Spor ve Rekreasyon Araştırmaları Kitabı

2

Editörler
Dr. Öğretim Üyesi Arda ÖZTÜRK
Dr. Öğretim Üyesi Ercan KARAÇAR
Uzm. Ozan YILMAZ

ÇİZGİ e-Kitap

SPOR VE REKREASYON ARAŞTIRMALARI KİTABI

EDİTÖRLER

Dr. Öğretim Üyesi Arda ÖZTÜRK

Dr. Öğretim Üyesi Ercan KARAÇAR

Uzm. Ozan YILMAZ

DİL VE YAZIM EDİTÖRÜ

Arş. Gör. Sümeyra ALAN

ÇİZGİ KİTABEVİ

BÖLÜM YAZARLARI

Prof. Dr. Özer YILDIZ

Doç. Dr. Bahar ÖZGÜR

Doç. Dr. Eren ULUÖZ

Doç. Dr. Halil BİŞGİN

Doç. Dr. Kürşad SERTBAŞ

Doç. Dr. Levent ATALI

Doç. Dr. Turgay ÖZGÜR

Dr. Öğretim Üyesi Ayhan DAĞDEVİREN

Dr. Öğretim Üyesi Ercan KARAÇAR

Dr. Öğretim Üyesi Gönül GÖKER

Dr. Öğretim Üyesi Harun GENÇ

Dr. Öğretim Üyesi Mehmet Mert PASLI

Dr. Öğretim Üyesi Mürşit AKSOY

Dr. Öğretim Üyesi Sinan BULUT

Dr. Ömür Fatih KARAKULLUKÇU

Dr. Arif ÇETİN

Dr. Şaban KARGİGLİOĞLU

Öğr. Gör. Nazik ÇELİKKANAT PASLI

Öğr. Gör. Şule BİŞGİN

Arş. Gör. Utku GÖNENER

Uzm. Aydın TURHAN

Ceren GÜMÜŞGÜL

Ezgi ARDALI

Samir ABDUZADE

Akademik unvan ve harf sırası gözetilerek sıralanmıştır.

Bu kitapta yer alan her bölümün tüm sorumluluğu (görseller, tablolar, çizelgeler, çizimler, grafikler, direkt alıntılar, etik/kurum izni vb.) yazarlara aittir.

Herhangi hukuki bir olumsuzlukta Çizgi Kitabevi Yayınları ve kitap editörleri hiçbir konuda bir yükümlülük ve hukuki sorumluluğu kabul etmez, hukuki yükümlülük altına alınamaz. Her türlü hukuki yükümlülük ve sorumluluk ilgili bölüm yazar(lar)ına aittir.

Çok bölümlü/yazarlı olan bu kitap maddi bir değer ile alınıp satılamaz. Kitapta yer alan bilgiler alıntı yapılmak ve ilgili alıntıya atıf yapılmak koşulu ile kaynak gösterilmek üzere bilimsel ya da ilgili araştırmacılar tarafından kullanılabilir.

ÇİZGİ KİTABEVİ

Çizgi Kitabevi Yayınları
Eğitim Bilim

Genel Yayın Yönetmeni
Mahmut Arlı

©Çizgi Kitabevi
Aralık 2019

ISBN: 978-605-196-398-3
Yayıncı Sertifika No:17536

KÜTÜPHANE BİLGİ KARTI
- Cataloging in Publication Data (CIP) -
EDİTÖRLER
ÖZTÜRK, Arda | KARAÇAR, Ercan | YILMAZ, Ozan
SPOR VE REKREASYON
ARAŞTIRMALARI KİTABI 2

Dil ve Yazım Editörü
Arş. Gör. Sümeyra ALAN

Sayfa Düzeni ve Kapak Tasarımı
Uzm. Ozan YILMAZ

Baskıya Hazırlık: Çizgi Kitabevi Yayınları
Tel: 0332 353 62 65- 66

ÇİZGİ KİTABEVİ

Sahibiata Mah. M. Muzaffer Cad. No:41/1 Meram/**Konya**
Alemdar Mah. Çatalçeşme Sk. No:42/2 Cağaloğlu/**İstanbul**
Gazi Üniversitesi Eğitim Fakültesi No:6/31 Yeni Mahalle/**Ankara**
(0332) 353 62 65 - 66 - (0212) 514 82 93
www.cizgikitabevi.com
/ cizgikitabevi

İÇİNDEKİLER

	ÖNSÖZ	v
Bölüm 1:	**Rekreasyon ve Turizm** *Dr. Öğr. Üyesi Mehmet Mert PASLI, Öğr. Gör. Nazik ÇELİKKANAT PASLI*	6-14
Bölüm 2:	**Çankırı Yâran Kültürü ve Milli Kültür Rekreasyon Etkinliği Olarak Yâran Eğlenceleri** *Dr. Öğretim Üyesi Gönül GÖKER, Dr. Öğretim Üyesi Ayhan DAĞDEVİREN*	15-28
Bölüm 3:	**Turizmin Gelişiminin Yerel Halk Üzerine Sosyo-Kültürel Etkileri: Sinop Örneği** *Dr. Öğretim Üyesi Ercan KARAÇAR, Samir ABDUZADE*	29-44
Bölüm 4:	**Kartepe Doğa Yürüyüşü ve Bisiklet Parkuru Projesinin İncelenmesi "Ekoturizm Fonksiyonlu Alanda Gerçekleştirilen İlk Proje"** *Doç. Dr. Levent ATALI*	45-52
Bölüm 5:	**Serbest Zaman Faydası ile Serbest Zaman Tatmini Arasındaki İlişkinin İncelenmesi** *Dr. Arif ÇETİN*	53-71
Bölüm 6:	**Türkiye'deki Yükseköğretim Kurumlarında Yapılan Rekreasyon Konulu Doktora Tezlerinin İçerik Analizi Yöntemi İle İncelenmesi** *Doç. Dr. Eren ULUÖZ*	72-92
Bölüm 7:	**Rekreasyon Faaliyetlerinin Destinasyon Markalaşmasına Etkisi** *Dr. Şaban KARGİGLİOĞLU*	93-101
Bölüm 8:	**Yönetim Fonksiyonları Açısından Rekreasyon** *Dr. Öğretim Üyesi Sinan BULUT*	102-112
Bölüm 9:	**Tarihsel Bir Araştırma: 1895'den Günümüze Rekreasyonel Bir Spor Dalı Olarak Voleybolun Gelişimi** *Doç. Dr. Eren ULUÖZ*	113-134
Bölüm 10:	**Fiziksel Uygunluk ve Fiziksel Uygunluk Unsurları** *Dr. Öğretim Üyesi Harun GENÇ*	135-152
Bölüm 11:	**Özel ve Kamuya Ait Spor İşletmelerinde Tüketici Tatmini** *Ceren GÜMÜŞGÜL, Doç. Dr. Halil BİŞGİN, Öğr. Gör. Şule BİŞGİN*	153-161
Bölüm 12:	**Profesyonel Futbolcuların Değer Eğilimleri** *Prof. Dr. Özer YILDIZ, Dr. Ömür Fatih KARAKULLUKÇU*	162-176
Bölüm 13:	**Türkiye A Milli Takımlarında Bağıl Yaş Etkisinin Branşlar Açısından İncelenmesi** *Dr. Öğretim Üyesi Harun GENÇ*	177-187
Bölüm 14:	**Dominant ve Diğer Ekstremite Kulaç Parametrelerinin 9-10 Yaş Yüzücülerin Kritik Yüzme Hızına Etkisi** *Uzm. Aydın TURHAN, Doç. Dr. Kürşad SERTBAŞ, Dr. Öğr. Üyesi Mürşit AKSOY, Doç. Dr. Turgay ÖZGÜR, Doç. Dr. Bahar ÖZGÜR*	188-202
Bölüm 15:	**10-12 Yaş Erkek Yüzücülere Uygulanan Core Antrenmanlarının Motorik Özelliklere ve Yüzme Performansına Etkisi** *Ezgi ARDALI, Arş. Gör. Utku GÖNENER*	203-216

ÖNSÖZ

Kökleri, insanlık tarihinin derinlerine kadar ulaşan spor; sadece bir millete özgü değil evrensel bir yapıdadır. Bu evrensel yapı altında bir araya gelen bireylerin spora olan ilgi ve bedensel farkındalık düzeylerindeki artış, mevcut bilgi ve teknolojilerin gözden geçirilmesini sağlayarak teknolojik yeniliklerin ve yeni yaklaşımların oluşturulmasına da olanak sağlamaktadır.

Ortaya çıkan yenilik ve yaklaşımlarla yoğurulan bireylerde görülen; güçlenme, ruh ve beden sağlığını koruma, sosyalleşme, kişisel becerilerin geliştirilmesi ve kendini savunma, ruhsal doyum, dengelenme ihtiyacı ve rahatlama gibi nedenlerin yanı sıra boş zamanın etkili değerlendirilmesi isteği bireylerin spora yönelmesinin temel gerekçelerini oluşturmaktadır.

Bireylerin yaşam kalitesi, toplum içinde sağlanan serbest zaman hizmetleriyle artmaktadır. Bu amaçla gerçekleştirilen tüm oyun etkinlikleri spor ve rekreatif faaliyetler içerisinde değerlendirilmektedir. Tarihte; koşu, atıcılık, güreş ve at yarışlarıyla başlayarak günümüzdeki sportif ve rekreatif faaliyetlerin temelini oluşturan sporun diğer alanlarla iş birliği içerisinde olması ve birçok alandan beslenmesi kitabımızın multidisipliner olarak ele alınmasına olanak sağlamıştır.

Bu çerçevede Spor ve Rekreasyon Araştırmaları Kitabı adlı eserimizde çeşitli alanlardan ve spor dallarından çok değerli çalışmalar bulunmaktadır. İkinci cildin yayımlanmasında emeği geçen bölüm yazarlarına ayrıca teşekkür eder, kitabımızın okuyucular için verimli olması ve alana katkı sağlamasını temenni ederiz.

Saygılarımızla…

Editörler

Dr. Öğretim Üyesi Arda ÖZTÜRK
Dr. Öğretim Üyesi Ercan KARAÇAR
Uzm. Ozan YILMAZ
Aralık 2019

1.BÖLÜM

REKREASYON VE TURİZM

Mehmet Mert PASLI
Dr. Öğretim Üyesi, Giresun Üniversitesi, mert.pasli@giresun.edu.tr
Nazik ÇELİKKANAT PASLI
Öğr. Gör., Giresun Üniversitesi, nazik.celikkanat@giresun.edu.tr

Rekreasyon Kavramı

Çevre ve insan ilişkilerinin her açıdan sorgulandığı ve endüstri sonrası hayatın bedensel ve ruhsal yönlerden yıprattığı modern insanlığın çıkış yolları aradığı günümüzde, on dokuzuncu yüzyıldan beri artış gösteren bir ivme ile ağırlığını artıran rekreasyon olgusunun kavramsal içeriği ile etimolojik bağlamı, bu önemi çok iyi yansıtmaktadır (Altunöz, Tırıl ve Arslan, 2014). Rekreasyon kavramının kökeni; Fransızca recréation "eğlence, istirahat" sözcüğünden alıntıdır. Fransızca sözcük Latince kökenli olup recreatio "canlanma, tazelenme" sözcük kökeninden alıntıdır. Bu sözcük etimolojik olarak, Latince recreare "canlandırmak, taze hayat vermek" fiilinden +tion son ekiyle türetilmiştir. Latince fiil Latince creare, creat- "can vermek" fiilinden "re+ "ön ekiyle türetilmiştir(Etimoloji, 2019). TDK (2019) ise, rekreasyonu, "insanların boş zamanlarında, eğlence ve spor amacı ile gönüllü olarak katıldıkları etkinlikler" ve "bir bölgeyi insanların eğlenme, dinlenme amacıyla kullanabilecekleri bir duruma getirme" olarak iki farklı şekilde tanımlanmıştır.

Literatür incelendiğinde, farklı araştırmacılar tarafından farklı rekreasyon tanımları yapıldığı tespit edilmiştir. Rekreasyon, boş zamanda yapılan etkinlikleri kapsamaktadır (Balcı ve İlhan, 2006). Gold (1980), rekreasyonu, bireyin herhangi bir boş zamanında, kendisine fayda sağlaması amacıyla yaptığı etkinlik olarak tanımlamıştır. Bir başka ifadeye göre ise rekreasyon; insanların boş zamanlarında gönüllü olarak yapmış oldukları dinlendirici ve eğlendirici faaliyetlerini kapsayan etkinliklerdir (Karaküçük, 2008).

Geçmişten modern döneme kadar geçen tarihi süreçte toplumların boş zaman algıları felsefe, devlet yönetimi, dinsel inançlar ve çalışma hayatı bağlamında değişimler göstermiştir. Yaşanan bu değişimlerin doğal bir sonucu olarak hayata anlam veren, birleştiren, içsel barışı ve zihinsel ferahlamayı sağlayan rekreasyon, günümüzde tüketim anlayışının desteği ile popüler kültürün en temel dinamikleri arasında yer almaktadır (Erol, 2019).

Hızlı şehirleşmeden kaynaklı büyük kentlerdeki doğal alanlar hızla azalmaya başlamış ve şehirlerde yaşayan insanların doğa ile ilişkileri zayıflamaya başlamıştır. Şehirlerdeki meydana gelen plansız ve hızlı yapılaşma insanların doğa ile olan bağlarını oldukça zayıflatmış ve insanların gün içerisinde daha stresli, sinirli, kaygılı ve öfkeli olmalarına neden olmuştur. Bu durum insanların çeşitli

ihtiyaçlarını gündeme getirmiş ve rekreasyonel aktivitelere olan ilgileri gün geçtikçe arttırmaya başlamıştır. İnsanlar rekreasyon aktiviteleriyle birlikte şehir yaşantısının yorucu ve kasvetli halinden kurtularak kendilerine ayırdıkları özgür zamanlarında dinlenme ve rahatlamak için çeşitli rekreasyon alanlarını kullanmayı tercih etmişlerdir. Rekreasyon aktiviteleriyle bireyler psikolojik, fizyolojik ve sosyolojik ihtiyaçlarını karşılayarak kent yaşamının zorlayıcı koşullarından daha az etkilenmektedir (Yayla ve Güven, 2019).

Rekreasyonun içeriğinin oldukça kapsamlı olması ve birçok farklı bilimsel alan ile bütünleşebilme özelliğine sahip olması, önem kazanmasına sebep olmuştur. Ayrıca rekreasyonun sağladığı faydalar nedeniyle, rekreasyon etkinliklerinin yaygınlaştırılması için ülkeler, yasa ve yönetmeliklerde yeni düzenlemelere gitmişlerdir. Ve günümüzde, rekreasyon etkinliklerine katılım oranı, toplumların gelişmişlik düzeylerini ortaya koyan bir ölçüt olarak ele alınmaya başlamıştır (Tekin, Tekin ve Çalışır, 2017). Bu niteliklere sahip olan rekreasyonun özellikleri ise şu şekildedir (Gül, 2014);

- Boş zaman içerisinde yapılmalı

- Kişinin özgür iradesi ile katılım sağlanmalı

- Planlı veya plansız şekilde gerçekleşebilir

- Bir etkinlik veya eylem içermeli

- Demografik unsurlardan bağımsız olmalı

- Mesleki bir amaç olmamalı

- Mekân, zaman, duygu ve düşünce bakımından kısıtlanmamalı

- Hayal gücü ve yeteneklerle çeşitlendirilmeli

- Evrensellik olmalı

- İçerisinde bulunduğu toplumun örfüne, ahlakına ve manevi değerleri ile çelişki oluşturmamalı

- Etken, edilgen ve ettirgen katılımlı olmalı.

Turizm Kavramı

Geçmişten günümüze kadar geçen dönemde hızla değişen ve gelişim gösteren turizm; pek çok farklı iş kolunun oluşturduğu büyük bir endüstridir. Özellikle gelişmekte olan ülkelerin turizm endüstrisinden sağladığı birçok fayda bulunmaktadır. Turizm faaliyetleri sadece ekonomik bir iş kolu olmanın ötesinde, ülkelerin ve bölgelerin kültürel değerlerin gelecek nesillere aktarması ve bu değerlerin yok olmaması noktasında da hayati bir önem arz etmektedir. Ayrıca her yıl kültür amaçlı seyahat eden turistlerin ziyareti ile elde edilen gelirler ekonomik anlamda da sektöre ve ülke ekonomisine katkı sağlamaktadır (Altunöz Sürücü, Ak ve Kılıç, 2017). Özellikle 20. Yüzyılda gelişen ekonomik ve sosyal faaliyetler turizm etkinliklerinin çok yönlü eylemler olarak gelişmesini sağlamıştır (Bayer,1992).

Turizm, genellikle devamlı yaşanan yer dışında tüketici olarak, tatil, dinlenme ve eğlenme gibi ihtiyaçların giderilmesi sebebiyle yapılan seyahat ve geçici konaklamaları ifade etmektedir. Latince "tornus" tur yapmak ve tur yapan anlamını ifade etmektedir(Bayer, 1992).

Turizm sürekli değişim ve gelişim gösteren ülke ekonomilerine büyük ölçüde katkı sağlayan bir sektördür. Turizm; insanların para kazanma amacı olmaksızın, boş zamanlarında, yaşadıkları bölgenin dışında bir destinasyona seyahat edip, en az 1 gece konaklamalarını içeren, gittikleri destinasyondaki turistik faaliyetlerine katılmaları ve o bölgenin turistik ürünlerini kullanmalarını içeren etkinlikler bütünüdür. Aşağıdaki resimlerde Türkiye Turizm bakanlığı tarafından farklı dillerde kullanılan Türkiye logoları gösterilmektedir;

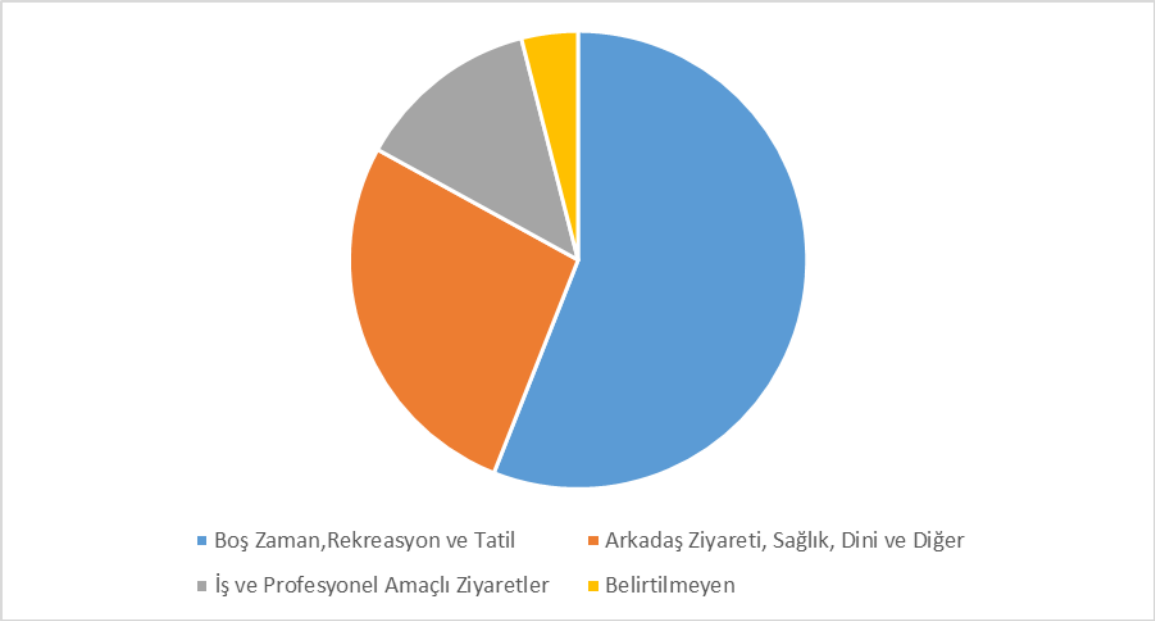
Kaynak: Kültür ve Turizm Bakanlığı, 2019a

Destinasyona gelen turistlerin oradan memnun bir şekilde ayrılması çok önemlidir. Turistler memnuniyetlerini eşine, dostuna veya sosyal medya hesaplarından dile getirebilirler. Bu

memnuniyetler de o destinasyona yeni turistler çekebilmektedir. Memnuniyetsizlik sonucunda oluşan olumsuz yorumlar ise destinasyona gitmeyi planlayan turistleri engelleyebilmektedir. Bu nedenlerde dolayı ülkeler turizmde memnuniyeti sağlamak için birçok unsuru harekete geçirmektedirler. Turizmi on iki aya yaymak için stratejik planlar yapmakta, bölgeler arası dengesizlikleri gidermek için alternatif turizm çeşitlerini geliştirmektedir. Konaklama işletmeleri ise bir çok hizmet çeşitlendirmesine gitmenin yanı sıra rekreasyon etkinliklerine önem vermektedir.

Turizmin gelişim göstermesi, boş zamanların artması, teknolojik gelişmeler, kentleşme, nüfus artışı ve insan ömrünün uzaması, ücretli tatil, sosyal güvenlik, seyahat özgürlüğü gibi toplumsal unsurların etkisi olmuştur (Kozak ve ark., 1996).

Şekil 1. İnsanların Seyahat Amaçları



Kaynak: UNWTO, 2019

Dünya turizm örgütünün (2019) raporuna göre; bireylerin seyahat amaçlarını araştıran çalışmasında %56 oranında boş zamanlarını değerlendirmek, rekreasyon etkinliklerine katılmak ve tatil amacıyla seyahat ettiklerini ifade edilmiştir. %27 oranında ise arkadaş ziyaretleri, sağlık, dini ve diğer sebeplerle seyahat ettikleri tespit edilmiştir. İş ve profesyonel amaçlı seyahate çıkanları oranı ise %13 olurken, %4 oranında ise katılımcılar tarafından herhangi bir neden belirtilmemiştir. Yine aynı raporda katılımcılar seyahat ettikleri taşıtlar olarak %58 oranında havayollarını kullanırken, karayollarını kullanan katılımcıların oranı %37 olarak tespit edilmiştir. Geriye kalan %5'lik oranı ise su taşıtları ve tren yolculukları oluşturmaktadır.

Her seyahat bir turizm faaliyeti değildir. Bir seyahatin turizm faaliyeti olması için şu unsurları içermesi gerekmektedir (Akat, 2008);

- Kişinin tamamen özgür ve hür iradesiyle katılım göstermiş olması gerekmektedir,

- Gerçekleşen seyahatin sürekli ikamet edilen, çalışılan ve günlük ihtiyaçların karşılandığı yer dışında gerçekleşen yer değiştirme hareketini içermesi ve bütünüyle tüketici konumunda olunması,
- Yapılan konaklamanın kalıcı olmaması ve en az 1 geceleme içermesi,
- Para kazanma amacı olmaksızın gerçekleştirilmesi,
- Seyahat ve konaklamanın insanların boş zamanını değerlendirmek amacıyla yapılması,

Dünyada 2018 yılında en fazla turist alan ülke Fransa olurken, ikinci İspanya, üçüncü ABD olmuştur. Türkiye 2018 yılında dünyada gelen turist sayısı bakımından altıncı sırada yer almaktadır. Türkiye turizmde dünyada önemli bir konumda bulunmaktadır. Turizm gelirleri bakımından 2018 yılında turizmden en fazla gelir elde eden ülke ABD olurken, İspanya ikinci, Fransa üçüncü sırada olmuştur. Türkiye ise gelen turist sayısındaki başarısını turizm gelirinde gösterememekte ve en fazla turizm geliri kazanan ilk on ülke arasında yer almamaktadır (UNWTO, 2019). Türkiye 2018 yılı turizm istatistikleri şunlardır;

Ülkeler	Kişi Sayısı
1- Rusya	5.964.613 kişi
2- Almanya	4.512.360 kişi
3- Bulgaristan	2.386.885 kişi
4- İngiltere	2.254.871 kişi
5- Gürcistan	2.069.392 kişi

Tablo 1 Türkiye'ye Ziyaretçi Gönderen İlk 5 Ülke

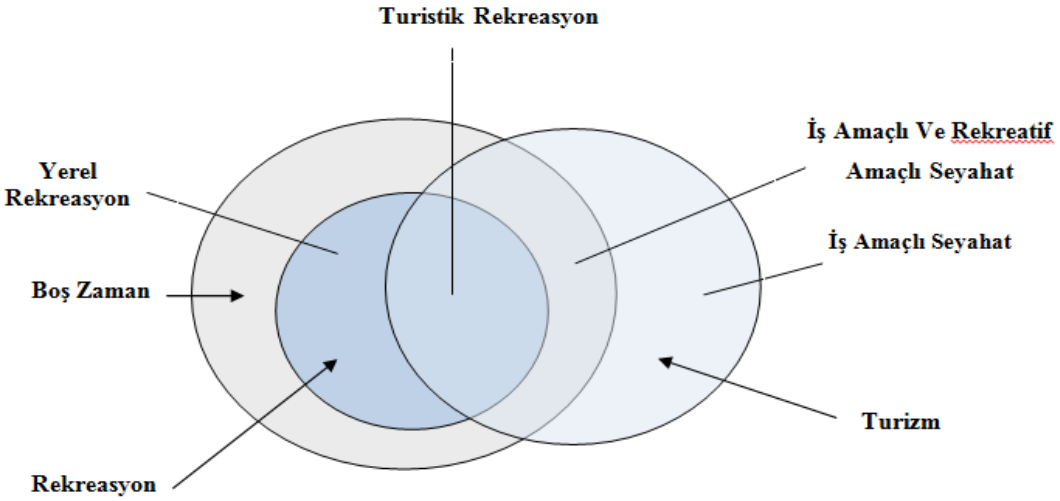
Kaynak: Kültür ve Turizm Bakanlığı, 2019b

Türkiye'ye en fazla ziyaretçi gönderen ülke Rusya iken, ikinci en fazla ziyaretçi gönderen ülke Almanya olmuştur. Rusya ve Almanya'yı sırasıyla Bulgaristan, İngiltere ve Gürcistan izlemiştir.

Rekreasyon ve Turizm İlişkisi

Turizmin bir çok alanla ilişkisi olduğu gibi rekreasyon etkinlikleriyle de ilişkisi bulunmaktadır. Hem rekreasyon etkinlikleri hem de turizm arasındaki en büyük benzerlik her iki alanında tanımlarında boş zaman ile yakından bağlantısı olmasıdır.

- Turizm, rekreasyon ve boş zaman olgularını Şekil 2'de gösterilmiştir;



Şekil 2: Boş Zaman, Rekreasyon ve Turizm İlişkisi

Kaynak: Warn (1999) Akt: Kement: 2014

Boş zaman, rekreasyon ve turizm arasında benzerlikler ve farklılıklar bulunmaktadır. Rekreasyon genellikle boş zamanlarda gerçekleştirilen her tür faaliyeti içine almaktadır. Dolayısıyla turizm ile rekreasyon aynı türden birçok faaliyeti paylaştıkları için birbirleriyle örtüşmektedirler (Kement, 2014).

Turizm işletmelerinin artan rekabet ortamında kendilerini rakiplerinden farklılaştırmak için gerçekleştirdiği en önemli etkinliklerin başında animasyon faaliyetleri yer almaktadır. Animasyon faaliyetleri içerisinde ise bir çok rekreasyon etkinliği bulunmaktadır. Gerek kapalı gerekse de açık alan rekreasyon etkinlikleri olsun konaklama işletmeleri tarafından üzerinde önemle durulan etkinliklerdir. Özellikle konaklama işletmeleri tarafından sunulan rekreasyon etkinlikleri şunlardır;

Tablo 2. Konaklama İşletmeleri Tarafından Sunulan Bazı Rekreasyon Etkinlikleri

Dart	Bowling	Bilardo	Oyun Salonu
Tavla	Mini Futbol	Masa Tenisi	Basketbol
Dans Gösterimleri	Voleybol	Jimnastik	Aerobik
Film Gösterimleri	Jimnastik	Yelken	Jet-ski
Tiyatro Oyunları	Mini Golf	Golf	Deniz Paraşütü
Karaoke	Futbol	Pilates	Sörf
Yoga	Okçuluk	Squash	Kano/Kürek
Stretching ve Su Jimnastiği	Deniz Bisikleti	Tenis	Oyun Salonu
Kitap Okuma etkinlikleri	Tüple Dalış	Ata Binme	Basketbol
Çeşitli sanat dallarında eğitici Kurslar	Drama Dersleri	Dans Kursları	Yemek Kursları
Havuz Etkinlikleri	Hobi Kursları	Yarışmalar	Flyboard

Bu rekreasyon etkinlikleri, turistler tarafından boş zamanlarında gerçekleştirilen, gönüllü olarak katıldıkları yada izledikleri faaliyetlerden oluşmaktadır. Konaklama işletmeleri bu etkinlikleri gerçekleştirecek personelleri kendi bünyesinde barındırabileceği gibi dışarıdan da temin edebilmektedir. Özellikle animasyon departmanı tarafından tablo 2 de verilen birçok etkinlik gerçekleştirilmektedir.

Turizm ve rekreasyon birçok yönden benzer özellikler taşısa da ayrıldığı bazı noktalar bulunmaktadır. Bireylerin bulundukları yerlerin dışında bir yere turistik amaçlı ziyaret etmesi, konaklama gerçekleştirmesi bir turizm faaliyetidir. Örneğin; Giresun'da yaşayan bir ailenin Kapadokya turu kapsamında 3 günlük tatillerinde, balon turu yapması bir turistik faaliyet ve rekreasyon etkinliği iken, Kapadokya'da devamlı olarak yaşayan yerel halktan birinin balon turu yapması sadece rekreasyon etkinliği olarak değerlendirilecektir. Çünkü turistik etkinlik olabilmesi için para kazanma amacı olmaksızın, her zaman yaşadığı yerin dışında, en az 1 gece konaklama faaliyetini içeren seyahatler olması gerekmektedir.

Turizm etkinlikleri genel olarak insanın para ve zaman harcaması açısından büyük bir satın alma olayıdır. Turizm, tüketicinin onu elde edebilmesi için yaşamını sürdürdüğü yerden ayrılmasını gerektirmektedir. Oysa diğer rekreatif etkinliklerde böyle bir zorunluluk yoktur. Rekreasyon evde veya çevresinde yapılabilir. Ancak, turizm bu anlamda kişinin ayağına getirilemez (Karaküçük, 2008).

Rekreatif etkinliklerin planlanması, pazarlanması ve uygulanması ile rekreatif ürün oluşmaktadır. Rekreatif ürünler, bazen başlı başına bir turizm ürünü olarak değerlendirilebilirken, bazen de turizm ürününün içerisinde yer alan ve söz konusu turizm ürününe değer kazandıran bir şekilde karşımıza çıkmaktadır (Ardahan, 2016). Örneğin, Muğla iline dinlenmek ve gezmek için gelen bir turistin, Fethiye'de yamaç paraşütü yapması turizm ürününe değer kazandırırken, Fethiye'ye sadece yamaç paraşütü yapmak üzere gelmesi ise yamaç paraşütünü doğrudan bir turizm ürünü yapmaktadır.

Turizmin ekonomiye birçok etkisi bulunmaktadır. Ödemeler dengesi üzerinde etkisi, gelir yaratıcı etkisi, istihdama doğrudan ve dolaylı olarak etkisi, altyapı ve üstyapıyı geliştirilmesi üzerindeki etkisi, diğer sektörlere olan etkisi gibi olumlu yönde birçok ekonomik etkiye sahiptir. Rekreasyon etkinlikleri bu kadar geniş çaplı ekonomik etkinliğe sahip değildir.

Rekreasyon etkinliklerini daha iyi tanıyabilmek için bu etkinliklerin yerine getirildiği koşul ve durumsal özellikleri de iyi bilmek gerekmektedir. Örneğin, bir hafta sonu kırlara doğru otomobil sürmek rekreatif bir etkinlik iken, her gün evden işe, işten eve araba kullanmak sadece bir ulaşım olayıdır (İnce, 2000).

Turizm, boş zamanın özel olarak kullanılmasını ve rekreasyonun özel bir şeklini temsil etmektedir. Rekreasyon ve turizm ilişkisi, mutlu olma, eğlenme, boş zaman gibi kavramların sıklıkla ve ortak kullanılması iki kavramın birbirine yakın anlamlar taşıdığı fikrini geliştirmiştir. Ancak ne boş zamanın tamamını, ne de seyahati tam olarak ifade etmemektedir. Birçok seyahati içermekte ancak tüm seyahatleri kapsamamaktadır. Turizm, boş zaman ve rekreasyondan özel bir şekilde ayrılırken diğer yandan seyahat ve göçten ayrılmaktadır (Karaküçük, 2008; Dinçer, 1993).

KAYNAKÇA

Akat, Ö. (2008). Turizm İşletmeciliği. Bursa: Ekin

Altunöz, Ö., Tırıl, A. ve Arslan, Ö.E. (2014). Hamsilos Tabiat Parkı'nın Rekreasyon Potansiyelini Belirlemeye Yönelik Bir Araştırma. Journal Of Recreation And Tourism Research (JRTR), 1 (1).

Altunöz Sürücü, Ö., Ak, S. ve Kılıç,G. (2017). Arkeoloji Müzelerinin Turizm Açısından Önemi: Sinop Örneği. The Journal of Turk-Islam World Social Studies. Yıl: 4, Sayı: 15. s. 327-339.

Ardahan, F. (2016). Rekreasyon ve Turizm İlişkisi, (Editör: Faik Ardahan), Her Yönüyle Rekreasyon, Detay Yayıncılık: Ankara.

Bayer, M. Z.,(1992). Turizme Giriş. Küre Ajans.

Balcı, V., İlhan, A. (2006). Türkiye'deki Üniversite Öğrencilerinin Rekreatif Etkinliklere Katılım Düzeylerinin Belirlenmesi, SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 4(1): 11-18.

