitelere katılımlarını arttırabilir. Aktivite ya da egzersiz bireylerin benlik saygısını arttırarak psikolojik sağlığını korur (Çınar ve Eşer, 2004). Böylece fiziksel aktivite ve spora katılım, engelli ailelerin yaşam kalitesini yükselterek onları rahabilite eder.

Engelli Çocuğa Sahip Ailelerde Sporun Yararları

Günümüz dünyasında, engelli çocukların spor eğitiminde; çocukların eğitimlerinin yanı sıra ailelerin de eğitilmesi gerekmektedir. Yeni yaklaşımlarda ailenin; sadece verilen eğitimi uygulayan değil; işbirlikçi, yöntemle gerekirse çocuğu ile birlikte yapacağı fiziksel aktivitelerin önemi savunulur. Yapılacak olan düzenli spor aktiviteleri ister rekreatif amaçlı olsun ister evde ister engelli çocuklarıyla beden eğitimi dersine katılım olsun aile bireylerinin kendi çocukları üzerinde olumlu tutum geliştirilmelerinin yanı sıra psikolojik açıdan rahatlamalarını sağlar. (Çalışkan, 2011). Toplumsal yapıda belirleyici rol oynayan temel kuramlarla sportif etkinliklerin yakın bir ilişkide olduğu bilinmektedir. Sportif etkinlikler, aile bireylerinin ortak yaşamında entegrasyonunu ve karşılıklı yoğun iletişimini sağlarken ortak bir rekreasyon olanağı yaratır. Aileye ilişkin iletişimsizlik, kuşak çatışması, mekânsal birlik problemi gibi çağdaş sorunların aşılmasında, sportif ve rekreasyonel etkinliklerin

sorun çözümüne yardımcı etkisi bulunmaktadır (Gür, 2001). Şurası bir gerçektir ki, anne babalar sporun faydalarını ve çocuğa etkilerini bilse, tüm imkânlarını zorlayarak spor yapar. Çünkü anne babanın en kıymetli varlığı çocuğudur. Onun iyiliği için her türlü fedakârlığı göstermeye hazırdır. Onun için aile fertlerine ve özellikle anneye sporu, bedenlen, ruhen ve sosyal yönden neler kazandıracağı konusunda bilgilendirilmesi gerekmektedir. Sağlıklı nesiller yetiştirmek, iyi bir eğitimden geçer. İyi bir eğitim içinde ailenin rolü, onların fiziksel ruhsal ve zihinsel yönden sağlıklı olmaları gerektiği unutulmamalıdır (Yetim, 2005).

KAYNAKÇA

- Akkök, F., Aşkar, P., Karancı, N. (1992). Özürlü Bir Çocuğa Sahip Anne Babalardaki Stresin Yordanması, Özel Eğitim Dergisi. Ankara, 2: 3-7.
- Altındağ, Ö., İşcan, A., Akcan, S., Köksal, S., Erçin, M. Ve Ege, L. (2007). Anxiety And Depression Levels İn Mothers Of Children With Cerebral Palsy, Türk Fiziksel Tıp Rehabilitasyon Dergisi, 53, 22-24.
- Ardıç, A. (2018). Özel Gereksinimli Çocuk Aileleri ve Özellikleri. V. Aksoy (Ed.), Özel Eğitim (2. Baskı) İçinde (213-237). Ankara, Pegem Akademi.
- Bahar, A., Bahar, G., Savaş, H. A. Ve Parlar, S. (2009). Engelli Çocukların Annelerinin Depresyon ve Anksiyete Düzeyleri İle Stresle Basa Çıkma Tarzlarının Belirlenmesi, Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi, 4(11), 97-112.
- Ciğerli Ö, Topsever P, T. Muge Alvur, Gorpelioğlu S. Turkish Journal Of Family Medicine And Primary Care (Tjfmpe) ▪ Wwv.Tjfmpe.Com ▪ Vol.8, No.3 ▪ September 2014.
- Cullen JC, Macleod JA, Williams PD, Williams AR (1991).Coping, Satisfaction, And The Life Cycle in Families With Mentally Retarded Persons. Issues Compr Pediatr Nurs.14(3):193-207.
- Çalışkan, E. (5-7 Mayıs 2011). Engelli Çocuklarda Spor Eğitimi ve Ailelerin Yaklaşımları. 1. Uluslararası Katılımlı Engellilerde Beden Eğitimi ve Spor Kongresi Kitabı. Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Konya.
- Çengelci, B. (2009). Otizm ve Down Sendromlu Çocuğa Sahip Annelerin Kaygı, Umutsuzluk ve Tükenmişlik Duygularının Karşılaştırılması, Ege Eğitim Dergisi,10 (2), 1-22.
- Çınar, Ş ve Eşer, İ. (8-10 Nisan 2004). Yaşlılıkta Yaşam Kalitesi ve Egzersizin Önemi. 1. Sağlıkta Yaşam Kalitesi Sempozyumu Program ve Özet Kitabı. İzmir.
- Demir, G., Özcan, A. ve Kızıllırmak, A. (2010). Zihinsel Engelli Çocuğa Sahip Annelerin Depresyon Düzeylerinin Belirlenmesi, Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi,13(4), 53-58.
- Dereli, F. ve Okur, S. (2008). Engelli Çocuğa Sahip Olan Ailelerin Depresyon Durumunun Belirlenmesi, Yeni Tıp Dergisi, 25, 164-168.
- Dhar, R. L. (2009). Living With A Developmentally Disabled Child: Attitude Of Family Members in India. The Social Science Journal, 46, 738-755.
- Emerson, E. (2003). Mothers Of Children And Adolescents With Intellectual Disability: Social And Economic Situation, Mental Health Status, And The Self-Assessed Social And Psychological Impact Of The Child's Difficulties. J Intellect Disabil Res. 47(Pt 4-5):385-99.

- Gallagher, S., and Hannigan, A. (2014). Depression And Chronic Health Conditions in Parents Ofchildren With And Without Developmental Disabilities: The Growing Up in Ireland Cohort Study. *Research in Developmental Disabilities*, 35(2), 448-454.
- Gür, A. (2001). Özürlülerin Sosyal Yaşama Uyum Süreçlerinde Sportif Etkinliklerin Rolü. T.C. Başbakanlık Özürlüler İdaresi Başkanlığı Yayınları No: 16. Ankara.
- Heiman, T. And Berger, O. (2008). Parents Of Children With Asperger Syndrome Or Learningdisabilities: Family Environment And Social Support. *Research in Developmental Disabilities*, 29, 289-300.
- Hedov, G., Annerén, G., and Wikblad, K. (2000). Self-Perceived Health in Swedish Parents Of Children With Down's Syndrome. *Quality Of Life Research*, 9(4), 415- 422.
- Islam, Z., Shanaz, R. and Farjana, S. (2013). Stress Among Parents Of Children With Mental Retardation. *Bagladesh Journal Of Medical Science*, 12(1), 74-80.
- İçmeli ve Ark. (2008). Zihinsel Özürlü Çocukları Olan Ebeveynler ile Sağlıklı Çocuklara Sahip Ebeveynlerin Çocuk Yetiştirme Tutumlarının Karşılaştırılması, *Düzce Tıp Fakültesi Dergisi*. Sayı:3
- Karagöz, İ. Ülkemizde Engelliler Gerçeği ve İslam, Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları, Ankara 2003. ss.189-200
- Keskin, G., Bilge, A., Engin, E. ve Dülgerler, Ş. (2012). Zihinsel Engelli Çocuğu Olan Anne Babaların Kaygı, Anne-Baba Tutumları ve Başa Çıkma Stratejileri Açısından Değerlendirilmesi. *Anatolian Journal Of Psychiatry*, 11, 30-37.
- Kudo H. Izumo Y. Kodama H. Watanabe M. Life Satisfaction in Older People Akita Nursing and Welfare University Japan Geriatr Gerontol Int 2007; 7:15–20.
- Küçük, S. (1993).Özürlü Çocuk Ailelerine Yönelik Psikolojik Danışma Hizmetleri. *Özel Eğitim Dergisi*, 1(3), 23-29.
- Lüle, F. (2008). Engelli Bireye Sahip Yoksul Ailelerin Karşılaştıkları Sorunlar ve Bu Sorunlarla Başa Çıkma Tarzları. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Meirsschaut, M., Roeyers, H. and Warreyn, P. (2010). Parenting in Families With A Child With Autism Spectrum Disorder And A Typically Developing Child: Mothers' Experiences And Cognitions. *Research in Autism Spectrum Disorders*, 4, 661-669.
- Mutlu, A., Akmeşe, P. P. ve Günel, M. K. (2010). Değişik Özur Seviyesindeki Serebral Palsili Çocukların Annelerinin Depresyon Düzeyleri Farklı Mıdır?. *Yeni Tıp Dergisi*, 27, 87-92.

- Nagarkar, A., Sharma, J. P., Tandon, S. K., Ve Goutam, P. (2014). The Clinical Profile Ofmentally Retarded Children in India And Prevalence Of Depression in Mothers Of Thementally Retarded. Indian Journal Of Psychiatry, 56(2), 165-170.
- Özgür, İ. ve Zan, B. (2004). Engelli Çocuk Engelli Aile, Çukurova Üniversitesi, Eğitim Fakültesi Dergisi. 27 (2).
- Özmen,D. ve Çetinkaya,A. (2012) Engelli Çocuğa Sahip Ailelerin Yaşadığı Sorunlar, Ege Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi 28 (3) : 35-49.
- Özşenol,F. ve Ark. (2003). Engelli Çocuğa Sahip Ailelerin Aile İşlevlerinin Değerlendirilmesi, Gülhane Tıp Dergisi 45 (2) : 156 – 164.
- Reichman, N. E., Corman, H.,Ve Noonan, K. (2008). Impact Of Child Disability On The Family. Maternal And Child Health Journal, 12(6), 679-683.
- Sarıhan,C. Ö. (2007). Engelli Çocuğa Sahip Olan ve Olmayan Annelerin Aile İşlevlerini Algılamaları İle Yalnızlık Düzeylerinin İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü.
- Uğuz, Ş., Toros, F., İnanç, B. Y. ve Çolakkadıoğlu, O. (2004). Zihinsel ve/veya Bedensel Engelli Çocukların Annelerinin Anksiyete, Depresyon ve Stres Düzeylerinin Belirlenmesi. Klinik Psikiyatri, 7, 42-47.
- Üskün, E., Vv Gündoğar, D. (2010). The Levels Of Stress, Depression And Anxiety Of Parents Of Disabled Children in Turkey. Disability ve Rehabilitation, 32(23), 1917- 1927.
- Yetim, A. (2005). Sosyoloji ve Spor. İstanbul: Morpa Kültür Yayınları.
- Zembat, R. ve Yıldız, D. (2010). A Comparison Of Acceptance And Hopelessness Levels Of Disabled Preschool Children’s Mothers. Social And Behavioral Science, 2,1457-1461.
- Zorba, E. (2006). Yaşam Boyu Spor. Ankara: Nobel Yayınları.
- Zorba, E. (23-25 Ekim 2008). Yaşam Kalitesi ve Fiziksel Aktivite. 10. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi Bildiri Kitapçığı. Abant İzzet Baysal Üniversitesi: Bolu.

Bölüm 14

KAYBOLMUŞ KADİM BİR FOLKLORİK SPOR: SİNSİN GÜREŞİ



Mehmet TÜRKMEN¹
Abdullah DOĞAN²

1 * Bu çalışma 26-28 Nisan 2018 tarihleri arasında İstanbul'da yapılan 1. Uluslararası Beden Eğitimi, Spor, Rekreasyon ve Dans Kongresinde sözel bildiri olarak sunulmuş ve özeti yayınlanmıştır.

Prof. Dr., Muş Alparslan Üniversitesi & Kırgızistan-Türkiye Manas Üniversitesi, m.turkmen@alparslan.edu.tr ; ORCID iD: <https://orcid.org/0000-0002-5926-7522>

2 Dr. Malatya Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü. abdullah_d46@hotmail.com
ORCID iD: <https://orcid.org/0000-0001-5464-1661>

1.GİRİŞ

Bu çalışmada kadim bir gelenek olan ve özellikle Orta Anadolu’da halâ varlığını sürdürmekte olan “Sinsin” oyunundan kısaca bahsedilip, bu oyun esnasında Kahramanmaraş ili Afşin ilçesi ile aynı ilin bazı kırsal bölgelerinde yakın zamanlara kadar yapılmış olan “Sinsin Güreşi” araştırmanın merkezine alınarak incelenecektir. Adını karanlığın gizlediği sinsice saldırıdan alan sinsin, düğünlerde, takvime bağlı ekonomik, millî ve dini bayramlarda geceleyin ateş yakılarak davul-zurna eşliğinde oynanan bir erkek oyunudur. Sinsin oyunu, rekabetçi kolektif köy oyunlarından görünse de, içinde dans ve müzik unsurları bulunan çok yaygın ve eski bir oyundur. Pazılarına güvenen herhangi bir genç bu oyuna katılabilir. Merkezi hareketi kolektif bir oyun halkası ile kuşatma ihtiyacının, oyun alanını çevreleyen izleyicilerin giriş ve çıkışlarından kaynaklanan gereklilikten uyardığı düşünülmektedir, ancak ortada her zaman iki kişiden başkası yoktur. Mücadele, ateş ve dansın birleşmesinin nedeni ne olursa olsun, sinsinin yıllardır asırlık ve köklü bir çeşit oyun olduğu açıktır. (TDK Uyumlu Güncel Türkçe Sözlük, 2021: web).

1.1. Sinsin oyunu nasıl başlar?

Halkın yaşam biçimi ve duygularını ifade etme şekli geleneklerinde ve göreneklerinde hayat bulur. Sinsin, İslamiyet öncesi dönemlere uzanan ve “Ateş-Kültü” ne dayanan geleneksel bir Türk oyunudur. Düğünde yahut herhangi bir vesileyle birikmiş toplulukta birkaç delikanlı, orta yaşlı veya ihtiyar sinsin oynamayı kararlaştırırlar (geleneğin devam ettiği bölgelerde bu ateşin hazırlanması, kına gecesinde oğlan evi tarafından zorunludur). Davulcu ve zurnacıyı hazır edip, yakılması için meydana büyükçe bir odun çatısı oluştururlar ve ateşi yakarlar (Ankara, Çankırı, Çorum gibi bölgelerde odun yerine başka yakacaklarında kullanıldığı görülmektedir). Uzun odunlar ateşin üzerine konik bir şekilde bırakılır. Çevre yakılan odun ateşi ile aydınlanır. Oynamak için gençler seyirciler arasında dağınık olduğundan etrafta koşarlar ve ateşin etrafında bir daire oluştururlar. Genç oyuncu ortadaki ateşin önünde durur ve davulun ritmine ayak uydurarak, bir bacağın üzerine dönüşümlü olarak atlayarak dansa başlar. İlk kez ortaya çıkan ve oynamaya başlayan bu genç oyuncu, ateşin etrafında toplanan insanlar arasından aniden ortaya çıkarak herhangi bir oyuncu tarafından yakalanmamak ve etrafı izlemek için cepheyi değiştirerek oynamak için çok dikkatli olmak zorundadır. Oyunun amacı, oyuncuları oynarken bile her zaman temkinli olmaya teşvik etmektir. Sonra davulcuya sinsin havasını çalmasını söylerler [**Foto-1a; 1b; 1c; 1d**].