Dinçer, F. (1993). Turizm ve Turist Tanımlarındaki Gelişmeler, Turizm Yıllığı 93, TKB Yayını, Ankara.

Etimoloji,(2019). Rekreasyon Kelime Kökeni. URL: https://www.etimolojiturkce.com/kelime/rekreasyon. Erişim Tarihi: 10.10.2019.

Erol, E. (2019). Rekreasyon Teorileri. Editör (Yayla, Ö. Ve Karaçar, E.). Rekreasyon Yönetimi Güncel Animasyon Uygulamaları. Detay Yayıncılık: Ankara.

Gül, T. (2014). Rekreasyon Olgusuna Genel Yaklaşım. (Editör: A. Yaylı), Rekreasyona Giriş (1.Baskı, s. 1-67). Ankara: Detay Yayıncılık.

Gold, S. M. (1980). Recreation Planning and Design, McGraw-Hill Book Company: USA.

İnce, C. (2000). Turizm İşletmelerinde Rekreasyon ve Animasyon, Turhan Kitabevi: Ankara.

Karaküçük, S. (2008). Rekreasyon, Gazi Kitabevi: Ankara.

Kement, Ü. (2014). Rekreasyonun Diğer Alanlar ile İlişkisi, (Editör: Ali Yaylı), Rekreasyona Giriş. Detay Yayıncılık: Ankara.

Kozak,N., Akoğlan, M. ve Kozak,M. (1996). Genel Turizm İlkeler-Kavramlar. Anatolia Yayıncılık: Ankara.

Kültür ve Turizm Bakanlığı, (2019a). Türkiye Logoları. URL: https://tanitma.ktb.gov.tr/TR-133024/turkiye-logolari.html. Erişim Tarihi: 10.10.2019.

Kültür ve Turizm Bakanlığı, (2019b). Turizm İstatistikleri. URL: https://yigm.ktb.gov.tr/eklenti/63643,turizmistatistiklerigeneldegerlendirme2018pdf.pdf?0. Erişim Tarihi: 10.10.2019

Yayla, Ö. ve Güven, Y. (2019). Rekreasyon Ve Ekoloji. Editör (Yayla, Ö. Ve Karaçar, E.). Rekreasyon Yönetimi Güncel Animasyon Uygulamaları. Detay Yayıncılık: Ankara.

TDK (2019). Rekreasyon. https://sozluk.gov.tr/ (Erişim Tarihi: 04.11.2019).

Tekin, A., Tekin, G. ve Çalışır, M. (2017). Rekreasyonel Spor, (Editör: Suat Karaküçük, Sabri Kaya, Beyza Merve Akgül), Rekreasyon Bilimi 2, Gazi Kitabevi: Ankara.

UNWTO, (2019). International Tourism Highlights. URL: https://www.e-unwto.org/doi/pdf/10.18111/9789284421152 Erişim Tarihi: 11.10.2019.

ATIF:

Paslı, M.M., Çelikkanat Paslı, N. (2019). Rekreasyon ve Turizm. Arda Öztürk, Ercan Karaçar, Ozan Yılmaz (Ed.), Spor ve Rekreasyon Araştırmaları Kitabı-2.Cilt içinde (ss. 6-14). Konya, Çizgi Kitabevi Yayınları.

2.BÖLÜM

ÇANKIRI YÂRAN KÜLTÜRÜ VE MİLLİ KÜLTÜR REKREASYON ETKİNLİĞİ OLARAK YÂRAN EĞLENCELERİ

Gönül GÖKER
Dr. Öğr. Üyesi, Çankırı Karatekin Üniversitesi, Ilgaz Turizm ve Otelcilik Yüksekokulu, gonulgoker@karatekin.edu.tr
Ayhan DAĞDEVİREN
Dr. Öğr. Üyesi, Çankırı Karatekin Üniversitesi, Ilgaz Turizm ve Otelcilik Yüksekokulu, ayhandagdeviren@karatekin.edu.tr

MİLLİ KÜLTÜR REKREASYONU

Rekreasyon, bireyin içindeki iyi hissetme ve memnuniyet, başarı, neşe, kabul, kişisel değer, zevk gibi duygu durumları ile özleşmektedir. Rekreasyon, aynı zamanda kişinin hedeflerine ulaşması ya da olumlu tepkiler alması açısından önem arz eden estetiksel bir deneyimdir (Gray ve Pelegrino, 1973: 7). Diğer bir tanıma göre rekreasyon, insanların serbest zaman dilimlerinde gerçekleştirdikleri her türlü sosyal etkinlik ve rekreatif faaliyettir (Bayer, 1992: 205). Aynı ülke içerisinde yaşayan, aynı milli değerlere sahip bireylerin yapmış oldukları rekreasyon etkinliklerinin milli kültüre uygunluk göstermesi önemlidir (Gül, 2014: 39). Milletin kültürel kimliğinin taşımış olduğu, bilgi, inanç, gelenek-görenek ve örf-adetlere göre yapılan tüm rekreatif etkinlikler kültürel nitelikli rekreasyon olarak adlandırılır (Gül, 2014:39). Yârenlik kültürü, milli kültür rekreasyonu kapsamında ele alınan, sadece boş zaman değerlendirme amaçlı eğlence etkinliklerinden ibaret olmayan, çok kapsamlı, kendi içerisinde disiplinli ve hiyerarşik yapısı bulunan birer ilim yuvasıdır. Anadolu'nun neredeyse 1000 yıllık geleneği Ahilik kültürünün bir kolu olan yâran geleneği, Çankırı ilinde varlığını sürdürmektedir.

YÂRENLİK KAVRAMI VE YÂRAN MECLİSİ

Türk kültüründe özellikle kış gecelerinde gerek köylerde, gerek ise saraylarda hoşça vakit geçirmek gayesi ile çeşitli adlarla bilinen sohbetler gerçekleştirilmiştir. Çankırı iline özgü olan bu sohbetlere ise "Yâran sohbeti" denilmektedir (Çakır, 2013: 153). Yâran sohbetlerinin temeli 13. yüzyılda Anadolu'da görülen Ahilik kurumuna dayanmaktadır. Ahilik örgütü, Anadolu'da 13. yüzyıldan 20. yüzyıl başlarına kadar esnaf ve sanatkârlar birliğinin karşılığı olarak varlığını sürdürmüştür (Tezcan, 1991:336). Yarenliğin temeli her ne kadar Ahilik örgütüne dayansa da, yarenliğin kendi içindeki kural ve hususları dikkate alındığında, Ahilik ile bazı farklılıkları olduğu da görülmektedir (Çetin ve Çakır, 2012: 741).

Yârenlik; Türk örf, adet ve geleneklerinin İslam ahlak ve fazileti ile bütünleşmesinden meydana gelen, Ahilik temel prensipleri ile yönetilen, kaliteli üretim, hilesiz satış felsefesinde dürüst esnaf yetiştiren, toplumun her kademesinde görev alan üstün karakterli insanların yetiştiği ilim ve

irfan yuvası, her Çankırılı için yaşam biçimi, sevgi ve saygının doruk noktada yaşandığı otantik ve özel mekanlarda yaşanan, talim ve terbiye ocağı, Oğuzlardan günümüze kadar yaşatılan milli kültür mirası olarak tanımlanmaktadır (Baykaler ve ark., 2017:3).

Arkadaşlık, dostluk, kardeşlik, anlamına gelen ve asıl amacı bu olan yâran geleneği, Anadolu'da var olan sohbet gelenekleri içinde en kurallı, düzenli ve sosyal hayat içinde en çok role sahip gelenektir. Kendi içinde otokontrol, takip, muhakeme gibi özellikler bulundurmasının yanı sıra geleneği taşıyan coğrafyanın özelliklerini de bünyesinde bulundurmaktadır (Arslan, 2016: 31).

Yâran meclisleri, Oğuz boylarının birbirine güç vermek ve bütünlüğü sağlamak amacı ile yaptıkları toplantı şekillerini oluşturmaktadır ve günümüze kadar da varlığını sürdürmüştür. İslamiyet öncesinde de yapılan bu toplantılar, Türklerin İslamiyet'i kabulü sonrası da devam etmiştir. Her bir yâran, bir Oğuz beyinin temsilcisi konumundadır. Kaşgarlı Mahmut'un Dîvânu Lugâti't Türk adlı eserinde 24 Oğuz boyundan söz edilmiş; fakat 22 Oğuz boyunun ismi verilmiştir. İlhanlı tarihçisi Reşidü'd-dîn tarafından 24 Oğuz boyunun ismi tam olarak verilmiş, Selçuklu tarihçileri tarafından da doğrulanmıştır. Ahi Evran döneminde son şeklini alan bu toplantılar, Ahi Esnaf Teşkilatları ve Lonca Teşkilatlanmalarında öncü olmuştur (Baykaler ve ark., 2017:6).

Belirli yaş ve meslek grubundan toplam 25 kişi bir araya gelerek yakılacak yâran ocağı için sözleşir ve 25 kişi içerisinden bir Büyük Başağa, bir Küçük Başağa ve bir Yâran Reisi seçilir. Bunların içerisinde maddi olarak ocak yakmaya durumu müsait olmayan, fakat becerikli bir kişi de Yâran Çavuşu olarak seçilir (Baykaler ve ark., 2017:7). Yâran Meclisi şu şekilde sıralanmaktadır:

Büyük Başağa: Hanlar Hanı ve Ahi Baba Vekilidir. Hali vakti yerinde, idareci, yaş olarak aralarında hemen hemen en büyük kişidir.

Küçük Başağa: Büyük Başağa'dan sonra en büyük boy beyinin temsilcisi, yine maddi olarak iyi halde ve Büyük Başağa'dan sonra söz hakkına sahip ikinci kişidir.

Yâran Reisi: Sözüne, sohbetine kişiliğine itibar edilen olgun yaşta ve Başağalar'dan sonra söz sahibi üçüncü kişidir. Yâran içerisinde "Yiğitbaşı"dır.

Yâranlar: Her bir yâran bir Oğuz Boyu'nu temsil eder ve esnaf mütevellisidir.

Yâran Çavuşu: Yârana gönül vermiş fakat maddi imkânsızlıklardan dolayı ocak yakamayan becerikli yardımcı kişidir.

Fotoğraf 1: Yâran evi (Göker, 2018).

Fotoğraf 2: Başağa geldikten sonra diğer yarenler tek tek geliyorlar (Göker, 2018).

Fotoğraf 3: Kahve ikramı

(Göker, 2018).

Fotoğraf 4: Cezalandırma

(Göker, 2018).

Fotoğraf 5: Misafir ağalar geliyor

(Göker, 2018).

YÖNTEM

Araştırma Modeli

Araştırmada nitel araştırma modelinde görüşme tekniği kullanılmıştır. Görüşme tekniği, temel olarak nitel araştırmalarda farklı ölçek yapılarında, kullanılabilen (yapılandırılmış, yarı yapılandırılmış, yapılandırılmamış) ve derin bilgi elde edilmesini sağlayan önemli nitel veri toplama araçlarındandır (Mil, 2007: 3). Bu araştırmada yapılandırılmış görüşme tekniği uygulanmıştır.

Araştırma Grubu

Araştırma, Çankırı yâran kültürünün ne olduğunu ortaya koymak ve milli kültür rekreasyon etkinliği olarak yâran eğlencelerine bireylerin katılma durumlarını, yârenliğin sosyokültürel açıdan bireylere katkılarını ve gelecek nesillere aktarımı konusunda bireylerin neler düşündüğünü belirlemeye dönüktür. Araştırma grubunu, Çankırı il merkezinde yaşayan yâran ocaklarından toplam 10 katılımcı oluşturmaktadır. Araştırma grubu belirlenirken, amaçlı örnekleme yöntemlerinden ölçüt örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Ölçüt örnekleme, örneklemin problemle ilgili olarak belirlenen niteliklere sahip kişiler, olaylar, nesneler ya da durumlardan oluşturulmasıdır (Büyüköztürk, Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2018:94-95)

Veri Toplama Araçları

Veri toplama aracında; araştırmacılar tarafından uzman görüşleri alınarak hazırlanan yapılandırılmış görüşme formu kullanılmıştır. Çankırı yâran kültürü kısmında 12, rekreasyon etkinliği olarak yâran eğlenceleri kısmında ise 4 adet görüşme sorusu yöneltilmiştir.

Verilerin Toplanması

Araştırmanın saha çalışması, Nisan 2018 tarihinde gerçekleştirilmiştir. Katılımcıların kendilerini rahat ifade edebileceği ve ses kaydı yapılabilecek ortamlarda, kendilerinin randevu verdikleri zaman dilimlerinde toplanmıştır. Görüşme soruları her bir katılımcıya, aynı sözcüklerle ve aynı anlamı çağrıştıracak tonlamalarla yöneltilmiştir.

Verilerin Analizi

Araştırma verilerinin çözümlenmesinde betimsel analiz teknikleri kullanılmıştır. Wolcott (1994), veri analizinde betimsel bir yaklaşımla toplanan verilerin özgün (orijinal) formuna sadık kalınarak ve gerektiğinde araştırmaya katılan bireylerin söylediklerinden doğrudan alıntılar yapılarak

verilerin okuyucuya sunulması gerektiğini ifade etmektedir (Aktaran. Akdemir ve Selçuk, 2017: 133). Bu araştırmada katılımcıların özgün görüşlerine sadık kalınarak verilerin aktarımı yoluna gidilmiştir.

BULGULAR

Katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin bulgular, Tablo 1'de verilmiştir. Tabloda görüldüğü gibi katılımcıların 1'i emekli, 3'si işçi, 2'si memur, 2'si esnaf, 1'i öğrenci, 1'i iş adamıdır. En yaşlı olan katılımcı 70, en genç olan ise 21 yaşındadır. Katılımcıların 3'ü dışında tümü evlidir. Katılımcıların 4'ü Büyük Başağa, 2'si Küçük Başağa, 3'ü Yâran, 1'i ise Sâzendedir.

Tablo 1. Katılımcıların demografik özellikleri

Katılımcı	Cinsiyet	Meslek	Yaş	Medeni Durum	Yâran Mertebe
A	Erkek	Emekli	70	Evli	Büyük Başağa
B1	Erkek	İşçi	45	Evli	Büyük Başağa
B2	Erkek	İşçi	59	Evli	Sâzende
B3	Erkek	Esnaf	29	Evli	Büyük Başağa
B4	Erkek	Öğrenci	21	Bekâr	Küçük Başağa
B5	Erkek	İş Adamı	40	Evli	Büyük Başağa
B6	Erkek	Memur	40	Bekâr	Yâran
B7	Erkek	Memur	43	Evli	Yâran
B8	Erkek	Esnaf	38	Evli	Küçük Başağa
B9	Erkek	İşçi	24	Bekâr	Yâran

ÇANKIRI YÂRAN KÜLTÜRÜ

Soru 1. Çankırı yâran kültürü ile ilgili bilgi verir misiniz?

A. Yâran kültürü, sadece bir eğlence kültürü değil, başlı başına bir yaşam biçimidir. Her türlü meslekten kişilerin hayata dair öğrenmesi gereken dini, ahlaki vb. kuralların öğretildiği bir okuldur. Bizim nasihatimiz şudur: "Eline, Diline, Beline Hakim ol, Haram yeme!, Haram İçme!, Harama Bakma!". Toplum içerisinde yüz kızartıcı bir suç işlememiş, duruşu ve yaşam tarzı ile insan olabilen, manevi ve ahlaki değerlerine sahip çıkabilen, aileden gelenekten bu kültürü almış ve ben bunu yaşamak istiyorum diyebilen her insan yâren olabilir. Eski dönemlerde Türk kökenli sâzende bulunamadığı için Rum ve Ermeni kökenli sâzendeler de bu meclis içerisinde yer almıştır. Bizler ayrıştıran değil, birleştireniz. Belediye bünyesinde açılmış olan Fatih Sultan Mehmet Çocuk Akademisi'nde 80 öğrencimiz bulunmaktadır. Ayrıca Çankırı Karatekin Üniversitesi'ndeki gençlerimiz ile yapmış olduğumuz programlarımız bulunmaktadır.

Soru 2. Diğer illerdeki yâran geleneklerinden ve Çankırı yâran kültürü ile etkileşimlerinin nasıl olduğundan bahseder misiniz?

A. Birleşmiş Milletler Eğitim, Bilim ve Kültür Örgütü (UNESCO) komisyonu tarafından dünya kültür mirası içerisinde bulunan Anadolu sohbet gelenekleri adı altında Balıkesir Dursunbey'deki Barana'dan tutun da Şanlıurfa Sıra Geceleri'ne kadar pek çok şehrin, özü yârenlikten kopma sohbet gelenekleri bulunmaktadır. Fakat özünü kaybetmeden yârenlik kültürünü yaşayan tek il Çankırı'dır. Afyon Sandıklı, Kütahya Simav, Manisa Kula ve Konya Akşehir'de Yâran olarak yaşamaktadır. Bolu Mudurnu'da hem Yâran hem Ateş Gezmesi vardır. Konya'da Gezek, Urfa'da Sıra gecesi, Elazığ'da Kürsübaşı, Balıkesir'de Barana, Ankara'da Seymen geleneği vardır. Bunların hepsi aynı bilekten çıkan parmaklar gibidir. Özü birdir, özü yârandır. Bizler Anadolu sohbet geleneklerini yaşatmak adına bir federasyon kuruyoruz. Sandıklı'da sekiz ilin katılımı ile birlikte yakın zamanda bir Yâran Şöleni yaptık. Kuzey Anadolu Kalkınma Ajansı'nın katkısı ile Çankırı'da bir Yâran Buluşması gerçekleştirdik.

Soru 3. Yâran kültürünün Ahilik ile olan ilişkisinden biraz bahseder misiniz?

A. Aslında Ahi, "kardeş" demek. Yerleşik düzen sonrası Türk esnaflar arasında Ahilik Teşkilatı kurulmuştur. Esnaflıkta nasıl Çırak-Kalfa-Usta düzeni varsa, yâran sohbetlerinde de aynı düzen bulunmaktadır.

Soru 4. Yâran meclisine katılan çocuklar nasıl bir eğitimden geçiyor?

A. Şahaniçi (Şahnişi, sâzendelere ayrılan bölme) dediğimiz alanda muhakeme zamanına kadar gözlemci, yani yamak olarak bulunurlar. İçlerinden çok daha azimli hevesli olanlarını çırak olarak daha etkin bir hale getirilir. Çıraklık döneminin ardından kalfalık ve son olarak da ustalık mertebesine erişirler.

Soru 5. Sizce yârenlik, kültürel bağlamda nasıl bir mesaj veriyor?

A. Burada eğitim gören gençler, gerek sosyal yaşamda gerek ise eğitim hayatında başarılı olur. Burada yardımlaşma, paylaşma gibi değerlere önem verilir. Yâran meclisi içerisinde manevi cezalar yanında içtimai cezalar da vardır. Örneğin, fakir fukaranın gözetilmesi, ihtiyaçlarının karşılanması gibi. Kişisel gelişimlerine de çok büyük katkısı olmaktadır. Büyüklere saygıyı, hatta izzet ve ikramı öğrenirler. Eskiden kız istemeye gidildiğinde, "Oğlunuz yâran yedi mi?" diye sorulurdu. Buralarda eğitimden geçmeyen gençlere kız verilmezdi.

Soru 6. Yâran eğlencelerinde periyodik dönemler nasıl belirleniyor?

A. Eylül ve Ekim ayı içerisinde kurulum olur. Kuruluş gerçekleştikten sonra mahalli halk oyunları, seyirlik oyunları gibi hazırlıklar yapılır. Daha sonra kuralar çekilir, eşler ve ocakların sıraları

belirlenir. Ardından misafirler davet edilir. Etkinlikler, 13 hafta devam eder. Nisan'ın ilk haftasında ise bitmiş olur.

Soru 7. Kimler Yâran Başağası olabilir?

A. Kesinlikle geçmişi olması gerekir. Yaşına bakılır ve sözüne itibar edilen kişi olması gerekir. 8 kuralı vardır. 8 çırak, 8 kalfa, 8 usta vardır. 8 ustanın birisi büyük başağa, birisi küçük başağa, birisi reis, geri kalan 5 tanesi usta yâran olur.

Soru 8. Kadınların yâran kültüründeki yeri nedir?

A. Kadınların geri planda çok hizmeti bulunmaktadır. Öncelikle yâran evine kadınların eli değmeden olmaz. Fabrikasyona henüz geçmeye başladık. Bu zamana kadar eğlence yemekleri Yâran Başağalarının hanımları tarafından hazırlanırdı.

Soru 9. Yâran eğlencelerinde yapılan özel bir yemek var mıdır?

A. Bizim yâran gecelerinde sunduğumuz bir takım yemeğimiz vardır. Başlangıç olarak tarhana çorbası ya da yoğurtlu toyga çorbası dediğimiz bir çorba gelir. Tarhana çorbası üzerine muhakkak küpecik peyniri dökülür. Ana yemek olarak yâran güveci ve pirinç pilavı vardır. Kızılcık şerbeti veya üzüm hoşafı ikramı yapılır. Tatlı olarak ev baklavası ya da yumurta tatlısı ikram edilir. Ana yemek yanında bamya yemeği de bulunmaktadır. Büyük başağa afiyet olsun deyip bir kaşık yemek almadan diğerleri yemek yemeye başlayamaz. Yemeğe başlamadan önce başağa şu şekilde seslenir: Yollu yolsuz var mıdır? Bu soru şunun içindir. Yemeğe başlamadan önce herhangi bir utandırıcı suç işlemiş kişi varsa onun muhakemesi yapılır.

Soru 10. Turistik açıdan bakıldığında yâran eğlencelerini nasıl değerlendiriyorsunuz? Şanlıurfa sıra gecelerinde olduğu gibi Çankırı'nın milli folklorik bir değeri olan yâran eğlenceleri doğrudan turistik bir pazarlama aracı olarak sunulabilir mi?

A. Televizyon programlarında bunu kültürel aktivite olarak tanıtmaya çalıştık. Önceleri bu konuda çok fazla eleştiri aldık; ama artık durum bu şekilde değil. Bu etkinlik, ticaret ve turizm açısından da değerlendirilmelidir. Tuz mağarası kültür turizmi için açıldığında oraya bir yâran standı koymak istiyoruz. Şehri ziyarete gelen kişilerin yâran eğlencesine de katılmasını istiyoruz. Bizler elimizden geldiği kadar bu kültürü bütün dünya ile tanıştırmak istiyoruz. Aslında Şanlıurfa sıra geceleri popülist kültürün esiri olmuştur. Özüne bakıldığında onunda yâran meclisinden bir farkı yoktur. Orada da asıl amaç, düstur öğretmek, kişileri geliştirmektir. Türk halk müziğinden Kırşehir'i çıkartırsanız öksüz kalır, ama Şanlıurfa'yı çıkartırsanız yetim kalır. Çankırı, geniş kültürel değerlere

sahip bir şehir. Bizler zamanında sıra geceleri ekibini Çankırı'ya davet ettik ve birlikte bir eğlence düzenledik. Sıra gecelerinde olduğu gibi bizler yâran ekipleri olarak kimsenin eğlenesine ya da düğün gibi organizasyonuna katılma taraftarı değiliz. Bu şekilde olursa kültür dejenerasyonu kaçınılmaz olur. Yâran ekibini merak edenler Çankırı'ya bizzat gelip yâran evinde yâran eğlencesi izlemelidir. Turlarla gruplarla şehir gezisine gelenler için burada yâran gecesi düzenleniyor.

Soru 11. Yâran eğlencelerine halkın katılımı nasıl? Bu eğlencelere katılanlarda nelere dikkat ediyorsunuz?

A. Buraya önceden arayıp yer ayırarak geliyorlar. Buraya gelen misafirler, adab-ı muaşeret bilen kişilerden oluşmalıdır. Katılım çok fazla sayıda olmaktadır. Bu etkinliklere gelen kişilerin usule uyması gerekir. Örneğin, alkollü gelmesini tasvip etmiyoruz.

Soru 12. Yerel yönetim, sivil halk ve üniversite gibi paydaşların milli kültür rekreasyonu olan yâran eğlencelerinin tanıtılmasında ne kadar etkisi vardır?

A. Belediye'nin yer tahsisi vb. konularda her türlü desteğini gördük. Belediye'nin tanıtım çalışmaları da gayet iyi, fakat üniversite için aynı şeyi söylemem imkânsız. Üniversiteden bu konuda yeterli desteği alamıyoruz. Valilik ve kültür ve turizm müdürlüğünün de bu konuda daha fazla gayret göstermesini istiyorum. Farklı şehirlerdeki organizasyonlara çoğunlukla kendi imkânlarımızla gidiyoruz.

REKREASYON AKTİVİTESİ OLARAK YÂRAN EĞLENCELERİ

Soru 1. Kaç yıldır yâran etkinlikleri içerisindesiniz?

B1. 18 yıldır.

B2. 45 yıldır.

B3. 4 yıldır.

B4. 3 yıldır.

B5. 12 yıldır.

B6. 8 yıldır.

B7. 10 yıldır.

B8. 5 yıldır.

B9. 4 yıldır.

Soru 2. Boş zamanlarınızda neler yapıyorsunuz? Bir boş zaman etkinliği olarak yâran etkinliklerine gönüllü olarak katılım gösteriyor musunuz?

B1. Boş zamanlarımda basketbol oynarım. Bunun dışında yâran aktivitelerine katılırım. Aslında spordan çok öncelik benim için yâran. Salı Perşembe ve Cuma günleri buradayım. Yâran bir gönül sarayıdır. Gönül veren insan buna katılım sağlar. Kesinlikle severek katılıyorum, mutlu oluyorum.

B2. Ben her gün yâran evindeyim. İş dışında tüm aktivitelerim burası, bazen düğünlerde müzik yapıyorum. Maddi beklenti olmaksızın, tamamen gönül vererek yapıyorum. Burası evim, burada mutlu oluyorum.

B3. İş dışında hep yâran evindeyim. Ben burada kendimi buluyorum. Anneye babaya saygıyı öğrendim, hayatı öğrendim. Eğlencem de burası. Sosyal ve psikolojik anlamda ben burada rahatlıyorum.

B4. Ben okuldan çıkınca direkt olarak buradayım. Tek aktivitem bu. Burada olmaktan mutluyum. Ben bu yâran evi kapısından girince, ayrı bir koku alıyorum. Bu yaşadığım haz başka. Huzur buluyorum ve mutluyum. Dışardan ağlayarak gireyim, buraya geldiğimde gülerim.

B5. Boş zamanlarımda arkadaşlarımla buluşurum ya da ailemle ev içi aktivite yaparım. Ailem ve arkadaşlarımdan kalan zamanlarda çoğunlukla yâran içerisindeyim. Gönüllü olarak yâran etkinliklerine katılıyorum. Yâran meclisi bir gönül sarayıdır. Motivasyonum artıyor, mutlu oluyorum.

B6. Kış aylarında iş dışında zamanımın tamamı yâran etkinlikleri ile geçiyor. Yaz döneminde şehir turlarına çıkıyorum. Severek bu etkinliklere katılıyorum. İş yerindeki tüm stres buraya gelince dağılıyor. Huzur, motivasyon, mutluluk.

B7. Piknik yapmayı çok severim. Onun dışında hep yâran evindeyimdir. Çoğunlukla yâran etkinlikleri ile uğraşıyorum. Bu etkinliklere gönüllü olarak katılıyorum. Keşke daha çok vaktim olsa. Mesleğim gereği arazide oluyorum. Mutlu olmasam 10 yıldır katılmazdım.

B8. Boş zamanlarımda tarla işleri ile uğraşıyorum. Kızılırmak'ta arazim var. Kış aylarında iş dışında sürekli olarak yâran etkinlikleri içerisindeyim. Yâran benim yaşam kültürüm. Yâran asıl yâran bittikten sonra başlanır denir. Biz burada edindiklerimizi hayatımıza aktarıyoruz. Tabi ki gönüllü

olarak katılıyorum. Yâran meclisi bir gönül sarayıdır. Gönül işi dedik, gönül sarayı dedik, daha ne diyelim.

B9. Önceliğim yâran. Tiyatro yapmayı çok seviyorum. Orada orta oyunu da oynuyorum. Kesinlikle severek katılıyorum. Orada gülüyoruz, eğleniyoruz. Üzerimizdeki tüm olumsuzluğu orada bırakıyoruz. Oradan çıktıktan sonra kendimi mutlu, rahatlamış hissediyorum.

Soru 3. Sosyokültürel açıdan yâranlığın size katkıları nelerdir?

B1. Burası ahlak edep ilim irfan yuvası. Türk örf adet ve gelenekleri ile İslam faziletini yaşıyoruz. Düstur öğreniyoruz. Erdem sahibi olmayı öğreniyoruz. Saygı ve sevginin en yüksek seviyeye ulaştığı bir yer. Burada öğrenilen günlük hayatta da kullanılmalıdır. Oyunlar türküler öğreniliyor.

B2. Arkadaşlık, dostluk, saygı, sevgi, güzel ahlak öğrendim burada. Edep erkan nezaket öğrendik biz burada. Yâran asıl yâran bittikten sonra başlar. Sâzende yetiştiriyorum. Saz çalmayı öğreniyorlar. Bende bu ocakta öğrendim.

B3. Edep ahlak ve erdemleri öğreniyoruz. Sosyal hayatta bunları uyguluyoruz. Gençlerin okul ve iş dışında kafelerde falan takılmasından ziyade burada vakit geçirmesini daha doğru buluyorum. Biz karne zamanları bu etkinliğe bağlı öğrencilerin karnesine de bakarız. Derslerine çalışması konusunda da motive ederiz. Çalışkan olan yâran gençler dersi kötü olanlara burada ders çalıştırır. Her türlü açıdan yeteneklerimiz gelişiyor. Saz, türkü, el becerisi, sofra kurma vs.

B4. Ben selam bile veremezdim insanlara, çekinirdim. Buraya geldikten sonra 100 kişilik bir grubun karşısında konuşabilecek özgüvenim cesaretim geldi. İlk olarak aldığım bu. Sonrası saygı, sevgi ve edep kuralları. Birçok konuda kendimi geliştirdim. Eve gidince anneme yardım ediyorum. Yemek yapmayı ev işlerini öğrendim.

B5. Yâran "yar"' kelimesinden türediği için, kardeş, dost, sırdaş demektir. Ben burada kardeşlik dostluk öğrendim. Düğün ve cenazelerde de birbirimizin yanında oluruz. Tabi ki her konuda.

B6. Yârana girdikten sonra mükemmel bir çevre ediniyorsunuz. Arkadaşlık, dostluk gibi değerlerin önemi artıyor. Sosyalleşiyorsunuz. Aileler ile görüşmeler de oluyor dışarda. Ömürlük aile dostları kazanıyorsunuz. Evet fazlasıyla, ev işleri, türkü, saz çalmak vs. Orta oyunu sergiliyoruz burada. Ama dini eğitim de verilir.

B7. Her türlü. Dostluk, arkadaşlık, birlik, beraberlik, kaynaşma, yardımlaşma aklınıza ne gelirse. Her şeyi öğreniyoruz.

B8. Nefsim köreldi. Esnaf olduğum için iş ahlakı edindim. Olaylara, insanlara daha geniş yelpazeden bakmayı öğrendim. Otokontrollü olmayı öğrendim. Yarenliğe gönül vermeyen insan asla haz alamaz. Ben genellikle sosyokültürel açıdan kendimi daha çok geliştirdiğimi hissediyorum.

B9. Günümüzde insanlarda dostluktan ziyade ticari çıkar ilişkileri var. Ben bu meclislerde dostluk, sadakat, birlik-beraberlik gibi kavramların ne kadar önemli olduğunu öğrendim. İnsanlarla daha kolay kaynaşmaya başladım. Daha girişken bir insan oldum. Özgüvenimin gelişmesinde çok önemli bir rolü oldu bu etkinliklerin. Ben zaten orada orta oyuncusuyum. Tiyatro yeteneğimi burada geliştirdim.

Soru 4. Sizce yâranlığın gelecek nesillere aktarımı konusunda neler yapılmalı?

B1. Gençlere çağrı yapılmalı.

B2. Gençlere tavsiye edilmeli. Bu kültürü devam ettirsinler bırakmasınlar. Okullarda tanıtımı yapılmalı, teşvik edilmeli.

B3. Gençler buraya gelmeli, kafelere değil. Kesinlikle herkes gelsin, katılsın.

B4: Diziler bunda etkili olabilir. Mesela Çankırı'da yöresel bir dizi çekilebilir. Eski Çankırı konaklarında hikâyenin geçtiği tanıtıcı bir dizi. Ayrıca dizi içerisinde yâran eğlencelerine de yer verilebilir. Diziler günümüzde kültürel tanıtımda çok etkili. Diriliş Ertuğrul dizisinde de bize yer verilebilir. Bizler burada 24 oğuz boyu temsil ediyoruz.

B5. Kesinlikle katılsınlar. Katılımları arttırıcı tanıtımlar yapılmalı.

B6. Tabi ki kesinlikle öneriyorum. Ama bu şehirde sadece biz yâranlara ait bir kültür merkezi şart. Erasmusla gelen yabancı uyruklu öğrencilere bu etkinlikler hep izletilsin.

B7. Tabi ki gençler katılım sağlasın.

B8. Organizasyonlar yapıyoruz. Geçen gün Antalya'ya gittik. Tüm ülkede tanınmasını istiyoruz bu kültürün. Tüm gençlerin katılım sağlamasını istiyoruz. Ayrıca küçük yaştaki yârenlerin ders takibini yapıyor, okulda öğretmenleri ile de görüşüyoruz.