“Ey sinsinler, horonlar, halaylar diyârı, hey!” (B. K. Çağlar).

1.2. Sinsin nasıl oynanır?

Yöreden yöreye değişiklik görülse de genelde şu şekilde oynanır: Davul zurna Sinsin Havası'na başlayınca delikanlılardan biri meydana çıkar. Bunun üzerine etrafa toplanmış dağınık halkı bir halaka oluşturur, o genci merkezde bırakacak surette çepeçevre sıralanır. Böylece Sinsin'e girilmiş olur. Sinsin'in kendi konumuza göre oyun adını alabilecek tek figürü vardır (bu figür bir nevi Bektaşî semahının versiyonudur). Zaten Çorum ve Sivas'ın Alevi-Bektâşî köylerinde sinsin oyunun başkaca adına *Samah* veya *Zamah* da denilmektedir. Bu zorlu bir yürüyüşten oluşur ve şu şekilde yapılır: Ortaya çıkan genç sol elinin yumruğunu sıkar ve göğsüne kaldırır. Sağ kolunun dirseğini yanına yapıştırır ve sağ elini kalçanın arkasına yerleştirir. Müziğin ritmine göre, sol ayağıyla kısa bir adım geri alır ve sağ ayağını öne doğru atar. Bir sonraki zamanda, sol bacağıyla sola ve geriye doğru bir sıçrama yapar. Bundan sonra, sağ ayak sola ve ileriye doğru atılır ve sola doğru kısa bir adım geriye doğru basılır. Bu sefer sağ bacağıyla, sağa ve geriye doğru bir sıçrama yapar. Böylece, her zaman sola geri döndüğünde ve tam bir daire yaptığında, yürümeyi bırakır. Ayrıca, bir sonraki oyun katılımcısının sırtına dokunması için hazırlık aşamasında olan sağ pazısına inecek yumruğa dayanmak için ayaklarını sola ve sağa yayarak bir hareket bekler. (T.C. Kültür ve Turizm Bakanlığı- Türk Halk Oyunları Kataloğu Sinsin, 2021: web).

Özellikle yakın zamanlara kadar iktisadi hayatları hayvancılığa dayalı Anadolu Türkmen/ Yörük kitleleri için ateşin etrafına yayılan bu dans, insanı gecenin tehlikesine karşı uyanık tutmaya yarayan sinsin oyunun yalnızca bir parçasıdır. Bu hayvancılıkla gelen zorunlu konar-göçer hayat, alaca karanlığın gizlediği tehlikeleri akıldan çıkarmamak gerekliliğini hatırlatır. Davul-zurnanın sinsin havasını vurmasıyla başlayan oyunda, oyuncular teker- teker bir meydan okuyuşu andıran figürler yaparak ateşin çevresinde dolaşır. Sinsin adından anlaşılacağı gibi oyuncuların saklanması ve sinmesini gerektirir. Bektaşî semahıyla bire bir örtüşen bu dansı ilk yapan liderin, diğer bir kabile veya köy reisi süratle alana girerek sırtına vurur ve bu kişiyi seyircilerin oluşturduğu halkadan dışarı atar ve kendisi aynı dansa devam eder. Bir başkası onun sırtına vurur ve bu defada o kişi seyircilerin arasına kaçır. Bu oyun böyle devam edip gider. Bu arada söz konusu dansçılar arada bir ateşin üzerinden atlar ve müziğin ritmine uyarak “issss...” diye ses çıkararak dansa devam ederler. Avcı ve avcının sürekli değiştiği bu gece dansı, böylece sürüp gidebilmektedir.

Sinsin oyunu beş ya da on dakika boyunca devam ettikçe, taraf tutmalar yavaş yavaş başlar. Oyunculardan biri rakibe zarar veren bir yumruk attığında, yumruk ve seyirci arasında temas halinde olanlar çok sinirlenir.

Bundan sonra, başka biri bu acı verici yumruğu veren kişiye aynı şekilde cevap verir. Diğer tarafın adamı buna şiddetli bir darbe ile cevap veriyor. Oyun bu şekilde iddialaşmaya başlar. O sırada bir hamle yapanların bazı uyarı (tehdit edici) sözler yaptıkları da duyuluyor:

- Bekit etini, varıyor!
- Kip dur arkadaş!
- Hayda!
- Sıkı dur gara babam!
- Ahha!
- Hop babam!
- Al gardaşım!
- Geçme yiğidim! vs.

Binboğa Dağı'nın Batısında bulunan Sarız ilçesi eskiden konar-göçer bugünkü Avşar köylerinde ise sinsin oyunu esnasında, Osmanlı Devleti'nin zamanında bu konar-göçer halkı mekândan meskene zorlamaları (yani, konup göçmeyi yasaklaması ve yerleşik hayata geçmelerini zorunlu kılması), yaşlı ve hatırlı biri tarafından şu şekilde dile getirilir:

Korkmaz mısın şu kulların ahından?
 Böyle kalmaz padişahın çağları;
 Eninize boyunuya eğlenin,
 Sizin olsun Binboğa'nın Dağları.

Padişah tahtından devran oluşı;
 Hak adalet yine yerin bulursa
 Eğer Avşar o sürgünden dönerse
 Oygun eder sizin gibi beyleri

İp kalmamış salıncağa takacak;
 Yurt kalmamış Binboğa da konacak;
 Hemen Avşar mı var başa kalkacak?
 Yine yapar Avşar kulu evleri.

Dadaloğlu'm Yetim-Ali adım.

Ne meskenim kalmış ne kalmış yadım.

Ulan Yazıcıoğlu bozukmuş sütün.

Biz kakmıştık taşıdığın tuğları...

1.3. Sinsin Güreşi:

Kahramanmaraş'ın ilçe ve köylerinde sinsin, damat tarafının evinin önü veya yakınındaki düz alanda, gerdek gecesinden bir önceki akşamın (kına gecesi) gecesinde bir ateş yakılarak etrafında davul zurna eşliğinde oynanan sinsin oyunu esnasında, musikinin Köroğlu havasını vurmasıyla ayak üstü (günlük kıyafetle) güreşçilerin meydanda birbirleriyle “*erişmelerine*” denilmektedir. Bu bölgede oynanan sinsi oyununun ilginç yanı, oyuncunun ateşin üzerinden dokuz kez atlayıncaya kadar diğer oyuncunun sahneye asla çıkmamasıdır. Sinsin dansı yedi defa yedi kişi arasında bu şekilde devam ettikten sonra bunu titizlikle takip eden davulcu ve zurnacılar aniden müzik ritmini değiştirerek Köroğlu ritmini çalmaya başlarlar (Türkmen, 2015: 47). Sinsin oyunu Anadolu'nun birçok yöresine oynanmasına rağmen, “Sinsin Güreşi” sadece Kahramanmaraş'ın Kuzey bölgeleri ve özellikle Afşin Binboğa Dağı yoğunluk merkezi olmak üzere Kayseri- Sarız köylerinden Sivas-Gürün ve Malatya- Akçadağ köylerine uzanan Yörük / Avşar / Türkmen köylerinde yapılmıştır. Yapılan bu çalışmayla Türklerin kültüründe önemli bir yere sahip olan sinsin güreşinin kayıt altına alınması, tüm yönleriyle tanıtımının yapılması ve gelecek nesillere en özgün haliyle aktarılması **amaçlanmıştır**.

1.4. Metot:

Araştırma evreni olarak Kahramanmaraş ili ve ilçelerini kapsayan muhtelif köy ve kasabaları ele alınmıştır. Örneklem grubunu ise, dokuz erkek bir bayan oluşturmuştur. Katılımcılar 68-113 yaş aralığında bulunmaktadır. Araştırmada, nitel araştırma yöntemlerinden amaçlı örneklem alma yöntemi kullanılmıştır. Nicel araştırma geleneği içinde geliştirilen, ancak nitel araştırmacılar tarafından sınırlı olarak kullanılan olasılık temelli örnekleme yöntemlerinin aksine, nitel araştırma geleneği içinde amaca yönelik örnekleme yöntemleri ortaya çıkmıştır. Görüşülen kişiler sinsin güreşini yapmış veya ilgi duymuş bireylerden seçilmiştir. Araştırmada doküman analizi, yüz yüze görüşme ve belge tarama teknikleri kullanılmıştır. Konuyla ilgili yapılan çalışmalar doğrultusunda doküman analizi ve belge tarama işlemleri çerçevesinde veriler elde edilmiştir. Bu veriler

kapsamında ve uzman görüşü alınarak yarı yapılandırılmış form oluşturulmuştur. Katılımcılara yönelik oluşturulan bu formlarla istenilen verilere ulaşılmıştır. Araştırma kapsamında güvenilirlik çalışmalarını gerçekleştirmek için ise; araştırmada elde edilen ham verilerin analiz edilmesi üç farklı gözden geçirme işlemi sonucunda gerçekleştirilmiştir. Gözden geçirme işlemleri sonrasında elde edilen sonuçlar mülakat formlarına farklı şekillerde işlenmiştir. Üç inceleme sonrasında elde edilen veriler tekrarlanarak forma dökülmüştür. Elde edilen verilerde tutarlılık olduğu tespit edilmiştir. Araştırmada toplanan veriler betimsel analiz yöntemiyle çözümlenmiştir.

2. BULGULAR VE TARTIŞMA

2.1. Sinsin Oyunu ve Güreşinin Orta Asya'dan Anadolu'ya Yansımasının Arkaik Unsurları:

İnsanlar kendileriyle birlikte köken kültürlerinin davranış örüntülerini de taşır. Bireysel hafıza her zaman toplumsal bağlamla, ortak düşünce ve yorumlama kalıplarıyla, geçmişin kültürel olarak özgül bir okumasıyla, bir grubun kolektif hafızasını oluşturan yoğunlaşmış bir okuma ile her zaman işaretlenir. Her birey, dil ve iletişim yoluyla içselleştirilen kültürel ve sosyal yapılara gömülüdür. Kendi sosyal bağlamını oluşturan kolektif varlıklar, örneğin, aile, arkadaşlar, bir kulüp üyeleri, parti, sosyal gruplar, vb. Benzer şekilde, bir şehir, bir bölge ya da bir millet, belirli bir kolektif kimliği mümkün kılan bir sosyal bağlam sağlar. Sosyal bilimlerde kavramlar üzerinde tüm araştırmacıların uzlaştığı genel tanımlamalara rastlamak çok olanaklı değildir. Buna rağmen sinsin bizlere göre bir spor ve kültür alanıdır. Bu alan belli bir grubun değerlerini, törenlerini, yaşam biçimlerini ve sporun yaşam tarzındaki yerini ifade eder. Toplum kavramı gibi, kültür kavramı da sosyolojik, antropolojik ve tarihsel bir spor çalışmasında yaygın olarak kullanılmaktadır. Araştırmacı ve öğrenciyi, belirli bir kültürel ortamda oyundaki anlam, sembol, ritüel ve güç ilişkilerini dikkate almaya teşvik eder.

Toplumların düşünce ve davranışları, dilleri, dinleri, değerleri ve alışkanlıkları ortak bir kültürün oluşmasını sağladı ve onlara ulusal bir kimlik verdi. Türklerin yaşamlarındaki ortak davranışlar kültürel bir özelliğe dönüşmüş ve farklı coğrafyalarda bile benzer tutumlar ortaya çıkmıştır. İlk Türkler, düşmanlarıyla mücadelelerinde yararlandığı birtakım aletler zamanla eğlenme taleplerinin unsurları olmuş, serbest zamanlarında bunlardan faydalanarak farklı sporlara veya oyunlara yönelmişlerdir. Yönelindikleri bu oyunlar aracılığıyla bedenlerini kuvvetli tutarak hem savaşa hazırlık yapmışlar hem de sportif etkinliklerde bulunarak eğlenmişlerdir. Yapılan bu sportif etkinlikler çoğunlukla yarış hâlini almış, yarışın kazananı kah-

ramanlığın ve kuvvetin timsali sayılmıştır (Özyaşamış Şakar, 2010: 164). Geçmiş medeniyetlerin birçoğunda görülen güreş, her milletin kültüründe farklı biçimde yer almış farklı tatmin tarzı ile farklı fonksiyonlar icra etmiştir. Eski Türkler'in de sosyal yapı ve yaşayışlarının birçok safhasında görülmüş, edebiyat sanat, adet ve geleneklerinin oluşmasında mühim bir yer almıştır. Sibiry'a'dan Balkanlara tüm Türk toplumlarının sosyal merasimlerinin de ayrılmaz bir parçası olmuştur (Türkmen, 2016: 4; Gül ve ark., 2015; 52).

Türkler Anadolu'ya gelişlerinde atlarının sırtında ve heybelerinde sadece maddi yaşama ait ürünleri değil aynı zamanda yaşam biçimlerini, geleneksel kültürlerini, içine girdikleri veya etkilendikleri inanç yapılarını da getirdiler. Bu oluşum içerisinde sosyal yaşantı, Gök-Tanrı inancı temelli, Şamanist, Budist, Maniheizt, Taoist, Hinduist, Musevi, Hristiyan inanç ve yaşam örneklerinin oluşturduğu senkretik bir yapı arz ediyordu. İslami yaşam anlayışının içine giriş veya daha doğru bir ifadeyle Orta Asya'da Ahmet Yesevi tarafından oluşturulan halk müslümanlığı, İran-Horasan Erenleri, Anadolu'da Hacı Bektâşi ile yeni bir senkretik yapıya ve aşamaya ulaşacaktı (Türkmen 2011: 2084). XIX-XX. yüzyılın kaynakları, etnografik gerçekliğin yanı sıra, İslam öncesi kültürün arkaik özelliklerinin her türlü geleneksel sporların sergilendiği sosyal törenlerin çerçevesinde varlığına tanıklık edilmektedir (Türkmen, 2019: 1109). Bu nedenle, hangi şekilde düşünürseniz düşünün, güreşin tarihsel veya psikolojik, öznel veya nesnel kökenine dini bir tarafı olduğu ve doğada manevi olduğu, en azından kaydedilen tarih kadar eski olduğu sonucuna varamayız. Tarihsel süreç boyunca, Türkler birçok inanç sistemine dahil edilmiştir ve bunun bir sonucu olarak, doğal ve kaçınılmaz olarak bazı sosyo-kültürel değişiklikler meydana gelmiştir (Türkmen, 2016: 5).

Göçlerle birlikte ekonomik, dini ve coğrafi değişimler meydana gelmiş ve diğer halklarla temas neticesinde bir takım eklenti ve çıktılar gerçekleşmiştir. Ayrıca küreselleşme tazyikleriyle birlikte geleneksel kültür unsurlarında yaradılış bağlamında yüklenilen anlamlarını zaman içinde dünya görüşündeki değişimlere paralel olarak kaybeden, anlamsız veya sadece sembolik hale dönüşmeye “*anlam boşalması*” denilir ki, sinsin güreşlerin bir kısmında bu mutlaka olmuştur.

Bilimsel dille ifade edilen kültürel bellek, kolektif bilinçaltı, arketip kültür kodları, bizim gelenek ve görenek adını verdiğimiz “ritüel uygulamalar” içgüdüsel olarak devam eder. Ata topraklarımızdan taşıyıp getirdiğimiz kültürel motifler, bir şekilde karşımıza çıkar. Bugün Anadolu'nun kırsal alanlarında ve özellikle Yörükler (Türkmenler) de görülen takvime

bağlı bayramlarda çeşitli etkinlikler düzenlenmektedir. Bu etkinlikler; koç katımı, hasat, ocak tüttürme vb. törenlerde sinsin güreşi, kartal ve kurt dansları ve benzeridir (Novgorodov ve ark. 2015: 115). Bireyin yaşadığı sosyal çevre, ortak anıların biçimi ve içeriği için bir çerçeve oluşturur. Tarihsel yorumlar ve algı kalıpları, bireysel ve kolektif hafıza arasındaki karşılıklı ilişkiden kaynaklanır. Birey, belirli bir sosyal bağlam olmadan bir hafıza geliştiremez ve bireysel anılar sadece kolektif hafıza çerçevesinde anlaşılabilir.

Theodor Adorno (1982: 56), “*Kültürümüzün en göze çarpan yönelimlerini özetlemeye çalışsak, bugün bunun için spordan daha verimli bir alan bulamayız*” cümlesi, bu bağlamda çokta yerinde görülebilir. Çünkü oyuncunun davranışı, mahalleden topluma kadar sosyal grubun kültürünün normlarına ve değerlerine bağlıdır. Oyun bir kültürün amblemidir, bu nedenle oyun tabanlı uygulamaların derin bilgisi bir toplumu tanımada önemli bir unsurdur. Diğer bir deyişle oyunun tüketilme şeklinin toplum ve kültürümüzle ilgili her çeşit bilgiyi ortaya koyduğu söylenebilir ki, bu sinsin oyunu ve güreşinde en azından eski Türk inancı izleri fevkalade görülebilir. Türklerin ulusal eğlencesi (sinsin oyunu ve güreşi) bu halkların kültürel mirasının bütünleyici bir parçasıdır.

2.2. Türk Halklarının Toy (Şenlik/ Bayram/ Ayin) ve Güreş Kültürü:

Ata sporumuz olan güreş, eski “Er” olma ritüellerden biridir. Güreş meydanı Er Meydanı olarak adlandırılır. Rakiplerini yenen ve başarı kazanan genç adam olgun olarak kabul edilir. Göktürk Alpleri özelleşince kılıç ve kemer takarlardı. Kemer Türkler için bir rütbe işaretidir. Çocukluktan erkeklığe geçiş, bir anlamda eşiği atlamak. Halkımız her zaman göçebe zamanlarda birlikte yaşadığı için, çocuk o toplumun bir üyesi olarak herkesle birlikte halk edebiyatının ürünleriyle beslenir. Türkler hala göçebe kültürü sosyal bilinçaltında taşırlar ve halk edebiyatı en modern şehirlerde bile gelişmeye devam etmektedir.

Toplumsal yapıyı güçlü tutmada çok önemli görevler üstlenen Halk Edebiyatı ürünleri, en önemli kapalı işlevlerden biri olan geleneği taşıma işlevi ile kültürel, sosyal ve ahlaki kabulleri yansıtır ve destekler. Sahip olunan değerlerin halk edebiyatının ürünleri aracılığıyla gelecek nesillere aktarılması, ortak bir kültürel ortam yaratacak ve yeni neslin gelenek, gelenek ve inanç gibi kültürel yapıyı yansıtan unsurları tanımasına neden olacaktır. Geleneklerin aktarılmasıyla kapalı işlevlerinden biri olan eğitim işlevini yerine getiren bu ürünler, kültürün gelecek nesillere aktarılmasında toplumun bir göstergesi olarak kabul edilmektedir. Bilginin en etkili ve en kolay eğitim yöntemi olan eğlence ile aktarılması, toplumu bir arada

tutan ve sosyal parçalanmayı önleyen sosyal normların canlı değerler olarak korunmasını sağlayacaktır. Sözlü kültür hayatımızı aydınlatacak bilgi, düşünce ve sembollerle kültür tarihinde önemli bir yere sahip olan halk edebiyatının ürünleri ve geçmişten günümüze devam eden bu yapı, geleneğin aktarılmasında türün hayatta kalmasına neden olmuştur.

Eliade için, “*tatil bir efsanevi (ve dolayısıyla dini) olayın anısına*” değil, günümüze restorasyonudur (1994: 55). Dini bir tatil ne kadar zor olursa olsun, her zaman bir kökenden meydana gelen ve bir ritüel yardımı ile bugüne geri yüklenen kutsal bir olay hakkındadır”. Katılımcılar, efsanevi bir olayın eşzamanlıları olurlar. Onlar her zaman aynı olan ve Sonsuzluğa ait olan birincil zamana bağlılar, düzenli bir şekilde Kutsal Efsanevi Zaman’a dalan dini bir kişi, “akışa” girmeyen bir Başlangıç Zamanını kazanıyor, çünkü dünya akışına katılmıyor zaman ve sonsuz varlığı temsil eder, sayısız kere restore edilebilir (Eliade, 1994: 59). Antik gizemlerin ayrılmaz bir parçası olan oyun, ritüel bir öneme sahipti. Dini törenlerde oynanan efsaneler, günümüzdeki kozmogonik (cosmogonic) tanrı eylemlerini yeniden üretmeyi amaçlıyordu. “İmamsız tempolu Deity’ler (Tanrılar) tarafından gerçekleştirilen yaratıcı eylemlerin günümüzdeki periyodik olarak çoğaltılması kutsal takvimdir, bayramların kodudur (Eliade 2003: 57). Türk Kültüründe bir devlet kurumu olarak bilinen toy, doğum, evlilik, ölüm, kahramanlık gösterme, adlandırma, karşılama, avdan veya zaferden dönüş, esareten kurtulma, tahta çıkma, yemin etme, sofraya yağmalama vb. olarak da bilinir. Bu, belirli amaçlar için düzenlenen bir kutlama veya anma geleneğidir. Türklerde bu geleneğin en önemli aktif unsurlarından biri binicilik, okçuluk ve güreştir.

Türkiye’de, güreş, yüzyıllar boyunca sosyo-kültürel bir varlığı korumuştur ve bir spordan çok daha fazlasıdır- bu, Türk kültürü içinde bütünleşik bir sosyal değerdir. Bununla birlikte, sporun ulus-devlet düzeyinde bir kimlik duygusunu teşvik etme konusunda kesin bir yeteneği vardır. Ayinler, insanların kültürel hafızalarını organize etmelerinin bir yoludur. Belirli bir ritüeli çoğaltmak için bileşenleri, davranış sırası, anlamsal ve şiirsel bileşenler korunmalıdır. Ayrıca, topluluk tarafından aranmalıdır. Folkloru yazılı olarak koruma olasılığının yokluğunda, insan hafızası grup kimliğini garanti eden tek bilgi sığınağıdır. Kültürel Hafıza kavramı altında, “kültür ve sosyal geleneklere dahil olan geçmişle ilgili temel sosyal fikirler sistemi” kastedilmektedir. Dünya görüşü pozisyonlarının oluşmamasından dolayı olumsuz etkilere en duyarlı olanlar çocuklar ve gençlerdir. Açıkçası, böyle bir durumda, ahlaki ve estetik eğitimin önemi, ulusal ahlaki ve estetik ideallerin ve halkın etnik-kültürel kökenine yansıyan değerlerin anlaşılması ve uygulanması da dahil olmak üzere, özellikle artmaktadır.

2.3. Kadim Türklerde Ateş Kültü ve Kavramı:

Türk milletine ismini veren Kozmik Kağan “Türk”, bu milletin atası sayılır. Türk mitolojisinde, Kögmen dağlarında donmak üzere olan halkını ilk “Ateşi ve Ocağı” yakarak, donmaktan kurtarmıştır. Bu nedenledir ki “Ocak”, ilk ateşi ya da ocağı yakan efsanevi “Türk” kağan ile bağlantılıdır. Şamanlar dualarında bu olayı şöyle anlatır. “*Atamızın yaktığı üç ateş, anamızın gömdüğü üçtaş Ocak*”. Ocak, Türk Kozmolojisinde, tıpkı ağaç gibi sülale simgesidir ve daima otağın “*Merkezinde*” yer alır. Tıpkı Göğün ve Yerin çivisi sayılan ve kâinatı bir arada tutan Kutup Yıldızı gibi, Ocak da “*Türk Milletinin Birliğini*” sağlar ve onları bir arada tutar. “*Alkış*” yani hayırlı dua ederken, “*Ocağı tütsün*” deriz. “*Kargış*” yani kötü duamız ise “*Ocağı sönsün*” dür. Eliade’ya göre “*dinsel ve mitset*” anlamda, ateş yakma ritüeli, “*yeni yıl*” zamanlarında, yani “*yeni başlangıçlarda*” olur. Tıpkı ilk ateşi yakıp halkını donmaktan kurtaran ve “*Yeni bir başlangıç*” yapan Türk isimli kağanın anlatısında olduğu gibi. Bizim “*Ocak*” ismini verdiğimiz ay da ilk aydır ve bu ayda “*Ocaklar*” yakılır. Sağlık Ocağı, Türk Ocağı, Asker Ocağı vs gibi isimler, Türk kozmolojisi ve mitolojisi ile bağlantılıdır. Hala Sibiry Türk halkları ve diğer Türk toplulukları Bahar bayramlarında bu yüzden ateşler yakmaktadırlar [Foto-2]. Dolayısıyla sinsin güreşinde yakılan ateşin arkaik bir kültür normu olduğu söylenebilir.

Geçmişte nerdeyse tüm Türk halklarının bir arada yaşadıkları Altay coğrafyasında günümüzde de hala o coğrafyada bulunan Altay Türkleri sözlüğünde *Odın*: odun, kütük, *kaygın odın*: kayın kütükleri. *Odında*: Kütük, odun toplamak. *Odır-* ateş yakmak, yakmak; *Altın örgözin odırdı* / O altın sarayını yaktı. *Odıru-* ateş yakılan yer, ocak (Baskakov & Toshchakova, 1947: 138). *Ot*: Ateş; *ot sal-* ateş veya soba yakmak; *köstifi odı* / göz kıvılcımı; *ot-ene*: ateş anası (Baskakov & Toshchakova, 1947: 141) olarak geçmektedir.

2.4. Sinsin Güreşin Ritüelleri ve Tüketilmesi:

Köroğlu ritmiyle birlikte ertesi gün gelin indikten sonra yapılacak olan güreşte birbiriyle iddialı ve denk olan iki güreşçi sahaya çıkar. Bu güreşçiler, seyircilerin ateş etrafında oluşturdukları halaka ortasında önce üç tur dans eder ve ardından güreş tutuşurlar. Bu sinsin güreşi soyunmadan günlük kıyafetlerle ve ciddi bir şekilde yapılır. Ayrıca, bu sinsin güreşi dokuz çift denk güreşçiler arasında ve dokuz kez yapılır (Novgorodov et al., 2015: 119). Kadim Türklerde güreş bir ibadet sayılmakta ve Tanrıya ulaşmak amacıyla yapılmaktadır (Miles ve Huberman, 1994: 107). Doğu Sibiry Türklerinde Tanrı gök yüzünün Dokuzuncu katında, Batı Sibiry Türklerinde ise Yedinci katındadır. Şampiyon olan güreşçi (*Müge*) Gök-Tanrı

katına çıkmış sayılmaktadır. Dolayısıyla buradaki yedi ve dokuz rakamı eski Türk inanç sistemiyle ilintilidir (Maloletko, 2004: 65).

2.4.1. Oyun Alanının Hazırlanması: Sinsin güreşi düğünlerde yapılıyor ise, damat adayının evinin önü veya yakınındaki çimenlik alanda geceleyin yapılır, Hıdırellez veya herhangi bir milli ya da dini bayramlarda yapılıyor ise harman yerleri veya köy meydanı gibi sosyal zümreye ait alanlarda yapılır. Sinsin güreşinin yapıldığı Kahramanmaraş yörelerinde damat adayının evinin yakını düz veya hafif meyilli bir alanının ortasına büyük kütükler yığılır ve yakılır (bazı bölgelerde ise yere kazıklar çakılır, kazıkların üzerine saç konulur ve sacın üzerine ağaç kütükleri bırakılarak sinsin ateşi yakılır). Düğüne iştirak eden halk, oyun alanının etrafında halka şekli alır. Yığılan kütüklerin ateşlenmesi ile sinsin ateşi yanmaya başlar. Sinsin ateşini damat, damadın babası veya yakın akrabalarından birileri yakar. Eğer bunlardan birisi sinsin ateşini yakmazsa, yakın komşu veya köylüsü yakar (K.K.3; K.K.2).

2.4.2. Ödüller: Rakibini yenme pozisyonuna getirmiş güreşçi oyun alanının dışında bulunan izleyiciler tarafından ödüllendirilir. Daha sonra eline mendil alır ve gözüne kestirdiği ekonomik durumu iyi olan izleyicilerden birisinin yanına varır ve mendili önüne bırakır. İzleyiciler arasında kazanan güreşçinin dayı veya amca gibi bir yakını var ise canlı hayvan olarak koç, dana, tosun gibi erkek hayvanı ödül olarak verir. Güreşçinin mendili önüne koyduğu kişi akrabası değilse, mendile ödül olarak para bırakır (K.K.3; K.K.4).

2.4.3. Güreşin Yapıldığı Günler: Eski düğünler üç gün veya bir hafta sürmekteydi. Güreşler düğün yapıldığı günlerden Cuma ve Pazartesi akşamları (kına gecesi, gerdek gecesinden bir gün önce) birinde akşam yemeği yendikten sonra yapılırdı (K.K.7).

2.4.4. Boylar/ Katagoriler: Güreşe ilk önce küçük sıkletlerden başlanır ve daha sonra büyük boylara kadar çıkılırdı. Güreşler daima dört (4) sıklette yapılırdı. Dört sıklette yapılmasının amacı Hoca Ahmet Yesevî'nin insanın olgun olma ritüelini dört aşamada değerlendirmesi ve Yesevî'nin *iz-basarlari* denilen Hacı Bektâşi senkretizmlili Anadolu erenlerinin dört-kapı (şeriat, tarikat, hakikat, marifet) felsefesine dayanmaktadır (Genç, 1977: 128; Kaşgari, 1999-4: 568; Lemskaya, 2013: 54). Bu dört kategori geleneği 1980 li yıllara kadar devam etmiştir (K.K.6; K.K.10).

2.4.5. Giysi: Herhangi bir özel giysisi yoktur. Günlük giyilen elbiseler kullanılır (K.K.1; K.K.5; K.K.6).

2.4.6. Müzik: Önce sinsin havası çalmaktadır. Sinsin oyunu belli bir süre oynandıktan sonra ertesı gün gelin indiğinde yapılacak olan Şalvar güreşinde güreşmek için gelen güreşçiler sinsin ateşinin etrafında toplanıldığı görülünce aracı denilen saygın kişi davulcu ve zurnacılara işaret verir vermez sinsin havası çalan musiki Koroğlu ritmini vurmaya başlarlar. Karakucak ve şalvar güreşlerinde olduğu gibi müzik olarak davul zurna kullanılır. (K.K.8; K.K.9). Sinsin güreş havasının ritmi hızlı olduğundan davulcu ve zurnacı çok yorulur (İşler, 1991: 54; K.K.1).