B9. Ben herkese öneriyorum. Hem yâran üyesi olsunlar hem izlemeye gelsinler. Bu kültür, tanınsın, bilinsin. Herkes bu etkinliğe katılsın.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Gençler için psikolojik fayda sağlayan serbest zaman etkinliği olmasının yanı sıra ziyaretçiler için destinasyon çekicilik unsuru özelliği taşıyan yâran eğlenceleri, Çankırı ili adına bir önemli bir değer ve gelecek nesiller için de sürdürülmesi gereken bir gelenektir. Bu araştırmada, Çankırı yâran kültürünün ne olduğunu ortaya koymak ve milli kültür rekreasyon etkinliği olarak yâran eğlencelerine bireylerin katılma durumlarını, yâranlığın sosyokültürel açıdan bireylere katkılarını ve gelecek nesillere aktarımı konusunda bireylerin neler düşündüğünü belirlemek amaçlanmıştır. Araştırmanın Çankırı yâran kültürü kısmında 1 kişiye 12, rekreasyon etkinliği olarak yâran eğlenceleri kısmında ise 9 kişiye 4 adet görüşme sorusu yöneltilmiştir. Katılımcıların 1'i emekli, 3'si işçi, 2'si memur, 2'si esnaf, 1'i öğrenci, 1'i iş adamıdır. En yaşlı olan katılımcı 70, en genç olan ise 21 yaşındadır. Katılımcıların 3'ü dışında tümü evlidir. Katılımcıların 4'ü Büyük Başağa, 2'si Küçük Başağa, 3'ü Yâran, 1'i Sâzendedir.

Araştırma sonucunda;

- Katılımcıların iş ve eğitim vb. yerlerin dışında yâran ocaklarında zaman geçirdikleri bulgusuna ulaşılmıştır.
- Katılımcıların tamamının 3 yıl ve üzeri süredir yâran ocaklarında gönüllü olarak görev yaptıkları bulgusuna ulaşılmıştır.
- Katılımcıların tamamının yâran ocaklarındaki etkinliklere tamamen gönüllü olarak katıldıkları, burada yapılan etkinliklerden psikolojik olarak tatmin oldukları görülmüştür.
- Katılımcıların tamamı, yâran ocağının gelenek-görenek, örf-adet, din vb. toplum kurallarını edindikleri bir kurum olduğunu ifade ettikleri gibi arkadaşlık, dostluk, samimiyet, yardımlaşma gibi insanı-ı kâmil olma yolunda değerleri ve kişisel, artistik ve sanatsal yetenekleri (Tiyatro, şiir, saz çalma, türkü söyleme, mani okuma vs.) de kazandıkları bir kurum olduğunu ifade etmişlerdir.
- Katılımcılar gelecek nesillere aktarılması için ilkokuldan başlayarak yârenlik geleneğinin teşvik edilmesi gerektiği konusunda hemfikirlerdir.

Araştırma sonucunda elde edilen bulgular doğrultusunda şu öneriler ortaya konabilir:

- Milli kültür rekreasyonu olan yâran kültürünün yaşatılması ve gelecek nesillere aktarılması için Çankırı ilinde her yıl ulusal düzeyde yâran etkinlikleri düzenlenmelidir. Bu sayede Çankırı ilinin turistik çekim merkezi haline getirilebilmesi de sağlanmış olacaktır.

- Kara (2006)'nın da çalışmasında belirttiği gibi Çankırı'da yâran kültürünü yaşatan dernekler desteklenmeli, özellikle Ankara ve İstanbul'daki Çankırı kökenli dernek ve şirketler ile işbirliği yoluna gidilmelidir.

- Ulusal ve uluslararası düzeyde düzenlenen tanıtım organizasyonlarında yâran kültürü broşür, katalog ve diğer dokümanlarla daha etkili kullanılmalıdır.

- Turistik çekicilik unsuru olan yâran eğlenceleri, kültür ve turizm müdürlüğü ve belediyenin öncelikli çalışmaları kapsamında olmalıdır.

- Gençlerin yâran ocaklarına teşvik edilebilmesi için milli eğitim müdürlüğü ile kültür ve turizm müdürlüğü koordineli hareket etmelidir.

- Üniversite'nin öğrenciler için sunmuş olduğu sosyal etkinlikler içerisinde yâran eğlencelerine yer verilmelidir. Yabancı öğrencilerin yoğunlukta olduğu Çankırı Karatekin Üniversitesi, bu tür etkinlikleri düzenleyerek yâran kültürünün uluslararası düzeyde tanıtılmasında bir aracılık görevi üstlenmiş olacaktır.

KAYNAKÇA

Akdemir, N. ve Selçuk N. (2017). Otel İşletmelerinin Pazarlama Stratejisi Olarak Helal Gıda Sertifikasına Bakış Açıları, Uluslararası Türk Dünyası Turizm Araştırmaları Dergisi, 2(2)127-145.

Arslan, A. S. (2016). Anadolu Sohbet Gelenekleri ve Yâren. Çankırı: Çankırı Karatekin Üniversitesi Yaran Kültürü Uygulama ve Araştırma Merkezi.

Bayer, M. Z. (1992). Turizme Giriş. İstanbul: İşletme Fakültesi Yayınları.

Baykaler, G., Demiröz, A., Yenigürbüz, E., Deneci, A. ve Absarılıoğlu, A. (2017). Dünya Kültür Mirasımız Yâran. Kuzey Anadolu Kalkınma Ajansı (KUZKA) Yayını.

Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E. K., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2018). Eğitimde bilimsel araştırma yöntemleri. Ankara: Pegem Akademi

Çakır, Ö. (2013). Çankırı'da Yârân Sohbetlerinin Edebî Cephesi yahut Yârân Edebiyatı. Karatekin Edebiyat Fakültesi Dergisi, 1(1), 151-170.

Çetin, H. ve Çakır, Y. E. (2012). Çankırı Yâren Kültürü ve Ahîlik ile İlgisi. 2. Uluslararası Ahilik Sempozyumu 19-20 Eylül, Kırşehir.

Çokluk, Ö., Yılmaz, K., Oğuz, E. (2011). Nitel bir görüşme yöntemi: Odak grup görüşmesi. Kuramsal Eğitimbilim Dergisi, 4(1), 95-107.

Göker, G. (2018). Kişisel Fotoğraf Albümü.

Gray, D., Pelegrino, D. (1973). Reflections on the Park and Recreation Movement. Dubuque: McGraw-Hill Higher Education.

Gül, T. (2014). Rekreasyona Giriş. Boş zaman ve Rekreasyon, 1. Bölüm. (Edt. Yaylı, A.) Rekreasyona Giriş. Ankara: Detay Yayıncılık, 2-62.

Kara, M. (2006). Çankırı'nın Turizm Potansiyeli ve Çankırı Yâranının Turizme Kazandırılması. Çankırı Araştırmaları Dergisi, 1(1), 271-281,

Mil, B. (2007). Nitel araştırma tekniği olarak görüşme. Yüksel, A., Mil, B., & Bilim, Y. (Ed.). Nitel araştırma: Neden, nasıl, niçin. (s. 3-26). Ankara: Detay Yayıncılık.

Tezcan, M. (1991). Bir Yaygın Eğitim Kurumu Olarak Çankırı Yârân Örgütü. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi, 24(2), 335-352.

Wolcott, H.F. (1994). Transforming Qualitative Data Description, Analysis, and Interpretation. University of Oregon, USA, Emeritus: Sage Publication

ATIF:

Göker,G., Dağdeviren, A. (2019). Çankırı Yâran Kültürü ve Milli Kültür Rekreasyon Etkinliği Olarak Yâran Eğlenceleri. Arda Öztürk, Ercan Karaçar, Ozan Yılmaz (Ed.), Spor ve Rekreasyon Araştırmaları Kitabı-2.Cilt içinde (ss. 15-28). Konya, Çizgi Kitabevi Yayınları.

3.BÖLÜM

TURİZMİN GELİŞİMİNİN YEREL HALK ÜZERİNE SOSYO-KÜLTÜREL ETKİLERİ: SİNOP ÖRNEĞİ

Ercan KARAÇAR
Dr. Öğretim Üyesi, Sinop Üniversitesi, ekaracar@sinop.edu.tr
Samir ABDUZADE
Yüksek Lisans, Sinop Üniversitesi, samir@sinop.edu.tr

GİRİŞ

Turizm kelimesinin kökenine bakıldığı zaman Latince dönme hareketini ifade eden "Tornus" sözcüğünden geldiği görülmektedir. İngilizce'de kullanılan "Touring" sözcüğü ile "Tour" sözcükleri de "Tornus" sözcüğünden türemiştir. Turist, turizm, turistik vb. turizm ile ilgili kavramlar ilk defa İngilizler tarafından kullanılmış olsa da, Türkçeye bu kelimeler Fransızca'dan geçmiştir. Türkçe'de kullanılan "seyahat" kelimesi "turizm", "seyyah" kelimesi ise "turist" terimlerinin karşılığı olarak kullanılmaktadır (Ünlüönen ve ark, 2009; 17).

Turizmin farklı bilim adamları tarafından farklı tanımlamaları yapıldığı bilinmektedir. Turizmin tanımlarına bakıldığı zaman ilk önceleri turizmin sadece ekonomik boyutların ele alınmış ve buna göre tanımlamalar yapılmış olduğu görülmektedir. Fakat daha sonralar turizmin sadece ekonomik boyutunun değil başka boyutlarının da olduğu ortaya çıkınca turizm tanımları farklılaşmaya başlamıştır (Hussein ve Saç, 2008: 5). Turizmin genel bir tanımlamasını aşağıdaki şekilde yapmak mümkün olmaktadır. Turizm, gidilecek olan yerde sürekli konaklamamak ve ekonomik kazanç elde edecek hiçbir faaliyette bulunmamak şartıyla, yabancıların geçici olarak konaklamalarından ortaya çıkan faaliyetlerin tamamına denir (Öztaş ve Karabulut, 2009; 16).

Turizm tarihine bakıldığı zaman gerçek anlamda ilk turizm hareketinin Romalılar tarafından yapılmış olduğu görülmektedir. Romalılar tedavi amacıyla çeşitli içme ve kaplıcalara gitmiş, Anadolu'da yapılmış olan olimpiyatlara, şenliklere, törenlere, festivallere katılmış, Mısır'da bulunan tarihi Mısır piramitlerini ziyaret etmiş ve ilk tedavi, kültür ve spor turizminin başlangıcını yapmışlardır (Kahraman ve Türkay, 2014; 2).

Türk turizm tarihine baktığımız zaman ise genelde Cumhuriyet öncesi ve sonrası olarak 2'ye ayrılmaktadır. Cumhuriyet öncesi döneme baktığımız zaman Osmanlı topraklarının geniş bir bölgeye yayılmasından ve ticaret yolları üzerinde yerleşmesinden dolayı genelde turizm ticari amaçlı olmuştur. Cumhuriyet öncesi dönemde ilk modern turizm hareketi 1863 yılında Sergi-i Umumi-i Osmani adlı serginin açılışı ile olmuştur. Bu sergiye başta Avusturya olmak üzere dünyanın birçok yerinden turistler gelmiştir. Cumhuriyet döneminde ise Turizmle ilgili çalışmalar 1923 yılından itibaren yapılmaya başlansa da 1923-1950 döneminde yapılan çalışmalar sınırlı ölçüde olmuştur. Bu dönemde Türkiye'nin iç ve dış çevrelerde çözmesi gereken ekonomik, siyasal ve toplumsal sorunlar

Türk turizmini olumsuz etkilemiştir. Türkiye turizmi özellikle 1963 yılından itibaren uygulanmaya başlayan kalkınma planları ile Türkiye turizmi gelişmeye başlamıştır (Çavuş ve ark, 2009; 4-6).

Turizmin gelişimine bakıldığı zaman, turizmin en hızlı gelişimi gösterdiği dönem Yakın Çağdır. Özellikle ikinci dünya savaşından sonra teknoloji ve ulaşımdaki gelişmeler, havayolu ulaşımının ucuzlaması, insanların seyahate, dinlenmeye ve tatile bir ihtiyaç olarak bakmaya başlamaları, her geçen gün daha fazla insanın seyahat etmesine neden olmuş ve turizm gelişerek bugünkü halini almıştır (Haddadzadehhendou, 2013: 37).

Turistler farklı amaçlarla seyahat etmektedirler. Bu sebepler kişiden kişiye, bireyin bulunduğu ortama, eğitim düzeyine göre farklılık göstermektedir. Turistlerin seyahat etme amacına uygun olarak turizm çeşitli başlıklar altında sınıflandırılmıştır. Turizm türleri sağlık, inanç, kongre, kültür, eko turizm vb. başlıklar altında sınıflandırılmaktadır.

Turizmin özellikle ekonomi üzerine olan etkileri ülkelerin turizme ilgi göstermesine sebep olmaktadır. Fakat ülkelerin turizme bakış açısı ve turizmden beklentileri farklılık göstermektedir. Bu farklılık özellikle gelişmiş ülkeler ile gelişmekte olan ülkeler arasında keskin olarak görülmektedir. Özellikle gelişmekte olan ülkeler turizmin ekonomik yönüne daha fazla değer vermekte ve bu anlamda bu ülkeler turizmden ekonomik kazanç elde edebilmek için bilinçsizce davranmaktadırlar. Gelişmekte olan ülkelerde turizmden elde edilen gelir diğer sektörlere yatırım yapmaya, istihdam olanakları sağlamaya, kısaca sektör dışında kullanılmaktadır. +Buna karşın gelişmiş ülkelerde turizm sektöründen elde edilen gelir yine turizm sektörü içerisinde kullanılmaktadır.

Turist-yerli halk ilişkisini ilk kez araştırmaya alanlar içerisinde Doxey bulunmaktadır. Doxey ilk kez 1975 yılında turist-yerli halk ilişkisini ele almıştır. Doxey, oluşturmuş olduğu modelinde turist-yerli halk ilişkisini mutluluk, ilgisizlik, öfke ve düşmanlık olmak üzere dört evreye ayırmıştır. Doxey turist-yerli halk ilişkisini iyiden kötüye doğru gittiğini ortaya koymuştur. Doxey'in mutluluk evresinde, yöreye az sayıda turist geldiği vurgulanmakta ve yerel halkın turistlere karşı hoşgörülü davrandığı ortaya konulmaktadır. İlgisizlik evresinde yöreye gelen turist sayısı artış göstermekte buna bağlı olarak yöre insanının bazı kesimlerinde hoşnutsuzluk meydana gelmektedir. Öfke evresinde yöreye gelen turist sayısı sürekli artmakta ve buna karşın yörenin altyapısı buna yetişememektedir. Bu nedenle bölgede oluşan bütün sorunlar turistlere maal edilmektedir. Son evre olan düşmanlık evresinde, bölgenin taşıma kapasitesi aşılmakta ve sorunlar meydana gelmekte ve yerel halk turistlere karşı düşmanca tavır beslemektedir. Doxey modelinde bulunan eksiklikleri Butler 1980 yılında gidermeye çalışmış ve kendi modelini ortaya koymuştur. Butler de Doxey gibi turist-yerli halk ilişkilerinin iyiden kötüye doğru gittiğini belirtmiştir. Butler, Doxey'in aksine turist-yerli halk ilişkisini keşif, katılım, büyüme, pekiştirme, durgunluk ve durgunluk sonrası olmak üzere 6

evreye ayırmaktadır. Keşif evresinde yöreye az sayıda turist gelmekte ve bölgede herhangi bir turistik tesis bulunmamaktadır. Bu evrede turist ve yerel halk etkileşiminin yüksek olduğu görülmektedir. Katılım evresinde, bölgeye gelen turist sayısında artış görülmekte ve buna bağlı olarak bazı temel turistik donanımlar meydana gelmektedir. Turistlerin ihtiyaçları ön plana çıkmaktadır. Büyüme evresinde, özellikle yüksek sezonda turist sayısı yerli halkın sayısını aşmaktadır. Bu evrede şirketler turistik bölgeye yatırımlar yapmaktadırlar. Pekiştirme evresinde, artan turist sayısında azalma görülmektedir. Bu evrede yerel halkta turizm ve turistlere karşı hoşnutsuzluk meydana gelmektedir. Durgunluk evresinde, Turistik destinasyonlar artık eski çekiciliğini kaybetmiş ve konaklama işletmelerinde sorunlar meydana gelmeye başlamıştır. Bölgede sorunlar meydana gelmekte ve yerel halk oluşan bu sorunlardan turistleri sorumlu tutmaktadır. Durgunluk sonrası evrede, Durgunluk sonrası için ya yeniden canlanma ya da gerileme söz konusu olabilir. Eğer durgunluğu gerileme dönemi takip ederse rekabet zorlaşacak ve turizm tesisleri faaliyet alanlarını değiştirecektir. Yeniden canlanma söz konusu olduğunda ise bir süre sonra aynı sorunlar yeniden görülebilir. Her iki modelde oluşan eksiklikler Sosyal Değişme Teorisi ile giderilmiştir. Sosyal Değişim Teorisi genel sosyoloji teorisi olmasına rağmen 1990 yılında turizme uyarlanmıştır. Bu teori insan ilişkilerinde bir beklenti olduğu temeline dayanmaktadır. Bu teoriyi turizme uyarladığımızda, turizmden beklentisi olan bireylerin turizme olumlu baktığı, turizmden beklentisi olmayan bireylerin ise turizme olumsuz baktığı sonucuna ulaşılmaktadır. (Avcıkurt, 2017; 33-37).

Turistler ve yerel halk arasındaki ilişkiler sosyokültürel etkilerin sebepleri olarak karşımıza çıkmaktadır. Yerel halkın gelen turistlerin yaşam şeklini, davranışlarını, konuşmasını, giyim tarzını vb. davranışlarını taklit etmeye çalışmaları ve kendileri ile kıyaslamaları toplumda çeşitli etkilere sebep olmaktadır. Turistlerle yerel halk arasındaki ilişkileri olumlu veya olumsuz olması birkaç etmene bağlıdır. Bu etmenler aşağıdaki başlıklar altında ele alınmaktadır (Ersoy, 2017; 22-23).

Yerli toplumun yapısı; Yerel halkın turistlere nasıl davranacağı ülkenin veya bölgenin toplumu ve kültürü ile ilişkilidir. Yapılan araştırmalara göre, turistlerin ekonomik düzeyleri ve kültürleri yerel halk ile uyumlu ve benzer olduğunda, turist ve yerel halk arasındaki ilişki daha olumlu ve uyumlu olabilmektedir (Özmen, 2007; 25-26).

Yerlilerin turistlere karşı tutumları; Turistlerin yerlilere karşı davranışları yerli halkın turistlere karşı davranışlarına göre şekillenmektedir. Yerliler turistlere karşı olumlu davrandığı zaman turistlerinde yerlilere karşı davranışları olumlu olacaktır. Aynı zamanda yerli halk turistlere karşı olumsuz tutumlar takındığı zaman turistlerin de yerli halka karşı olumsuz davranmalarına neden olacaktır. Sadece gelişmekte olan ülkelerde değil aynı zamanda gelişmiş ülkelerde de turistlerden rahatsız olan yerli halk profili olduğu görülmektedir. Bazı yapılan araştırmalara göre, genelde turistik

bölgelerde bulunan yerli halk gelen turistleri ülke-ülke veya bölge-bölge ayırmakta ve turistlere karşı bu ayrımlara göre tutumlar sergilemektedirler(Doğan, 2004; 95-97).

Turistlerin yerlilere karşı tutumları; Turistlerin seyahatleri zamanındaki davranışları, günlük yaşamındaki davranışlarından keskin olarak farklılık göstermektedir. Turistleri seyahat etmeye yönelten nedenler onların seyahat zamanındaki davranışlarını şekillendirmektedir. Turistlerle yerel halk arasındaki sorunların en başlıca nedeni turistlerin yerel halkın kültürünü önemsememesidir (Avcıkurt, 2017; 109-111).

Çıkar Çatışmaları; Turistler ve yöre halkı aynı bölgeyi paylaşmalarından dolayı, aralarında çıkar çatışmaları oluşmakta ve bu durum yerli halk turist ilişkisini olumsuz yönde etkilemektedir (Doğan, 2004; 100).

Yaşam biçimindeki ayrılıklar; Yerel halk ile turistler arasındaki yaşam düzeyindeki farklılıklar, yerel halkın turistlere karşı kıskançlık ve gocunma duygularının meydana gelmesine sebep olmaktadır. Turistlerin yüksek yaşam düzeyine sahip olmaları ve turizmde çalışanların hiçbir zaman bu yaşam tarzına ulaşamayacağını düşünmesi sorunların ve ilgisizliğin ortaya çıkmasına neden olmaktadır. Bu durum özellikle yoksul toplumlarda daha yaygın görülmektedir (Doğan, 2004; 102-103).

Turizmin bölge ve yerel halk üzerine birçok etkileri bulunmaktadır. Bu etkiler aşağıdaki başlıklar altında sıralanabilmektedir.

Turizmin gelir etkisi; Turizmin en önemli ve olumlu etkisi gelir yaratma etkisidir. Turistler gittikleri ülkelerde kendi gereksinimlerini karşılamak amacıyla turizm tesislerinde harcamalar yapmaktadır. Bu harcamalar sonucunda, turistik bölgenin ekonomik anlamda gelirinin artmasına neden olmaktadır. Turizm sektörü gelişmesi sonucunda çarpan etkisi yaratarak ilişkide olduğu sektörleri de geliştirmektedir. Fakat turizmin gelir yaratma etkisinden yerel halkın sadece küçük bir kısmı özellikle işletme ve toprak sahipleri faydalanmaktadır. Bu durum turizmin geliştiği bölgelerde elde edilen gelirin eşit bir biçimde dağılmadığını göstermektedir. Bunun sonucunda fiyatların yükselmesi ile turizmden gelir elde edemeyen kesim daha da yoksullaşmaktadır (Ersoy, 2017; 39).

Turizmin istihdam üzerine etkisi; Teknolojik gelişim her sektörde olduğu gibi turizm sektöründe de kendi etkisini göstermektedir. Fakat turizm emek yoğun bir işletme olması nedeniyle insan emeğine diğer sektörlere kıyasla daha fazla önem verilmektedir. Buna bağlı olarak turizm istihdam üzerine olumlu yönden etki etmektedir. Fakat turizmin yaratmış olduğu istihdam konusunda temel sorunu turizmde çalışanların genel olarak mevsimlik çalışmasıdır (Münger, 1999; 72-73).

Turizmin döviz arz ve talebine etkisi; Turistler gittikleri ülkelerde gereksinimlerini karşılamak için dolaylı veya direkt olarak döviz cinsinden harcama yapmaktadırlar. Turistlerin yapmış olduğu bu harcamalar ülkenin dış ticaret gelirlerini oluşturur ve döviz arzını arttırıcı etkiye sahiptir (Durgun, 2006; 17). Ülke vatandaşlarının yurt dışına seyahat etmesi, ülke içinde döviz talebini oluşturmaktadır. Fakat bu talep gelişmekte olan ülkelerde önemli boyutlara ulaşmamaktadır. Bunun nedeni ise gelişmekte olan ülkelerdeki insanların ekonomik durumları nedeniyle uluslararası turizme fazla katılım gösterememesinden kaynaklanır (Erdem, 2001; 23-24).

Turizmin çevresel etkisi; Turizmin çevreye olan etkileri olumlu ve olumsuz olmak üzere iki başlık altında incelenmektedir. Turizmin çevrede yaratmış olduğu kirlilik turizmin çevreye olan olumsuz etkisini ortaya koymaktadır. Bunun yanı sıra turizm destinasyonunun çekiciliğini artırmak için çevreye verilen önemin artması turizmin çevreye olan olumlu etkilerini ortaya koymaktadır.

Turizmin sosyal etkileri; Turizmin sosyal bakımdan önemli olmasının nedeni, turizm olayının temelinde insan olmasıdır. İnsanlar bulundukları yerlerden başka yerlere seyahat etmekte, yöre insanı ile iletişime geçmekte ve bir birlerini sosyal açıdan etkilemektedirler. Buradaki etkilenme hem turist tarafından hem de yerel halk tarafından olabilmektedir (Ersoy, 2017; 48). Turizmin sosyal etkileri aşağıdaki başlıklar altında incelenmektedir.

Turizmin birey üzerine etkileri; Başka bir ülkeye seyahat eden turistlerin gittiği bölgeye coğrafi açıdan yabancı olmasının yanı sıra turistler o bölgenin ortamına da yabancı olmaktadırlar. Turizme katılan insanların seyahat tecrübesi onların seyahat yeri seçmelerine ve davranışlarına etki etmektedir. Turistler çeşitli amaçlarla seyahat etmekte ve bu durum yerli halk üzerinde etkiler yaratmaktadır (Demircan, 2010; 124).

Turizmin aile yapısı üzerine etkisi; Turizmin özellikle aile yapısı ve kadınlar üzerinde etkisi olduğu düşünülmektedir. Turizmin özellikle kadınlar üzerindeki etkileri üzerine durulmuş ve kadınların aile yapısındaki rolleri değişmiştir. Kadınlarda turizmde çalışmaya başlamış ve aile yükünü taşımaya başlamışlardır (Özmen, 2007; 20).

Turizmin toplum üzerine etkileri; Geleneksel toplumlarda turizmin toplum yapısı üzerine etkisi daha zor olmaktadır. Turistik bölgede bulunan yerel halkın toplum yapısı turistlerin kendi ülkelerinde bulunan toplum yapısından farklılık göstermektedir. Yerel halk gelen turistlerden etkilenerek kendi davranışlarında değişiklikler yapmakta ve bunun sonucu toplum yapısında değişmeler meydana gelmektedir (Demircan, 2010; 126).

Turizmin kültürel etkileri; Turizmin kültürel etkileri turizm ve turistlerin varlığı ve faaliyetleri sonucu yerel halkın kültüründe meydana gelen değişiklikleri içermektedir (Dağdeviren, 2015; 45). Turizmin kültür üzerine olan etkileri aşağıdaki başlıklar altında incelenebilmektedir.

Kültür yayılması; Turizm sektörü kültürel yayılmada önemli bir konuma sahiptir. Turizm faaliyetine katılan turistler gittikleri bölgede farklı kültürler ile karşılaşmaktadırlar. Turistler farklı kültürleri görür ve ülkelerine geri döndüklerinde çevrelerine anlatırlar. Bunun sonucu olarak bir başka bölgede bulunan kültür başka bölgede bilinir ve hatta o yöreye etki etmeye başlar (Baykan, 2007; 110).

Kültür Şoku; Turistler ile seyahat ettiği bölgede bulunan yerel halk arasındaki kültür farklılıkları kültür şokunu ortaya çıkarmaktadır. Kültür şoku, yeni bir kültüre uyum sağlayamadığında veya uyum sağlayana kadar geçen süre içerisinde verilen bir tepkidir (Demircan, 2010; 131).

Kültür yozlaşması; Kültürel değişimin sonucunda ana kültürün başka bir kültürden etkilenmesi ve ana kültürün göz ardı edilmesi durumudur. Kültür yozlaşması, turizm destinasyonlarında genelde turistlerin taklidi ile başlamaktadır (Baykan, 2007; 112-113).

Turistler gittikleri bölgelerde kendi davranışları ile kültürlerde değişmeler meydana getirmektedirler. Bu kültürel değişim olumlu olabileceği gibi olumsuz da olabilmektedir. Araştırmacıların birçoğu turizmin etkisi ile meydana gelen kültürel değişimi olumsuz olarak görmektedir. Bunun yanı sıra bazı yazarlar kültürel değişimin hediyelik eşyalara, giyimlere, vb. yerel el sanatlarına ilgi uyandırması açısından olumlu olarak görmektedirler (Özmen, 2007; 38).

MATARYEL VE YÖNTEM

Araştırmanın Modeli

Bu araştırmada da yerel halkın algı ve tutumlarını ve bunların altında yatan sebepleri ortaya çıkarabilmek için nitel araştırma yöntemi olan görüşme tekniğine başvurulmuştur. Bu kapsamda Sinop Merkez ilçesinde yerel halkla yüz yüze görüşmeler yapılmış ve katılımcılara açık uçlu sorular sorulmuştur.

Araştırma Grubu

Araştırmanın evrenini Sinop ili Merkez ilçesinde yaşayan 42242 kişi oluşturmaktadır. Bu kişilerden rastgele olarak seçilmiş olan 30 katılımcı bu araştırmanın örneklemini oluşturmaktadır.

Veri Toplama Araçları

Araştırma için veri toplamada görüşme tekniği kullanılmıştır. Yapılan araştırmalar sonucunda, araştırmanın amacına uygun verileri toplamak için oluşturulan ankette bireylerin demografik bilgilerini öğrenmeye yönelik 14 soru sorulmuştur.

Verilerin Toplanması

Araştırmanın verileri, kişilerin kendilerini rahatlıkla ifade edeceği ve doğal alanlarda istedikleri zamanda yapılmıştır. Görüşme yapılan yerler arasında Sinop İli Merkez ilçesi Sakarya Caddesi, Barış Manço Parkı, insanların çalışmış olduğu alanlar yer almaktadır.

Verilerin Analizi

Araştırmaya katılan katılımcıların demografik özellikleri için frekans ve yüzde hesaplamaları yapılmıştır. Değişkenlerin gruplara göre dağılımları incelenmiş, dağılımların normalliği ve varyansların homojenliği değerlendirilerek incelenmeye alınmıştır. Bu kapsamda turizmin yerel halk üzerine olan etkileri eğitim durumu, meslek, yaş, ikamet süresine göre etkileri değerlendirmeye alınmıştır.

BULGULAR

KATILIMCI	CİNSİYET	YAŞ	MESLEK	EĞİTİM DURUMU	İKAMET YILININ UZUNLUĞU
Katılımcı 1	Kadın	46-55	Serbest çalışan	İlköğretim	21+
Katılımcı 2	Erkek	18-25	Serbest çalışan	Lise	21+
Katılımcı 3	Kadın	26-35	Devlet memuru	Lisans	21+
Katılımcı 4	Erkek	26-35	Devlet memuru	Lisans	21+
Katılımcı 5	Kadın	26-35	Devlet memuru	Lisans	1-5
Katılımcı 6	Kadın	26-35	Devlet memuru	Ön lisans	1-5
Katılımcı 7	Erkek	26-35	Serbest çalışan	Lisans	21+
Katılımcı 8	Erkek	56+	Emekli	Lise	21+
Katılımcı 9	Erkek	56+	Emekli	Lisans	21+
Katılımcı 10	Erkek	36-45	Serbest çalışan	Lise	21+
Katılımcı 11	Erkek	36-45	Serbest çalışan	Ön lisans	11-20
Katılımcı 12	Kadın	26-35	Öğrenci	Lisans	6-10
Katılımcı 13	Kadın	26-35	Serbest çalışan	Lise	1-5
Katılımcı 14	Kadın	18-25	Serbest çalışan	Ön lisans	21+
Katılımcı 15	Kadın	26-35	Öğrenci	Lise	21+
Katılımcı 16	Erkek	56+	Emekli	Ön lisans	21+
Katılımcı 17	Erkek	18-25	Serbest çalışan	Lise	11-20
Katılımcı 18	Erkek	46-55	Serbest çalışan	İlköğretim	11-20
Katılımcı 19	Erkek	56+	Emekli	Lisans	21+
Katılımcı 20	Erkek	18-25	Serbest çalışan	Ön lisans	21+
Katılımcı 21	Kadın	36-45	Emekli	Ön lisans	21+
Katılımcı 22	Kadın	18-25	Serbest çalışan	Lise	21+
Katılımcı 23	Kadın	26-35	Serbest çalışan	Lise	1-5
Katılımcı 24	Erkek	56+	Serbest çalışan	Lise	21+
Katılımcı 25	Erkek	26-35	Serbest çalışan	Lisans	21+

Katılımcı 26	Erkek	46-55	Serbest çalışan	İlköğretim	21+
Katılımcı 27	Kadın	26-35	Devlet memuru	Lisans	21+
Katılımcı 28	Kadın	18-25	Serbest çalışan	Ön lisans	6-10
Katılımcı 29	Kadın	56+	Emekli	Lise	56+
Katılımcı 30	Erkek	36-45	Serbest çalışan	Yüksek Lisans	21+

Tablo 1'de görüldüğü üzere, bu ankete katılan 30 kişinin 16'sı erkek 14'i kadındır. Bu katılımcılardan 6 tanesi 18-25, 11 tanesi 26-35, 4 tanesi 36-45, 3 tanesi 46-55, 6 tanesi 56 yaş üzerinde bulunmaktadır. Katılımcılardan 2 tanesi öğrenci, 17 tanesi serbest çalışan, 5 tanesi devlet memuru, 6 tanesi emeklilerden oluşmaktadır. Katılımcılardan 3 tanesi ilköğretim, 11 tanesi lise, 6 tanesi ön lisans, 9 tanesi lisans, 1 tanesi ise yüksek lisans mezunlarından oluşmaktadır.

Soru 1: Turistler yerel halk ve/veya yerel halk turistler ile iletişim kurmaktan çekiniyor mu?

Katılımcılardan 24 katılımcı iletişim kurma konusunda bir çekinme olmadığı, 6 katılımcı ise iletişim kurma konusunda çekingenlik olduğu görüşündedir. İletişim kurmada çekingenlik olduğu görüşünde olan katılımcılar bunun nedenini yabancı dil ile ilişkilendirmektedirler. Katılımcıların vermiş olduğu cevaplardan yola çıkarak genel olarak Sinop halkının turistler ile iletişim kurmaktan çekinmediği görüşüne ulaşılmaktadır.

> *"İletişim kurmada bir çekinme yok. Her iki taraf iletişim kuruluyor. Dostluk ahbaplık ilişkileri kuruluyor. Benim bile şuanda Almanya'dan turist arkadaşlarım var internet üzerinden görüşüyorum."*

(Katılımcı 8, E, 56 yaş üstü, Emekli)

Soru 2: Turizm Sinop halkında yabancı dil öğrenme isteği yaratıyor mu?