2.4.7. Sucu (Su Dağıtıcısı): İbriklerle su taşıyarak güreşçilerin ve izleyicilerin su ihtiyaçlarını karşılayan kişilerdir. Sucular genellikle damat adayı tarafı veya yakınlarından seçilir.

2.4.8. Peşrev: Farsça “*pişrev*” sözcüğünden gelen ve “önde giden” anlamına ifade eden “peşrev”, sinsin meydanına çıkan pehlivanların davulun ve zurnanın sesine uyarak Koroğlu ritmik hareketlerini yapmasıdır. Aslında çağdaş yazarlar Aba, Karakucak ve Şalvar güreşlerinde yapılan peşrevlere “çırpınma”, yağlı güreşlerde yapılanlara “peşrev” demektedirler (Kahraman, 1989; 21). Sinsin güreşlerinin perdahı (peşrev) de tamamen kendine özgüdür. Seyircinin ilgisini çeken ve güreşler kadar heyecanlandıran gösterilerden biriside sinsinde yapılan perdahlama oyunudur (İşler, 1997: 36; Doğan ve Boyraz, 2020: 24). Güreşe ilk çıkan pehlivan güreş alanında ellerini dizlerine vurarak veya çeşitli oyun tipi hareketlerle gezer ve rakip pehlivanın alana çıkmasını bekler. Bu bir nevi meydan okumadır. Aynı ritmik hareketleri rakiplerini yenen pehlivan da yapar ve karşısına yeni bir rakip çıkmasını bekler.

2.4.9. Hakem (Aracı): Güreş yapmış, düzgün ahlaklı olan eski pehlivanlardan seçilir ki, buna söz konusu sinsin güreşinin yapıldığı bölgelerde hakeme “Aracı” denilmektedir. Böyle seçim yapmaktaki asıl neden ise, taraf tutmanın önüne geçmektir. Hakemin elinde değnek denilen ağaç sopa bulunur (KK4, KK5, KK6).

2.4.10. Oyun kuralları: Hafif sıkletten bir pehlivan oyun alanına çıkar, müziğin ritmine uyarak ateşin etrafında dans eder gibi üç defa döner ve rakibinin çıkmasını bekler. Rakip pehlivanda aynı hareketlerle oyun alına çıkar ve güreş başlar. Sinsin güreşi bir el tutulur ve oyunculardan herhangi birisi yere düşerse yenik sayılır. Rakip oyuncuya bilinçli şekilde vuran ve hakaret eden oyuncu oyun dışı kalır. Yenen oyuncu oyun alanında kalır ve yeniden ateş etrafında peşrev veya ritmik hareketler yaparak döner. Oyunculardan biri rakip oyuncuya oyun yaparken dahi dizi yere değse yenik sayılır.

Sinsin güreşinde ayakta yapılan teknikler (İç çengel, dış çengel, kafa-kol, tekkol, kafagol, elense, tırpan, koltukaltı vb.) kullanılır. Rakibini yenen güreşçi ateş etrafında çeşitli ritmik hareketler yaparak dönmeye başlar ve hazır bekleyen güreşçi hızlı bir şekilde oyun alanına çıkar. Mağlup oyuncu oyun alanını terk eder ve galip oyuncu oyun alanında kalır ve yeniden ateş etrafında peşrev veya ritmik hareketler yaparak döner (KK1; KK3; KK4; KK5; KK7; KK9; KK10). Sinsin güreşi ayakta yapılır ve çömelmek yasaktır [Resim-3a; 3b; 3c; 3d].



Foto-1a: Seymenler “Sinsin” oyunu, 31.12.2018 · Söyleyen Ankara Kulübü Akyurt Şubesi



Foto-1b: Sinsin Oyunu- Çaparkayı Köyü – Şabanözü, 26.05.2016, Söyleyen: Hüseyin Subaşı



Foto-1c: *Sinsin Oyunu, Kayseri- Sarız-Yeşilkent 5.08.2011.*



Foto-1d: *Sinsin Oyunu, Kayseri- Sarız-Yeşilkent 5.08.2011.*



Foto-1e: *Çamlıdere- Kızılcahamam – Ankara, Sinsin Oyunu 2.11.2020.*



Foto-2a: *Altay Türklerinin Bahar bayramı gecesi ateş yakıp eğlenmeleri*



Foto-3a: *Sinsin güreşinden bir görünüm*



Foto-3b: *Sinsin güreşinden bir görünüm*



Resim 3c: *Sinsin güreşinden bir pozisyonun son şekli*



Resim-3d: *Sinsin güreşinden bir pozisyon*

4. SONUÇ

Günümüzde Sibirya coğrafyasında hala eski Türk inancı olan Gök-Tanrı inancını yaşayan Türk halklarından Tuva, Hakas, Saka, Altay, Şor, Teleüt, Telengit ve Çulumlar, Şağmanın davulu eşliğinde ve Bektaşî semahına benzer şekilde dans etmekte ve sonra dokuz kez güreş tutuşmaktadır. Şağmanın davulu eşliğinde yapılan güreş giysilerinde güreşçilerin belinde kuşaklar bulunmaktadır. Güreşler, sinsin güreşinden farklı olarak kuşaklardan tutularak yapılmış olmasıdır. Sibirya Türk halkları Şaman ayinlerinde yapılan güreşlerin sinsin güreşinden farkı tarafları; gece değil güneş doğarken ve güneş batarken yapılması, iki soyunmadan değil üst giysilerin çıkarılarak yapılması, düğünlerde değil dini ayinlerde yapılmasıdır (Maloletko, 2004: 124).

Kahramanmaraş ilinde yapılan meydan güreşlerinde yenebilmek için rakibin göbeğinin güneş görmesi varken; sinsin güreşinde ise yere düşme şartı vardır.

Sinsin güreşinin peşrevi diğer geleneksel güreşlerden çok farklıdır. Sinsin güreşinde peşrevle beraber davul ve zurnaya uyarak ritmik hareketler yapılır. Diğer geleneksel güreşler gündüz yapılırken, sinsin güreşi akşam yapılır.

1960'lara kadar Kahramanmaraş'ın tüm bölgesinde, 1980'lerde Afşin ilçesinin Binboğa köylerinde ve 1990'larda gösteri amaçlı Döngel kasabasında yoğun olarak düzenlenen Sinsin güreşinin son 25 yıldır yapılmadığı anlaşılmıştır.

Bugün sinsin güreşin bir versiyonu; sadece Gök-Tanrı inancını benimseyen Sibiry Türk halklarının, şaman ritüellerinde yakılan ateşin etrafında dokuz iddialı güreşçinin güreşiyle hayatta kalabileceği görülmektedir.

KAYNAKLAR

- Adorno, Theodor (1982). *Prisms*, Cambridge, Massachusetts: MIT Press
- Anderson, G. D. S., - Harrison, K. D. (2004). “Shaman and Bear. Siberian prehistory in two Middle Chulym texts. In *Languages and Prehistory*”. *Of Central Siberia*, pp. 179–197.
- Baskakov N.A. & Toshchakova, T.M. (1947) *Oyratsko-russkiy slovar*’, Moskva: OGIZ
- Doğar, Y., Boyraz, z., (2020), *Mahalli Oyun ve Kültürünün Spor Pratiğine Yansıması*, Gazi Kitabevi, Ankara
- Eliade, Mircea (2003). *Dinler Tarihine Giriş* [Introduction to the History of Religions], Çevirmen: Lale Arslan, İstanbul: Kabalcı Yayınevi.
- Ergun, Metin (2014). Düşün Kavgalarının Mitolojik Kökenleri. *Milli Folklor*. Yıl: 26, S. (101): 60-72.
- Genç, Reşat (1977). “Kaşgarlı Mahmud’a Göre XI. Yüzyılda Türklerde Oyunlar ve Eğlenceler”, *I. Uluslararası Türk Folklor Kongresi Bildirileri*, C. III, Ankara.
- Gül, Mehmet, Türkmen, Mehmet, Soygüden, Aydoğan, & Doğan, Abdullah (2015). Lost Tradition in Kirkpınar Oil Wrestling Importance of Kispet and Ceremony of Kispet Wearing. *International Journal of Wrestling Science*, 5(1), 52–55.
- Novgorodov, Innokentiy- Valeriy Lemskaya, Denis Tokmashev, Erhan Aktaş (2015). “On a Multidisciplinary Study of South Siberian Turkic Varieties”, (Comparison with Yakut). Part I., XV, *International Conference “Linguistic and Cultural Studies: Traditions and Innovations”*, LKTI 2015, 9-11 November 2015, Tomsk, Russia (2015), pp: 114 – 122.
- İşler, Haydar, (1991), *Şalvar Güreşi Temel Bilgileri ve Minder Güreşi ile İlişkisi Üzerine Bir Çalışma*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, G.Ü. S.B.E. Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Ankara.
- İşler, Haydar, (1999), *Tarihsel Kökenleri, Yayılma Alanları, Organizasyon Biçimleri ve Fonksiyonları Bakımından Aba ve Şalvar Güreşleri’nin İncelenmesi*, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yayınlanmamış Doktora tezi, Ankara.
- Kaşgari, M., (1999). *Divanü Lûgati’t-Türk Dizini*, “Endeks”, C. IV, çev. Besim Atalay, Türk Dil Kurumu Yayınları, 4. baskı, Ankara.
- Kepecioğlu, K., (1943). “Türklerde Spor”, *II. Türk Tarih Kongresi*, İstanbul 20-25 Eylül 1937, Türk Tarih Kurumu Yayınları, İstanbul.
- Kültür ve Turizm Bakanlığı Bilgi Sistemleri Dairesi Başkanlığı tarafından hazırlanmış web sitesi, Erişim Tarihi: 17.02.2021.

- Lemskaya, V. (2013). “Chulymskie tyurki: sokrashhenie chislennosti naseleniya kak rezul’tat transformatsii etnoyazykovogo samosoznaniya, [Chulym Turks: population number cut as a result of ethnic and language self-conscience]”. *Tomsk Journal of Linguistics and Anthropology*, (2): 50–55.
- Maloletko, A.M. (2004). *Drevnie narody Sibiri. Etnicheskij sostav po dannym toponimiki*. T.3. Dokaganatskie tyurki. Tomsk: Tomsk State University Publ.
- Miles, M.B. ve Huberman A.M. (1994) *Qualitative Data Analysis: An Expanded Sourcebook*. (2nd Edition). Calif: Sage Publications.
- Özyaşamış Ş., Sezer (2010). “Dil, Kültür Bağlamında Bazı Yarışlar ve Ödülleri”, *Acta Turcica Çevrimiçi Tematik, Türkoloji Dergisi*, II/1, Ocak, ss: 164-185.
- T.C. Kültür ve Turizm Bakanlığı- *Türk Halk Oyunları Kataloğu Sinsin*, 2021 web, <https://ekitap.ktb.gov.tr/TR-79673/sinsin.html>
- TDK *Uyumlu Güncel Türkçe Sözlük-”Nedir Ara”*, <https://nedirara.com/sinsin> Erişim Tarihi: 17.2.2021.
- Türkmen, Mehmet & Demirhan, Bilal (2013). “Concepts of wrestling – wrestler within culture of Turkish world”. *International Journal of Academic Research Part B*; 2013; 5(5), 221-226. DOI: [10.7813/2075-4124.2013/5-5/B.33](https://doi.org/10.7813/2075-4124.2013/5-5/B.33)
- Türkmen, Mehmet (2011). “Yesevishism rituals in Ottoman wrestling dervish lodges”, *Energy Education Science and Technology Part B: Social and Educational Studies*, 2012 Volume (issue) 4(4): 2081-2090.
- Türkmen, Mehmet (2015). “Kahramanmaraş’ın Spor Kültürü”, *12 Şubat’ta Edik*, Kahramanmaraş Eğitim Vakfı Yayın Organıdır. Yayıncı Sertifika No: 15108, Yıl: 59, ss: 46-48.
- Türkmen, Mehmet (2016). “Orta Asya’dan Balkanlara: Türk Halklarında Geleneksel Güreşlerin Tarihi ve Evrimleri”, *UWW, International Belt Wrestling Konferance*, İstanbul: 06-07 February 2016, ss. 3-14. https://www.researchgate.net/publication/319483329_
- Türkmen, Mehmet (2019). “A forgotten traditional game in Anatolia: equestrian tura / Anadolu’da Unutulmuş Bir Geleneksel Oyun: Atlı Tura”, *The Journal of International Social Research*, ISSN: 1307-9581, Volume: 12- Issue: (67): 1107-1113, Doi Number: <http://dx.doi.org/10.17719/jisr.2019.3799> .

Kaynak Kişi (K. K.) Listesi

- K.K. 1: Bayram Böke, Afşinli, 82 yaşında, Emekli (eski güreşçi), Görüşme tarihi: 09.08.2019.
- K.K. 2: Hasan Böke, Afşinli, 88 yaşında, Emekli, Görüşme tarihi: 16.08.2017.

- K.K.3: Erdoğan Altürk, Elbistan, 88 yaşında, Sanatkâr, Görüşme tarihi: 12.08.2020.
- K.K. 4: Durmuş Arslan, Afşinli, 88 yaşında (Eski göçebe yozcu), Görüşme tarihi: 19.08.2019.
- K.K.5: Cuma Kara, Döngel, 61 yaşında, Emekli (eski güreşçi), Görüşme tarihi: 20.08.2020.
- K.K.6: Yaşar Hopur, Bertiz, 72 yaşında, Emekli, Görüşme tarihi: 15.08.2020.
- K.K. 7: Baki Mercimek, 68 yaşında, Çiftçi (eski güreşçi), Görüşme tarihi: 16.09.2020.
- K.K. 8: Cuma Kara, 61 yaşında, Emekli, Görüşme tarihi: 14.08.2019.
- K.K. 9: Ömer Bilibil, Döngel, 76 yaşında, Emekli, Görüşme tarihi: 22.08.2020.
- K.K. 10: Yeter Türkmen, Afşinli, 113 yaşında, (yörük- hanımağa), Görüşme tarihi: 21.01.2019.

Bölüm 15

GEÇMİŞTEN GÜNÜMÜZE DİYARBAKIRDA GELENEKSEL KAMÇI OYUNU



Abdullah DOĞAN¹

¹ Dr. Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü Malatya. ORCID iD: <https://orcid.org/0000-0001-5464-1661>

1.GİRİŞ

Ulusların geleneklerini ve değer verdikleri şeyleri tanımakla toplumların karakterlerinin tanınacağı açıktır (Doğar ve Boyraz, 2020). Toplumlar, içerisinde barındırdığı kişilere kendi kültürlerini maddi-manevi değerlerini, gelenek ve göreneklerini kuşaktan kuşağa aktarmak amacı taşır ve bu aktarma görevini oyun aracılığı ile yapar. Böylece toplumları ayakta tutan kültürel değerler, oyunlar aracılığı ile varlığını kuşaklar boyunca devam ettirir. Oyunlar, ait oldukları toplumun yaşam felsefesini yansıtır. Toplumun benimsemiş olduğu değer o toplumun oyunlarına da yansır. Bu yüzden oyunlar toplumun yaşantısıyla ilgili ipucu ve toplumun kabul ettiği değerlerle ilgili bilgi verir (Sümbül ve Altınışık, 2016).