Katılımcılar genel olarak turizmin Sinop'un yerel halkında yabancı dil öğrenme isteği yarattığı görüşündedir. Katılımcılar yerel halkın yabancı dil öğrenme isteğini yabancı turistlerle iletişime geçmek için olduğu düşüncesindedir. Katılımcılardan 20 katılımcı yabancı dil öğrenme isteği yaratma görüşünde olmasına karşın 10 katılımcı ise yabancı dil öğrenme isteği yaratmadığı görüşündedir. Yabancı dil isteği yaratmıyor düşüncesinde olan katılımcılar bunun sebebini Sinop'a fazla yabancı turistin gelmemesine bağlamaktadırlar. Yapılan araştırmaya bakıldığı zaman turizmin gelişimi genel olarak yerel halkta yabancı dil öğrenme isteği yaratmaktadır sonucuna varılmıştır.

> *"Evet yaratıyor. Yabancı turistler ile rahat iletişim kurabilmek için."*

(Katılımcı 1, K, 46-55 yaş, Serbest çalışan)

Soru 3: Turizm Sinop halkının kılık kıyafetinin ve yaşam tarzının değişmesine sebep oluyor mu?

Ankete katılan katılımcıların %53,3'ü turizmin gelişiminin Sinop halkının kılık kıyafetinde ve yaşam tarzının değişmesine sebep olmadığı görüşündedir. Katılımcıların %46,7'si ise turizmin gelişiminin Sinop'un yerel halkının kılık kıyafet ve yaşam tarzına etki ettiği görüşündedir. Turizmin yerel halkın giyim kuşamına ve yaşam tarzına etki etmediğini düşüncesinde olan katılımcılar bunun sebebini Sinop'un zaten modern ve turistik bir şehir olduğu aynı zamanda burada daha önceden Amerikalıların olması ile Sinop'un belirli bir giyim kuşam ve yaşam tarzına sahip olduğu ile ilişkilendirmektedir. Turizmin gelişiminin Sinop'un yerel halk giyim kuşam ve yaşam tarzı üzerinde değişime sebep olduğu görüşünde olan katılımcılar, özellikle gençlerin ve kızların turistlere karşı daha özenti gösterdiği görüşündeler.

"Hayır olmuyor. Sinop'un belirli bir giyim düzeni var. Dışarıya göre değiştirmezler."

(Katılımcı 2, E, 18-25 yaş, Serbest çalışan)

Soru 4: Sinop halkı turistlere saygılı davranıyor mu?

Araştırmaya katılan katılımcılardan 24 katılımcı Sinop halkının turistlere karşı saygılı olduğu görüşünde olmasına karşın, 6 katılımcı ise Sinop halkının turistlere karşı saygılı davranmadığı görüşündedir. Sinop halkının turistlere karşı saygılı davrandığını düşünen katılımcılar bunun sebebini, Sinop'ta daha önceden Amerikalıları olmasına ve bu nedenle yabancılara alışık olduklarına aynı zamanda turistlerin yerel halka karşı saygılı oldukları ile açıklamaktadırlar. Sinop halkının turistlere karşı saygılı davranmadığını düşünen katılımcılar ise özellikle esnafın turistlere daha pahalı ürün sattıklarını ve bunu saygısızlık olarak görmelerine bağlamaktadırlar.

"1942-1992 arasında Amerikan radarı bulunduğu için ve birçoğumuz Amerikalılar ile komşu olduğumuz için o kültüre sahibiz. Turistlere saygı gösteriliyor."

(Katılımcı 20, E, 18-25 yaş, Serbest çalışan)

Soru 5: Turistler Sinop halkına karşı saygılı davranıyor mu?

Araştırmaya katılan katılımcıların %90'nı turistlerin Sinop halkına karşı saygılı olduğu görüşündedir. Katılımcılar yerli halkın turistlere karşı saygılı olmaları ve turistlerin yabancı bir yerde olmaları nedeniyle yerli halka karşı saygılı davrandığı görüşündedir. Katılımcıların %10'u ise turistlerin Sinop halkına karşı saygılı davranmadığı görüşündedir. Katılımcılar, gelen turistlerin Sinop doğasını, çevresini kirlettikleri nedeniyle turistlerin saygısız olduğu görüşündedir.

"Saygı sevgi karşılıklı olur. Sinop halkı iyi davrandığı için saygılılar."

(Katılımcı 26, E, 46-55 yaş, Serbest çalışan)

Soru 6: Turizm sezonunda Sinop'ta kültür ve sanat faaliyetleri artıyor mu?

Katılımcıların %50'si turizm sezonunda Sinop'ta kültür ve sanat faaliyetlerinin arttığını düşünürken, katılımcıların %50'si turizm sezonunda Sinop'ta her hangi bir kültür ve sanat faaliyetlerinde artış olmadığı görüşündedir. Katılımcıların bir kısmı turistlere yönelik herhangi bir kültürel ve sanatsal faaliyetlerin artmadığı görüşündeyken, katılımcıların bir kısmı ise turizm sezonunda kültürel ve sanatsal faaliyetlerin arttığı düşüncesindedir.

"Evet, artış oluyor. Turizm sezonunda Sinop'ta şenlikler, festivaller artıyor."

(Katılımcı 28, K, 18-25 yaş, Serbest çalışan)

Soru 7: Turistler Sinop kültürüne, sanata, yöre mutfağına ve yöre insanının yaşam biçimine karşı ilgililer mi?

Araştırmaya katılan 30 katılımcıdan 1 katılımcı kısmen ilgi gösterdiğini, 1 katılımcı bu konuda bir bilgi sahibi olmadığı, geri kalan 28 katılımcı ise gelen turistlerin Sinop kültürüne, sanatına, yöre mutfağına ve yöre insanına karşı ilgi gösterdiği görüşündedir. Katılımcılar gelen turistlerin özellikle Sinop tarihi cezaevine ve yöre mutfağına ilgi gösterdikleri görüşündeler. Katılımcıların bir kısmı turistlerin özellikle kültür ve mutfağına göre Sinop'a geldikleri görüşündedir.

"Evet, ilgi gösteriyorlar. Özellikle yöre mutfağına ilgi var. Mantıya, balığa ve Sinop tarihi cezaevine ilgi büyük"

(Katılımcı 16, E, 56 yaş üzeri, Emekli)

Soru 8: Sinop'ta turizm faaliyetleri gençlerin tutum ve davranışlarına nasıl etki etmektedir?

Araştırmaya katılan katılımcılardan 9 katılımcı turizmin gençlerin tutum ve davranışları üzerinde etki etmediği görüşündedir. Kalan 21 katılımcıdan 18 katılımcı olumlu yönden etki ettiğini düşünürken 3 katılımcı olumsuz yönden etki ettiğini düşünmektedir. Turizmin gençlerin tutum ve davranışlarında olumlu etkileri olduğunu düşünen katılımcılar gençlerin daha rahat, daha sosyal, daha anlayışlı olduğunu düşünmektedir. Olumsuz yönden etki olduğunu düşünen katılımcılar ise gençlerin çevreyi, özellikle kızları rahatsız ettiğini söylemektedir.

''Gençler özellikle yabancı turistler gibi rahat davranma ve rahat olma eğilimindeler.''

(Katılımcı 27, K, 26-35 yaş, Devlet memuru)

Soru 9: Turizm Sinop'ta alkol ve uyuşturucu gibi zararlı alışkanlıkların yaygınlaşmasına sebep oluyor mu?

Araştırmaya katılan katılımcılardan 3 katılımcı turizmin Sinop'ta alkol ve uyuşturucu kullanma oranını arttırdığını, 26 katılımcı ise turizmin Sinop'ta alkol ve uyuşturucu kullanma oranına bir etki etmediğini, 1 katılımcı ise bu konuda bir bilgisi olmadığını söylemektedir. Katılımcıların %86,7'si Sinop halkının zaten alkol kullandığını fakat bunda turizmin bir etkisi olmadığını düşünmektedir.

''Hayır olmuyor. Sinop, Gerze en fazla içki içilen yer. Çünkü başka eğlence yok. Fakat bu durumun turizm ile ilgisi yok. Her zaman böyle.''

(Katılımcı 8, E, 56 yaş üzeri, Emekli)

Soru 10: Sinop insanının aile yaşantısı turizm olayından nasıl etkilenmektedir?

Katılımcılardan 9 katılımcı aile yaşantısının turizmden olumlu, 4 katılımcı olumsuz, 17 katılımcı ise turizmin aile yaşantısına bir etki etmediğini düşünmektedir. Katılımcıların bir kısmı turizmin gelişimi sonucu aile içerisinde saygının azaldığını düşünürken, diğer bir kısmı ise turizm geliştikten sonra aile içi iletişim, sosyalleşme ve aile ile daha fazla vakit geçirmenin arttığını düşünmektedir.

''Kültürel bakımdan olumlu etki etmekte. Aile bireyleri yabancı turistleri görüyor ve ailesine onun gibi davranıyor. Bize aile ile vakit geçirmeyi aşılayan turistlerdir.''

(Katılımcı 8, E, 56 yaş üzeri, Emekli)

Soru 11: Sinop gelenek, görenek, örf ve adetleri turizmden nasıl etkilenmektedir?

Araştırmaya katılan 30 katılımcıdan, 4 katılımcı gelenek ve göreneklerin turizm faaliyetinden olumlu yönden etkilenmekte olduğunu, 2 katılımcı ise örf ve adetlerin olumsuz yönden etkilenmekte olduğunu, 24 katılımcı ise gelenek ve göreneklerin turizm faaliyetinden etkilenmediğini düşünmektedir. Katılımcılar genel olarak, Sinop'un gelenek ve göreneklerine bağlı olduğunu, yerel halkın kendi kültürünü üst kültür olarak gördüğü görüşündedir. Katılımcıların bazıları, turizm faaliyeti sonucu olarak Sinop'un kendi kültürünü gelen turistlere tanıtma imkânı olduğu düşüncesindedir.

''Çok fazla etkilenmiyor. Çünkü buraya gelen yerli turist. Fakat Sinop'a kendini, kültürünü tanıtma anlamında olumlu etki etmekte.''

(Katılımcı 27, K, 26-35 yaş, Devlet memuru)

Soru 12: Sinop'taki insanlar turistlerin davranışlarını taklit ediyor mu?

Araştırmaya katılan katılımcılardan 12 katılımcı insanların turistlerin davranışlarını taklit ettiğini, 18 katılımcı ise taklit etmediğini düşünmektedir. Katılımcılar, yerel halkın özellikle gençlerin turistlerin daha çok kılık kıyafetlerini taklit ettiğini düşünmektedir. Katılımcılar özellikle kızların turistleri taklit ettiğini düşünmektedir. Bunun yanı sıra katılımcıların büyük çoğunluğu yerli halkın turistleri taklit etmediği, kendilerini çok modern olarak gördüğü düşüncesindedir.

''Sinop halkı genel olarak genel kültür ve yaşam tarzı olarak üst seviyelerde. Kimseye özenmek gibi bir durum yaşanmamakta.''

(Katılımcı 15, K, 26-35 yaş, Öğrenci)

Soru 13: Turizm Sinop'ta değişik eğlence anlayışlarının ortaya çıkmasına sebep oluyor mu?

Araştırmaya katılan katılımcılardan %50'si turizmin gelişimi sonucu Sinop'ta değişik eğlence anlayışlarının ortaya çıktığını düşünürken, katılımcıların %50'si her hangi bir yeni eğlencenin ortaya çıkmadığı görüşündedir.

''Hayır. Sinop'ta eğlence yetersizliği var. Bu durum ne yazık ki devam ediyor.''

(Katılımcı 5, K, 26-35 yaş, Devlet memuru)

Soru 14: Sinop'ta turizmin daha fazla gelişmesini istiyor musunuz?

Katılımcıların %86,7'si Sinop'ta turizmin gelişmesini isterken, katılımcıların %13,3'ü ise turizmin Sinop'ta gelişmesini istemiyor. Katılımcılar genel olarak turizmin ekonomik fayda yaratma, Sinop'u geliştirmek ve yeni istihdam olanakları yaratması açısından daha da gelişmesini istemektedir. Çok az sayıda katılımcı ise turizmin çevreyi kirletmesi, trafik sorunu yaratması nedeniyle gelişmesini istememektedir. Katılımcılar Sinop'ta tanıtım yetersizliği ve altyapı sorunları olduğu düşüncesindedir.

''Turizmin gelişmesini her il ister. Çünkü konaklama ve lokantalar, kafeler dolayısıyla bütün halk olumlu etkileniyor.''

(Katılımcı 19, E, 56 yaş üzeri, Emekli)

TARTIŞMA

Turizm birçok etmenler üzerine etki etmektedir. Yapılan araştırmalar bu etkilerin hem olumlu hem de olumsuz yönde olduğunu ortaya koymaktadır. Turizmin çevre üzerine olan etkileri, genel olarak olumsuz yönde olduğu yargısı oluşmaktadır. Fakat, turizm destinasyonunun çekiciliğini arttırmak adına çevreye önem vermekte ve bunun sonucu çevre değerleri korunmakta ve daha da iyileştirme yönünde çalışmalar yapılmaktadır. Çünkü artık insanlar her şey dahil turizm yerine doğaya yönelik turizme yönelmeye başlamışlardır.

İnsanların sahip oldukları değerler sosyal ve kültürel bakımdan milli servet niteliği taşımaktadır. Bu milli servetler ülkelerin sosyal ve kültürel zenginlikleri ile birleşerek dünya genelinde evrensel bir değer oluşturmaktadır (Ayyıldız ve Kargiglioğlu, 2018: 368). Genel olarak yerel halkın ister aile yapısının isterse de bireysel özelliklerinin bölgeye gelen turistlere göre değişebileceği yargısı hâkim olmaktadır. Özellikle kırsal kesim ve tutucu toplumlarda bu durumun böyle olmadığı yerel halkın neredeyse turistlerden etkilenmediği yapılan araştırmalar sonucunda ortaya konulmuştur. Bu durum çok fazla gelişim göstermiş bölgeler içinde aynı olmaktadır.

Turizmin gelir yaratma etkisi olduğu ve bölge ekonomisini kalkındırdığı bilinmektedir. Fakat yapılan araştırmalar sonucunda turizmden elde edilen gelirin eşit bir şekilde dağılmadığı sonucuna varılmaktadır. Turizmden elde edilen gelir genel itibariyle işletme ve toprak sahipleri arasında dağıtılmaktadır. Turizmde istihdam etmeyen, turizmle ilişkisi olmayan kitle fiyatların artması sonucunda daha da yoksullaşmaktadır.

Son yıllarda alternatif turizm türlerinin ortaya çıkması ile birlikte değişim ve gelişim gösteren turizm sektöründe, teknolojik gelişmeler ve ulaşımın kolaylaşmasından dolayı yeni kültürlerle etkileşim kurma, farklı tatlar deneyimleme tutkusuyla gerçekleştirilen ziyaretlerde artış gözlenmektedir (Kargiglioğlu ve Ayyıldız, 2018: 347). Dünya seyahat ve turizm pazarında süregelen turist artışının yalnızca tüketicilerin eğitim, kültür, harcanabilir gelir, boş zaman ve bilinç düzeyinin artmasıyla açıklamak sektörde faaliyet gösteren işletmelere ve pazarlama zekâlarına haksızlık olacaktır. Nitekim tüketici davranışlarını anlamak, istek ve ihtiyaçlarını çözümlemek ve bu doğrultuda ürün ve hizmet geliştirmek bir pazarlama zekâsı ister. Son yıllarda turizm endüstrisinde görülen özelleştirilmiş ürünler bu pazarlama zekâsının birer örneği şeklinde değerlendirilebilir (Altunöz Sürücü ve ark., 2017: 263).

Turizmin ülke ekonomilerini kalkındırdığı, özellikle gelişmekte olan ülkelerde dış ödemeler açığını kapatmada önemli rol oynadığı bilinmektedir. Fakat ülke ekonomisinin tamamen turizm üzerine kurulmuş olması ülke ekonomisini turizmden bağımlı hale getirmektedir. Bunun sonucu olarak turizmde oluşacak duraksama tüm ülke ekonomisini etkilemektedir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Araştırmanın önceki bölümlerinde de belirtildiği üzere turizm olayının hem turistler hem de yerel halk üzerinde ekonomik, çevresel ve sosyo-kültürel etkileri bulunmaktadır. Turizm olayının bu etkileri turistleri ve yerel halkı çeşitli aşamalarda etkilemektedir. Sinop ili katılımcıların genel turizm algısına bakıldığı zaman yerel halkın düşük turizm bilgisine sahip olduğu görülmektedir. Araştırmaya katılan katılımcılardan turizm eğitimi alanına rastlanmamıştır.

Turizmin, bölgesel kalkınmada itici bir güç oynayan ve bölgeler arasını kalkınmışlık düzey farklarını en aza indirgeyen sektörlerin başında turizm sektörü gelmektedir. Bu yüzden, bir bölgenin kalkınmada turizmin rolü incelenirken o bölgenin sosyal yaşantısı içerisinde yer alan yerel halkın turizmden sağladığı faydaların bilinmesi ve bu doğrultuda turizm politikaların oluşturulmasının önemli olduğu düşünülmektedir (Tunçsiper ve ark., 2011: 112).

Sinop yerel halkı kendini modern ve üstün kültür olarak görmektedir. Sinop halkının böyle bir düşünce içerisinde olması yerel halkın turizmden ve turistlerden daha az etkilenmesine neden olmaktadır. Sinop yerel halkı genel olarak turistleri taklit etmemekte, onlar gibi giyinmeye, turistler gibi davranmaya özen göstermemektedir. Çünkü Sinop halkı kendine özgü ve modern giyinmektedir. Bu durum üzerinde 1942-1992 yıllarında Sinop'ta yabancıların bulunmasının büyük etkisi olmuştur.

Turizmin Sinop yerel halkı üzerinde alkol ve uyuşturucu gibi olumsuz etkilerinin olmadığı görülmektedir. Sinop'ta alkol kullanan bir kesimin olduğu bilinmektedir. Fakat bu araştırma sonucu elde edile bilgiye göre bu durumun turizm ile hiçbir ilişkisi bulunmamaktadır.

Turizmin gelişimi Sinop kültürü, gelenek görenekleri, örf ve adetleri ve aile yapısı üzerinde fazla etkisi olmadığı görülmektedir. Sinop halkı gelenek görenek, örf ve adetlerine bağlı olması ve bu gelenek görenek, örf ve adetlerin turizmden etkilenmemesine neden olmaktadır.

Sinop'un turizmde daha da gelişmesini sağlamak için ilk önce Sinop'ta mevcut olan altyapı sorununun giderilmesi gerekmektedir. Turizm sezonunda Sinop'un nüfusu 2-3 katına çıkmakta ve bunun sonucu olarak trafik, konaklama, çevre kirliliği gibi sorunlar meydana gelmektedir. Bu durumdan hem yerel halk hem de gelen turistler rahatsızlık duymaktadır. Yapılan araştırmalar

zamanı yerel halkın turizm ile ilgili fazla bilgisi olmadığı görülmektedir. Bir bölgede turizm geliştirilmesi isteniyorsa yerel halkın bu konuda bilinçlendirilmesi, eğitilmesi gerekir. Literatür taraması yapıldığı zaman turizmin gelişmesi ve yerel halkın turizme olumlu bakışı eğitim düzeyi ile doğru orantılı olduğu görülmektedir. Bu nedenle, Sinop'ta turizm ile ilgili kursların, eğitimlerin verilmesi gerekmektedir. Turizmin olumlu etkilerini arttırmak ve olumsuz etkilerini azaltmak için, yerel halkı turizm sürecine dâhil etmek gerekmektedir. Yerel halkın turizm ile ilgili fikirlerinin alınması turizmin gelişimine olumlu yönden etki etmektedir. Bu nedenle turizmin sürdürülebilir ve sürekli bir şekilde gelişimini sağlamak için yere halkın turizm faaliyetine katılması ve turizmden belirli bir düzeyde fayda elde etmesini sağlamak gerekmektedir.

KAYNAKÇA

Avcıkurt, C. (2017). Turizm Sosyolojisi Genel ve Yapısal Yaklaşım. Ankara: Detay Yayıncılık.

Ayyıldız, S., ve Kargiglioğlu, Ş. (2018). Konaklarda Sunulan Yöresel Yemeklerin Sürdürülebilir Gastronomi Turizmi Bakımından İncelenmesi Safranbolu Konakları Örneği. The Journal Of Academic Social Sciences, 79(79), 367–381.

Baykan, E. (2007). Turizmin Yerel Kültür Üzerindeki Etkilerinin Yöre Halkı Tarafından Algılanması. Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Çavuş, Ş ve ark. (2009). Türk Turizm Tarihi Yapısal ve Sektörel Gelişim. Ankara: Detay Yayıncılık.

Demircan, Ş. (2010). Turizmin Sosyo-Kültürel Etkileri Antalya/Muratpaşa İlçesi Örneği. Yüksek Lisans Tezi. Antalya: Akdeniz Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Erdem, A. (2017). Turizm Faaliyetlerinin Yerel Halk Tarafından Nasıl Algılandığının Tespitine Yönelik Bir Çalışma Kayseri Örneği. Yüksek Lisans Tezi. Kayseri: Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Ersoy, H. (2017). Turizmin Gelişiminin Yerel Halk Üzerine Sosyo-Kültürel Etkiler Manavgat Örneği. Yüksek Lisans Tezi. İzmir: İzmir Katip Çelebi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Haddadzadehhendou, F. (2013). Turizm Destinasyonlarının Etkin Yönetimi ve Etkileyen Faktörler Turizm Sektöründe Bir Araştırma. Yüksek Lisans Tezi. Erzurum: Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Kahraman, N ve Oğuz, T. (2014). Turizm ve Çevre. Ankara: Detay Yayıncılık.

Kargiglioğlu, Ş. ve Ayyıldız, S. (2018). Mutfak Kültürünün Sürdürülebilirliği Bakımından Yöresel Yiyeceklerin Menülerde Yer Alma Düzeyi Sinop Ölçeğinde Bir Araştırma. The Journal of Academic Social Science, 86(86), 346–355.

Özmen, M. (2007). Turizmin Sosyo-Kültürel Etkileri Akçakoca Örneği. Yüksek Lisans Tezi. Akçakoca: Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Öztaş, K ve Karabulut, T. (2009). Turizm Ekonomisi. Ankara: Nobel Yayıncılık.

Altunöz, Ö., Kıroğlu, H. S., Kargiglioğlu, Ş., & Karaçağa, S. (2017). İslami Açıdan Boş Zaman Aktiviteleri Helal Turizm Kapsamında Yeni Fikirler. The Journal of Turk-Islam World Social Studies, 4(15), 262–271.

Tunç Hussein, A. ve Saç, F. (2008). Genel Turizm Gelişimi ve Geleceği. Ankara: Siyasal Kitabevi.

Tunçsiper, B., Temeloğlu, E., ve Altunöz, Ö. (2011). Bölgesel Kalkınmada Turizmin Rolünün Yerel Halkın Görüşleri Çerçevesinde Belirlenmesi: Ayvacık (Assos) Örneği. Ticaret ve Turizm Eğitim Fakültesi Dergisi, 2(1), 93-112.

Ünlüönen, K ve ark. (2009). Turizm Ekonomisi: Ankara: Nobel Yayıncılık.

Zafer Doğan, H. (2004). Turizmin Sosyo-Kültürel Temelleri. Ankara: Detay Yayıncılık.

ATIF:

Karaçar, E., Abduzade S. (2019). Turizmin Gelişiminin Yerel Halk Üzerine Sosyo-Kültürel Etkileri: Sinop Örneği. Arda Öztürk, Ercan Karaçar, Ozan Yılmaz (Ed.), Spor ve Rekreasyon Araştırmaları Kitabı-2.Cilt içinde (ss. 29-44). Konya, Çizgi Kitabevi Yayınları.

4.BÖLÜM

KARTEPE DOĞA YÜRÜYÜŞÜ VE BİSİKLET PARKURU PROJESİNİN İNCELENMESİ "EKOTURİZM FONKSİYONLU ALANDA GERÇEKLEŞTİRİLEN İLK PROJE"

Levent ATALI

Doç. Dr., Kocaeli Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi Spor Yöneticiliği Bölümü, leventatali@gmail.com

GİRİŞ VE AMAÇ

Kentlerde yaşayan insanımızın günlük hayatın koşturmacasından ve iş stresinden uzaklaşması için rekreatif etkinlikler ve alanlar günden güne önem kazanmaktadır. Özellikle kent içerisinde yeşil alanların oluşturulması ve rekreatif etkinliklere yönelik planlamaların yapılmasına yönelik projelerin ilgili kurum ve kuruluşların çalışmalarında yer aldığı görülmektedir. Bu projelere örnek olarak son yıllarda kente yakın, kenti çevreleyen orman alanların da kullanılması dikkat çekmektedir.

Ormanlık ve yeşil alanlarda yoğun bir şekilde gerçekleştirilen doğa yürüyüşü rekreasyonel ve turistik etkinlik faaliyetlerinin başında gelmektedir. Doğal alanların korunması, günümüzde bu alanların sürdürülebilir bir çerçevede kullanılması kabul edilen bir yaklaşımdır (Çetinkaya, 2017). Bununla beraber ülkemizde toplumun ormanlardan beklentileri artarak çeşitlenmiş ve ormanların sosyokültürel fonksiyonları ayrıca önem kazanmıştır (Yönetim Planı ve Plan Raporu, 2017). Son yıllarda spor ve eğlenme tarzı uygulamalar kentsel alanı aşarak doğada fiziksel etkinliğe ve açık hava sporlarına yönelik etkinliklere yönelmeye başlamıştır (Ilies ve ark.,2018).

Toplumumuz doğaya yakınlığı nedeniyle kentsel mekânlarda yeşil alanlara her zaman önem verir olmuştur. Toplumların doğaya bakışları ve değer yargıları, kentsel yeşil alanların kullanımlarını etkilemektedir. Örneğin, geçmişte mesire yerleri olarak tanımlanan açık ve yeşil alanlar, bireylerin boş zamanlarını değerlendirmesi ve doğadan yararlanması için oluşturulan geniş yeşillikler olarak kullanılmıştır. Günümüzde ise kent merkezlerinde Avrupa'daki emsallerine benzer oluşturulan parklar, kentlinin kamusal yaşama katılımının ve modern kentsel yaşam biçiminin göstergesi durumundadır (Özdemir, 2009).

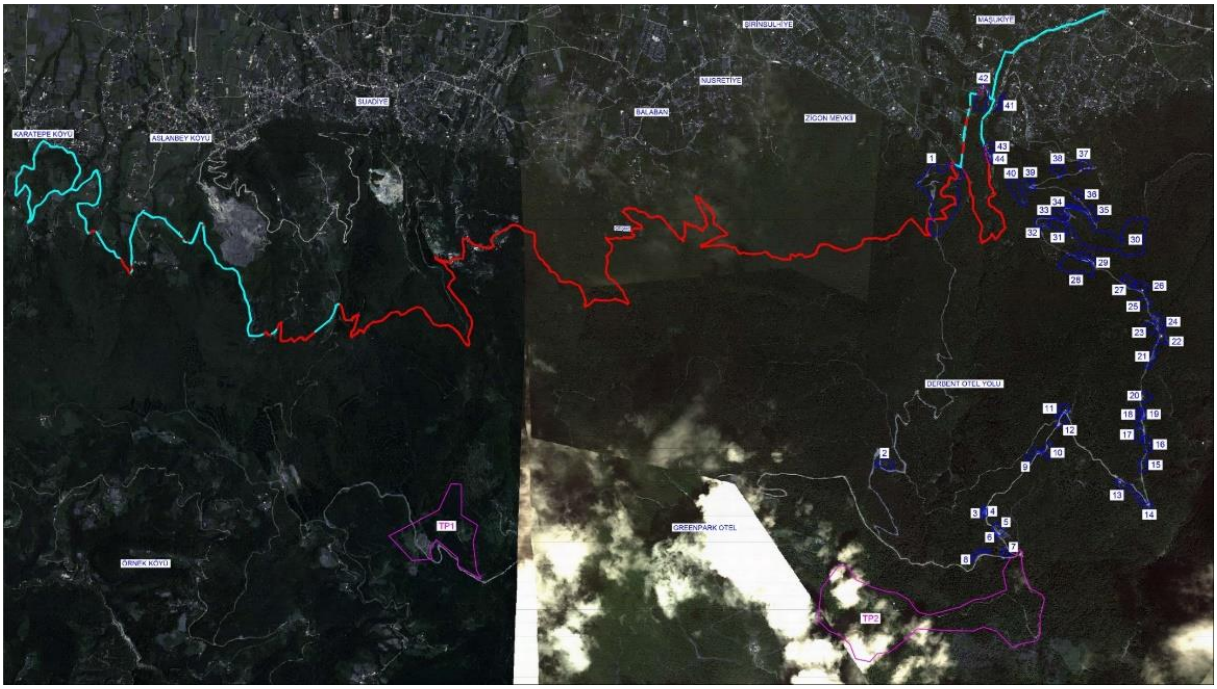
Yeşil alanlar planlı kent yaşamının başladığı günden bu yana sürekli olarak değişen, gelişen ve zamanla dönüşüme uğrayan bir yaşam alanıdır. Şehirlerin yaşanabilir koşullara sahip mekânlar olarak belirlenmesinde yeşil alanların önemi büyüktür. Ayrıca yeşil alanlar, sosyal etkinlikleri desteklediği için önem arz etmektedir (Şengün ve Üstündağ, 2009). Aksoy ve Ergun'e (2009) göre bireylerin kullanımının daha etkin olabilmesi amacıyla yeşil alanların, kentin çevresindeki büyük yeşil alanlardan, yerleşim içinde günlük kullanılabilecek yeşil alanlara kadar belli bir hiyerarji içinde ve ulaşım olanakları sağlanarak planlanması gerekmektedir (Aksoy ve Ergun, 2009).

Tüm yukarıda bahsedilen konuları içeren ekoturizm doğal ve kültürel turizme yönelik tüketmeden keşfetmeye dayalı bir turizm etkinliği olarak tanımlanabilir. Rekabetçi ve sürdürülebilir bir ekoturizm ancak kurumlar arasında kurulacak güçlü bir işbirliği ve ortak çalışma ile ekoturizme taraf olabilecek kamu kurumları, yerel yönetim birimleri, meslek örgütleri, üniversite, özel sektör ve sivil toplum örgütleri ile mümkün olabilmektedir (Kartepe Kırsal Kalkınma ve Ekoturizm Projesi, 2012).

Bu çalışma ile ekoturizm fonksiyonlu alanlara göre projelendirilen ve farklı kurumların işbirliği ile bireylere doğada yürüyüş ve bisiklet kullanması ile beraber doğa bütünleşmesini sağlayacak projenin aşamalarının incelenmesi amaçlanmıştır.

Yöntem

Çalışma Alanı Türkiye'de Kocaeli Kartepe İlçesinde Dağ eteklerinde yaklaşık olarak 28.800 m lik bir parkuru kapsayan ve Kartepe Belediyesi tarafından projelendirilen Türkiye'nin ilk Ekoturizm alanında hayata geçirilen bir projedir. Bölgenin en yüksek noktası olan 1602 m yüksekliğe sahip Kartepe dağı eteklerinde planlanan proje içerisinde çeşitli zorluk derecesine sahip yürüyüş yolları ve bisiklet parkurları içermektedir. (Fotoğraf 1) Parkurda yürüyüş yapanların faydalanması için belirli noktalarda mesire alanları, dinlenme merkezleri, seyir tepeleri ve çocuk oyun alanları doğal hayata zarar vermeden projede detaylandırılmıştır (Yönetim Planı ve Plan Raporu, 2017).



Fotoğraf 1. *Kartepe Ekoturizm Alanı Doğa Yürüyüşü ve Bisiklet Parkuru Hava Fotoğrafı*

Çalışmada nitel araştırma yöntemlerine dayalı doküman incelemesi ve gözlem metodları kullanılmıştır. Öncelikle proje alanı ile ilgili Kartepe Doğa Yürüyüşü ve Bisiklet Parkuru projesinin

temelini oluşturan, uzmanlar tarafından hazırlanan yönetim planı ve plan raporu elde edilmiştir. Elde edilen plan doğrultusunda uygulama alanında yapılanlar yerinde gözlemlenmiştir. Araştırmacı tarafından gözlem yolu ve doküman incelemesi yolu ile elde veriler sistematik bir şekilde sunulmuştur.

Proje Detayı

Projenin hayat geçmesi ile Kartepe Belediyesi tarafından amaçlanan yöre halkının ve bölgeye gelen diğer ziyaretçilerin doğa özlemlerini gidermede doğa yürüyüşü ve dağ bisikleti seçeneklerini güvenli bir biçimde yapabilmelerini sağlamak ve aynı zamanda bölgenin turizm markasına katkı yapmaktır (Kartepe Belediyesi, 2019). İlgili kurumların uzmanları tarafından hazırlanan rapora göre, genelde kent hayatının ve yoğun iş koşturmacasının getirdiği stresten kurtulmak isteyen doğasever insanımızın, hafta sonu veya günübirlik olarak bir rehber eşliğinde vücut ve ruh sağlığını koruması adına güvenli bir şekilde doğa yürüyüşü yapmasının ve böylece doğal güzellikleri doğrudan keşfedebilmesine uygun zemin hazırlanması amaçlanmaktadır (Yönetim Planı ve Plan Raporu, 2017). (Fotoğraf 2)

Fotoğraf 2. *Proje Alanından genel görünüm*

Proje Uygulamasında Dikkat Edilecekler

a- Bu projeyle toplumun dinlenme, eğlenme, spor, rekreasyon ihtiyaçları, ormanla bütünleşerek sağlanacaktır.