Geleneksel oyunlar milli kültürün içerisinde yer alan ürünlerdir; kültürler ise tarihsel kapsamlı ve isteklidirler. Tarih ise günümüzün açıklaması ve ilerinin modelidir. Bu nedenle tarihi belirleme, yaşanan günlük öneme meşruiyet ve güvence oluşturur. Kültürün orijinal özellikleriyle maziden günümüze, günümüzden geleceğe geçişine imkân hazırlar. Küreselleşmenin beklenen baskısı altında gücünü kaybeden geleneksel oyunların tarih birikimi, günümüzde daha büyük bir ehemmiyet kazanmaktadır. Sosyo-kültürel beraberliği sağlayacak değerlerin korunması ise güçlü bir tarih şuuruyla sağlanabilir (Türkmen, 2016).

Oyun kavramı üzerine birçok araştırmacı tarafından tanımlar yapılmıştır. Türk Dil Kurumuna göre oyun; “Yetenek ve zekâ geliştirici, belli kuralları olan, iyi vakit geçirmeye yarayan eğlence, bedence ve kafaca yetenekleri geliştirmek amacıyla yapılan, çevikliğe dayanan her türlü yarışma, ” olarak ifade delmiştir (TDK, 2021).

Geleneksel oyun; kurallarını ve kıyafetlerini dahi inanç ve törelerden alan, Türk milletinin gelenek, görenek ve hasletlerini ortaya koyan canlı ve uygulamalı örneklerden olup kuşaktan kuşağa aktararak yaşatılan sportif folklorik değerlerdir (İşler, 1997).

Geçmişten günümüze Anadolu’da yapılan geleneksel spor ve oyunlar (güreş, cirit, binicilik, sinsin, okçuluk, kızak, değnek çekişmece, kamçı (tura), vb.) milli kültürün ayrılmaz bir parçasını oluşturur. (Türkmen & Özmaden, 2000, 53). Bu sporlar oyunları aynı anda hem bir ahlak kodunu hem de geçmişin onur formlarını ihtiva ederler (Türkmen and et. al., 2006, 82).

Geleneksel oyunlar içerisinde önemli bir yere sahip olan (kamçı) tura oyunu adını; oyun materyali olarak kullanılan ve tura denilen takri-

ben bir veya bir buçuk metre civarında, kıldan yapılmış, kısa veya kalın bir ipten almıştır. Tura, sözlük manası olarak, oyun oynamakta kullanılan örme mendil veya kuşak, örme top anlamlarında kullanılmıştır (Parlatır, 2011).

Yapılan çalışmayla; Diyarbakır'da oynanan kamçı oyununun ritüelleriyle beraber kayıt altına alınarak, yerel kültüre katkı sağlamak; bölgede oynanan kamçı oyununa dikkat çekmek; bu oyunun geçmişten günümüze değişim süreci içerisindeki durumunu tespit etmek ve tanıtımının yapılarak gelecek nesillere aktarılması amaçlanmıştır.

Bu çalışma, nitel araştırma yöntemi ile yapılmıştır. Araştırma evreni olarak Diyarbakır ili ve ilçelerini kapsayan muhtelif köy, kasaba ve merkezleri ele alınmıştır. Örneklem grubunu beş erkek oluşturmuştur. Araştırmada, nitel araştırma yöntemlerinden amaçlı örneklem alma yöntemi kullanılmıştır. Görüşülen kamçı oyununu yapmış veya ilgi duymuş bireylerden seçilmiştir. Veri toplamada doküman analizi, yüz yüze görüşme ve belge tarama teknikleri kullanılmıştır. Konuyla ilgili yapılan çalışmalar doğrultusunda doküman analizi ve belge tarama işlemleri çerçevesinde veriler elde edilmiştir. Bu veriler kapsamında ve uzman görüşü alınarak, yarı yapılandırılmış form oluşturulmuştur. Katılımcılara yönelik oluşturulan bu formlarla istenilen verilere ulaşılmıştır. Araştırma kapsamında güvenilirlik çalışmalarını gerçekleştirmek için ise; araştırmada elde edilen ham verilerin analiz edilmesi üç farklı gözden geçirme işlemi sonucunda gerçekleştirilmiştir. Gözden geçirme işlemleri sonrasında elde edilen sonuçlar mülakat formlarına farklı şekillerde işlenmiştir. Üç inceleme sonrasında elde edilen veriler tekrarlanarak forma dökülmüştür. Elde edilen verilerde tutarlılık olduğu tespit edilmiştir. Toplanan veriler betimsel analiz yöntemiyle çözümlenmiştir.

2.KAMÇI OYUNU VE RİTÜELLERİ

2.1. Türbe Ziyareti

Kamçı oyuncuları ve halk, oyun alanında toplanır ve hep beraber türbe ziyaretine gidilir. Türbede Kuranı kerim, mevlit okunur ve dualar edilir. Kuranı kerim ve dua faslından sonra ziyaretçiler türbenin etrafını 5 defa dolanırlar. Sonra saat 12:00 gibi erkekler kamçı oyun alanına, kadınlar ve kızlarda yemek hazırlamak ve eğlenmek için piknik alanına geçerler. Belirli günlerde etrafında kamçı şenliği yapılan türbelerden bazıları (KK4; KK5):

Yardımcı Köyü (Geyigan)

Şeyh Hıdır Türbesi (Şix xıdır)

Dıbin Köyü (Pırxeko)

Şeyh Şerif Türbesi (Şix Şerif)

Üzümlü Köyü (Sersiyo)	Şeyh Meyremo Türbesi
Tepebaşı (Şeyhmalan) Köyü	Dede Musa Türbesi (Bavkal Musa)
Karaçimen Köyü(Xeybiya)	Şeyh Mehmet (Şex meheme)
Sergen Köyü(Goma)	Kurt Mezarı (Mezele Gûra)
Dürabeyli Köyü(Darate)	İnce Memet (Meme Teniq)
Dede Köyü (Şexsilamet)	Şeyh Siliv (Şex Siliv)
Geyiga	Tileli
Döver Köyü (Pîrxagya)	Şeyh Şerif (Şex şerîf)
Kaygısız Köyü (Cûndya)	Şeyh Mustafa (Şex Mistefa)
Üzümlü Köyü (Îbika)	Şeyh Meryem (Şex Meryema)

2.2. Kurban Kesimi

Ziyaret edilen türbelerde genellikle koyun, keçi ve koç gibi küçük-baş hayvanlar kesilir. Türbede kesilen bu kurbanlar, maddi durumu iyi olan veya hayvan sayısı fazla olan kişiler tarafından karşılanır (KK1).

2.3.Oyun Malzemesi Kamçı

Oyun malzemesi olan kamçı (tura) önceleri keçi kılından yapıldı. Keçi kılırları eğilir ve ip şekline getirilir. Sonrasında ise ipler birbirlerine kenetlenerek resimde görülen şekli alır.



Resim 1. Kamçı oyuncusu ve elindeki tura (<https://www.haberler.com/>).

Günümüzde ise kendir ipinden yemeniden, puşiden yapılan turalar kullanılır. Önceden hazırlanan turalar oyun akşamından tuzlu suda ıslatılarak iyice sertleşmesi sağlanır. Bazı oyuncular rakibe zarar vermek için turalarının arasına taş demir vb. sert cisimler bırakırlar. Bu durumun önüne geçmek için müsabaka başlamadan önce orta hakemler tarafından oyuncuların turaları kontrol edilir. Turasının arasında taş demir vb. sert cisimler çıkan oyuncu hakemler tarafından oyun alanından atılır ve oyuna alınmaz (KK2; KK3; KK5).

2.4.Saygın Kişi

Bölgenin ileri gelen, halk tarafından sevilen kişilerden seçilir. Bu kişiler kamçı oyunu esnasında ve sonrasında herhangi bir olumsuzluğu, kavgayı önlemek amacıyla oyun etrafında dururlar. Oyun anında oluşan kavgaya ilk müdahaleyi hakemler yapar. Hakemlerin müdahalede yetersiz kaldığı durumlarda saygın kişiler devreye girerek kavgayı yatıştırırlar (KK3; KK4).

2.5.Oyuncuların Giysisi



Resim 2. Kamçı oyunundan bir görünüm Kaynak (<https://www.ntv.com.tr>).

Kamçı oyunun özel bir giysisi yoktur. Oyuncuların isteklerine göre üst kısımlarını ve ayakkabılarını çıkarak pantolonla kalırlar. İsteyen oyuncu atletle de müsabakaya katılabilir. Bazı oyuncular daha estetik görünebilmek için pazılarına ip ve kafalarına bez bağlarlar (KK2; KK4; KK5).

2.6.Oyun Alanı



Resim 2. Kamçı oyun alanından bir görünüm Kaynak (<https://spor.haber7.com>)

Kamçı oyunu ziyaret edilen türbelerin yakınlarında düz, çimenlik alanlarda yapılır. Çimenlik alanın olmadığı yerlerde toprak zeminde yapılır. Kamçı oyunundan bir gün önce 10-15 kişi türbeyi ziyaret eder ve oyun alanını temizleyerek hazır hale getirirler (KK1; KK2).

2.7.Ortacı (Hakem)



Resim 3. Kamçı oyunundan bir görünüm Kaynak (<https://www.ntv.com.tr>).

Kamçı oyununda iki hakem bulunur. Hakemler eskiden kamçı oyunu oynamış, güvenilir ve halk tarafından sevilen kişilerden seçilir. Hakemlerin elinde bir metreden uzun değnek bulur. Hakemlerde özel bir giysi zorunluluğu yoktur. Günlük üzerlerine giydikleri giysileri kullanılır. Hakemler oyunculara karşı adil davranır ve oyuncuların birbirlerini ezmesine müsaade etmezler (KK4; KK5).

2.8.Yancı

Yancılar ellerindeki değneklerle izleyicilerin ve oyuncuların oyun alanına girmelerini engelleyen kişilerdir. Diğer bir görevleri de orta hakeme yardım etmektir. Kamçı oyununda yancı olarak iki kişi bulunur. Yancılar, orta hakemde olduğu gibi kamçı oyunu oynamış, halkın güvenini kazanmış kişilerden seçilir (KK3; KK4).

2.9.Oyunun Yapıldığı Tarih ve Yerler

Kamçı oyunu genellikle 15-25 Mayıs tarihleri arasında yapılır. Bu tarihlerde Diyarbakır'ın Eğil, Dicle, Hani üçgeninde terkan bölgesinde yapılmaktadır (KK1; KK4; KK5).

2.10.Oyun Kuralları

Oyun başlamadan önce guruplar karşılıklı geçerek çember oluştururlar. Oyunun ilk başladığında her iki taraftan 3' er oyuncu alana gelir ve sıralı bir şekilde karşılıklı dizilerek birbirlerine vururlar. Bu duruma bir nevi ısınma da denir. Bu durum, oyunun ilk aşaması olduğundan güreş tutulmaz. Güreş 4. Etapta başlar. Isınma durumu bittikten sonra gurup oyuncularından birisi kamçısını sallayarak oyun alanına çıkar. Karşı gurup oyuncularından biriside aynı şekilde oyun alanına çıkar ve kamçılarıyla birbirlerine vurmaya başlarlar. Ondan



Resim 4. Kamçı oyunundan bir görünüm Kaynak (<https://www.ntv.com.tr/>)

Birbirini yere düşürmek için güreş pozisyonuna geçerler. Hangi oyuncu yere düşerse o oyuncu elenir. Bu sefer yeniden oyun alanına farklı gurup oyuncuları çıkar önceki oyunculardan turayı alarak birbirlerine vurmaya başlarlar. Rakibine küfür benzeri kötü konuşan oyuncu oyun dışı kalır. Kamçısıyla rakibin kafasına vuran oyuncu bir defaya mahsus hakem tarafından uyarılır. İkinci defa aynı hareketi yaparsa oyun dışı kalır. Oyuncular güreş esnasında birbirlerine zarar verici (kafa atma yumruk vurma vb.) hareketler yapmaları yasaktır. Müsabaka esnasında kamçısı elinden düşen oyuncu oyunu kaybeder (KK3; KK4; KK5).

Geçmişte oynanan kamçı oyununda ise oyuncular birbirini yere düşürene kadar mücadele ederlerdi. Meşhur kamçı oyuncularını, dizi yere gelmemiş kamçı oyuncularını diye anılırdı (KK1; KK4).

2.11.Yemek

Yemekler kadınlar tarafından hazırlanır. Yemek yapımında türbelerde kesilen keçi koyun gibi hayvanların etleri kullanılır. Kazanlar kurulu yemekler hazırlanmaya başlanılır. Orta boy kazanlarda ayran çorbası yapılır ve üstüne tereyağı dökülür. Bu ayran çorbasına zazaca “pendirit” denir. Kurban etiyle güveç yapılır. Hazırlanan yemekler kamçı oyununu bitikten sonra dışardan gelen misafirler ve kamçı oyuncularına ikram edilir (KK1; KK3; KK4).

3. TARTIŞMA VE SONUÇ

Kamçı oyunu Türkiye'nin değişik bölgelerinde oynanan tura oyunuyla benzerlik göstermektedir. Oyun materyalleri aynı olup, bu materyale Diyarbakır'da kamçı ve Anadolu'nun değişik yerlerinde tura denilmektedir. Oyun kuralları olarak aralarındaki fark ise; kamçı oyununda turalarla yapılan vuruştan sonra güreşerek rakibin yere düşürülmesidir. Kamçı oyununda rakibi yere düşürmek için ayakta tek hamlenin yapılması sinsin, aba ve şalvar güreşine (Türkmen ve Doğan, 2018; Gül ve ark., 2018) benzemektedir. Geleneksel güreşlerde ayakta uygulanan tek-kol, kafakol, çengel, boyunduruk gibi birçok tekniğe kamçı oyununda rastlanılmıştır. Bu tekniklerin kamçı oyununda bir isminin olmamasından, oyunların doğaçlama geliştiği anlaşılmıştır.

Kamçı oyunundan önce türbelerin ziyaret edilmesi, o yılki mahsulün bereketli olması için dualar edilmesi ve bu şenliklerin yapılması bakımından Anadolu, Orta Asya ve diğer milletlerde yapılan bahar şenlikleriyle (nevrüz) benzerlik göstermektedir.

Kamçı oyunu gençlerin kendilerini ispat etme, dayanıklılıklarını ve kuvvetlerini göstermelerine imkan sağlamaktadır. Kamçı şenlikleri kız ve erkeklerin birbirini görüp tanımalarına da önemli bir fırsat sunmaktadır. Bu durum ailenin oluşmasında da önemli rol üstlenmektedir (K.K.3).

Kamçı oyunun Türkiye'nin değişik bölgelerinde tura, (Baldır Olu, 2010; Kısacık, 2011; Aksoy, 2014; Gündüz, 2011; Eroğlu, 2009) kaçma tura (Özdemir, 2005), ipli tura, saklamalı tura (Doğan, 1990), kazık tura, (Özturan, 2010), Malatya bölgesinde yuvarlak tura, kaçma tura ve tura oyunu (Doğan, 2013; Doğan, 2019), Kahramanmaraş'ta atlı tura (Türkmen, 2019) vb. atlar altında oynanmaktadır.

Geleneksel spor ve oyunlarımızın büyük bir bölümü savaşa hazırlık için yapılan oyunlardır. Geçmişte savaşlar insan gücüyle olduğundan toplumun bedenlen güçlü olması gerekmektedir. Kamçı oyunu da savaşa hazırlık için yapılan bir oyundur. Oyuncular rakibe hamle yaparak saldırıyı, hamleyi boşa çıkararak savunmayı ve vücudu darbelere karşı korumayı öğrenmektedir. Tura (kamçı) oyunu Anadolu'nun birçok bölgesinde farklı çeşitlerde oynanmakta ve birçok versiyonlarına rastlanılmaktadır. Türkiye'nin değişik bölgelerinde geleneksel spor ve oyunlarda müzik (davul, zurna) kullanılmaktadır (Gül ve ark., 2015). Benzer bir şekilde tura oyunlarının birçoğu da müzik eşliğinde oynanırken, kamçı oyununda ise müzik bulunmamaktadır.

Hasat mevsimin bereketli geçmesi için 10-25 Mayıs tarihleri arasında yapılan kamçı oyununda; türbelerde dua edilip, kurbanlar kesilmesi ve türbelerin etrafında beş defa dönülmesi geçmişten gelen dini ritlleridir.

Kamçı oyunu Diyarbakır'ın Dicle Hani Eğil ilçeleri sınırlarında terkan bölgesinde yapılmakta ve diğer bölgelerde yapılmamaktadır. Kamçı oyunun geçmişe nazaran katılımın azda olsa günümüzde devam etmektedir.

KAYNAKÇA

- Aksoy, Hüseyin, (2014), Millî Folklor, Yıl 26, Sayı 101
- Doğan, A., (2019), Geçmişten Günümüze Malatya’da Tura Oyunu, II. Uluslararası Battalgazi Multidisipliner Çalışmalar Kongresi 15-16-17 Mart, Malatya.
- Doğan, Abdullah, (2013), “Malatya Çocuk Oyunları”, Malatya Valiliği Malatya Kitaplığı Yayınları, Kültür-Sanat Dizisi/3, İstanbul.
- Doğan, Durali, (1990), Bütün Yönleri İle Sorgun, Sorgun Belediyesi Kültür Yayınları Dizisi No:1, Ankara.
- Doğar, Y., Boyraz, Z., (2020), Mahalli Oyun Kültürünün Spor Pratiğine Yansımaları, Gazi Kitabevi, Ankara.
- Eroğlu, G. (2009). “Geçmişteki Çocukluk Oyunları ve Oyuncakları Üzerine Nitel Araştırma Malatya Sürgü Kasabası Örneği” Hikmet Yurdu, Yıl:2, S.3 (Ocak-Haziran) ss.287-315.
- GÜL, M., ÇEBİ, M., & UZUN, R. N. (2018). Türk Kültürlerindeki Geleneksel Oyunlar ve Sportlara Yüzeysel Bir Bakış. Journal of Turkish Studies, 13(26), 655–671.
- GÜL, M., TÜRKMEN, M., SOYGÜDEN, A., & DOĞAN, A. (2015). Lost Tradition in Kırkpınar Oil Wrestling Importance of Kispet and Ceremony of Kispet Wearing. International Journal of Wrestling Science, 5(1), 52–55.
- Gündüz, (2011), Ahmet, Kırşehir’de Dulkadirli Adını Taşıyan Köyler Hakkında Bilgiler, Turkish **Studies** - International Periodical For The Languages, literature and History of Turkish or Turkic Volume 6/3 Summer 2011, p. 811-833 TURKEY
- Kısacı, Raşit; (2011), Malatya’nı Yöresel Kültürü, 2 M Matbaacılık ve Gazetecilik, Malatya.
- Özdemir, Ahmet Z. (2005), Sarız’da Düğün, Avşar Düğünü, Kayseri Büyükşehir Belediyesi Kültür Yayınları, No: 43, Kayseri.
- Öztuna, Hacı Ali, (2010), Kahramanmaraş’ta Çocuk Oyunları, Ukde Kitaplığı: 80, Maraş Kültür ve Edebiyat Serisi:15, Kahramanmaraş.
- Parlatır, İ., (2011), Osmanlıca Türkçesi Sözlüğü, 3. Baskı, Ankara, Yargı Yayınevi. s. 1733.
- Sümbüllü, Y , Altınışık, M . (2016). Geleneksel Çocuk Oyunlarının Değerler Eğitimi Açısından Önemi . Erzurum Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi , 1 (2) , 73-85 . Retrieved from <https://dergipark.org.tr/en/pub/etusbed/issue/35461/393987>.
- Türkmen, M & Özmaden, H. (2000). Kırgızlarda Popülerliğini Yitirmiş Geleneksel Binicilik Sportları ile Türkiye’deki Versiyonları. Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi (Gazi BESBD), V.2: 43- 66.

- Türkmen, M. (2016). “Orta Asya’dan Balkanlara: Türk Halklarında Geleneksel Güreşlerin Tarihi ve Evrimleri”, UWW, International Belt Wrestling Conference, İstanbul: 06-07 February 2016, ss. 3-14. https://www.researchgate.net/publication/319483329_
- Türkmen, M. İmamoğlu, O. Ziyagil M.A. (2006). Popularity of the Wrestling sport in Turkey and it’s comparison with the selected sports.Researches About The Turks All Around The World, 163, 77-94 pp.
- Türkmen, M., (2019), Anadolu’da Unutulmuş Bir Geleneksel Oyun: Atlı Tura, Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi, Cilt,12. Sayı, 67. www.sosyalarastirmalar.com Issn: 1307-9581.
- Türkmen, M., Doğan, A., (2018), Kaybolmuş Kadim Bir Folklorik Spor: Sinsin Güreşi, o268.
- Ulu, Baldir, F., (2010), Dursunbey Yöresi Halk Edebiyatı ve Halk Bilimleri Ürünleri, Dursunbey belediyesi yayınları:2 , İstanbul.
- İşler, Haydar. “Tarihsel Kökenleri, Yayılma, Organizaon Biçimleri ve Fonksiyonları Bakımından Geleneksel Aba ve Şalvar Güreşlerinin İncelenmesi”. Yayımlanmamış doktora tezi, Ankara: Ankara Üniversitesi, 1997.
- <https://spor.haber7.com/foto-galeri/24749-500-yildir-birbirlerini-kamciliyorlar>
- <https://www.ntv.com.tr/galeri/turkiye/diyarbakirda-kamci>
- <https://www.haberler.com/asirlik-kamci-senliginde-korona-cirit-atti-13302591-haberi/>

Kaynak Kişi (K. K.) Listesi

- K.K.1: Celal Acer, Diyarbakır, 31 yaşında, Eğitimci, Görüşme tarihi: 09.08.2019.
- K.K.2: İsa Üstündağ, Diyarbakır, 30 yaşında, Şoför, Görüşme tarihi: 16.08.2019.
- K.K.3: Ahmet Kaynak, Diyarbakır, 40 yaşında, Görüşme tarihi: 16.08.2019.
- K.K.4: Sahabettin Akdoğa, Diyarbakır 45 yaşında, Görüşme tarihi: 16.08.2019.
- K.K.5: Ramazan Başeğmez, Diyarbakır, 26 Yaşında, Görüşme tarihi: 16.08.2019.

Bölüm 16

SPORCULARDA FARKLI ANTRENMAN DÖNEMLERİNDE SPESİFİK BESLENME PROGRAMLARINA ADAPTASYON



Sercan ACAR¹

Başak KOCA ÖZER²

1 Dr. Arş. Gör. Sercan ACAR, Sivas Cumhuriyet Üniversitesi, Edebiyat Fakültesi, Antropoloji Bölümü, Fizik Antropoloji ABD., acarsercan@yahoo.com

2 Prof. Dr. Başak KOCA ÖZER, Ankara Üniversitesi, Dil ve Tarih-Coğrafya Fakültesi, Antropoloji Bölümü, Fizik Antropoloji ABD., basakkoca@gmail.com

Giriş

Beslenme, bireyin büyümesi, gelişmesi, hayatını sürdürmesi ve sağlığını koruması için günlük ihtiyacı olan besinleri belirli miktarlarda vücuda alınması olarak tanımlanmaktadır (Hergüner, 2019: 65). Beslenme ve beslenme alışkanlıkları bireyin sağlıklı olabilmesi için gerekli önemli çevresel faktörlerden birisidir (Pekcan, Şanlıer ve Tek, 2015: 127). Beslenme, büyümeye yardımcı olmak, enerji sağlamak ve sağlıklı bir birey olabilmek için hayati önem taşırken (Hoch, Goossen ve Kretschmer, 2008: 374), gerekli olan besinlerin vücutun ihtiyacı kadar alınması ve uygun şekilde kullanılmasıyla yeterli ve dengeli beslenme, vücutun ihtiyacından az miktarda besin öğesinin ve enerjinin alınmasıyla da yetersiz beslenme (malnutrisyon) ortaya çıkmaktadır.

Beslenme karbonhidrat, protein veya yağın ne olduğunu bilmekten çok daha fazlasıdır. Son yıllarda beslenme ve egzersiz/antrenman arasındaki ilişkide pozitif etkileşimlerin ortaya çıkmasıyla, sporcuların yarışma performansı için hazırlanmalarına yeni olanaklar sağlamıştır (Marquet, Brisswalter, Louis, Tiollier, Burke, Hawley, Hausswirth, 2016, Kanter, 2018: 35). Beslenmenin sporcunun optimal performans göstermesinde önemli bir rolü vardır (Beck, Thomson, Swift, Hurst, 2015: 259). Hansen (2014) ve Hottenrott (2012)'un yaptığı çalışmalarda, kendi seçtiği bir beslenme stratejisine kıyasla planlı bir bilimsel beslenme stratejisine sahip (sıvı, karbonhidrat, sodyum ve kafeinden oluşan) elit olmayan koşucuların, maraton koşusunu daha hızlı tamamlamalarına ve deneyimli bisikletçilerin de bir turu daha hızlı tamamlamalarına yardımcı olduğu tespit edilmiştir. Antrenmanın performansı arttırmak için büyük potansiyele sahip bir etken olmasına rağmen, bir karbonhidrat-elektrolit içeceği veya nispeten düşük dozlarda kafein tüketiminin 40 km'lik bir bisiklet sürme süresi deneme performansını sırasıyla 32-42 ve 55-84 saniye artırabileceği bilinmektedir (Jeukendrup ve Martin, 2001: 560).

Fiziksel aktivite ya da spor sırasında bir sporcunun performansının optimize olması için bir beslenme planı hazırlanmalı ve bu planın periyodik olarak düzenlenmesi gerekmektedir (Seebogar, 2011: 71). “Periyodik beslenme” olarak adlandırılan bu sistemin literatürde, açık bir tanımı veya ortak bir yorumu bulunmamaktadır. Egzersiz bağlamında periyodizasyon terimi, yıl boyunca antrenmanı sistematik olarak değiştirerek atletik performansı artırmak için tasarlanmış uzun vadeli ilerici bir yaklaşımı ifade eder. Periyodikleştirme bir sporcunun antrenman planının temelidir (Bompa ve Haff, 2009: 125). Periyodik beslenme teri-

mi tipik olarak, belirli eğitim dönemlerine karşılık uygulanan beslenme alımındaki değişiklikleri tanımlamak için kullanılır (Stellingwerff, Boit ve Res, 2011: 18; Mujika, Stellingwerff, Tipton, 2014: 415). Örneğin, bir sporcunun beslenme planı belirli antrenman dönemlerinde kilo yönetimi ve daha düşük enerji alımı üzerine odaklanırken, diğer dönemlerde iyileşme ve performans için daha yüksek karbonhidrat alımına odaklanır. Jeukendrup (2017) ise periyodik beslenmeyi bireysel egzersiz seansları veya periyodik egzersiz planları tarafından hedeflenen adaptasyonları arttırmak veya performansı daha uzun vadede artıracak diğer etkiler elde etmek için belirli beslenme müdahalelerinin planlı, amaçlı ve stratejik kullanımı şeklinde ifade etmektedir. Performansı arttıran diyet stratejileri makro besin (protein, karbonhidrat ve yağ), mikro besin (vitamin ve mineral) ve yeterli sıvı alımını optimize etmeyi içerir (Beck, 2015: 260). Sporcuların hangi besinleri ne zaman tüketecekleri, gerekli enerji için yeterli olup olmadığını, antrenman öncesi, sırasında ya da sonrasında nasıl beslenmesi gerektiğini öğrenmeleri gerekmektedir (Acar, 2019: 18; Purcell, 2013: 200). Beslenme planı bir sporcunun müsabakayı kazanmasını ya da kaybetmesini belirleyebilir (Ersoy, 2013: 173). Sporcuya uygun bir beslenme stratejisi ile birlikte sporcunun başarı şansı da artmış olacaktır (Hergüner, 2019: 67).

Sporcular beslenme programlarını oluştururken antrenman programlarıyla uyumlu bir şekilde hareket ederek hazırlamalıdır. Yıl boyunca görülen farklı enerji harcamalarını desteklemek için beslenmenin de aynı doğrultuda takip edilmesi gerekmektedir. Örneğin, bir sporcu yüksek hacimli ve düşük yoğunluklu bir antrenman döngüsüne girmişse, bunu desteklemek için yemelidir. Aynı şekilde, antrenmanın yoğunluğu arttırılmak üzereyse ve hacmi düşerse, sporcunun beslenme programı değişmelidir. Antrenman/egzersiz programı her değiştiğinde, sporcu beslenmesi de bu farklı enerji ihtiyaçlarını destekleyecek şekilde değişmelidir. Yıl boyunca doğru beslenmeyi sürdürmek, kendi başına, sporcuyu daha güçlü veya daha hızlı yapmamakla birlikte bireyin vücudunu destekler ve sağlıklı bir bağışıklık sistemi, vücut ağırlığı ve vücut kompozisyonunun korunmasına yardımcı olur. Sporcunun sağlığını, gücünü, hızını ve dayanıklılığını geliştirmek için gerekli besinleri sağlar (Jeukendrup, 2017: 72).

Periyodik beslenme kavramları karmaşık olmadığı gibi, sporcu için de basit ve sürdürülebilir olmalıdır. Konsept ne kadar basitse, yürütme o kadar basittir ve sporcuların antrenman döngüleri boyunca ilkeleri tam olarak benimsemeleri daha kolaydır. Beslenme periyodizasyon modelinin beş bileşeni vardır. Bunlar, vücut ağırlığı değişimi, vücut kompo-

zisyonu değişimi, metabolik verimliliği artırmak, sağlıklı bir bağışıklık sistemini teşvik etmek ve fiziksel periyodizasyonu desteklemektir. Kavramların yanı sıra periyodik beslenmenin amaçları arasında sporcu sağlığını geliştirmek, performansı arttırmak ve vücut ağırlığı ve kompozisyonunu dengelemektir (Seebogar, 2011: 75). Bunun için öncelikle sporcu için periyodik beslenmenin planlaması, geliştirilmesi, uygulanması, gıda miktarının ve kalitesinin belirlenmesi ve yiyeceklerin zamanlamasının yapılması gerekmektedir.