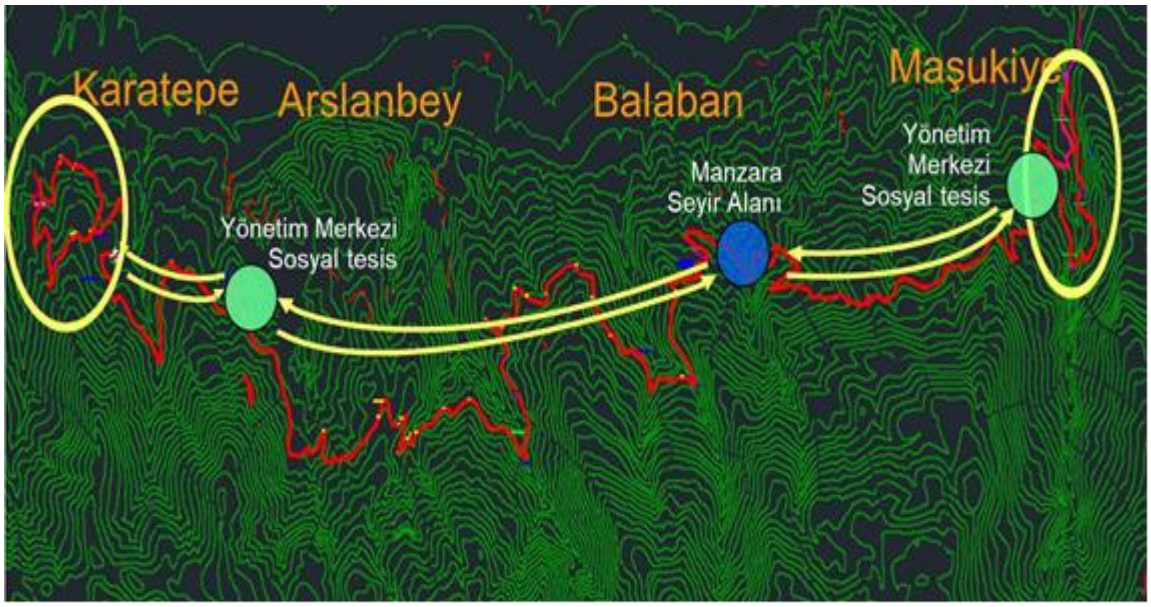
b- Proje bir bütün olarak, ekolojik sisteme uyumlu gerçekleşecektir.

c- Ormancılık hizmetlerine faydalı olacak yaya ulaşım ağını destekleyecektir.

d- Orman ile vatandaş bütünleşmesine fayda sağlayacaktır.

e- Proje kapsamında gerçekleştirilecek işçilik ve kullanılacak malzemeler, doğal yaşama zarar vermeyecek şekilde seçilip, uygulanacaktır.

f- Projenin gerçekleşmesi aşamasında veya sonrasında azami düzeyde mevcut doğal yapının korunması sağlanacaktır (Yönetim Planı ve Plan Raporu, 2017).



Fotoğraf 3. *Proje alanında yer alan parkur*

Fotoğraf 4. *Proje alanında yer alması düşünülen çalışmalar*

Fotoğraf 5. *Proje alanında yer alması düşünülen çalışmalar*

Fotoğraf 6. *Proje alanında yer alması düşünülen çalışmalar*

Fotoğraf 7. *Proje alanında yer alması düşünülen çalışmalar*

Fotoğraflarda halkın dinlenme, eğlenme, spor ve rekreatif etkinlik ihtiyaçlarına yönelik planlanan alanlar ve doğaya uyumlu yapılar görülmektedir. (Fotoğraf 3)

Alanda Planlanan Ekoturizm Etkinlikleri ve Parkurları

Alanda Doğa Yürüyüşü ve Dağ Bisikleti Yolu planlanmaktadır. Parkur, olabildiğince tesviye eğrilerine paralel olarak planlanmıştır. Eğimi %10, marjinal yerlerde %25 olarak planlanmıştır. Belli noktalara bilgilendirme amacıyla tabela ve işaretler konulacaktır.

Kullanılacak tabela ve işaretler gerek uluslararası işaretleme sistemine uygun doğa ile bütün ahşap tabelalar olacaktır. Yürüyüş parkurunda genişlik 150 cm olarak planlanacaktır. Tüm parkurların başlangıç noktalarında tesis edilecek tabelalarda, parkurun ismi, uzunluğu, olası tehlikeleri gösteren işaretler, görülmesi gereken ilginç noktalar, kullanım amaç ve krokisi gibi, veriler bulunacaktır. Bisiklet parkurunda 150 cm. genişliğinde planlanmıştır. Parkurun uygun yerlerine yukarıda amaçları açıklanan tabelalar dışında, 12 adet çeşme ve Ekoturizm alanlarında yapılan faaliyetler esnasında kısa süreli dinlenme imkânı sağlayan doğaya uyumlu, yaya geçişine engel olmayacak şekilde doğal dokunun yoğun olmadığı alanlara yerleştirilecek 10 adet, maksimum taban alanı 15 m² olan ve en az üç tarafı açık yapılar inşa edilecektir (Yönetim Planı ve Plan Raporu, 2017).

Fotoğraf 8. *Proje alanında yer alması düşünülen çalışmalar*

Protokol İçeriği

Tüm yukarıda belirtilen aşamalardan sonra Doğa Yürüyüşü ve Bisiklet Parkuru projesinin işletilmesi hazırlanan bir proje ile ilçe belediyesine devredilmiştir. Protokol içeriğine göre tarafların yükümlülükleri ve doğanın korunmasına yönelik kurallar projenin sürdürülebilirliği açısından özellikle belirtilmiştir.

Sonuç

Sonuç olarak projenin hayata geçirilmesi ve ilçe belediyesine devri ile örnek bir proje olduğu ve diğer uygulamak isteyen kurum ve kuruluşlar için rehber niteliği taşıdığıdır. Projenin uygulamaya geçmesi ile orman ve kent halkının buluşmasına yönelik katkı sağlayacağı söylenebilir.

Dünyada ve Ülkemizde toplumun ormandan beklentileri artarak çeşitlenmiş ve ormanların sosyokültürel fonksiyonları daha da önem kazanmıştır. Bu yönü ile yerel düzeyde ilçe Belediyesinin Orman Genel Müdürlüğü ile ortak ekoturizm alanında yapılan proje olması ve diğer belediyelere örnek teşkil etmesi açısından ilk özelliği taşımaktadır.

Projeye konu olan alan hali hazırda ilçe belediyesinin bazı bölümlerinin inşasını gerçekleştirilmesi ile halk yürüyüşlerine açılmıştır. Projenin hayata geçmesi ile beraber doğa severler, dağ bisikleti, trekking, doğa fotografçıları ve diğer turizm paydaşları Kartepe Belediyesi Doğa Yürüyüşü ve Bisiklet Yolu projesinden etkin faydalanma fırsatı bulacaklardır.

Projenin fikir aşamasından belediyeye devir aşamasına kadar olan sürecin bu çalışma ile ortaya konması ve akademisyen ve uygulamacıların süreci incelemeleri açısından önemli olacağı

söylenebilir. Bu tür proje çalışmalarının daha detaylı olarak incelenmesi ve uygulama aşamalarında yer alarak gözlem yapılması araştırmacılara önerilebilinir.

KAYNAKÇA

Aksoy, Y. ve Ergun, N. (2009) Kentleşme ve Yeşil Alan Sorunu Üzerine Bir Araştırma İstanbul Kenti Bakırköy İlçesi Örneği, Tübav Bilim 2(4), cilt:2, sayı:4,

Çetinkaya, G. (2017) Doğa Yürüyüşüne Katılan Bireylerin Doğa Yürüyüşüne Yönelik Beklentilerinin Belirlenmesi: Antalya – Beydağları Örneği. Kitap: Açık alan Rekreasyonu. Editör: Faik Ardahan). Detay Yayıncılık, Ankara.

Ilies, D.C., Buhas, R., Ilies, M., Ilies, A., Gaceu, O., Pop, A.C., Marcu, F., Buhas, S.D., Gözner, M., Baias, S. (2018). Sport activities and leisure in Nature 2000 protected area-Red Valley, Romania. Journal of Environmental Protection and Ecology, 19(1), 367-372.

Kartepe Belediyesi, www.kartepe.bel.tr (ET: 01.11.2019).

Kartepe Kırsal Kalkınma ve Ekoturizm Projesi, (2012) Kartepe Kaymakamlığı, Kocaeli

Özdemir, A. (2009) Katılımcı Kentli Kimliğinin Oluşumunda Kamusal Yeşil Alanların Rolü: Ankara Kent Parkları Örneği. Süleyman Demirel Üniversitesi Orman Fakültesi Dergisi. Sayı: 1, Yıl: 2009, Issn: 1302-7085, sf: 144-153

Şengün, T.ve Üstündağ, Ö.,(2009) Elazığ Şehir Merkezinde Yeşil Kullanımlarının Dağılımına Coğrafi Bakış, Doğu Coğrafya Dergisi, Cilt:14 Sayı: 22

Yönetim Planı ve Plan Raporu. (2017) Orman Su İşleri Bakanlığı, Orman Genel Müdürlüğü, Odun Dışı Ürün ve Hizmetler Dairesi Başkanlığı, Ankara.

ATIF:

Atalı, L. (2019). Kartepe Doğa Yürüyüşü ve Bisiklet Parkuru Projesinin İncelenmesi "Ekoturizm Fonksiyonlu Alanda Gerçekleştirilen İlk Proje". Arda Öztürk, Ercan Karaçar, Ozan Yılmaz (Ed.), Spor ve Rekreasyon Araştırmaları Kitabı-2.Cilt içinde (ss. 45-52). Konya, Çizgi Kitabevi Yayınları.

5.BÖLÜM

SERBEST ZAMAN FAYDASI İLE SERBEST ZAMAN TATMİNİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Arif ÇETİN
Dr, Nişantaşı Üniversitesi, arif.cetin@nisantasi.edu.tr

GİRİŞ

Rekreatif aktivitelere katılım, kronik hastalıkları önlemeye, hastalıklara yakalanma riskini azaltmaya ve yaşlı erişkinlerde hastalıkların iyileştirme süresini kısaltarak hem devletlerin sağlık harcamalarını azaltan bir enstrüman hem de genel halk sağlığı politikası olarak uygulanmaktadır (Craig ve Cameron, 2004). Yetişkinlerin katıldığı serbest zaman aktivitesi türleri ne kadar fazla ise onların o oranda özgüveni artar, kaygı ve stresin azalması ile olumlu bir etki yaratır (Mowen ve Montoro-Rodriguez, 2006; Brehm ve Jannotta, 1998).

Literatürde serbest zaman aktivitelerine katılan bireylerle ilgili çok sayıda araştırma vardır. Birçok çalışma farklı değişkenlerin serbest zaman kısıtlamalarındaki etkilerini incelemiştir. Bireylerin yaşam memnuniyeti, yaşam kalitesi; serbest zaman tatmini ve serbest zaman etkinliklerine katılan ve farklı gruplara giren bireylerin algılanan özgürlüğü bu değişkenler arasında sıralanabilir. Ayrıca, alan yazında yaşam doyumu ile eğlence doyumu arasındaki ilişkiler (Brown ve Frankel, 1993; Griffin ve McKenna, 1998; Huang ve Carleton, 2003; Nimrod, 2007; Wang ve ark., 2008), serbest zaman tatmini ve serbest zamanları arasındaki ilişkiler ve algıladıkları özgürlükler (Munchua, 2003; Robinson, 2003; Siegenthaler ve O'Dell, 2000) ve yaşam doyumu ile serbest zamanlarında algıladıkları özgürlükler ve aralarındaki ilişkilerin (Poulsen, Ziviani ve Cuskelly, 2007; Poulsen ve ark., 2008) incelendiğini görmekteyiz.

Serbest zaman, bireylerin yaşamlarını artıran sağlık, refah ve mutluluk için hayati öneme sahip pozitif bir itici güç olarak kabul edilir, böylece kimliklerini uzun vadede, özellikle sosyal ağların inşası yoluyla şekillendirmeye katkıda bulunur (Knox, 1998; Porter ve ark., 2017). Serbest zaman becerilerin geliştirilmesi için bireylere sunduğu özerk bir eylem alanıdır (Fattore, Mason ve Watson, 2017). Serbest zamanın sağlık ve kalkınma üzerinde önemli bir etkisi olduğuna dair büyük bir kanıt olarak görülmektedir (Caldwell ve Witt, 2011).

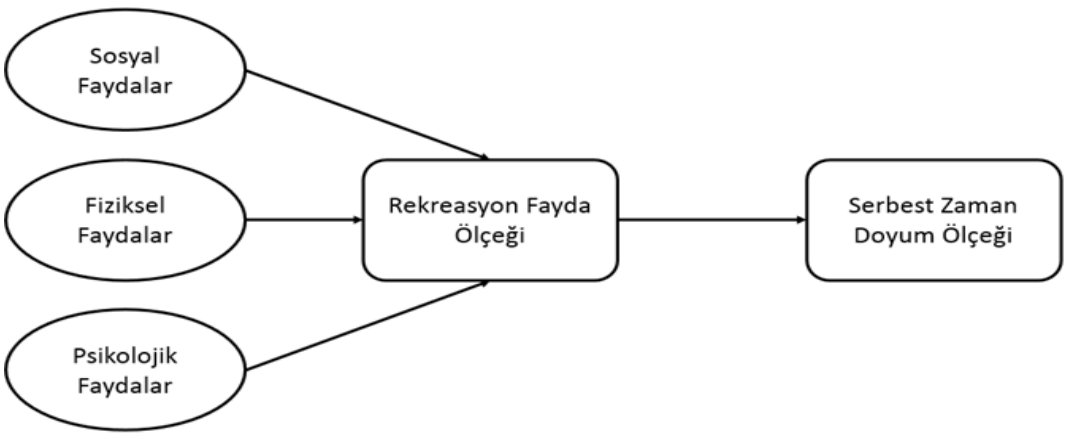
Serbest zaman memnuniyeti, hem yaşam doyumunda hem de sosyal doyumda var olan bir memnuniyet boyutudur. Serbest zaman tatmini, bireyin bu zaman diliminde aktivitelere katılım sonucunda elde ettiği çeşitli kazanımlardan dolayı oluşan memnuniyet olarak tanımlanabilir (Beard ve Ragheb, 1983). Bu, bireyin genel eğlence deneyimlerinden edindiği memnuniyet düzeyidir. Bir bireyin kişisel ihtiyaçlarını karşılayabilme yeteneği veya yetersizliği, memnuniyet durumunun olumlu

sonuçlarının düzeyi ile ilişkilidir. Boş zaman tatmini, bireyin boş zaman deneyimlerinden ne ölçüde memnun olduğunu gösterir. Olumlu duyguların tatmin edilmesi, bireysel ihtiyaçların karşılanması ile sağlanır (Du Cap, 2002). Kişilerin katıldığı serbest zaman etkinliklerinden istenen faydayı sağlayıp sağlamadığını, ihtiyaçlarını karşılayıp karşılamadıklarını ve bu etkinliklere katılmaktan mutluluk duyup duymadıklarını ölçmek, onları daha mutlu kılmak için önemli veriler sağlayabilir (Karlı ve ark., 2008).

Günümüz kentlerinde yaşayan bireyler, serbest zamanlarında aktif olabilecekleri etkinlikler aramaktadırlar. Bunun için de özellikle kent yaşamında belediyeler tarafından oluşturulmuş alanlarda serbest zaman etkinliklerinden istifade ederler. Açık alanlarda ve şehirlerde trafiğin belli bir süre kapatılarak düzenlenen koşu, bisiklet, yüzme gibi faaliyetler rekreatif spor yapan bireyler için en popüler etkinlikler arasındadır. Bu trendi, Türkiye'nin en geniş katılımlı spor etkinliği olan İstanbul Maratonu ile Kıtalararası Yüzme Yarışları'na her yıl artan katılım sayılarından görebiliriz. Ayrıca, İstanbul Büyükşehir Belediyesi (İBB) Spor İstanbul yıl içerisinde organize ettiği onlarca spor etkinliği ve 7'den 70'e tüm vatandaşların yararlanabilmesi amacıyla parklara ve sahil şeritlerine yürüyüş yolları, bisiklet parkurları, veledrom, atletizm pistleri, kayak parkları, fitness ekipmanları, parkour gibi sportif alanlar yoluyla vatandaşların serbest zamanlarında rekreatif amaçlı spor yapabilecekleri alanlar oluşturmaktadır. Yine ayrıca bu mekânlarda birçok ulusal ve uluslararası spor etkinlikleri de gerçekleştirmektedir. Örneğin İBB tarafından inşa edilen Maltepe Orhangazi Şehir Parkı'nda her yıl Uluslararası Su Sporları Festivali ile Türkiye'nin en büyük çocuk etkinliği olan İstanbul Çocuk Maratonu organize edilmektedir. Bu çalışma, Parkta gerçekleştirilen 5. İstanbul Çocuk Maratonu etkinliğine çocuklarını kayıt ettiren aile fertlerinin rekreasyon faydasını oluşturan sosyal, fiziksel ve psikolojik faydaların serbest zaman doyumu arasında bir ilişkinin olup olmadığını incelemeyi amaçlamaktadır.

YÖNTEM

Araştırma Modeli



Araştırma Grubu

Bu araştırmanın evrenini, 2019 yılında İstanbul Çocuk Maratonu'na katılan 10876 çocuğun velileri oluşturmaktadır. Örneklemi ise basit tesadüfi, oransız küme örneklem yöntemiyle seçilen 2240 veli oluşturmaktadır. Araştırma grubunun 156'sı erkek, 84'ü kadın; 142'si evli, 98'i bekâr bireylerden oluşmakta olup katılımcıların 127'si özel; 113'ü ise kamu sektöründe çalışmaktadır. Araştırma örnekleminde 92 kişi 31-40 yaş, 77 kişi 18-30 yaş, 46 kişi 41-50 yaş, 25 kişi 51-60 yaş grubunda yer alırken katılımcıların 140'ı üniversite, 39'u lise, 35'i yüksek lisan-doktora, 13'ü ortaokul, 13'ü de ilkokul mezunudur. Katılımcıların gelir düzeyi değişkenine göre 72'si 4001-5000, 70'i 2001-3000, 41'i 3001-4000, 33'ü 6001-7000, 24'ü ise 5001-6000 TL arasında değişen gelire sahiptir. Katılımcılar arasında haftalık spor yaptıkları gün sayısına verilen cevaplara göre ise en büyük grup 83 kişi ile hiç spor yapmayan grup olur iken 69'u 2-3 gün, 41 kişi 4-5 gün, 35 kişi 1 gün, 6-7 gün spor yapanlar ise 12 kişidir.

Veri Toplama Araçları

Anket, katılımcılardan bilgi toplamak amacıyla bir dizi sorudan oluşan bir araştırma aracı olup birincil verilerin toplanması için yararlı bir veri toplama yöntemidir.

"Anket yöntemi örneklem alınmasında, soruların hazırlanmasında, uygulama ve değerlendirmede gerekli özen gösterildiğinde sonuçları oldukça güvenilir ve hata payı en az olan teknik olup birincil verilerin toplanmasının hedeflendiği çalışmalarda bu yöntem en çok kullanılan usuldür" (Aziz, 2008). Bu sebeplerden dolayı, araştırmada veri elde etme yöntemi olarak bu teknik kullanılmıştır.

Araştırmada veri toplama aracı olarak Rekreasyon Fayda Ölçeği ile Serbest Zaman Doyum Ölçeği kullanılmıştır.

Rekreasyon Fayda Ölçeği

Ölçek, konunun Fiziksel, Psikolojik ve Sosyal yönleriyle ilgili boş zamanın yararlarını ölçmek için Ho (2008) tarafından tasarlanan ve Türkçeye uyarlamasının Akgül ve arkadaşlarının yaptığı "Boş Zaman Yardımı Ölçeği"dir. Fiziksel Unsurun yedi çoktan seçmeli alt ifadesi vardır (Soru1-Soru7 arası sorular). Bu sorular, bireylerin fiziksel hastalıklarını (hastalık önleme ve kontrol gibi) eğlence ve spor etkinliklerine katılımı üzerinden ölçmek için kullanılmıştır. Rekreasyonun Psikolojik Faydaları için 8 adet çoktan seçmeli soru vardı (Soru8-Soru15 arası sorular). Rekreasyonun Sosyal Faydalarının ölçülmesi için dokuz çoktan seçmeli soru vardı (Soru16-24 arası sorular). Bu sorular, konunun sosyal faydalarını ölçmek için (sosyal ilişki ve aile bağları gibi gelişmeler) kullanılmıştır. Toplamda 24 soru vardı. Ölçeğin uyarlama aşamasındaki Cronbach'ın alfa aralığı 0,83'den 0,89'a kadar olduğu

belirtilmektedir (Akgül, Ertüzün, Karaküçük, 2018). Ek olarak, ölçeğin toplam güvenirlilik değeri, Cronbach'ın alfa ile ölçülen 0.903 olarak belirtilmiştir. Katılımcılar 5 puanlık Likert ölçeğinde cevap vermiştir. Ölçekte "1-Tamamen Katılmıyorum", "2-Katılmıyorum", "3-Ne Katılıyorum Ne de Katılmıyorum", "4-Katılıyorum" ve "5-Tamamen Katılıyorum" skalası kullanılmıştır.

Rekreasyon Fayda Ölçeği Faktör Analizi

Faktör analizinde principal component (temel bileşen analizi) metodu ve Varimax döndürme kullanılarak gerçekleştirilmiş olup KMO değeri, 0,963 olarak ölçülmüştür. Bu durum faktör analizinin çalışma datasına % 96,3 oranında uygun bir analiz türü olduğunu göstermektedir. Bartlett's significant değeri ise p=0,000 olarak ölçülmüş olup faktör analizi sonucunun bu veri seti için kullanılabileceğini göstermektedir.

Faktör analizi sonucunda elde edilen dönüştürülmüş bileşenler matrisi (rotated component matrix) incelendiğinde ilk faktörün Sosyal Faydalar olduğu ve % 75,2 oranında açıklayıcılığa sahip olduğu görülmektedir. Sosyal Faydalar alt boyutunu oluşturan ifadeler incelendiğinde en yüksek faktör yüküne "*M2_22 - Rekreasyonel aktivitelere katılan birey, diğer katılımcıların farklı duygularını anlayabilir*" ifadesinin 0,800 ile en düşük faktör yüküne ise "*M2_24 - Rekreasyonel aktiviteler bireyin ailesi ile olan ilişkilerin gelişimine yardımcı olabilir*" ifadesinin 0,671 ile sahip olduğu, "*M2_18 - Rekreasyonel aktiviteler bireylerin iş birliği/ takım çalışması kurmalarına yardımcı olabilir*" ve "*M2_19 - Rekreasyonel aktiviteler bireylerin sosyal ilişkilerini geliştirmelerine ve yeni arkadaş edinmelerine yardımcı olabilir*" ifadelerinin 3,93 puan ile en yükse ortalamaya, "*M2_22 - Rekreasyonel aktivitelere katılan birey, diğer katılımcıların farklı duygularını anlayabilir*" ifadesinin ise 3,69 ile en düşük ortalama puanına sahip olduğu görülmüştür.

Tablo 1. Rekreasyon Fayda Ölçeği Faktör Analizi

Boyutlar	İfadeler	Faktör Yükleri	Cronbach's alpha	Açıklanan Varyans (%)	Özdeğer	Ortalama	Standart Sapma
1. Faktör Sosyal Faydalar	M2_22 – "Rekreasyonel aktivitelere katılan birey, diğer katılımcıların farklı duygularını anlayabilir"	,800	0,971	75,2%	18,06	3,69	1,10
	M2_20 – "Rekreasyonel aktivitelere katılan birey, diğer katılımcıların güvenini kazanabilir"	,774				3,70	1,14
	M2_18 – "Rekreasyonel aktiviteler bireylerin iş birliği/ takım çalışması kurmalarına yardımcı olabilir"	,746				3,93	1,13
	M2_21 – "Rekreasyonel aktivitelere katılan birey, diğer katılımcıların desteğini kazanabilir"	,740				3,74	1,09
	M2_19 – "Rekreasyonel aktiviteler bireylerin sosyal ilişkilerini geliştirmelerine ve yeni arkadaş edinmelerine yardımcı olabilir"	,740				3,93	1,11
	M2_23 – "Rekreasyonel aktivitelere katılımda birey, düşünce ve fikirlerini diğer katılımcılarla rahatça paylaşabilir"	,739				3,72	1,06
	M2_17 – "Rekreasyonel aktiviteler aile uyumunu artırabilir"	,714				3,73	1,13
	M2_16 – "Rekreasyonel aktiviteler bireyin arkadaşları ile olan ilişkilerini geliştirebilir"	,703				3,89	1,11
	M2_24 – "Rekreasyonel aktiviteler bireyin ailesi ile olan ilişkilerin gelişimine yardımcı olabilir"	,671				3,75	1,14
2. Faktör Fiziksel Faydalar	M2_3 – "Rekreasyonel aktiviteler vücut formunun iyi olarak (bozulmadan) sürdürülmesine yardım edebilir"	,838	0,967	5,1%	1,22	3,79	1,10
	M2_7 – "Rekreasyonel aktiviteler bireylerin gündelik işlerindeki uyuşukluktan kurtulmalarına ve enerjilerini yenilemelerine yardımcı olabilir"	,804				3,87	1,18
	M2_2 – "Rekreasyonel aktiviteler bireylerin hastalıklardan korunmalarını sağlayabilir"	,794				3,64	1,15
	M2_4 –"Rekreasyonel aktiviteler bireylerin vücut gelişimine yardımcı olabilir"	,791				3,76	1,14
	M2_1 – "Rekreasyonel aktiviteler bireylerin fiziksel sağlığını geliştirebilir"	,678				3,76	1,14
	M2_5 – "Rekreasyonel aktiviteler bireylerin enerjilerini açığa çıkarmalarına yardımcı olabilir"	,662				3,89	1,10
	M2_6 – "Rekreasyonel aktiviteler kişinin uyku kalitesini iyileştirebilir/artırabilir"	,644				3,86	1,13
3. Faktör Psikolojik Faydalar	M2_13 – "Rekreasyonel aktiviteler vasıtasıyla bireyler, sorunlarıyla baş edebilmek için aktif kişilik geliştirebilirler"	,786	0,974	3,3%	0,80	3,82	1,08
	M2_15 – "Rekreasyonel aktiviteler vasıtasıyla, yeni deneyim ve bilgiler kazanılabilir"	,735				3,89	1,09
	M2_12 – "Rekreasyonel aktiviteler bireylerin, yaşamlarından ve işlerinden daha fazla zevk almalarına yardımcı olabilir"	,707				3,80	1,11
	M2_11 –"Rekreasyonel aktivitelere katılım bireylerin potansiyel yeteneklerini geliştirmelerine yardımcı olabilir"	,689				3,88	1,11
	M2_10 – "Bireyler rekreasyonel aktivitelere katılarak yeteneklerinin farkına varabilirler"	,681				3,87	1,10
	M2_14 – "Rekreasyonel aktiviteler bireylerin bağımsız kişilik geliştirmelerine yardımcı olabilir"	,629				3,78	1,09
	M2_8 – "Rekreasyonel aktivitelere katılım bireylerin zihinsel sıkıntılarından kurtularak rahatlamalarına yardımcı olabilir"	,619				3,98	1,13
	M2_9 – "Rekreasyonel aktivitelere katılım bireylere hoş bir ruh hali sağlayabilir"	,586				3,91	1,14

İkinci faktör olan "Fiziksel Faydalar" alt boyutunun açıklanan varyans içindeki oranı % 5,1'dir. Bu faktör altındaki ifadelerin rekreasyonun faydalarının % 5,1'lik oranını temsil ettiği düşünülecektir. Bu faktör altında en yüksek faktör yüküne "*M2_3 - Rekreasyonel aktiviteler vücut formunun iyi olarak (bozulmadan) sürdürülmesine yardım edebilir*" ifadesinin 0,838 faktör yüküne sahip olduğu, en düşük faktör yükünün ise "*M2_6 - Rekreasyonel aktiviteler kişinin uyku kalitesini iyileştirebilir/artırabilir*" ifadesinin 0,644 faktör yükü ile sahip olduğu görülmektedir. "*M2_5 - Rekreasyonel aktiviteler bireylerin enerjilerini açığa çıkarmalarına yardımcı olabilir*" ifadesi 3,89 puan ile en yüksek ortalama değerine, "*M2_2 - Rekreasyonel aktiviteler bireylerin hastalıklardan korunmalarını sağlayabilir*" ifadesinin ise 3,64 ortalama puanı ile en düşük ortalama değerine sahip olduğu görülmüştür.

Üçüncü faktör olan "Psikolojik Faydalar" alt boyutunun açıklanan varyans içindeki oranı % 3,3'tür. Bu faktör altındaki ifadelerin rekreasyonun faydalarının % 3,3'lük oranını temsil ettiği görülmüştür. Bu faktör altında en yüksek faktör yüküne "*M2_13 - Rekreasyonel aktiviteler vasıtasıyla bireyler, sorunlarıyla baş edebilmek için aktif kişilik geliştirebilirler*" ifadesinin 0,786 faktör yüküne sahip olduğu, en düşük faktör yükünün ise "*M2_9 - Rekreasyonel aktivitelere katılım bireylere hoş bir ruh hali sağlayabilir*" ifadesinin 0,586 faktör yükü ile sahip olduğu görülmektedir. "*M2_8 - Rekreasyonel aktivitelere katılım bireylerin zihinsel sıkıntılarından kurtularak rahatlamalarına yardımcı olabilir*" ifadesi 3,98 puan ile en yüksek ortalama değerine, "*M2_14 - Rekreasyonel aktiviteler bireylerin bağımsız kişilik geliştirmelerine yardımcı olabilir*" ifadesinin ise 3,78 ortalama puanı ile en düşük ortalama değerine sahip olduğu görülmüştür.

Serbest Zaman Doyum Ölçeği

"Serbest Zaman Doyum Ölçeği (Leisure Satisfaction Scale/LSS) Jacob G. Beard ve Mounir G. Ragheb tarafından geliştirilmiş ve Journal of Leisure Research de 1980 yılında yayınlanmıştır. Şimdi kullanılan formu olan kısa form, uzun formun yerine 2002 yılında Idyll Arbor Inc tarafından geliştirilmiştir. Toplam 24 maddeden oluşan ölçek 5'li likert tipi ölçek yapısındadır. Puanlama, "Neredeyse hiç doğru değil", "Nadiren doğru", "Bazen doğru", "Çoğu kez doğru", "Neredeyse her zaman doğru" ifadelerine göre 1 ile 5 arasında puanlandırılmıştır. Ölçeğin geçerlilik güvenirliği Beard ve Ragheb tarafından 1980 yılında ölçeğin uzun formu için yapılmış ve güvenirlik analizinde her bir boyut için alınan Cronbach Alpha katsayısı. 85 ve. 96 arası değişmekle birlikte skor oldukça yeterlidir. Ölçeğin kısa formunda ise bu katsayı ortalaması 93'tür."

Serbest Zaman Doyum Ölçeği Faktör Analizi

Faktör analizinde principal axis factoring (temel bileşen analizi) metodu ve Equamax döndürme kullanılarak gerçekleştirilmiş olup KMO değeri, 0,937 olarak ölçülmüştür. Bu durum faktör analizinin çalışma datasına % 93,7 oranında uygun bir analiz türü olduğunu göstermektedir.

Bartlett's significant değeri ise p=0,000 olarak ölçülmüş olup faktör analizi sonucunun bu veri seti için kullanılabileceğini göstermektedir.

Faktör analizi sonucunda elde edilen dönüştürülmüş bileşenler matrisi (rotated component matrix) incelendiğinde ilk faktörün Psikolojik Doyum olduğu ve % 54,8 oranında açıklayıcılığa sahip olduğu görülmektedir. Psikolojik Doyum alt boyutunu oluşturan ifadeler incelendiğinde en yüksek faktör yüküne "*M1_2 - Serbest zaman aktivitelerim kendime güvenmemi sağlar.*" ifadesinin 0,786 ile en düşük faktör yüküne ise "*M1_4 - Serbest zaman aktivitelerimde birçok farklı beceri ve yeteneklerimi kullanırım.*" ifadesinin 0,617 ile sahip olduğu, "*M1_2 - Serbest zaman aktivitelerim kendime güvenmemi sağlar*" ve "*M1_4 - Serbest zaman aktivitelerimde birçok farklı beceri ve yeteneklerimi kullanırım*" ifadelerinin 3,83 puan ile en yüksek ortalamaya, "*M1_3 - Serbest zaman aktivitelerim bana başarı hissi verir*" ifadesinin ise 3,79 ile en düşük ortalama puanına sahip olduğu görülmüştür.

Tablo 2. Serbest Zaman Doyum Ölçeği Faktör Analizi

Boyutlar	İfadeler	Faktör Yükleri	Cronbach's alpha	Açıklanan Varyans (%)	Özdeğer	Ortalama	Standart Sapma
Psikolojik	M1_2 – "Serbest zaman aktivitelerim kendime güvenmemi sağlar"	,786	0,933	54,8	13,2	3,83	1,02
	M1_1 – "Serbest zaman aktivitelerim bana çok ilginç gelir"	,747				3,82	1,05
	M1_3 – "Serbest zaman aktivitelerim bana başarı hissi verir"	,724				3,79	1,05
	M1_4 – "Serbest zaman aktivitelerimde birçok farklı beceri ve yeteneklerimi kullanırım"	,617				3,83	1,05
Sosyal	M1_10 – "Serbest zaman aktivitelerim diğer insanlarla yakın ilişkiler kurmama yardım etmektedir"	,777	0,918	9,2	2,2	3,65	1,15
	M1_9 – "Serbest zaman aktivitelerim sayesinde diğer insanlarla sosyal etkileşimde bulunurum"	,721				3,72	1,19
	M1_11 –"Serbest zaman aktivitelerim sırasında tanıştığım insanlar arkadaş canlısıdır"	,687				3,28	1,00
	M1_12 – "Serbest zamanlarda, serbest zaman aktiviteleri yapmaktan çok zevk alan (hoşlanan) insanlarla ilişki kurarım"	,662				3,47	1,10
Rahatlama	M1_18 – "Fiziksel formumu geliştiren serbest zaman aktiviteleri yaparım"	,870	0,888	5,1	1,2	3,18	1,24
	M1_19 – "Beni fiziksel olarak yenileyen serbest zaman aktiviteleri yaparım"	,844				3,24	1,19
	M1_20 – "Serbest zaman aktivitelerim sağlıklı kalmama yardımcı olur"	,765				3,56	1,12
	M1_17 – "Serbest zaman aktivitelerim fiziksel olarak zorlayıcıdır.	,460				2,90	1,10
Estetik	M1_23 – "Serbest zaman aktivitelerimle meşgul olduğum yerler ya da alanlar güzeldir"	,775	0,933	4,9	1,2	3,60	1,03
	M1_22 – "Serbest zaman aktivitelerimle meşgul olduğum yerler ya da alanlar ilgi çekicidir"	,727				3,37	1,07
	M1_21 – "Serbest zaman aktivitelerimle meşgul olduğum yerler ya da alanlar ferah ve temizdir"	,714				3,60	1,05
	M1_24 – "Serbest zaman aktivitelerimle meşgul olduğum yerler ya da alanlar iyi dizayn edilmiştir"	,714				3,38	1,04

Fiziksel	M1_15 – "Serbest zaman aktivitelerim, duygusal olarak iyi olmama katkıda bulunur"	,776	0,928	3,9	0,9	3,98	,98
	M1_13 – "Serbest zaman aktivitelerim rahatlamama yardımcı olur"	,747				4,02	,97
	M1_14 – "Serbest zaman aktivitelerim stresimi hafifletmeye yardımcı olur"	,701				4,00	1,00
	M1_16 – "Serbest zaman aktiviteleriyle kolayca meşgul olurum, çünkü onları yapmayı severim"	,445				3,77	1,08
Eğitimsel	M1_8 – "Serbest zaman aktivitelerim diğer insanlar hakkında bir şeyler öğrenmeme yardımcı olur"	,710	0,905	3,7	0,9	3,61	1,10
	M1_7 – "Serbest zaman aktivitelerim kendimi tanımama yardımcı olur"	,665				3,81	1,07
	M1_5 – "Serbest zaman aktivitelerim, etrafımdakiler hakkındaki bilgimi arttırır"	,651				3,67	1,12
	M1_6 – "Serbest zaman aktivitelerim, yeni şeyler deneme fırsatı sunar"	,601				3,86	1,01

İkinci faktör olan "Sosyal Doyum" alt boyutunun açıklanan varyans içindeki oranı % 9,2'dir. Bu faktör altındaki ifadelerin serbest zaman doyum ölçeğinin % 9,2'lik oranını temsil ettiği düşünülecektir. Bu faktör altında en yüksek faktör yüküne "*M1_10 - Serbest zaman aktivitelerim diğer insanlarla yakın ilişkiler kurmama yardım etmektedir*" ifadesinin 0,777 faktör yüküne sahip olduğu, en düşük faktör yükünün ise "*M1_12 - Serbest zamanlarda, serbest zaman aktiviteleri yapmaktan çok zevk alan (hoşlanan) insanlarla ilişki kurarım*" ifadesinin 0,662 faktör yükü ile sahip olduğu görülmektedir. "*M1_9 - Serbest zaman aktivitelerim sayesinde diğer insanlarla sosyal etkileşimde bulunurum*" ifadesi 3,72 puan ile en yüksek ortalama değerine, "*M1_11 - Serbest zaman aktivitelerim sırasında tanıştığım insanlar arkadaş canlısıdır*" ifadesinin ise 3,28 ortalama puanı ile en düşük ortalama değerine sahip olduğu görülmüştür.

Üçüncü faktör olan "Rahatlama" alt boyutunun açıklanan varyans içindeki oranı % 5,1'dir. Bu faktör altındaki ifadelerin serbest zaman doyum ölçeğinin % 5,1'lik oranını temsil ettiği görülmüştür. Bu faktör altında en yüksek faktör yüküne "*M1_18 - Fiziksel formumu geliştiren serbest zaman aktiviteleri yaparım*" ifadesinin 0,870 faktör yüküne sahip olduğu, en düşük faktör yükünün ise "*M1_17 - Serbest zaman aktivitelerim fiziksel olarak zorlayıcıdır*" ifadesinin 0,460 faktör yükü ile sahip olduğu görülmektedir. "*M1_20 - Serbest zaman aktivitelerim sağlıklı kalmama yardımcı olur*" ifadesi 3,56 puan ile en yüksek ortalama değerine, "*M1_17 - Serbest zaman aktivitelerim fiziksel olarak zorlayıcıdır*" ifadesinin ise 2,90 ortalama puanı ile en düşük ortalama değerine sahip olduğu görülmüştür.

Dördüncü faktör olan "Estetik" alt boyutunun açıklanan varyans içindeki oranı % 4,9'dur. Bu faktör altındaki ifadelerin serbest zaman doyum ölçeğinin % 4,9'luk oranını temsil ettiği görülmüştür. Bu faktör altında en yüksek faktör yüküne "*M1_23 - Serbest zaman aktivitelerimle meşgul olduğum yerler ya da alanlar güzeldir*" ifadesinin 0,775 faktör yüküne sahip olduğu, en düşük faktör yükünün ise "*M1_24 - Serbest zaman aktivitelerimle meşgul olduğum yerler ya da alanlar iyi*

dizayn edilmiştir" ifadesinin 0,714 faktör yükü ile sahip olduğu görülmektedir. "*M1_23 - Serbest zaman aktivitelerimle meşgul olduğum yerler ya da alanlar güzeldir*" ve "*M1_21 - Serbest zaman aktivitelerimle meşgul olduğum yerler ya da alanlar ferah ve temizdir*" ifadelerinin 3,60 puan ile en yüksek ortalama değerine, "*M1_22 - Serbest zaman aktivitelerimle meşgul olduğum yerler ya da alanlar ilgi çekicidir*" ifadesinin ise 3,37 ortalama puanı ile en düşük ortalama değerine sahip olduğu görülmüştür.

Beşinci faktör olan "Fiziksel" alt boyutunun açıklanan varyans içindeki oranı % 3,9'dur. Bu faktör altındaki ifadelerin serbest zaman doyum ölçeğinin % 3,9'luk oranını temsil ettiği görülmüştür. Bu faktör altında en yüksek faktör yüküne "*M1_15 - Serbest zaman aktivitelerim, duygusal olarak iyi olmama katkıda bulunur*" ifadesinin 0,776 faktör yüküne sahip olduğu, en düşük faktör yükünün ise "*M1_16 - Serbest zaman aktiviteleriyle kolayca meşgul olurum, çünkü onları yapmayı severim*" ifadesinin 0,445 faktör yükü ile sahip olduğu görülmektedir. "*M1_13 - Serbest zaman aktivitelerim rahatlamama yardımcı olur*" ifadesinin 4,02 puan ile en yüksek ortalama değerine, "*M1_16 - Serbest zaman aktiviteleriyle kolayca meşgul olurum, çünkü onları yapmayı severim*" ifadesinin ise 3,77 ortalama puanı ile en düşük ortalama değerine sahip olduğu görülmüştür.

Altıncı faktör olan "Eğitimsel" alt boyutunun açıklanan varyans içindeki oranı % 3,7'dir. Bu faktör altındaki ifadelerin serbest zaman doyum ölçeğinin % 3,7'lik oranını temsil ettiği görülmüştür. Bu faktör altında en yüksek faktör yüküne "*M1_8 - Serbest zaman aktivitelerim diğer insanlar hakkında bir şeyler öğrenmeme yardımcı olur*" ifadesinin 0,710 faktör yüküne sahip olduğu, en düşük faktör yükünün ise "*M1_6 - Serbest zaman aktivitelerim, yeni şeyler deneme fırsatı sunar*" ifadesinin 0,601 faktör yükü ile sahip olduğu görülmektedir. "*M1_6 - Serbest zaman aktivitelerim, yeni şeyler deneme fırsatı sunar*" ifadesinin 3,86 puan ile en yüksek ortalama değerine, "*M1_8 - Serbest zaman aktivitelerim diğer insanlar hakkında bir şeyler öğrenmeme yardımcı olur*" ifadesinin ise 3,61 ortalama puanı ile en düşük ortalama değerine sahip olduğu görülmüştür.

BULGULAR

Alt Boyutlar Arası Korelasyon Analizi

"Korelasyon analizi olarak da adlandırılan korelasyon, iki (veya daha fazla) nicel değişken arasındaki ilişkiyi veya ilişkiyi belirtmek için kullanılan bir terimdir. Bu analiz temel olarak nicel değişkenler arasındaki düz çizgi [doğrusal] bir ilişki olduğu varsayımına dayanmaktadır. İkili değişkenler için birleşme ölçütlerine benzer şekilde değişkenler ve onun yönü arasındaki ilişkinin "gücünü" veya "derecesini" ölçer. Korelasyon analizinin sonucu, değerleri -1 ile +1 arasında değişen bir Korelasyon katsayısı alacaklardır. +1 korelasyon katsayısı, iki değişkenin pozitif [doğrusal] bir

şekilde mükemmel bir şekilde ilişkili olduğunu, -1 korelasyon katsayısının, iki değişkenin negatif [doğrusal] bir şekilde mükemmel bir şekilde ilişkili olduğunu, sıfır korelasyon katsayısı ise çalışılan iki değişken arasında doğrusal bir ilişki olmadığını gösterir" (Rodgers ve Nicewander, 1988).

Korelasyon katsayısını (r)

- "r <0.2 ise çok zayıf ilişki veya korelasyon yok"
- "0.2-0.4 arasında ise zayıf korelasyon"
- "0.4-0.6 arasında ise orta şiddette korelasyon"
- "0.6-0.8 arasında ise yüksek korelasyon"
- "0.8> ise çok yüksek korelasyon" olduğu yorumu yapılacaktır.

Tablo 3. Değişkenler Arası Korelasyon Analizi

	Psikolojik	Eğitimsel	Sosyal	Fiziksel	Rahatlama	Estetik	Serbest Zaman Doyum Ölçeği	1. Faktör Sosyal Faydalar	2. Faktör Fiziksel Faydalar	3. Faktör Psikolojik Faydalar	Rekreasyon Fayda Ölçeği Toplam Puanı
Psikolojik	1										
Eğitimsel	0,710	1									
Sosyal	0,652	0,699	1								
Fiziksel	0,720	0,721	0,679	1							
Rahatlama	0,451	0,501	0,427	0,557	1						
Estetik	0,582	0,580	0,575	0,667	0,622	1					
Serbest Zaman Doyum Ölçeği	**0,833**	**0,854**	**0,820**	**0,878**	**0,727**	**0,817**	1				
1. Faktör Sosyal Faydalar	0,681	0,648	0,625	0,715	0,523	0,634	0,776	1			
2. Faktör Fiziksel Faydalar	0,682	0,660	0,592	0,714	0,576	0,646	0,785	0,869	1		
3. Faktör Psikolojik Faydalar	0,675	0,673	0,608	0,721	0,603	0,635	0,794	0,823	0,883	1	
Rekreasyon Fayda Ölçeği Toplam Puanı	**0,713**	**0,695**	**0,638**	**0,753**	**0,599**	**0,671**	**0,825**	**0,936**	**0,964**	**0,954**	1

- ✓ "Psikolojik alt boyutu ile sosyal faydalar alt boyutu arasında pozitif yönlü yüksek korelasyon (r=0,681)"
- ✓ "Psikolojik alt boyutu ile fiziksel faydalar alt boyutu arasında pozitif yönlü yüksek korelasyon (r=0,682)"
- ✓ "Psikolojik alt boyutu ile psikolojik faydalar alt boyutu arasında pozitif yönlü yüksek korelasyon (r=0,675)"
- ✓ "Eğitimsel alt boyutu ile sosyal faydalar alt boyutu arasında pozitif yönlü yüksek korelasyon (r=0,648)"
- ✓ "Eğitimsel alt boyutu ile fiziksel faydalar alt boyutu arasında pozitif yönlü yüksek korelasyon (r=0,660)"
- ✓ "Eğitimsel alt boyutu ile psikolojik faydalar alt boyutu arasında pozitif yönlü yüksek korelasyon (r=0,673)"
- ✓ "Sosyal alt boyutu ile sosyal faydalar alt boyutu arasında pozitif yönlü yüksek korelasyon (r=0,625)"
- ✓ "Sosyal alt boyutu ile fiziksel faydalar alt boyutu arasında pozitif yönlü yüksek korelasyon (r=0,592)"
- ✓ "Sosyal alt boyutu ile psikolojik faydalar alt boyutu arasında pozitif yönlü yüksek korelasyon (r=0,608)"
- ✓ "Fiziksel alt boyutu ile sosyal faydalar alt boyutu arasında pozitif yönlü yüksek korelasyon (r=0,715)"
- ✓ "Fiziksel alt boyutu ile fiziksel faydalar alt boyutu arasında pozitif yönlü yüksek korelasyon (r=0,714)"
- ✓ "Fiziksel alt boyutu ile psikolojik faydalar alt boyutu arasında pozitif yönlü yüksek korelasyon (r=0,721)"
- ✓ "Rahatlama alt boyutu ile sosyal faydalar alt boyutu arasında pozitif yönlü yüksek korelasyon (r=0,523)"
- ✓ "Rahatlama alt boyutu ile fiziksel faydalar alt boyutu arasında pozitif yönlü yüksek korelasyon (r=0,576)"
- ✓ "Rahatlama alt boyutu ile psikolojik faydalar alt boyutu arasında pozitif yönlü yüksek korelasyon (r=0,603)"
- ✓ "Estetik alt boyutu ile sosyal faydalar alt boyutu arasında pozitif yönlü yüksek korelasyon (r=0,634)"
- ✓ "Estetik alt boyutu ile fiziksel faydalar alt boyutu arasında pozitif yönlü yüksek korelasyon (r=0,646)"

- ✓ "Estetik alt boyutu ile psikolojik faydalar alt boyutu arasında pozitif yönlü yüksek korelasyon (r=0,635)"
- ✓ "Serbest Zaman Doyum Ölçeği ortalama puanı ile Rekreasyon Fayda Ölçeği Ortalama puanı arasında ise pozitif yönlü çok yüksek korelasyon (r=0,825) olduğu görülmüştür"

Regresyon Analizi

"İstatistiksel modellemede, regresyon analizi değişkenler arasındaki ilişkileri tahmin etmek için bir dizi istatistiksel süreçtir. Odak, bir bağımlı değişken ile bir veya daha fazla bağımsız değişken (veya "öngörücü") arasındaki ilişkiye odaklandığında birkaç değişkeni modellemek ve analiz etmek için birçok teknik içerir. Daha spesifik olarak, regresyon analizi, bağımsız değişkenlerden birinin değişmesi sırasında diğer bağımsız değişkenlerin sabit tutulması durumunda, bağımlı değişkenin (veya 'kriter değişkeni') tipik değerinin nasıl değiştiğini anlamaya yardımcı olur" (Cook, 1982).

"Regresyon analizi, bir ya da birden daha fazla bağımsız değişkenin, bağımlı bir değişkenle arasındaki ilişkiyi matematiksel bir denklem olarak ortaya koymak için kullanılır". Burada;

"Y: Bağımlı değişken"

"X: Bağımsız değişken"

"B: Katsayılar"

"e: Artıklar"
olmak üzere;

"$Y=\beta_0+ \beta_1X_2+e"_i$

şeklinde bir denklem elde edilir. Böylece "şu "X" verisi için "Y" değeri bu olacaktır.

Çalışmanın modeli rekreasyon fayda ölçeği alt boyutlarının serbest zaman doyumu üzerine etkilerini incelemektir.

Modelin regresyon formülü: $SZDÖ= \beta_0+ \beta_1SF + \beta_2FF + \beta_3PF + e$ şeklinde olacaktır.

Tablo 4. Model Özeti

Model	R	R Kare	Düzeltilmiş R Kare	Standart Hata Tahmini
1	,826[a]	,683	,679	,44764

Bu tablodaki "Düzeltilmiş R Kare" değeri oluşturulan denklemin tahmin gücünü göstermektedir. Bu modelin tahmin gücü %67,9' dur.

Tablo 5. Coefficients

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Collinearity Statistics	
		B	Std. Error	Beta			Tolerance	VIF
1	(Constant)	1,053	,118		8,942	,000		
	1. Faktör Sosyal Faydalar	,226	,058	,296	3,872	,000	,231	4,337
	2. Faktör Fiziksel Faydalar	,146	,072	,188	2,039	,043	,158	6,344
	3. Faktör Psikolojik Faydalar	,303	,064	,384	4,773	,000	,207	4,824

Sig.=0,000<0,05 olduğundan her üç alt boyutunda serbest zaman doyumu üzerinde anlamlı bir yordayıcı etkisi olduğu gözlenmiştir.

Modelin matematiksel yapısı aşağıdaki gibidir.

SZDÖ= 1,053+ 0,226SF + 0,146FF + 0,303PF + 0,118

Sosyal faydada 1 birimlik artış serbest doyum üzerinde 0,226 birim olumlu etkiye, fiziksel faydada 1 birimlik artış serbest doyum üzerinde 0,146 birim olumlu etkiye ve psikolojik fayda da 1 birimlik artış serbest doyum üzerinde 0,303 birim olumlu etkiye sahip olacağı görülmektedir.

Tablo 6. ANOVA

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	101,716	3	33,905	169,200	,000[b]
	Residual	47,291	236	,200		
	Total	149,007	239			

a. Dependent Variable: Serbest Zaman Doyum Ölçeği

b. Predictors: (Constant), 3. Faktör Psikolojik Faydalar , 1. Faktör Sosyal Faydalar , 2. Faktör Fiziksel Faydalar

Regresyon modelinin anova testi sonucunda ise significant değeri sig.=0,00<0,05 olduğundan model anlamlı olarak kabul edilecektir.

Modelin Yapısal Eşitlik Modellemesi

İncelenen regresyon modelinin yapısal eşitlik modellemesi için AMOS programı kullanılmıştır.

"Model uyumu (model fit) için, model ile veri arasındaki uyumu test ederken, uyum iyiliği testlerinden birkaçı kullanılabildiği gibi, hepsinin de kullanılması tercih edebilir (Schumacker, 2006). Bu uyum iyiliği istatistiklerinden hangisinin kullanılacağına dair literatürde tam bir uzlaşı

bulunmamaktadır (İlhan ve Çetin, 2014). Model uyumu (model fit) için genel olarak bakılan değerler; χ2/df, GFI, CFI, IFI, RMR ve RMSEA değerleridir. Raporlanan değerler araştırmacının dikkat çekmek istediği değerlere göre değişebilmektedir. Oluşturulan model ile ilgili uyum değerleri aşağıdaki tablolarda verilmiştir."

Tablo 7. "CMIN/DF Uyum" Değerleri

Model	NPAR	CMIN	DF	P	CMIN/DF
Default model	78	884,011	247	0,000	3,579
Saturated model	325	0	0		
Independence model	25	9249,59	300	0,000	30,832

Tablo 8. "RMR, GFI Uyum" Değerleri

Model	RMR	GFI	AGFI	PGFI
Default model	,033	,878	,808	,592
Saturated model	,000	1,000		
Independence model	,867	,070	-,007	,065

Tablo 9. "Baseline Comparisons Uyum" Değerleri

Model	NFI Delta1	RFI rho1	IFI Delta2	TLI rho2	CFI
Default model	,904	,884	,929	,914	,929
Saturated model	1,000		1,000		1,000
Independence model	,000	,000	,000	,000	,000

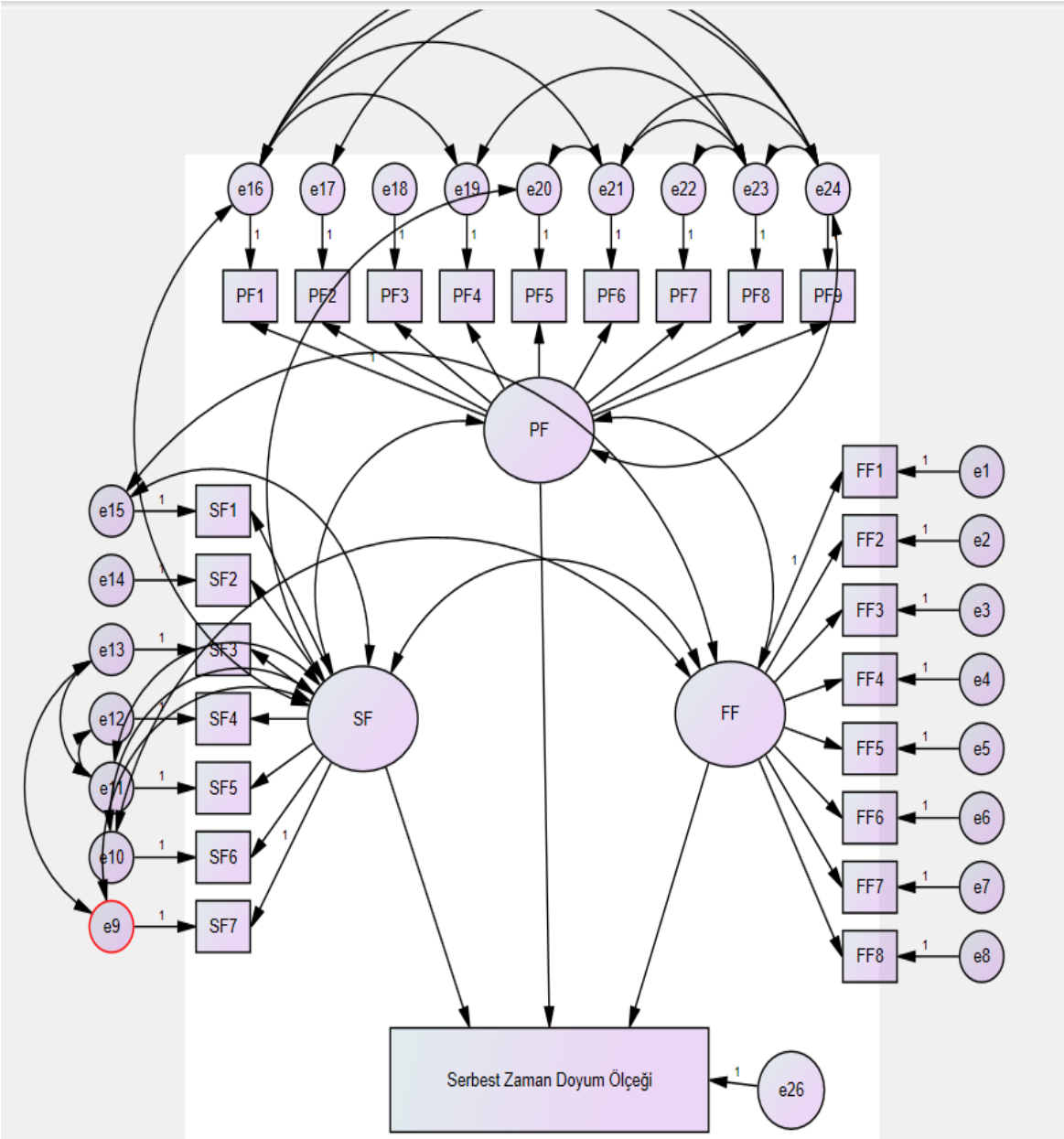
Tablo 10. "RMSEA Uyum" Değerleri

Model	RMSEA	LO 90	HI 90	PCLOSE
Default model	,104	,097	,111	,000
Independence model	,353	,347	,360	,000

Tablo 11. "Modelin Uyum" Testi – "YEM Analizi"

İndeksler	CMIN/DF	GFI	AGFI	NFI	IFI	TLI	CFI	RMSEA
Kriter	<5	>0,85	>0,80	>0,90	>0,90	>0,9	>0,80	<0,10
Değer	3,579	0,878	0,808	0,904	0,929	0,914	0,929	0,104
Uyum	İyi	İyi	İyi	İyi	İyi	İyi	İyi	Kabul Edilebilir

"χ2/df = 3,579 < 5", "RMR = 0,033 < 0,08", "0,085 < GFI = 0,878", "0,90 < IFI = 0,929", "0,90 < CFI = 0,929" uyum değerlerine göre model, verilere mükemmel uyum göstermektedir. Dolayısıyla, açıklayıcı faktör analizi ile bulunan memnuniyet ölçeğinin geçerliliği, doğrulayıcı faktör analizi ile de teyit edilmiştir.



TARTIŞMA ve SONUÇ

Bu çalışma, Maltepe Orhangazi Şehir Parkı'nda gerçekleştirilen 5. İstanbul Çocuk Maratonu etkinliğine çocuklarını kayıt ettiren aile fertlerinin rekreasyon faydasını oluşturan sosyal, fiziksel ve psikolojik faydaların serbest zaman doyumu arasında bir ilişkinin olup olmadığını incelemeyi amaçlamaktadır. Türkiye'nin en büyük çocuk etkinliği olan İstanbul Çocuk Maratonu'na katılan çocukların velileri üzerinde rekreasyon faydasıyla serbest zaman doyumu arasındaki ilişkinin incelenerek hem spor yönetimine hem de rekreasyon yönetimine önemli katkılar sağlanacağı düşünülmektedir.

Araştırma sonucuna göre İstanbul Çocuk Maratonu'na gelen velilerin profilinin genel olarak erkek, evli, özel sektör çalışanı, 31-40 yaş aralığında, üniversite mezunu, 4001-5000 gelir düzeyine sahip, hiç spor yapmayan bireylerden oluşmaktadır.

Çalışmanın birincil bulgularına göre, rekreasyon faydalarının tüm alt boyutları ile serbest zaman tatmini arasında yüksek bir pozitif ilişki olduğu tespit edilmiştir. Bu sonuç, katılımcıların sahip oldukları serbest zaman memnuniyet düzeyinin arttıkça yani serbest zamanlarında daha fazla aktivite yapıp verilen hizmetin kalitesinden memnun kaldıkça, boş zaman yararı düzeylerinin artacağını göstermektedir. Serbest zaman etkinliklerine katılım sayesinde, bireyler monoton yaşam tarzından uzaklaşabilirler. Bireyler, rekreasyonel faaliyetlerle psikolojik, fizyolojik, sosyal faydalar sağlayarak memnuniyet düzeylerini arttırmaktadır. Bu çalışmada da sosyal (r=0,776), fiziksel (r=0,785) ve psikolojik (r=0,794) alt boyutların yüksek oranda serbest zaman doyumu ile ilişkisi bulunmaktadır. Bu çalışmanın sonuçları ise Eskiler ve Ayhan (2019), Shin ve You (2013), Kim ve ark. (2017) ve Kaya, Isidori ve Sarol (2015) çalışmalarıyla örtüşmektedir.

Rekreasyon Faydasının sosyal, fiziksel ve psikolojik üç alt boyutunun serbest zaman doyumu üzerinde anlamlı bir yordayıcı etkisi olduğu gözlenmiştir. Sosyal faydada 1 birimlik artışın serbest doyum üzerinde 0,226 birim olumlu etkiye, fiziksel faydada 1 birimlik artışın serbest doyum üzerinde 0,146 birim olumlu etkiye ve psikolojik fayda da 1 birimlik artışın serbest doyum üzerinde 0,303 birim olumlu etkiye sahip olacağı görülmektedir. Dolayısıyla bireyler ne kadar çok fazla rekreatif etkinliklere katılırsa serbest zamanlarından elde ettikleri doyum düzeyi o kadar yüksek olacaktır. Bu doyum düzeylerinden en yüksek olumlu etki psikolojik olurken en düşük ise fiziksel fayda olarak bulunmuştur.

Serbest zaman çalışmaları, topluma ve topluma bir bütün olarak yüksek oranda aktarma kapasitesi olan son derece ilginç bilgilere katkıda bulunabilir. Çünkü bireylerin ve toplumun yaşamını bir bütün olarak iyileştiren olumlu bir güç olarak algılanır (Kelly ve Godbey, 1992).

Bir diğer önemli husus, farklı topluluk ve bölgelerde araştırma çalışmalarının geliştirilmesidir. Çünkü zamanın her bir dönemindeki zamansal ve sosyal bağlamlarına göre farklı tezahürlere sahip kültürel ve tarihi bir fenomendir (Tonon, Laurito ve Benatuil, 2018).

Sonuç olarak, hem yapılandırılmış hem de yapılandırılmamış serbest zamanı kullanmanın birçok yolunun potansiyel olarak bireyler üzerinde olumlu sonuçlara yol açması mümkündür (Larson ve Verma, 1999). Birçok serbest zaman etkinliği bireylerin sağlık ve davranışlarına katkıda bulunup onlara birçok öğrenme ve deneyimleme şansı tanır. Deneyimin kalitesi ve bireylerin kendine özgü özellikleri hakkında bilgi sahibi olmak kişisel gelişim, yaratıcılık, topluma katılım gibi bir fırsat olarak görülebilir (Tonon, Laurito ve Benatuil, 2018).

Zaman, herkese aynı şekilde dağıtılmış bir kaynak olmasına rağmen, bir kişi tarafından nasıl kullanıldığına yani bireysel tercihlere bağlı olarak değişkenlik gösterebilir. Bu çalışma da, İstanbul Çocuk Maratonu etkinliğine katılan bireylerin rekreasyon faydasını oluşturan sosyal, fiziksel ve psikolojik faydalarla serbest zaman doyumu arasındaki ilişkinin niteliklerini belirlemek amacıyla yapılmıştır. Sonuç olarak, bu çalışmanın örneklem grubundaki bireylerin serbest zaman etkinliklerinde geçirdikleri zaman arttıkça doyum düzeylerinin daha yüksek olduğu göstermiştir. Bu çalışma, bireylerin yaşam kalitesini artırmak için dinamik - fiziksel aktiviteler içeren çeşitli rekreatif programları geliştirmek için kanıtlar sunmaktadır.

Yetişkinler; açık alan etkinlikleri, doğa sporları, kapalı alan etkinlikleri gibi çeşitli fiziksel - serbest zaman etkinlikleri yoluyla sağlıklarını ve duygusal desteklerini artırma fırsatına sahip olmalıdır; bu, daha dinamik - fiziksel aktiviteler gerektiren programların geliştirilmesi gerektiği anlamına gelir. Yerel Yönetimler yetişkinlerin fiziksel yeteneklerine ve ihtiyaçlarına uygun olarak yüksek kaliteli programlar düzenleyebilen ve dengeli bir yaşam elde etmek ve günlük işlere mümkün olduğunca tam katılım sağlamak için yardıma ihtiyacı olanlara yardımcı olabilecek birimler olarak görülmelidir. Yerel Yönetimler, yetişkinlerin fiziksel yeteneklerini dikkate alan bireyler için serbest - zaman eğitim programları geliştirmeli, yetişkinler için optimal bir aktif tutum bulabilmeli ve böylece yüksek kaliteli eğlence hayatının tadını çıkarabilmelidir. Bu çalışma, yerel yönetimlere, vatandaşlarının yaşam doyumunu ve kalitesini arttırmak amacıyla kullanabilecekleri çeşitli verileri sağlayacaktır.

KAYNAKÇA

Akgül, B. M., Ertüzün, E., Karaküçük, S. (2018). Rekreasyon Fayda Ölçeği: Geçerlilik ve Güvenirlik Çalışması. Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 23(1): 25-34.

Arbor, Idyll (2002). https://www.idyllarbor.com/agora.cgi?xm=on&product=&user4=allied, (SGT: 20.11.2019).

Aziz, A. (2008). Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri Ve Teknikleri. Nobel Yayın Dağıtım, Ankara.

Beard, J. G., & Ragheb, M. G. (1980). Measuring Leisure Satisfaction, Journal of Leisure Research, 12(14), 20-23.

Beard, J. G., & Ragheb, M. G. (1983). Leisure Motivation Scale. PsycTESTS Dataset.

Brehm, T.A., & Jannotta, J.G.(1998). Women and physical activity: Active lifestyles enhance health and well-being. Journal of Health Education, 29, 89–92.

Brown, B. A., & Frankel, B. G. (1993). Activity through the years: Leisure, leisure satisfaction and life satisfaction. Sociology of Sport Journal, 10, 1-17.

Caldwell, L. L., & Witt, P. A. (2011). Leisure, recreation, and play from a developmental context. New Directions for Youth Development, (130), 13–27.

Cook R. D. (1982). Sanford Weisberg Criticism and Influence Analysis in Regression, Sociological Methodology, Vol. 13. (1982), pp. 313–361.

Craig, C.L.& Cameron, C. (2004). Increasing Physical Activity: Assessing Trends from 1998–2003; Canadian Fitness and Lifestyles Research Institute: Ottawa, ON, USA.

Du Cap, M. C. (2002). The perceived impact of the Acadia Advantage Program on the leisure lifestyle and leisure satisfaction of the students at Acadia University (Master Thesis). Acadia University, Ottawa, Canada.

Eskiler, E., & Ayhan, C. (2019). The effect of leisure benefits on leisure satisfaction: extreme sports. Turkish Journal of Sport and Exercise, 21–25.

Fattore, T., Mason, J., & Watson, E. (2017). Activities as autonomy and competence: The meaning and experience of leisure for well-being. In Children's understandings of well-being (pp. 147–178). Springer Netherlands

Griffin, J., & McKenna, K. (1998). Influences on leisure and life satisfaction of elderly people. Physical & Occupational Therapy in Geriatrics, 15(4), 1-16.

Huang, C. Y., & Carleton, B. (2003). The relationships among leisure participation, leisure satisfaction, and life satisfaction of college students in Taiwan. Journal of Exercise Science and Fitness, 1(2), 129-132.