Periyodizasyon aynı zamanda yıllık bir antrenman planını belirli zaman dilimlerine bölerek, her bir bloğun özel amaca yönelik olarak vücuda farklı katkılar sağladığı bir süreçtir. Periyodizasyon farklı fizyolojik yeteneklerin geliştirilmesine olanak tanırken, zorlu egzersiz dönemleri ve daha kolay dönemlerin planlanmasına da katkı sağlar. Örneğin, temel antrenman süresince aerobik ve kas dayanıklılığının geliştirilmesine odaklanılırken, yoğunluk aşamasında, bu odak, laktat eşiğine ve aerobik kapasiteye (maks. VO₂) geçer ve müsabaka aşamasına geçilirken, anaerobik kapasiteyi ve nöro-musküler gücü artırmaya daha fazla önem verilir. Periyodizasyon modelleri spor tarihinde uzun bir geçmişe ve öneme sahiptir. Klasik, polarize blok ve kompleks modeller farklı temalarla karşımıza çıkmakta ve farklı antrenman birimleriyle, makro-döngü aylarla ifade edilen uzun süreç; mezo-döngü haftalarla ifade edilen orta dönem ve mikro-döngü ise günler ve gün içindeki kısa süreç ile karakterizedir (Stellingwerff, Morton ve Burke, 2019). Besinleri alternatifli kullanımını sağlayarak egzersiz öncesi ve sırasında egzersiz uyarısını ve/veya egzersiz uyarısını modüle ederek, eğitim dönütü üzerinde etki sağlayarak, fizyolojik ve moleküler tepkilerde egzersize bağlı olarak uyarım elde edilebilmektedir (Rothschild, Kilding ve Plews, 2020). Periyodizasyon programının makrobesinlere dayalı temeli, üç döngüye dayanmaktadır; mikro döngü, mezo döngü ve makro döngüdür (Stellingwerff ve ark., 2019; Mujika, Halson, Burke, Balagué, Farrow, 2018; Heikura, Stellingwerff ve Burke, 2018). *Mikro-periyodizasyon*; eğitim ve müsabaka dönemlerinde belirli yakıt ihtiyaçlarını karşılamak amaçlı, özellikle karbonhidrat alımına bazen de yağ alımına dayalı kısa periyotlu beslenme stratejilerini içermektedir. *Mezo-periyodizasyon*; antrenman süreçlerinde karbonhidratlardan daha uzun etki amaçlı alımını içermektedir. *Makro-periyodizasyon*; gerekli olan gerekli endojen/eksojen substratların tahmini beslenme tavsiyesine rehberlik etme amaçlı, hem ek bir sentezi optimize etmek için gereken uyarıcı ve yapı taşları eğitime adaptasyonun bir parçası olarak değerlendirilmeli ve örneğin proteinin düzenli alımını gibi temel beslenmenin modellenmesidir (Stellingwerff ve ark., 2019).

Beslenme Planlaması ve Eğitimi

Sporcular yıl boyunca belirli periyodizasyon döngülerini takip etmektedir. Periyodikleşme süresince sporcunun uyguladığı hacim ve yoğunluk (egzersiz yükü) eğitim yılı boyunca artar ve azalır. Bu durum farklı zamanlarda farklı besin ihtiyaçlarına yol açacaktır. Kaliteli bir antrenman programından önce besinsel olarak hazırlanmayan sporcular, hazırlanan ve beslenmelerini öncelik listelerinin en üstüne yerleştiren sporcularla aynı olumlu fizyolojik performans gösteremezler. Planlama yapılırken temel dayanak noktası bir sporcunun yeme alışkanlıklarını, egzersiz gereksinimlerine, vücut ağırlığına ve kompozisyon hedeflerine dayalı enerji tüketimine göre değiştirdiği sürece başarılı olacaktır (Sebohar, 2011: 76).

Periyodik beslenme ve beslenme eğitimi terimleri birbirinin yerine kullanılabilir ve beslenme eğitimi yöntemlerinin seçimi büyük ölçüde belirli hedeflere özeldir. Örneğin, hedef spesifik olarak yağ metabolizmasını geliştirmekse, bu spesifik adaptasyonları sağlayacak düşük karbonhidrat tüketimiyle sağlanabilir. Spesifik hedeflere ulaşmak için farklı beslenme eğitimi yöntemleri kullanılabilir (Jeukendrup, 2017: 74). Antrenman planlanabildiği ölçüde beslenme planlanabilir ve daha amaçlı hale getirilebilir. Bu aynı zamanda hem fizyoloji hem de bireyler arası farklılıkların göz önünde bulundurulmasına imkân verecektir. Belirli hedeflere ulaşabilmek için farklı beslenme eğitimi yöntemleri kullanılmaktadır. Gelecekte, sporcuların antrenman planının bir parçası olarak daha fazla bireysel beslenme planlaması görüleceği düşünülmektedir.

Düşük Karbonhidrat Yoğunluklu Antrenman Programı

Bu program bir sporcuda bulunan düşük karbonhidrat miktarını ve egzersiz yakıtı olarak yağı kullanma becerisinde ki artışı ifade etmektedir. Düşük antrenman konsepti genellikle bir sporcunun karbonhidrat mevcudiyetini azaltmak için bir öğün veya öğün atladıktan sonra ağır egzersiz antrenmanları yapmasını ve kasları substrat olarak yağı daha kolay kullanması için eğitmesini, böylece sınırlı glikojen depolarını korumasını sağlar (Thomas, Erdman ve Burke, 2016: 544). Sporcunun aerobik adaptasyon sürecini geliştirir ve bir dayanıklılık antrenman programı boyunca periyodik olarak popüler hale gelmiştir (Gillen, West, Williamson, Fung, Moore, 2019: 2295). Sporcuda düşük karbonhidrat bulunabilirliği egzersiz sırasında veya sonrasında, düşük kas glikojeni, düşük karaciğer glikojeni, düşük karbonhidrat alımı veya bunların kombinasyonları ile oluşabilir (Jeukendrup, 2017: 53). Kas ve merkezi sinir sistemi için bir substrat olarak karbonhidratın varlığı, hem aralıklı ve

yüksek yoğunluklu çalışmanın hem de uzun süreli aerobik egzersizin performansı için kritiktir. Bu nedenle, karbonhidratın egzersiz öncesinde, sırasında ve sonrasında alınması gibi karbonhidrat mevcudiyetini teşvik eden stratejiler, birçok spor dalında sporcuların performansı için kritik öneme sahiptir ve mevcut spor beslenme kılavuzlarının önemli bir bileşenidir. Ancak bu programın sporcu üzerinde yan etkilerinin olduğu görülmüştür. Düşük antrenman programının antrenman yapma yeteneğini azalttığı (performans), çaba algısını artırdığı ve uygulanan güç miktarını da azalttığı gözlemlenmiştir (Burke, 2010: 56). Ayrıca, rekabet sırasında karbonhidrat kullanma yeteneğini bozabileceğini, hastalık riskini artırabileceğini, antrenman yoğunluğunu azaltabileceğini ve egzersiz sırasında protein oksidasyonunu artırabileceği belirtilmiştir (Bartlett, Hawley ve Morton, 2015: 3). Çoğu sporcu ve antrenör, müsabaka öncesi antrenmanında yüksek güç çıkışı ve çalışma oranları üretme yeteneğini şiddetle korur. Bu önemli bir husustur çünkü çoğu sporda sonuç belirleyici aktiviteler yüksek yoğunlukta yürütülür. Düşük yoğunluklu antrenman;

- Günde iki antrenman: İki seans arasında karbonhidrat alımı sınırlı veya hiç yoktur. İlk antrenman kas glikojenini düşürür, böylece ikinci antrenman düşük glikojen durumunda gerçekleştirilir.
- Oruçlu antrenman: Antrenman, bir gecelik oruçtan sonra yapılır. Kas glikojeni normal veya yüksek olabilir, ancak karaciğer glikojeni düşüktür.
- Düşük eksojen karbonhidrat ile antrenman: Uzun süreli egzersiz sırasında hiç karbonhidrat alınmaz veya çok az alınır. Bu stres tepkisini arttırabilir.
- İyileşme sırasında düşük karbonhidrat bulunabilirliği: Egzersiz sonrası hiç karbonhidrat alınmaz veya çok az alınır. Bu stres tepkisini uzatabilir.
- Az uykulu antrenman: Sınırlı karbonhidrat alımıyla günün geç saatlerinde yapılan antrenman tipidir. Temelde, eğitimden sonra düşük karbonhidrat mevcudiyeti ile aynı fikirdir, ancak egzersiz sonrası dönem uzatılmıştır. Kas ve karaciğer glikojeni uyku sırasında birkaç saat düşük olacaktır.
- Düşük karbonhidratlı yüksek yağlı/ketojenik diyetler: Uzun vadeli düşük karbonhidrat depolarından yararlanma şeklindedir.

Yüksek Karbonhidrat Yoğunluklu Antrenman Programı

Yüksek yoğunluklu antrenman yüksek karbonhidrat kullanılabilirliğini ifade eder. Egzersizin başlangıcında kas ve karaciğer glikojen seviyeleri yüksektir. Sporcular kas glikojen depolarını tam olarak doldurmak için yeterli karbonhidrat tüketmez ise özellikle düzenli olarak yorucu egzersiz yapıldığında performans düşüşlerine neden olacaktır (Havemann, West, Goedecke, Macdonald, St Clair Gibson, Noakes ve Lambert, 2006: 195). Egzersiz sırasında sporcuya karbonhidrat takviye edilir. Bu antrenman tipini kullanmanın iki temel sebebi vardır. İlk olarak, karbonhidratlar yorgunluğu geciktirerek ve bir sporcunun daha uzun süre daha yüksek seviyelerde rekabet etmesine izin vererek atletik performansı artırır (Kanter, 2018: 35). Yüksek yoğunluklu antrenmanı tercih etmenin ikinci nedeni ise bağırsak fonksiyonuyla ilgilidir. Uzun süren antrenmanlarda karbonhidratları sindirmenin ve eksojen karbonhidrat oksidasyonunu arttırmanın sporcunun dayanıklılık performansını arttırdığı gözlemlenmiştir (Jeukendrup, 2013: 64). Uzmanlar uzun süreçli antrenman uyarlamalarını optimize etmek için yüksek yoğunluklu bir antrenmanın sürdürülmesinin gerekli olduğunu belirtmişlerdir. Protein ve yağ, fiziksel aktiviteyi gerçekleştirmek için gerekli enerjiyi sağlayabilmesine rağmen, karbonhidrat vücut tarafından en verimli şekilde metabolize edilen substrattır. Aynı zamanda kasın hızlı seğirdiği yüksek yoğunluklu egzersiz dönemlerinde enerji sağlamak için yeterince hızlı parçalanabilen tek makro besindir (Helge, 2017). Simonsen, Sherman, Lamb, Dernbach, Doyle ve Strauss (1991) 4 hafta boyunca günde iki kez sert (yoğun) antrenman yapan ve normal karbonhidrat (5 g / kg / gün) ve yüksek karbonhidrat diyeti (10 g / kg / gün) uygulayan bir grup eğitilmiş kürekçiye değerlendirmiştir. Bu çalışma sonucunda, sporcuların ortalama güç çıkışının yüksek karbonhidrat tüketen grupta % 10.7 ve normal karbonhidrat tüketen grupta % 1.6 arttığı tespit edilmiştir. Aynı program bu defa sporculara 1-2 haftalık yoğun antrenman yaptıkları bir şekilde uygulanmış ancak, yoğunlaştırılmış eğitim döneminin sonunda sporcularda aşırı yorgunluğa ve düşük performansla neden olduğu gözlemlenmiştir (Achten, Halson, Moseley, Rayson, Casey ve Jeukendrup, 2004: 1333; Halson, Lancaster, Achten, Gleeson ve Jeukendrup 2004: 1247). Bu çalışmalardan elde edilen tutarlı bir bulgu olarak, sporculara karbonhidrat takviyesi yapıldığında veya sporcular daha yüksek bir genel karbonhidrat alımına sahip olduklarında, performanstaki azalmanın daha az şiddetli olduğu ve antrenmanın yoğunluğunun daha fazla olmasına rağmen yorgunluk semptomlarının azaldığı gösterilebilir (Jeukendrup, 2017: 58).

Sporcularda Bağırsak Eğitimi

Bağırsak, egzersiz sırasında su ve besin alımına aracılık ettiği için önemli bir atletik organdır. Ancak egzersiz sırasında birçok sporcuda ortak olan üst ve alt gastrointestinal şikayetler performansı olumsuz yönde etkileyebilir ve ciddi vakalarda sağlığı riske atabilir (Murray, 2014: 161). Dayanıklılığa yönelik spor branşlarındaki sporcular arasında hafif/şiddetli arasında değişen mide-bağırsak problemleri çok yaygındır. Bu semptomların bir kısmının, bağırsağın stres altında besinleri iyi ememesinden kaynaklandığı düşünülmektedir. Bu semptomların bir kısmının yoğun ve uzun süreli egzersiz sırasında bağırsaktaki kan akışının azalmasıyla ve dehidrasyonun bu etkiyi şiddetlendirmesi ile ilgili olduğu düşünülmektedir (Jeukendrup, 2017: 58). Ayrıca, bağırsaktan emilmenin, karbonhidratın kasılan kasa iletilmesinin önündeki ana engel olduğu bilinmektedir (Jeukendrup, 2010: 113). Bağırsakları eğitmek, besinlerin (özellikle karbonhidrat tüketimi) verilmesini iyileştiren ve egzersiz sırasında gastrointestinal semptomların yaygınlığını veya şiddetini azaltan bağırsak adaptasyonlarının geliştirilmesine potansiyel olarak yardımcı olabilir (Murray, 2014: 161). Fakat, gastrointestinal sistemin önemi sporcular tarafından yeterince önemsenmemektedir. Gastrointestinal sistem, sporcuların uzun süreli egzersiz sırasında karbonhidrat ve sıvıların verilmesinde kritik bir rol oynar ve bu nedenle performansın önemli bir belirleyicisi olabilir (Jeukendrup, 2017: 1).

Sporcuların uyguladığı diyetin bağırsağın besinleri emme kapasitesi üzerinde etkisi olduğuna dair görüşler vardır (Cox, Clark, Cox, Halson, Hargreaves, Hawley, Jeacocke, Snow, Yeo ve Burke 2010: 127). Örneğin, yüksek karbonhidratlı bir diyet, bağırsaktaki sodyum glikoz yardımcı taşıyıcı taşıyıcılarının sayısını ve taşıyıcıların aktivitesini artırarak sporcunun antrenman sırasında daha fazla karbonhidrat emilimine ve oksidasyonuna izin verecektir. Bu tür adaptasyonlar meydana geldiğinde, gastrointestinal problemlerin görülme sıklığı düşecektir. Sporcularda beslenme eğitimi mide boşalmasını iyileştirebilir, emilim ve muhtemelen gastrointestinal problemlerin olasılığını veya ciddiyetini azaltır. Böylece dayanıklılık spor branşlarında sporcunun performansını arttırmak için iyi bir deneyim sağlar (Jeukendrup, 2017: 58).