İlhan, M. & Çetin B. (2014). LISREL ve AMOS Programları Kullanılarak Gerçekleştirilen Yapısal Eşitlik Modeli (YEM) Analizlerine İlişkin Sonuçların Karşılaştırılması. Eğitimde ve Psikolojide Ölçme ve Değerlendirme Dergisi, 5(2), 26-42

Karlı, U., Polat, E., Yılmaz, B., & Koçak, S. (2008). Reliability and validity study of Leisure Satisfaction Scale (LSS-Long Version). Hacettepe Journal of Sport Science, 19(2), 80-91.

Kaya, S., Isidori, E., & Sarol, H. (2015). An examination of adolescents' attitudes towards leisure activities. Journal of Human Sciences, 12(2), 485-501.

Kelly, J. R., & Godbey, G. (1992). The sociology of leisure. State College: Venture Publishing Inc

Kim, J., Heo, J., Dvorak, R., Ryu, J., & Han, A. (2017). Benefits of leisure activities for health and life satisfaction among western migrants. Annals of Leisure Research, 21(1), 47–57.

Knox, S. H. (1998). Evaluation of play and leisure. Willard and Spackman's occupational therapy, 215–223.

Larson, R. W., & Verma, S. (1999). How children and adolescents spend time across the world: Work, play, and developmental opportunities. Psychological Bulletin, 125(6), 701–736.

Mowen, A.J., & Montoro-Rodriguez, J. (2006). Remove from marked records. The role of leisure style in maintaining the health of older adults with arthritis. Journal Leisure Res., 38, 20–45.

Munchua, M. M., Lesage, D. M., Reddon, J. R., & Badham, T. D. (2003). Motivation, satisfaction and perceived Freedom: A tri-dimensional model of leisure among young offenders. Journal of Offender Rehabilitation, 38(1), 53-64.

Nimrod, G. (2007). Retirees' leisure: Activities, benefits, and their contribution to life satisfaction. Leisure Studies, 26(1), 65-80.

Porter, G., Hampshire, K., Abane, A., Munthali, A., Robson, E., & Mashiri, M. (2017). Beyond the School and Working Day: Building Connections Through Play, Leisure, Worship and Other Social Contact. In Young People's Daily Mobilities in Sub-Saharan Africa (pp. 123–152). Palgrave Macmillan US.

Poulsen, A.A., Ziviani, J.M. & Cuskelly, M. (2007). Perceived Freedom in Leisure and Physical Coordination Ability: Impact on Out-of-School Activity Participation and Life Satisfaction, Child: Care, Health and Development, 33(4), 432-440.

Poulsen, A.A., Ziviani, J.M., Johnson, H. & Cuskelly, M. (2008). Loneliness and Life Satisfaction of Boys with Developmental Coordination Disorder: the Impact of Leisure Participation and Perceived Freedom in Leisure, Human Movement Science, 27(2), 325-343.

Robinson, J. A. (2003). Perceived freedom and leisure satisfaction of mothers with preschool-aged children. Master Thesis, Ohio University, Ohio, USA.

Rodgers, J. L. & Nicewander, W. A. (1988). Thirteen ways to look at the correlation coefficient. The American Statistician. 42 (1): 59–66.

Schumacker, R. E. (2006). Conducting specification searches with AMOS, Structural Equation Modeling, 13(1), 118-129.

Shin, K., & You, S. (2013). Leisure type, leisure satisfaction and adolescents' psychological wellbeing. Journal of Pacific Rim Psychology, 7(2), 53–62.

Siegenthaler, K. L., & O'Dell, I. (2000). Leisure attitude, leisure satisfaction and perceived freedom in leisure within family dyads. Leisure Sciences, 22, 281-296.

Tonon, G., Laurito, M. J., & Benatuil, D. (2018). Leisure, Free Time and Well-Being of 10 Years Old Children Living in Buenos Aires Province, Argentina. Applied Research in Quality of Life.

Wang, E. S., Chen, L. S., Lin, J. Y., & Wang, M.C. (2008). The relationship between leisure satisfaction and life satisfaction of adolescents concerning online games. Adolescence, 43(169), 177-184.

ATIF:

Çetin, A. (2019). Serbest Zaman Faydası İle Serbest Zaman Tatmini Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Arda Öztürk, Ercan Karaçar, Ozan Yılmaz (Ed.), Spor ve Rekreasyon Araştırmaları Kitabı-2.Cilt içinde (ss. 53-71). Konya, Çizgi Kitabevi Yayınları.

6.BÖLÜM

TÜRKİYE'DEKİ YÜKSEKÖĞRETİM KURUMLARINDA YAPILAN REKREASYON KONULU DOKTORA TEZLERİNİN İÇERİK ANALİZİ YÖNTEMİ İLE İNCELENMESİ

Eren ULUÖZ

Doç. Dr., Çukurova Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, euluoz@cu.edu.tr

GİRİŞ

Sanayi devriminden önce yüzyıllardır fiziksel olarak aktif bir yaşam süren insanoğlu sanayileşme ve teknolojik gelişmelerin etkisiyle hayatını daha kaliteli ve daha uzun hale getirebilmiştir. Bununla birlikte özellikle son 25-30 yılda teknolojinin baş döndürücü bir hızla gelişmesi insanların fiziksel güçle ve eforla yaptığı birçok işin makineler aracılığıyla yapılmasına neden olmuştur. Bu durum başlarda insanlık tarafından fiziksel anlamda bir rahatlık ve daha az yorgunluk olarak algılansa da makine ve teknolojik gereçlerin artan sıklıkla kullanılması günden güne insanları hareketsizliğe bağlı sağlık sorunlarına mahkûm eden bir probleme dönüşmüştür. Günümüzde en basit günlük işler dahi makineler ya da teknolojik ekipmanlarla yapılmaya başlanmıştır. Bazı çalışmalarda son yıllarda teknolojik gelişmelerin ve ekipmanların fiziksel aktivite ve sportif faaliyetlere de katkı sağladığı bildirilmiş (Hurling ve ark. 2007; Maria, Uluöz ve Dinç, 2016; Yoshioka ve ark. 2005; olsa da genel anlamda sanayileşmenin ve teknolojik gelişmelerin neden olduğu hareketsiz yaşam tarzı aşağıda görüldüğü üzere başta obezite ve buna bağlı birçok fiziksel, psikolojik, sosyal davranışsal ve ruhsal sağlık sorununu da beraberinde getirmiştir.

- Alay edilme korkusuna bağlı cesaret ve özgüven kaybı
- Fiziksel görünüme bağlı kaçışlar
- Özsaygıda azalma
- Saldırganlık ya da aşırı iyi olma çabası
- Sosyal kabul göremem korkusu ile sosyal çekince ve kaçma
- Toplumsal uyumsuzluklar
- Sorunları başka nedenlere kişilere ya da olaylara yüklemleme
- Zihinsel ve ruhsal sorunlar
- Duygulara bağlı olan yeme isteğinde agresif değişimler
- Anoreksiya nevroza ve blumia nevroza, binge eating, gece yeme sendromu gibi yeme bozuklukları
- Ameliyat risklerinin artması

- Birçok kanser türü
- Gebelik komplikasyonları
- Hiperlipidemi – hipertrigliseridemi (kan yağlarının yükselmesi)
- Hipertansiyon(yüksek tansiyon)
- Karaciğer yağlanması
- Kas-iskelet sistemi problemleri
- Koroner arter hastalığı
- Metabolik sendrom
- Osteoartrit
- Deri altı yağ dokusunun fazla olması nedeniyle deri enfeksiyonları, kasıklarda ve ayaklarda mantar enfeksiyonları
- Safra kesesi hastalıkları
- Solunum zorluğu
- Tip 2 diabetes mellitus
- Uyku apnesi (Uluoz, 2016; https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/obezite/obezitenin-yol-actigi-saglik-problemleri.html).

Artan sanayileşme ve teknolojik gelişmeler yukarıda sayılan hareketsizliğe bağlı total sağlık sorunlarına yol açmakla beraber artan sanayileşmenin ve hayatın her alanına giren yüksek teknolojik ekipmanların kişi başına düşen çalışma saati ve iş yükünü de azaltması ile birlikte insanların hâlihazırdaki serbest zamanlarının daha da artmasını sağlamıştır. Artan bu serbest zaman miktarı günümüz toplumundaki bireylerin yaşam kalitelerini daha da arttırabilmek için sahip oldukları bu serbest zamanları daha etkin ve yararlı bir şekilde değerlendirmelerini zorunlu hale getirmektedir (Sandıkçı, 2017). Böyle bir ortamda yaşayan bireylerin iş ve gündelik hayatın getirmiş olduğu birtakım streslerle ya da hayatın giderek sıradanlaşması, bunun yanında hareketsiz bir hale dönüşmesiyle birlikte, ortaya çıkacağı kabul edilen sorunlar ve yaşamı risk altına alan bazı fizyolojik ve psikolojik problemlerin üstesinden gelmeyi ve etkili yollar aramasını gerektirecektir (Güngörmüş, 2007). İşte tam bu noktada rekreasyon kavramı ortaya çıkmaktadır. Karaküçük (1995) rekreasyonu "insanların, yoğun iş ortamından, tekdüze ve pasif yaşam şekilleri ile çevrenin olumsuz etkilerinden kaynaklanan stresli, sıkıntılı ve mutsuz bir yaşam tarzı oluşturacak düzeyde olumsuzluğa itilmesi sonucu, bireyin beden ve ruh sağlığını korumak ve devam ettirmek, bunun yanında hayattan tat

almak için, bireysel tatmin sağlayacağı, bütünüyle iş hayatı ve zaruri ihtiyaçlar için ayrılan zamandan arta kalan, özgür ve sorumluluklarının olmadığı boş zaman içinde, kendi isteği ile içinden gelerek bireysel ya da grup içinde seçim yaparak gerçekleştirdiği faaliyetlere rekreasyon denir" şeklinde tanımlamıştır. Kelime anlamı olarak serbest zaman (leisure) Latince "Lecire" anlamında, Fransızca da ise "Loisir" kelimesi ile çok yakın bir ilgi içindedir. Serbest zaman kelimesi Türkçe kaynaklarda boş zaman karşılığı olarak kullanılmakta fakat anlam bakımından "boş" sözcüğü "Leisure" kavramını tam olarak karşılamamaktadır. Serbest zaman özgün olarak; özgür zaman, deneyimlerinde özgür olmaktır. Böylece, serbest zaman kişililerin tercihlerin de özgür olduğunuz zamanı ifade eder (Doğu ve Aşçı'dan akt. Sandıkçı, 2017).

Rekreasyonel faaliyetlerle ilgili geliştirilmiş teorilerde insanları rekreasyonel faaliyetler yapmaya yönelten etmenler, rekreasyon ile elde edilen kazanımları, rekreasyonel faaliyetlerin fiziksel, zihinsel, sosyal ve psikolojik temelleri gibi konularda kuramlar geliştirilmeye çalışılmış ve insanları rekreasyonel faaliyetlere yönelten ana eğilimler belirlenmeye çalışılmıştır. Literatürde ağırlıklı olarak ele alınan teoriler Sabırlı (2018) tarafından şu şekilde aktarılmıştır:

"İhtiyaç teorisi ve rekreasyonel etkinliklerle ilişkisi: İlk olarak Ibn- Haldun' un ele aldığı daha sonra Maslow' un geliştirdiği ve sonrasında Helzberg tarafından farklı bir formata dönüştürülen ve gruplandırılan "ihtiyaçlara dayalı motivasyonel unsurlar"ın, alan yazınında yer aldığı görülmektedir. Bireyin bir amacı gerçekleştirmesinde "kişinin bir eylemi yapması için bir ihtiyacın varlığı gereklidir ve rekreasyonel amaçlı sportif etkinliğe katılması da ihtiyaçlar hiyerarşisinde yer bulan ihtiyaçları tatmin etmeye dönük bir eylem" olarak açıklamıştır (Ardahan'dan akt. Sabırlı, 2018).

*"Özgür irade teorisi ve rekreasyonel etkinliklerle ilişkisi Vroom'un motivasyonun beklenenlik-değer teorisi teorisini geliştiren Porter ve Lawler içsel ve dışsal çalışma motivasyon modeli önererek ve bu teorinin merkezinin, özerk motivasyon ve kontrollü motivasyon arasındaki ayrım olduğunu belirtmiştir. Özerklik, bir istek duygusu ile hareket etmeyi ve seçim tecrübesine sahip olmayı içerir (Gagne ve Deci, 2005). Özgür irade teorisinde bireyin güdülenmesi, çeşitli seviyelere ayrılmış ve bireyin göstereceği davranışın gücünün ve sürekliliğinin bu seviyelere göre değişiklik göstereceği ileri sürülmüştür (Erdem'den a*kt. Sabırlı, 2018)

"Aktivite-etkinlik teorisi rekreasyonel etkinliklerle ilişkisi: Bireyin yaşam doyumunun, gerçekleştirdiği etkinlikleriyle ilişkili olduğuna dayanan "aktivite teorisi", mutluluğun bireyin kendi etkinliklerinden kaynaklandığını kabul etmektedir (http://www.sdergi.hacettepe.edu.tr/makaleler/yasamdoyumu.pdf). Bu nedenle sosyalleşme ihtiyaçlarına yönelik etkinliklerin belirlenmesi psikososyal gelişim sürecinin tamamlanabilmesi açısından önemlidir Örneğin, düzenli olarak katılım sağlanan fitness etkinliği sonrası iyi bir fiziki yapıya sahip

olması, hayranı olduğu sanatçının konserine gitmek insanlarda bireysel yaşam doyumunu sağlayabilmektedir" (*Düzenli, Özkan ve Alpak'dan a*kt. Sabırlı, 2018).

*"Serbest zaman kısıtlamalar teorisi ve rekreasyonel etkinliklerle ilişkisi: Hiyerarşik boş zaman kısıtlamalar teorisi modelleri ilk olarak bundan yaklaşık 20 yıl önce Crawford & Godbey ve Crawford, Jackson & Godbey tarafından 1991'de sunulmuş ve ardından Jackson, Crawford ve Godbey tarafından 1993'te genişletilerek, boş zaman davranışlarının incelenmesine yardımcı olan önemli bir araç olarak kabul görmüştür. Bu teoriye göre; araştırmacılar tarafından varsayılan veya bireyler tarafından algılanan ya da tecrübe edilen bireylerin rekreatif etkinliklere katılımlarını engelleyen veya kısıtlayan etmenlerin araştırılmasıyla ilgilenmektedir (Tütüncü ve ark., 2011). Bireylerin rekreatif etkinliklere katılımlarını kısıtlayan, içsel, kişilerarası ve yapısal olmak üzere üç ana boyutta kısıtlamalar olduğu belirtilmektedir (Yıldız ve Akgündüz'den a*kt. Sabırlı, 2018)

"Beklentilerin onaylanmaması teorisi rekreasyonel etkinliklerle ilişkisi: Beklentilerin Onaylanmaması Teorisi 1980 ve 1993 yıllarında Oliver tarafından genellikle müşteri davranışları literatüründe, müşteri tatmini, satın alma sonrası davranışlar (yeniden satın alma, şikayet etme gibi) ve hizmet pazarlaması konularında kullanılmakta olan bir teoridir (Çimen'den akt. Sabırlı, 2018). Richard Oliver"ın geliştirdiği bu kurama göre, birey satın alma eylemine beklentileriyle girmekte ve satın alma veya kullanma neticesinde algıladığı performans ile satın alma öncesindeki beklediği ürün performansını karşılaştırmaktadır. Beklentilerin Onaylanmaması Teorisi'ne göre, tüketicilerin bir ürünü yeniden satın almaları veya bir hizmeti kullanmaya devam etmeleri temel olarak söz konusu ürünü kullandıklarında sahip oldukları tatmin duygusu ile ilişkilidir" (Oliver'den akt. Sabırlı, 2018).

"Planlanmış davranış kuramı rekreasyonel etkinliklerle ilişkisi: Son yıllarda birçok alanda sıkça kullanılan bir davranış kuramı olan planlanmış davranış teorisi, davranışa yönelik amaç ölçülebilmekte ve dolaylı olarak da söz konusu davranışın ortaya çıkma olasılığının tespit edilebilmesine olanak sağlamakta; sosyal psikoloji, psikoloji, sosyoloji ve çevre eğitimi gibi alanlardaki bilimsel araştırmalarda çok sık kullanılmaktadır (Erten'den akt. Sabırlı, 2018).Teoriye göre, bireylerin bir davranışı gerçekleştirmelerindeki ilk açıklayıcısının davranışa yönelik amaç (niyet) olduğu belirtilmektedir" (Bozkurt'tan akt. Sabırlı, 2018).

"Eşitlik kuramı: 1963 yılında J. Stacy Adams tarafından literatüre kazandırılan kuram, kişinin kendisinin sarf ettiği çaba ve karşılığında elde ettiği sonucu, aynı ortamda başkalarının sarf ettiği ve elde ettiği sonuç ile karşılaştırmasına dayanmaktadır (Koçel'den akt. Sabırlı, 2018). Adams'ın eşitlik teorisi (Equity Theory) çalışanların işyerinde yüksek motivasyonla çalışabilmeleri çabalarını, bağlılıklarını, becerilerini, yeteneklerini, uyumluluklarını ve gönüllülüklerini gösterebilmeleri için, güven duymalarının,

destek görmelerinin, itibarlarının korunması ve takdir edilmelerinin gereği üzerinde durmaktadır" (Tutar'dan akt. Sabırlı, 2018).

Rekreasyonel etkinliklerin özellikleri birçok kaynakta farklı şekillerde sunulmuştur, genel olarak bakıldığında ise;

- Rekreasyon etkinliklerinin seçiminde ve katılımda zorlama söz konusu olamaz ve bireylerin katılımında gönüllülük ilkesi esas alınmalıdır,
- Rekreasyon etkinlikleri bir aktivite gerektirir,
- Rekreasyon etkinlikleri yapılırken bir veya birden fazla etkinliğe zemin hazırlanması ve gerçekleştirme fırsatı sağlamalıdır,
- Rekreasyon etkinlikleri önceden plan yapılarak ya da yapılmadan, yetenekli veya yetenek sahibi olmayan kişilerle rastgele ve sıradan mekanlarda spontane olarak da gerçekleştirilebilir,
- Rekreasyon etkinlikleri cinsiyet ve yaş ayrımı olmaksınız bireylerin aktivitelere katılımlarına imkân sağlar,
- Rekreasyon etkinliklerde inisiyatif katılımcıların kendisine bırakılmalıdır,
- Rekreasyon etkinliklerde yapılan aktivitelere devamlılık ve katılım zorunluluğu yoktur,
- Rekreasyon etkinlikleri, tüm açık veya kapalı alanlar ile tüm mevsim ve iklim koşullarında yapılabilir,
- Rekreasyon etkinlikleri çeşitli ve birden fazla aktiviteyi kapsayabilir,
- Rekreasyon etkinlikleri heyecan uyandıran, zevk ve mutluluk hissi veren aktivitelerdir,
- Rekreasyon etkinlikleri içinde yaşanılan toplumun törelerine, geleneklerine, örf ve adetleri ile çatışma ve zıtlık içermemelidir,
- Rekreasyon etkinlikleri bir yaşantı ve yaşanmışlıklar örüntüsü ile oluşan bir tecrübedir,
- Rekreasyon etkinlikleri bireyin kendisini geçekleştirmesine, özgüveninin atmasına fırsat ve destek verecek aktiviteleri kapsamalıdır,
- Rekreasyonun faaliyetlerinin temel özellikleri ise şu şekilde sıralanabilir,
- Rekreasyonel etkinlikler kişiye özgürlük hissi verir,
- Rekreasyon etkinlikleri serbest zamanlarda yapılır,
- Rekreasyon etkinlikleri bireysel farklılıklar ve amaçlar dikkate alınmalı ve ona göre organize edilmelidir,

- Rekreasyon etkinlikleri katılım sağlayan bireye kişisel, fiziksel, sosyal ve ruhsal yararlar sağlaması beklenir (Karaküçük, 2005; Lapa, Köse ve Günbayı, 2018; Sandıkçı, 2017).

Rekrasyon etkinliklerinin bahsedilen bu özellikleri temelde insanı mutlu etme, rahatlatma, iş stresinden uzaklaştırma, fiziksel, psikolojik ve sosyolojik olarak aktifleştirme gibi fonksiyonlara sahiptir. Rekreasyon etkinlik türleri ve uygulama alanları, katılım şekline, katılımcı sayısına, serbest zamanın türüne, sürecine, aktivitenin şekline, hava koşullarına, sosyo-ekonomik yapıya, coğrafi koşullara ve sosyal değerlere göre farklılıklar göstermektedir (Zorlu, 1973; Ergin, 1973; Güngörmüş 2007; Karaküçük S., 2005).

Rekreasyonun etkinlik alanlarını incelerken ülkelerin sanayileşme yapısını ve politikalarını da göz önünde bulundurmak gerekir. Çünkü milletlerin gelişmişlik seviyeleri boş zamanla ilgili faaliyetlerde farklılık meydana getirmektedir. Milletler gelişmişlikleri veya zenginlikleri ile orantılı olarak boş zaman imkânlarını düzenleyerek mevcut zemini oluşturacaklardır. Bireylerin faaliyet seçimlerinde ise, yaşamlarını devam ettirdikleri çevre, bu çevrede mevcut olan fırsatlar, ailelerin sosyo-ekonomik düzeyleri, bulundukları bölgenin gelenek, görenek, örf ve adetleri, demografik özellikleri ile sosyal özellikleri önem arz etmektedir. Rekreasyon etkinlik alanları, çeşitli yazarlar tarafından çok çeşitli etkinliklerle gruplandırılarak açıklanmaktadır. Rekreasyon etkinlik, farklı faaliyetlerle gruplandırılarak açıklanmaktadır. Rekreasyon faaliyetleri her kesimden insanın ihtiyaç ve ilgi alanlarını kapsayarak, bireylerin kolayca ve rahatça uygulayabileceği, becerilerini gösterebileceği alanları içermeleri gerekmektedir (Karaküçük, 2005; Sandıkçı, 2017) Bu anlayışla rekreasyon faaliyet alanlarını şu şekilde detaylandırarak gruplayabiliriz;

- Müzik Aktiviteleri: Enstrümantal çalışmalar, koro toplulukları, orkestra faaliyetleri, stüdyo çalışmaları, enstrümanla ya da enstrümansız tüm müzik faaliyetleri, bireysel müzik aleti çalma,

- Dans Faaliyetleri: Folklor etkinlikleri, modern dans, sosyal oyunlar, merasim etkinlikleri, halk oyunları, ritmik danslar, halk dansları vb. çalışmalar, Latin dansları, Kafkas dansları vb. çalışmalar,

- Sanatsal ve Edebi Etkinlikler: edebiyat, sinema, tiyatro, şiir, dinleti, resim, heykel, fotoğraf

- El Becerileri: Grafik sanatlar, maden işleri, sanatsal yazılar, plastik sanatlar, seramik, metal, deri işleri, seramik, dikiş ve nakış işleri.

- Sahne Çalışmaları: Oyunlar, geleneksel faaliyetler, kulüp etkinlikleri

- Sportif aktiviteler: Atletizm, atıcılık, at yarışları, aikido, avcılık, amerikan güreşi, amerikan futbolu, ayak voleybolu, basketbol, badminton, buz pateni, beyzbol, bilardo, bisiklet, binicilik, boks, bowling, bungee jumping, buz hokeyi, bocce–petank, curling,

dağcılık, dalgıçlık, dart, eskrim, fitness, futbol, golf, güreş, hentbol, jimnastik, judo, kayak, kaykay, kick boks, koşu, kriket, kürek, lakros, maraton, masa tenisi, motor sporları, okçuluk, oryantiring, paintball, paraşüt, parkour, paten, pilates, rugby, rafting, snowboard, sokak kızağı, step–aerobik, sörf, su topu, taekwondo(tekvando), tenis, triatlon, su kayağı, voleybol, wushu, yağlı güreş, yelken, yüzme, halter ve tüm bu branşların alt dalları,

- Entelektüel faaliyetler, müze gezisi, konferanslar, sminerler, sempozyumlar, radyo ve TV oturumları,
- Açık Hava ve doğa Etkinlikleri: Kamplar, piknik, kamp ateşi ve eğlenceler, kano, balıkçılık, doğayı koruma etkinlikleri ve fotoğrafçılık
- Hobi Tarım Etkinlikler: Bahçe işleri ve çiçekçilik, küçük çaplı meyve sebze yetiştirme,
- Zihinsel oyunlar: Tavla, okey, dama, satranç, kâğıt oyunları ve zihinsel oyunlar,
- Tartışma ve forum etkinlikleri: hobi kulüplerinde münazara etkinlikleri
- Serbest Öğrenme aktiviteleri: Özel amaçlı ziyaretler, zanaatkâr ziyaretleri, gönüllü çalışma,
- Seyretme aktiviteleri: Seyir taraçası, manzara, deniz, şelale ve su altı gözlem aktiviteleri
- Bireysel aktiviteler: Bireysel gelişim faaliyetleri, öz bakım ve masaj, dinlenme relaksasyon etkinlikleri,
- Sosyal toplantılar: aile, arkadaş toplantılar, balo vb. davetler. (Akyüz ve Türkmen, 2016; Butcher, 1974; Dumazadier, 1968; Ergin, 1973; Güngörmüş 2007; Karaküçük S., 1997; Sandıkçı, 2017; Koçyiğit ve Yıldız, 2014).

Rekreasyon olgusunun görsel ve yazılı medyada daha fazla işlenir hale gelmesi toplumu oluşturan bireylerin ilgisini daha fazla çekmesine neden olmuştur. Bu ilgi zamanla rekreasyonel etkinliklerin toplumsal hayatta daha fazla ve artan sıklıkla yer bulmasını sağlar. Bilim dünyası ise toplumsal hayatta giderek artan bir ilgi gösterilen konulara ve olgulara kayıtsız kalamaz ve konu ile ilgili artan ilgi ile doğru korelasyona sahip bir şekilde konu ile direk ya da dolaylı olarak ilgili olarak bilimsel araştırma sıklığı da artmaktadır. Bu bağlamda bu çalışmanın amacı Türkiye'deki yükseköğretim kurumlarında yapılan rekreasyon konulu doktora tezlerinin içerik analizi yöntemi ile incelenmesidir.

YÖNTEM

Araştırma Modeli

Çalışmada betimsel bir bakış açısı kullanılmıştır. Kaptan'a (1998) göre betimsel araştırmaları olayların, objelerin, durumların, varlıkların, kurumların, grupların ve çeşitli alanların ne olduğunu

betimlemeye, açıklamaya çalışır. Bu uygulama sayesinde araştırılanı iyi bir şekilde anlayabilme, gruplayabilme imkânı sağlanır ve aralarındaki olası ilişkiler de belirlenmiş olur. Şimşek ve Yıldırım'a (2011) göre ise betimsel tarama modelinin bilimde gözlem, olayları ya da olguları kaydetme ve bunalar arasındaki ilişkileri belirleyerek kontrol edilen değişmez prensipler üzerinde genellemeler yapma özelileri söz konusudur. Nitel araştırma yöntemlerinden doküman analizi yöntemi uygulamıştır. Bu bakış açısı ile birlikte bazı kıyaslamalarda nicel veriler ve değerlendirmeler de kullanılmıştır.

Evren ve Örneklem

Araştırmada tüm evrenin örneklem olarak alındığı tam doyum yöntemi kullanılmış olup evrenin tamamı örneklem olarak incelenmiş ve çalışmaya dâhil edilmiştir. Bu yönüyle tam sayım örneklem yöntemi kullanılmıştır. Tam sayım örnekleme yönteminde evrenin tüm birimlerinin yani evrenin tamamının araştırmaya dâhil edilmesi söz konusudur. Üzerinde tam sayım yoluyla ölçüm yapılabilecek evrenler, birimleri alan bakımından birbirlerine yakın ve sayıca çok sınırlı olan küçük evrenlerdir. Tam sayımın en büyük avantajları çok basit, anlaşılır ve uygulamasının kolay oluşudur. Bu yolla çalışmaya dâhil edilen tüm birimler incelenmiş olur ve evrenin tüm özellikleri ve nitelikleri bakımından detaylı bulgular elde edilebilir (Ergin, 1994). Bu bağlamda Yükseköğretim Kurumu (YÖK) Ulusal Tez Merkezi Veri Tabanı sistemi üzerinden rekreasyon ile ilgili yapılan tüm doktora tezlerine ulaşılmıştır.

Veri Kaynağı ve Verilerin Toplanması

Veri kaynağı olarak Yükseköğretim Kurumu (YÖK) Ulusal Tez Merkezi Veri Tabanı kullanılmıştır. Verilerin toplanmasında standart içerik analizi yöntemi kullanılmış ve yazılı metinler halinde bulunan tezlere ait bilgiler veri toplama formundaki içerik başlıklarına uygun olarak toplanmıştır. Literatür incelendiğinde rekreasyon etkinliği kavramının "rekreatif etkinlik", "boş zaman etkinliği" ya da "serbest zaman etkinliği" olarak da isimlendirebildiği görülmüştür (Aydın ve Yaşartürk, 2017; Sabbağ ve Aksoy, 2011; Karaküçük, 2014; Meriç ve Bozkurt, 2017; Özdemir, 2018; Yaşartürk, Akyüz ve Karataş, 2017). Bu nedenle veri toplama sürecinde Ulusal Tez Merkezi internet sitesindeki arama çubuğunda "rekreasyon", "rekreatif", " boş zaman", "serbest zaman" kelimeleri ile aramalar yapılmış ve listeler oluşturulmuştur. Bu süreçte aynı tez başlığında arama kelimelerinin aynı anda geçme ihtimali göz önüne alınarak tez başlıkları ve yazarlar tek tek sıralanarak mükerrer durumdaki çalışmalar listeden çıkarılmıştır. Bu düzeltme işleminin ardından veri analizi sürecine geçilmiştir.

Verilerin Analizi

Çalışmada içerik analizi incelenen tezler sayısal değerler bakımından yüzde ve frekans değerleri hesaplanarak betimsel istatistik yöntemlerle sunulmuştur. Bu tezlerde araştırılan konular başlıkları anahtar kelimeleri ve içerikleri bakımından içerik analizi yöntemi ile incelenmiştir. Yıldırım ve Şimşek'e (2011) göre içerik analizinde ana hedef, elde edilen verileri açıklayabilecek kavramalara ve var olan olası ilişkilere ulaşmaktır. Betimsel analiz sürecinde özetlenen ve yorumlanan temel veriler, içerik analizi sürecinde daha derinlemesine bir inceleme sürecinden geçirilir ve betimsel yaklaşımla fark edilemeyen bazı kavram ve temalar bu analiz sonucunda ortaya çıkarılabilir. İçerik analizi sürecinde temelde yapılan işlem, birbirine benzeyen ve yakın verileri belirli kavramlar ve temalar çerçevesinde bir araya getirmek ve bunları bütünsel bir bakış açısıyla okuyucunun anlayabileceği bir biçimde organize ederek yorumlamaktır. Türkiye'de yapılmış rekreasyon ile ilgili doktora tezlerinin sayıları, konu ile ilgili doktora tezlerinin spor alanında yapılmış tüm doktora tezlerinin içerisindeki oranı, üniversitelere göre dağılımları, yazım dilleri, spor bilimleri alanlarına göre dağılımları belirlenmeye çalışılmıştır. İçerik analizle elde edilen tezlerin odak konularını belirlenmesi aşamasında ise tamamı ile nitel bir bakış açısı kullanılmıştır.

BULGULAR

Bu bölümde veri kaynaklarından veri toplama araçları aracılığı ile elde edilmiş ve istaristiksel yöntemlerle özetlenmiş bulgular verilmiştir. Araştırma bulguları incelendiğinde Türkiye'deki Yükseköğretim Kurumları bünyesinde farklı alanlarda ve konularda çalışılmış 148 adet rekreasyon ile ilişkili doktora tezi yazıldığı görülmektedir. Tablo 1'de tezlerin yıllara göre yayımlanma sıklıkları verilmiştir.