Sporcularda müsabaka beslenmesi

Yarış beslenmesi, müsabakadan önceki haftalarda müsabaka için beslenme alım planını uygulamayı ifade eder (Jeukendrup, 2017: 58). Bu beslenme stratejisi yarışın uzunluğuna göre hazırlanmalıdır. Örneğin birkaç saatten uzun süren müsabakalarda sporcu yakıt (enerji) alımı yap-

malıdır. Fakat, 90 dakikanın altındaki herhangi bir antrenman sırasında, özellikle orta yoğunluktaki antrenmanlarda, nadiren kalori almaya ihtiyaç vardır. Her iki koşulda da sıvı alımı ihmal edilmemeli ve gerektiğinde sıcak koşullarda bir miktar elektrolit gerekebilir. Bir saatin altındaki herhangi bir yarış için, yarış ortasında yakıt ikmali bir sorun değildir. Ancak yarış süresi ne kadar uzunsa, yarış beslenme planı o kadar önemli hale gelir. Yarış seviyesi yoğunluğu sırasında, vücut bir saatte yalnızca belirli sayıda kaloriyi (yaklaşık 250-350 kcal) sindirebilir. Saatte bundan daha fazla yakacağınız düşünüldüğünde, birkaç saat süren herhangi bir yarış için tutarlı yakıt ikmali gerekliliği ortaya çıkmaktadır. Bu yakıt alımı (jel, kafein, tuz tableti vs.) sporcudan sporcuya göre değişmektedir (Hergüner, 2019).

Sporcularda Susuz Antrenman

Son zamanlarda sistematik olarak araştırılan bir kavram olan susuz antrenman programı, sporcunun susuz kaldığında performansını iyileştirip iyileştiremeyeceğini gözlemlemektedir. Dehidrasyon genellikle vücudun ısı kaybı kapasitesini azaltarak hipertermi oluşmasına neden olur ve düşük seviyelerde dehidrasyon sporcu performansını bozabilir (Murray, 1996: 248). Literatürde bu konuda sınırlı sayıda çalışma yer almaktadır. Fleming ve James (2014)'in atletler üzerinde gerçekleştirdikleri çalışmalarında, sporcuların antrenman öncesi 24 saat öncesi sıvı alımının durdurulması ardından gerçekleştirdikleri 45 dakikalık sabit durum koşusunda, dehidrasyonun sporcuların performanslarını % 2,4 düşürdüğünü rapor etmişlerdir. Ancak ana bulgu, susuz eğitimin performansta beklenilenden daha küçük düşüşlere yol açtığını şeklindedir. Temel düzeyde, hafif dehidrasyon bile sporcuda fiziksel ve zihinsel kapasitenin azalmasına neden olabilir ve bu da antrenmanın faydalarını ve performansın gelişimini azaltabilir. Elde edilen sınırlı düzeydeki bulgular daha fazla araştırmaya ihtiyaç olduğunu ortaya koymaktadır (Jeukendrup, 2017: 59).

Antrenman Performansını Geliştirebilecek Takviyeler

Sporcular antrenman sırasında performanslarını geliştirebilecek çeşitli takviyeler alır. Bunlarda arasında en önemli örnek, protein sentezini uyarmada önemli bir işlevi olan bir amino asit olan lösin olmuştur. Bununla birlikte, metabolizmanın belirli yönlerini geliştirmek için uzmanlar tarafından birçok başka takviye önerilmiştir. Genel olarak bu takviyeler üç ana kategoriye ayrılır.

1- Antrenman kalitesini (verimliliğini) arttıran takviyeler: Antrenmanın kalitesini ve süresini artırdığı düşünülen takviyeler arasında kafein, sodyum bikarbonat, nitrat (pancar) ve kreatin bulunmaktadır. Egzersiz süresi ve yoğunluğu bu takviyelerin etkili olduğu aralıkta olması koşuluyla, egzersiz sırasında performansı artırabileceğine dair kanıtlar mevcuttur (Spriet ve Gibala, 2004: 129). Bu tür takviyeler potansiyel olarak sporcunun uzun vadeli antrenman verimliliğini iyileştirebilir. Çünkü hem daha fazla antrenman yükü hem de daha yüksek antrenman kalitesi sağlarlar.

2- Protein Sentezini Artıran Takviyeler: Protein sentezi hem kuvvet hem de dayanıklılık sporlarında, daha spesifik olarak kas kütlesi ve/veya güç kazanmak isteyen sporculara fayda sağlamak için alınan takviyelerdir. Bunlar arasında esansiyel amino asitler ve lösinler, kas protein sentezi için önemli metabolik tetikleyicilerdir.

3- Mitokondriyal biyogenezi artırma potansiyeline sahip takviyeler: Mitokondriyal biyogenezi, yağ oksidasyonu ve dayanıklılık kapasitesini veya performansını artırdığı düşünülen belki de en büyük takviye grubudur. Fakat sporcular üstünde yapılan çalışmalar da performansın arttığına yönelik bulgular yeterince ikna edici bulunmamıştır (Randell, Hodgson, Lotito, Jacobs, Rowson, Mela ve Jeukendrup 2014: 1186). Bu takviyeler arasında yeşil çay özleri, epikateşinler, resveratrol, kuersetin ve konjuge linoleik asit bulunur.

Antrenman Performansını Azaltabilecek Takviyeler

Bazı çalışmaların, belirli takviyelerin ve özellikle yüksek miktarda antioksidan alımının, sporcunun antrenman performansını azaltabileceğini bilmek önemlidir (Gomez-Cabrera, Salvador-Pascual, Cabo, Ferrando ve Vina, 2015: 38). Sporcu tarafından kullanılan spesifik antioksidanların alımın dozu ve zamanlamasının bir işlevi olabileceği unutulmamalıdır. Tüm çalışmalar bu tür etkileri göstermese de bu konu hakkında daha fazla çalışmaya ihtiyaç duyulmaktadır.

Sonuçlar

Son yıllarda beslenme ve egzersiz/antrenman arasındaki pozitif etkileşimler sporcuların yarışma performansları için yeni fırsatlar ortaya çıkarmıştır. Bu nedenle farklı antrenman dönemlerinde sporcular kendilerine özgü spesifik beslenme programlarına adaptasyon sağlamalı ve antrenörler tarafından teşvik edilmelidir. Sporculara beslenme planlaması ve eğitimi verilerek antrenman yoğunluğuna göre periyodik beslenme gerçekleştirilmelidir. Tercih edilen her yöntem vücut fonksiyonlarıyla

ve sporcu sağlığıyla uyum içerisinde olmalıdır. Bu yöntemlerden hangisinin kullanılması gerektiği bireyin özel hedeflerine ve antrenörüne bağlıdır. Bu nedenle, uygun pratik uygulama, farklı beslenme eğitimi yöntemlerinin optimum kombinasyonunda yatmaktadır.

KAYNAKÇA

- Acar, S. (2019). *10-25 Yaş Arası Sivas İli Sporcularının Antropometrik ve Motorik Özelliklerinin Belirlenmesi*. Doktora Tezi, Ankara.
- Achten, J., Halson, S. L., Moseley, L., Rayson, M. P., Casey, A., Jeukendrup, A. E. (2004). Higher dietary carbohydrate content during intensified running training results in better maintenance of performance and mood state. *J Appl Physiol.*, 96, 1331–40.
- Bartlett, J. D., Hawley, J. A., Morton, J. P. (2015). Carbohydrate availability and exercise training adaptation: too much of a good thing? *Eur J Sport Sci.*, 15, 3–12.
- Beck, K.L., Thomson, J. S., Swift, R. J., Hurst, P. R. V. (2015). Role of nutrition in performance enhancement and postexercise recovery. *Journal of Sports Medicine*, 6, 259–267.
- Bompa, T. O., Haff, G. G. (2009). *Periodization, Theory and Methodology of Training*, Human Kinetics.
- Burke, L. M. (2010). Fueling strategies to optimize performance: training high or training low? *Scand J Med Sci Sports*, 20, 48–58.
- Cox, G. R., Clark, S. A., Cox, A. J., Halson, S. L., Hargreaves, M., Hawley, J. A., Jeacocke, N., Snow, R. J., Yeo, W. K., Burke, L. M. (2010). Daily training with high carbohydrate availability increases exogenous carbohydrate oxidation during endurance cycling. *J Appl Physiol.*, 109, 126–34.
- Ersoy, G. (2013). *Fiziksel Uygunluk (Fitness) Spor Beslenme İle İlgili Temel Öğretiler*. Ankara Nobel Tıp Kitabevi.
- Fleming, J., James, L. J. (2014). Repeated familiarisation with hypohydration attenuates the performance decrement caused by hypohydration during treadmill running. *Appl Physiol Nutr Metab.*, 39, 124–9.
- Gillen, J., West, D. W. D., Williamson, E. P., Fung, H. J. W., Moore, D. R. (2019). Low-Carbohydrate Training Increases Protein Requirements of Endurance Athletes. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 51(11), 2294-2301.
- Gomez-Cabrera, M. C., Salvador-Pascual, A., Cabo, H., Ferrando, B., Vina, J. (2015). Redox modulation of mitochondriogenesis in exercise: does antioxidant supplementation blunt the benefits of exercise training? *Free Radic Biol Med.*, 86, 37–46.
- Halson, S. L., Lancaster, G. I., Achten, J., Gleeson, M., Jeukendrup, A. E. (2004). Effects of carbohydrate supplementation on performance and carbohydrate oxidation after intensified cycling training. *J Appl Physiol.*, 97, 1245–53.
- Hansen, E.A., Emanuelsen, A., Gertsen, R. M., Sørensen, S. S. R. (2014). Improved marathon performance by in-race nutritional strategy intervention. *Int J Sport Nutr Exerc Metab.*, 24(6), 645–655.

- Havemann, L., West, S. J., Goedecke, J. H., Macdonald, I. A., St Clair Gibson, A., Noakes, T., & Lambert, E. V. (2006). Fat adaptation followed by carbohydrate loading compromises high-intensity sprint performance. *Journal of Applied Physiology*, 100(1), 194–202.
- Heikura, I. A., Stellingwerff, T. and Burke, L. M. (2018). Self-Reported Periodization of Nutrition in Elite Female and Male Runners and Race Walkers. *Front. Physiol.*, 9:1732. doi: 10.3389/fphys.2018.01732.
- Helge, J. W. (2017). A high carbohydrate diet remains the evidence based choice for elite athletes to optimise performance. *J Physiol.*, 595(9), 2775.
- Hergüner, G. (2019). *Her Yönüyle Spor*. Güven Plus Grup A.Ş. Yayınları.
- Hoch, A. Z., Goossen, K., Kretschmer, T. (2008). Nutritional Requirements Of The Child and Teenage Athlete. *Phys Med Rehabil Clin.*, 19(2), 373-98.
- Hottenrott, K., Hass, E., Kraus, M., Neumann, G., Steiner, M., Knechtle, B. (2012). A scientific nutrition strategy improves time trial performance by ≈6% when compared with a self-chosen nutrition strategy in trained cyclists: a randomized cross-over study. *Appl Physiol Nutr Metab.*, 37(4), 637–645.
- Jeukendrup, A. E. (2013). The new carbohydrate intake recommendations. *Nestle Nutr Inst Workshop Ser.*, 75, 63–71.
- Jeukendrup, A. E. (2017). Periodized Nutrition For Athletes, *Sports Med.*, 47(1), 51–63.
- Jeukendrup, A. E., and Martin, J. (2001). Improving Cycling Performance How Should We Spend Our Time and Money. *Sports Med.*, 31(7), 559-569.
- Jeukendrup, A. E., Moseley, L. (2010). Multiple transportable carbohydrates enhance gastric emptying and fluid delivery. *Scand J Med Sci Sports*, 20,112–21.
- Kanter, M. (2018). High-Quality Carbohydrates and Physical Performance. *Nutr Today*, 53(1), 35–39.
- Marquet, L. A., Brisswalter, J., Louis, J., Tiollier, E., Burke, L. M., Hawley, J. A., Hausswirth, C. (2016). Enhanced endurance performance by periodization of carbohydrate intake: “sleep low” strategy. *Med Sci Sports Exerc.*, 48, 663–72.
- Mujika, I., Halson, S., Burke, L. M., Balagué, G., Farrow, D. (2018). An Integrated, Multifactorial Approach to Periodization for Optimal Performance in Individual and Team Sports. *Int J Sports Physiol Perform*, 13(5), 538-561. doi: 10.1123/ijspp.2018-0093. PMID: 29848161.
- Mujika, I., Stellingwerff, T., Tipton, K. (2014). Nutrition and training adaptations in aquatic sports. *Int J Sport Nutr Exerc Metab.*, 24, 414–24.
- Murray, R. (1996). Dehydration, hyperthermia, and athletes: science and practice. *Journal of Athletic Train*, 31(3), 248-52.

- Murray, R. (2006). Training The Gut For Competition. *Current Sports Medicine Reports*, 5, 161–164.
- Pekcan, A. G., Şanlıer, N., Tek, N. A. (2015), Türkiye Beslenme Rehberi, Sağlık Bakanlığı.
- Purcell, L. K. (2013). Sport Nutrition For Young Athletes. *Paediatr Child Health*, 18(4), 200–202.
- Randell, R. K., Hodgson, A. B., Lotito, S. B., Jacobs, D. M., Rowson, M., Mela, D. J., Jeukendrup, A. E. (2014). Variable duration of decaffeinated green tea extract ingestion on exercise metabolism. *Med Sci Sports Exerc.*, 46, 1185–93.
- Rothschild, J. A., Kilding, A. E., Plews, D. J. (2020). What Should I Eat before Exercise? Pre-Exercise Nutrition and the Response to Endurance Exercise: Current Prospective and Future Directions. *Nutrients*. 12(11), 3473. doi: 10.3390/nu12113473. PMID: 33198277; PMCID: PMC7696145.
- Seebohar, B. (2011). *Nutrition Periodization for Athletes: Taking Traditional Sports Nutrition to the Next Level*. Bull Publishing Company, Second Edition.
- Simonsen, J. C., Sherman, W. M., Lamb, D. R., Dernbach, A. R., Doyle, J. A., Strauss, R. (1991). Dietary carbohydrate, muscle glycogen, and power output during rowing training. *J Appl Physiol.*, 70, 1500–5.
- Spriet, L. L., Gibala, M. J. (2004). Nutritional strategies to influence adaptations to training. *J Sports Sci.*, 22, 127–41.
- Stellingwerff, T., Boit, M. K., Res, P. T. (2007). Nutritional strategies to optimize training and racing in middle-distance athletes. *J Sports Sci.*, 25, 17–28.
- Stellingwerff, T., Morton, J. P., Burke, L. M. (2019). A Framework for Periodized Nutrition for Athletics. *Int J Sport Nutr Exerc Metab.*, 29(2), 141-151. doi: 10.1123/ijsnem.2018-0305. Epub 2019 Apr 3. PMID: 30632439.
- Thomas, D. T., Burke, L. M., and Erdman, K. A. (2016). Nutrition and Athletic Performance, *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 48(3), 543-568.