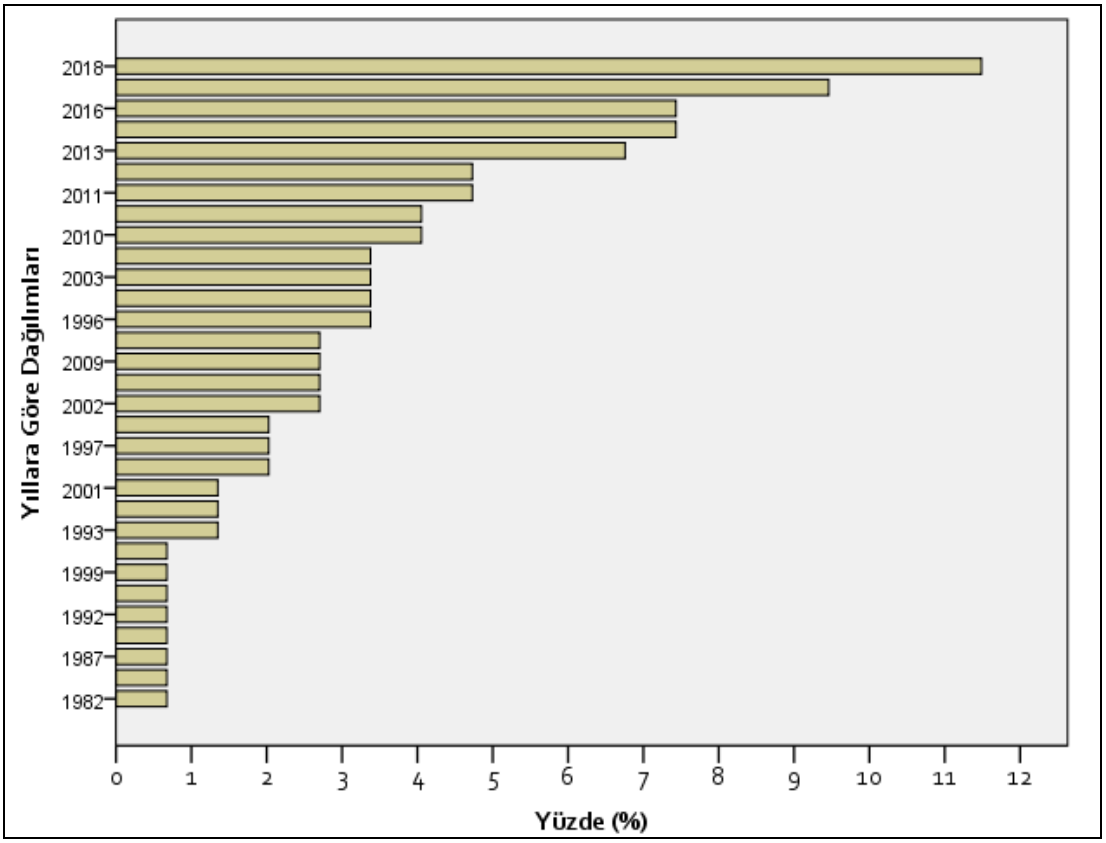
Tablo 1. Türkiye'deki Yükseköğretim Kurumlarında Yapılan Rekreasyon Konulu Tezlerin Yayınlanma Yıllarına Göre Dağılımlarına İlişkin Betimsel İstatistik Sonuçları

Yıl	Frekans	Yüzde (%)	Toplamlı Yüzde
2018	17	11,5	11,5
2017	14	9,5	20,9
2015	11	7,4	28,4
2016	11	7,4	35,8
2013	10	6,8	42,6
2011	7	4,7	47,3
2019	7	4,7	52,0
2010	6	4,1	56,1
2014	6	4,1	60,1
1996	5	3,4	63,5
2000	5	3,4	66,9
2003	5	3,4	70,3
2006	5	3,4	73,6
2002	4	2,7	76,4
2008	4	2,7	79,1

2009	4	2,7	81,8
2012	4	2,7	84,5
1986	3	2,0	86,5
1997	3	2,0	88,5
2007	3	2,0	90,5
1993	2	1,4	91,9
1998	2	1,4	93,2
2001	2	1,4	94,6
1982	1	0,7	95,3
1983	1	0,7	95,9
1987	1	0,7	96,6
1990	1	0,7	97,3
1992	1	0,7	98,0
1994	1	0,7	98,6
1999	1	0,7	99,3
2004	1	0,7	100,0
Total	**148**	**100,0**	

Tablo 1'de görüldüğü gibi toplamda 148 adet doktora tezi yapılmıştır. 2018 yılında 17 adet (%11,5), 2017 yılında 14 adet (%9,5), 2015 yılında 11 adet (%7,4), 2016 yılında 11 adet (%7,4), 2013 yılında 10 adet (%6,8), 2011 yılında 7 adet (%4,7), 2019 yılında 7 adet (%4,7), 2010 yılında 6 adet (%4,1), 2014 yılında ise 6 adet (%4,1) tez yayınlanmıştır. Şekil 1'de Türkiye'deki Yükseköğretim Kurumlarında Yapılan Rekreasyon Konulu Tezlerin Yayınlanma Yıllarına Göre grafiği verilmiştir.

Şekil 1. Türkiye'deki Yükseköğretim Kurumlarında Yapılan Rekreasyon Konulu Tezlerin Yayınlanma Yıllarına Göre Dağılım Grafiği



Şekil 1'deki grafikte görüldüğü gibi 2018, 2016, 2013, 2011, 2010, 2003 yılları rekreasyon konulu tezlerin en yüksek oranda yazıldığı dönemlerdir. Tablo 2'de Türkiye'deki Yükseköğretim Kurumları'nda Yapılan Rekreasyon Konulu Tezlerin Yayımlandıkları Yükseköğretim kurumlarına göre dağılımları, frekans, yüzde ve toplamlı yüzde değerleri ile birlikte verilmiştir.

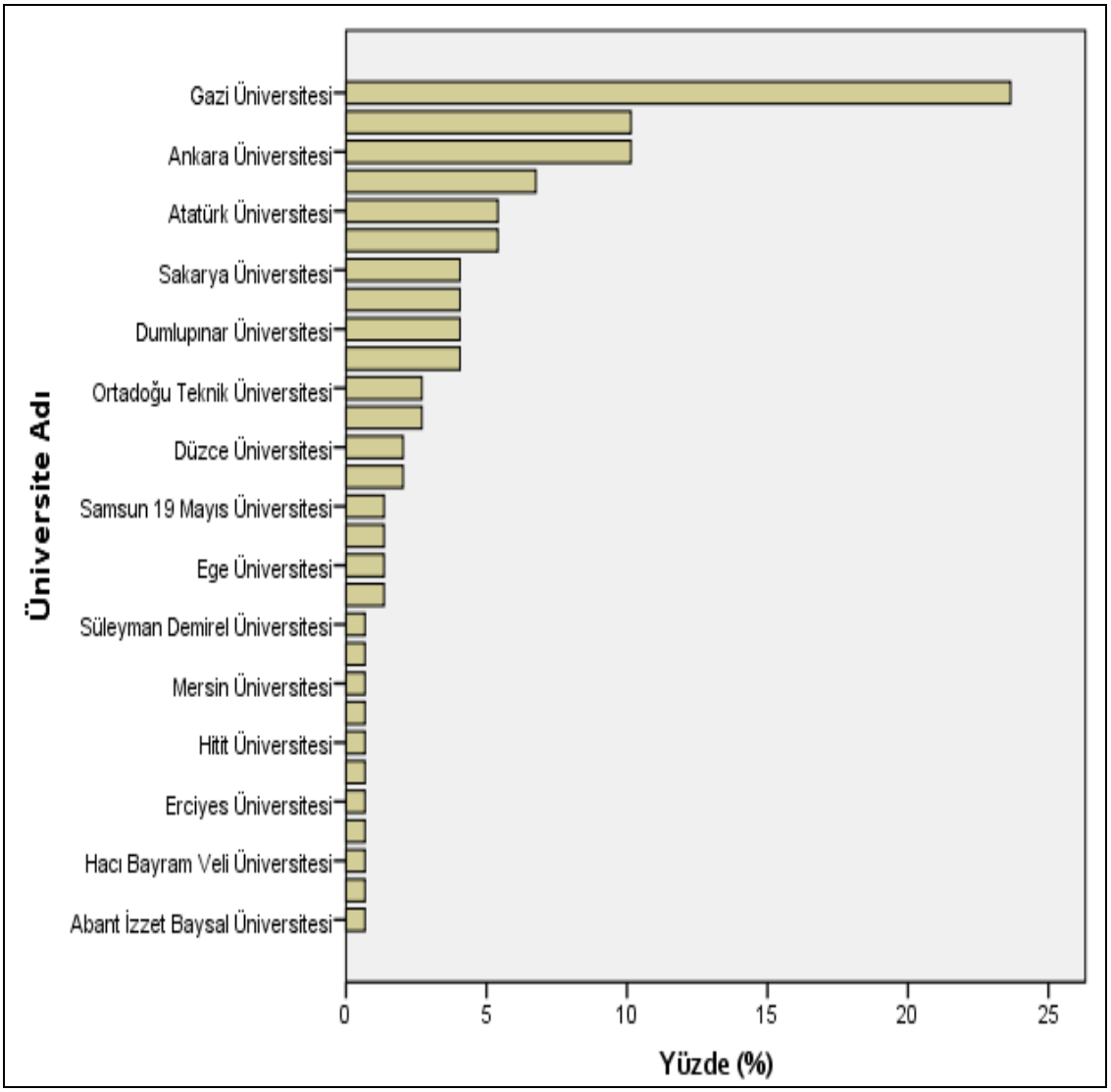
Tablo 2. Türkiye'deki Yükseköğretim Kurumları'nda Yapılan Rekreasyon Konulu Tezlerin Yayımlandıkları Yükseköğretim Kurumlarına İlişkin Betimsel İstatistik Sonuçları

	Üniversiteler	Frekans	Yüzde (%)	Toplamlı Yüzde (+%)
1	Gazi Üniversitesi	35	23,6	23,6
2	Ankara Üniversitesi	15	10,1	33,8
3	Marmara Üniversitesi	15	10,1	43,9
4	İstanbul Üniversitesi	10	6,8	50,7
5	Anadolu Üniversitesi	8	5,4	56,1
6	Atatürk Üniversitesi	8	5,4	61,5
7	9 Eylül Üniversitesi	6	4,1	65,5
8	Dumlupınar Üniversitesi	6	4,1	69,6
9	Karadeniz Teknik Üniversitesi	6	4,1	73,6
10	Sakarya Üniversitesi	6	4,1	77,7
11	Kocaeli Üniversitesi	4	2,7	80,4
12	Ortadoğu Teknik Üniversitesi	4	2,7	83,1
13	Çukurova Üniversitesi	3	2,0	85,1
14	Düzce Üniversitesi	3	2,0	87,2
15	Çanakkale 18 Mart Üniversitesi	2	1,4	88,5
16	Ege Üniversitesi	2	1,4	89,9
17	Fırat Üniversitesi	2	1,4	91,2
18	Samsun 19 Mayıs Üniversitesi	2	1,4	92,6
19	Abant İzzet Baysal Üniversitesi	1	0,7	93,2
20	Adnan Menderes Üniversitesi	1	0,7	93,9
21	Hacı Bayram Veli Üniversitesi	1	0,7	94,6
22	Celal Bayar Üniversitesi	1	0,7	95,3
23	Erciyes Üniversitesi	1	0,7	95,9
24	Hacettepe Üniversitesi	1	0,7	96,6
25	Hitit Üniversitesi	1	0,7	97,3
26	İstanbul Teknik Üniversitesi	1	0,7	98,0
27	Mersin Üniversitesi	1	0,7	98,6
28	Mimar Sinan Üniversitesi	1	0,7	99,3
29	Süleyman Demirel Üniversitesi	1	0,7	100,0
	Toplam	148	100,0	

Tablo 2'de görüldüğü gibi Gazi Üniversitesi'nde 35 adet (%23,6), Ankara Üniversitesi'nde 15 adet (%10,1), Marmara Üniversitesi'nde 15 adet (%10,1), İstanbul Üniversitesinde 10 adet (%6,8),

Anadolu Üniversitesi'nde 8 adet (%5,4) ve Atatürk Üniversitesi'nde de 8 adet (%5,4) rekreasyon konulu doktora tezi yayınlanmıştır. Şekil 2'de Türkiye'deki Yükseköğretim Kurumlarında Yapılan Rekreasyon Konulu Tezlerin yayımlandıkları Üniversitelere göre dağılım grafiği verilmiştir.

Şekil 2. Türkiye'deki Yükseköğretim Kurumlarında Yapılan Rekreasyon Konulu Tezlerin Yayımlandıkları Üniversitelere Göre Dağılım Grafiği



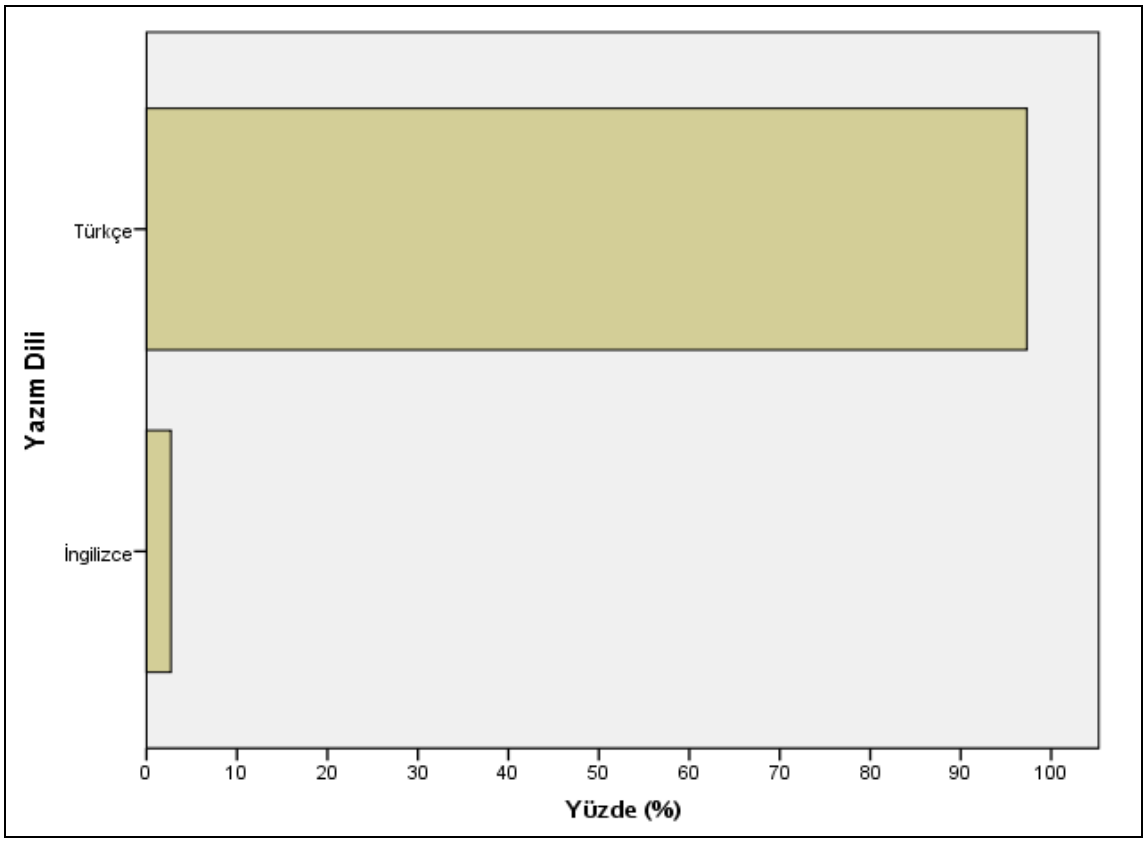
Şekil 2'deki grafikte görüldüğü gibi Gazi Üniversitesi, Ankara Üniversitesi, Marmara Üniversitesi, İstanbul Üniversitesi, Anadolu Üniversitesi, Atatürk Üniversitesi, 9 Eylül Üniversitesi, Dumlupınar Üniversitesi, Karadeniz Teknik Üniversitesi ve Sakarya Üniversitesi rekreasyon konulu tezlerin en yüksek oranda yayımlandığı yükseköğretim kurumlarıdır. Tablo 3'de tezlerin yayımlanma dillerinde göre betimsel istatistik sonuçları verilmiştir.

Tablo 3. Türkiye'deki Yükseköğretim Kurumlarında Yapılan Rekreasyon Konulu Doktora Tezlerinin Yayınlanma Dillerine Göre Dağılımlarına İlişkin Betimsel İstatistik Sonuçları

Yazım Dilleri	Frekans	Yüzde (%)
Türkçe	144	97,3
İngilizce	4	2,7
Toplam	148	100,0

Tablo 2'de görüldüğü gibi Türkiye'deki yükseköğretim kurumlarında yapılan rekreasyon konulu 148 doktora tezinin 144'ünün (%97,3) Türkçe dilinde, geriye kalan 4 (%2,7) tezin ise yabancı dil olarak İngilizce dilinde yazıldığı görülmektedir. Şekil 3'de Türkiye'deki Yükseköğretim Kurumlarında Yapılan Rekreasyon Konulu Tezlerin yayımlandıkları dillere göre dağılım grafiği verilmiştir.

Şekil 3. Türkiye'deki Yükseköğretim Kurumlarında Yapılan Rekreasyon Konulu Tezlerin Yayımlandıkları Üniversitelere Göre Dağılım Grafiği



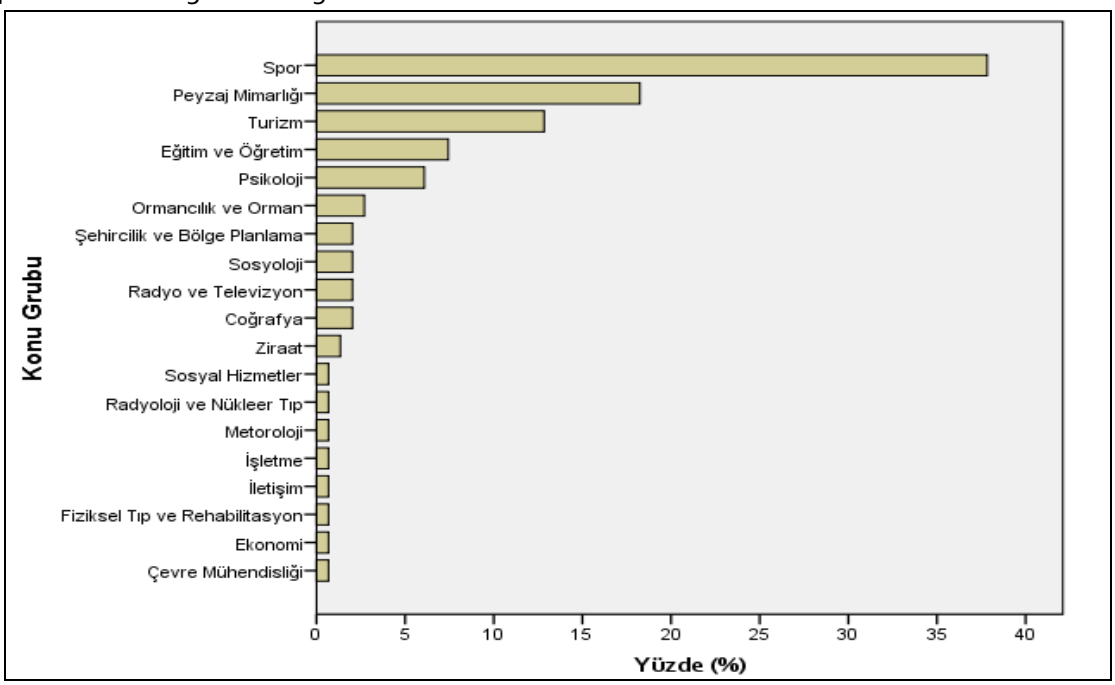
Şekil 3'deki grafikte görüldüğü gibi Türkçe ve İngilizce dilleri tezlerin yazım dilleri olarak kullanılmaktadır. Tablo 4'de Türkiye'deki yükseköğretim kurumlarında yapılan rekreasyon konulu doktora tezlerinin ana konu grupları göre dağılımlarına ilişkin betimsel istatistik sonuçları verilmiştir.

Tablo 4. Türkiye'deki Yükseköğretim Kurumları'nda Yapılan Rekreasyon Konulu Tezlerin Ana Çalışılma Konularına İlişkin Betimsel İstatistik Sonuçları

	Yazılmış Tezlerdeki Konu Grupları	Frekans	Yüzde (%)	Toplamlı Yüzde
1	Spor	56	37,8	37,8
2	Peyzaj Mimarlığı	27	18,2	56,1
3	Turizm	19	12,8	68,9
4	Eğitim ve Öğretim	11	7,4	76,4
5	Psikoloji	9	6,1	82,4
6	Ormancılık ve Orman	4	2,7	85,1
7	Coğrafya	3	2,0	87,2
8	Radyo ve Televizyon	3	2,0	89,2
9	Sosyoloji	3	2,0	91,2
10	Şehircilik ve Bölge Planlama	3	2,0	93,2
11	Ziraat	2	1,4	94,6
12	Çevre Mühendisliği	1	0,7	95,3
13	Ekonomi	1	0,7	95,9
14	Fiziksel Tıp ve Rehabilitasyon	1	0,7	96,6
15	İletişim	1	0,7	97,3
16	İşletme	1	0,7	98,0
17	Metoroloji	1	0,7	98,6
18	Radyoloji ve Nükleer Tıp	1	0,7	99,3
19	Sosyal Hizmetler	1	0,7	100,0
	Toplam	148	100,0	

Tablo 4'de görüldüğü gibi toplamda yazılmış 148 doktora tezinin 56 adeti (%37,8) Spor ana alanında, 27 adedi (%18,2) Peyzaj Mimarlığı ana alanında, 19 adeti ((%12,8) Turizm ana alanında, 11 adedi (%7,4) Eğitim ve Öğretim ana alanında ve 9 adedi (%6,1) ise Psikoloji ana alanında yayımlanmıştır.. Şekil 4'de Türkiye'deki Yükseköğretim Kurumlarında Yapılan Rekreasyon Konulu Tezlerin ana konu gruplarına göre dağılım grafiği verilmiştir.

Şekil 4. Türkiye'deki Yükseköğretim Kurumlarında Yapılan Rekreasyon Konulu Tezlerin Ana Konu Gruplarına Göre Dağılım Grafiği



Şekil 4'deki grafikte görüldüğü gibi rekreasyon konulu tezlerin en yüksek oranda yayımlandığı ana konu grupları, spor, peyzaj mimarlığı, turizm, eğitim ve öğretim, psikoloji, ormancılık, şehir ve bölge planlama, sosyoloji ile radyo ve televizyon alanları olarak karşımıza çıkmaktadır.

TARTIŞMA

Araştırma bulguları incelendiğinde Türkiye'deki yükseköğretim kurumlarında rekreasyon konusunda ilk tezin bundan 37 yıl önce, 1982 yılında yayımlandığı görülmektedir. Kamuran Güçlü (1982) tarafından Atatürk Üniversitesi'nde yazılmış "Trabzon-Erzurum Karayolunun Rekreasyon ve Turizm Yönünden Planlama İlkelerinin Saptanması" başlıklı bu tez Türkiye'de rekreasyon alanında yapılmış ilk doktora tezi olarak karşımıza çıkmaktadır. bu son yıllarda değişik disiplinlerde çok sayıda rekreasyon konulu doktora tezi yayımlandığı görülmektedir. Bu doktora tezinin 1982 yılında yayınlanmasının ardından geçen 37 yıllık sürede 147 rekreasyon konulu doktora tezi daha yayımlanmıştır. Ancak yıllara göre yayımlanma sıklıkları incelendiğinde özellikle 2000'li yıllardan itibaren büyük bir sıçrama yapıldığı görülmektedir. Milenyum çağı olarak adlandırılan 2000 yılından itibaren yazılmış rekreasyon konulu doktora tezlerinin sayısının 126, 1982den beri konu ile ilgili yazılmış tüm doktora tezlerine oranının ise %85,3 olduğu görülmektedir (Bkz. Tablo 1). Lapa, Köse ve Günbayı (2018) yılında Türkiye'de rekreasyon üzerine yazılmış bilimsel makaleleri inceledikleri çalışmalarında benzer sonuçlara ulaşmışlar ve inceledikleri 104 rekreasyon konulu bilimsel makalenin 99'unun (%95,19) 2000 yılından sonra yapıldığını bildirmişlerdir. Bu benzer bulguların derinlemesine yorumlanabilmesi için özellikle yaklaşık son 20 yıllık sürecin iyi bir şekilde analiz edilmesi gerektiğini düşünmekteyiz. Bir olgunun görsel ve yazılı medyada daha fazla işlenir hale gelmesi o olgunun toplumu oluşturan bireylerin ilgisini daha fazla çekmesine neden olur. Bu ilgi zamanla o olgunun toplumsal hayatta daha fazla ve artan sıklıkla yer bulmasını sağlar. Bilim dünyası ise toplumsal hayatta giderek artan bir ilgi gösterilen konulara ve olgulara kayıtsız kalamaz ve konu ile ilgili artan ilgi ile doğru korelasyona sahip bir şekilde konu ile direk ya da dolaylı olarak ilgili olarak bilimsel araştırma sıklığı da artmaktadır. Batı dünyasında özellikle II. Dünya Savaşından sonra insanların yaşadıkları psikolojik ve sosyal travmalardan çıkması uzun süre almıştır. II. Dünya Savaşı'nın sona ermesini takip eden süreçte 1960'lı yıllarda rekreasyon kavramı üzerine tanımlayıcı sistematik olarak çalışmalar yapılmaya başlanmıştır. Dumazedier (1960) boş zamanı, bireylerin eğlence, dinlenme, sosyal kazanım ya da kişisel gelişim amacıyla yararlanılabilen zaman olarak tanımlamıştır. Ardından gelen süreçte Gist ve Fava (1964), Yukic (1970), Gray (1971), Robinson (1972), Beard ve Ragheb (1980), Goodchild ve Booth (1980) gibi bilim insanları rekreasyon alanında yoğun çalışmalar yürütmüşlerdir. Ülkemizde de doktora tezi düzeyinde ilk olarak 1982 yılında çalışılmaya başlanan rekreasyon konusu 2000 yılına kadar geçen 18 yıllık süreçte toplam 22 adet

doktora tezi ile düşük yoğunluklu ve düşük artış hızıyla devam etmiştir (Bkz. Tablo 1). Ülkemizde Rekreasyon konusunun doktora tezi düzeyinde çalışılması sürecinde büyük bir sıçrama yaptığı yılın ise 2000'li yıllar olmasını ülkemizde iletişim konusunda yaşanan hızlı gelişim ile ilişkili olduğunu düşünmekteyiz. Ülkemizde 2000'li yılların başından itibaren yaygınlaşan internet erişimi hem akademisyenlerin bilimsel anlamda yerli ve yabancı literatüre çok daha hızlı ulaşmasını sağlamıştır. Eş zamanlı olarak artan ulusal ve uluslararası TV yayınları ve internet erişimi ülkemiz insanlarının yoğun olarak başka kültürlerde var olan farklı günlük yaşam etkinlikleri ile tanışmasını sağlamıştır. Bir çeşit kültürler arası yaşam biçimi etkileşimi olarak da adlandırılabilecek bu süreç ülkemiz insanının serbest zaman değerlendirme ve boş zamanı kullanma alışkanlıklarını ve biçimini de çok ciddi şekilde etkilemiştir. Bu etkileşim tüm son 20 yılda toplumsal yaşam bileşenlerimizde olduğu gibi rekreasyonel faaliyetlerimizi de çok agresif bir şekilde değiştirmiş ve konunun fiziksel, psikolojik, sosyal ve kültürel açıdan bir çok olumlu ve olumsuz durum ortaya çıkardığı gözlemlenmeye başlamıştır. Bu konudaki agresif ve keskin değişime bilim insanlarımız da kayıtsız kalmamış, boş zaman, serbest zaman ve rekreasyon konuları da yoğun bir biçimde çalışılmaya başlanmıştır. Ülkemizde rekreasyon alanında yazılmış doktora tez sayısında son 19 yılda yaşana inanılmaz artışın 2000 yılından sonra yaşanan yukarıda bahsettiğimiz iletişim olanaklarında yaşanan bu süreçle açıklanabileceğini düşünmekteyiz. Lapa, Köse ve Günbayı (2018) yılında Türkiye'de rekreasyon üzerine yazılmış bilimsel makaleleri inceledikleri çalışmalarında rekreasyon alanında yayımlanan makalelerin en fazla olduğu dönemin 2011 yılı ve sonrası olduğunu bildirerek rekreasyon araştırmalarının yıllara göre artışında bizim çalışmamızla benzer sonuçlara ulaşmışlardır ve durumu yorumlarken öncelikle merak edilen araştırma sorusunun Türkiye'ye de yapılan çalışmaların yıllara göre dağılımı olduğunu, ele alınan dergilerin 5 yıllık periyotlar dahilinde yayımladıkları makale sayılarına bakıldığında 1996-2000 yılları arasında yayımlanan makale sayısının sınırlı olduğu ancak bu sayının yıllar içinde giderek arttığı, .1996- 2000 yıllarında yayın sayısının az olmasının o yıllarda üniversitelerde rekreasyon alanında eğitim verilmemesi ve bu nedenle alanda uzman ve yetişmiş akademisyenlerin olmaması ile ilişkili olabileceği şeklinde görüş bildirmişlerdir.

Çalışmamızda rekreasyon konulu doktora tezlerinin yayımlandıkları üniversitelere göre dağılımlarını ortaya koyan bulguların oldukça şaşırtıcı olduğu düşünülebilir. Türkiye'de 2019 yılı itibarıyla 206 üniversite vardır. Bunlardan 129'u devlet üniversitesi, 77'si vakıf üniversitesidir (https://istatistik.yok.gov.tr/). Bu üniversitelerde Turizm Fakülteleri, Spor Bilimleri Fakülteleri ve Beden Eğitimi ve Spor Yüksek okulları bünyesinde rekreasyon bölümleri vardır (Lapa, Köse ve Günbayı, 2018; Uluöz, ve ark. 2016). Buna karşın ülkemizde yazılmış 148 rekreasyon konulu tezin tamamının toplam sadece 29 üniversitemiz tarafından üretilmiş olmasının oldukça olumsuz bir sonuç olduğunu düşünmekteyiz. Ağırlıklı dağılımlara baktığımızda ise tezlerin %90'ına yakının Gazi Üniversitesi, Ankara Üniversitesi, Marmara Üniversitesi, İstanbul Üniversitesi, Anadolu Üniversitesi,

Atatürk Üniversitesi, 9 Eylül Üniversitesi, Dumlupınar Üniversitesi, Karadeniz Teknik Üniversitesi, Sakarya Üniversitesi, Kocaeli Üniversitesi, Ortadoğu Teknik Üniversitesi, Çukurova Üniversitesi, Düzce Üniversitesi ve Çanakkale 18 Mart Üniversitesi ve Ege Üniversitesi olmak üzere 16 yükseköğretim kurumumuz tarafından üretildiği görülmektedir. Bu üniversitelerin coğrafi dağılımlarına baktığımızda ise Erzurum'daki Atatürk Üniversitesi hariç neredeyse tamamına yakınının orta ve batı Anadolu'daki üniversitelerimiz tarafından üretildiği görülmektedir (Bkz. Tablo 2). Bu durumda oldukça olumsuz bir bulgu olarak karşımıza çıkmaktadır. Çünkü serbest zamanı doğru değerlendirme sadece batı ve orta Anadolu'daki insanlarımızın ya da akademisyenlerimizin sorunu değil ülkemizin tüm bölgelerinde ve şehirlerinde yaşayan insanlarımızın ortak sorunudur. Dolaysıyla tüm üniversitelerimizin ilgili bölümlerindeki bilim insanlarının bu konu üzerinde çalışmalar yapması gerektiğini ve hem bölgelerine özel sorunlarına, hem de ülke genelinde var olan rekreasyonla ilgili problem durumlarına bilimsel bir bakış açısı ile yaklaşıp çözüm önerilerini sunmalarının orta ve uzun vadede toplumsal anlamda oldukça yararlı sonuçlar doğuracağını düşünmekteyiz.

Türkiye'deki yükseköğretim kurumlarında yapılan rekreasyon konulu tezlerin ana çalışılma konularına ilişkin betimsel istatistik sonuçları incelendiğinde yayımlanan tezlerin %83'e yakınının "Spor", "Peyzaj Mimarlığı", "Turizm, Eğitim ve Öğretim" ve "Psikoloji" ana konularında alanlarına çalışıldığı görülmektedir. Bunların içerinde Spor Bilimleri alanı ise tek başına tüm tezlerin %37,8'sini oluşturmaktadır. Peyzaj Mimarlığı alanının çalışma alanının rekreasyon alanlarının şekillendirilmesi inşa edilmesi konularına, Turizm alanının rekreasyon alanlarının turizm sektöründe kullanımına, Eğitim ve öğretim alanının Rekreasyon faaliyetlerinin okul ortamlarında kullanımına ve Psikoloji alanının ise Rekreasyon faaliyetlerinin insan psikolojisi üzerine etkilerine odaklandığı görülmektedir. Buna karşılık spor bilimleri alanında yapılan doktora tezlerinin birçok farklı alanla multidisipliner bir etkileşim halinde bilimsel bilgi ürettiği görülmektedir. Spor bilimleri alanında rekreasyon ile ilgili bu kadar yüksek oranda doktora tezi üretilmesinin ilki 2000 yılında Muğla Üniversitesi'nde açılan ve sonrasında diğer Spor Bilimleri Fakülteleri ve Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokullarında açılmaya başlanan Rekreasyon Lisans programlarının varlığı ve gelişimi ile açıklanabilir. 2001-2005 yıllarında yapılan Sekizinci Beş Yıllık Kalkınma planında (8BYKP) ise rekreasyon eğitiminin önemine değinilmiş ve rekreasyon etkinliklerinin arttırılması amacıyla yerel yönetimlerden rekreasyon katılımını özendirecek çalışmalar düzenlenmesi istenmiştir. Bununla birlikte Yüksek Öğrenim Kurumu (YÖK)'ün sorumluluklarına değinilmiş ve gençlerin serbest zamanlarını etkin bir şekilde geçirmeleri için tesis, malzeme ve kaynak sağlanmasının önemi vurgulanarak 2547 sayılı YÖK kanununun 47. maddesinde bu unsurları sağlama görevi üniversitelere verilmiştir. Tüm bu çabalar rekreasyonun Türkiye'deki gelişimini hızlandırmış ve 29'u Spor Bilimleri Fakülteleri ve Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokullarında, 7'si ise Rekreasyon Yönetimi altında Turizm

fakültelerinde 36 yükseköğrenim kurumunda rekreasyon lisans eğitimi verilirken, yüksek lisans ve doktora programı ise 4 üniversitede bulunmaktadır. Türkiye'de rekreasyona verilen önem ile birlikte artan üniversite sayısı; rekreasyonun gelişmekte olan bir alan olduğunu ortaya koymaktadır. Buna karşın Türkiye'de rekreasyon eğitimi ve buna paralel olarak rekreasyon alanında yayımlanan makalelerin hem nicelik hem de nitelik açısından Avrupa ve Amerika'dan geri de olduğu görülmektedir (Lapa, Köse ve Günbayı, 2018).

SONUÇ VE ÖNERİLER

Araştırmada elde edilen sonuçlar irdelendiğinde Türkiye'de rekreasyonel faaliyetlerin devlet eliyle yasa hükümlerine bağlanarak organize edilmesine rağmen özellikle uygulama ve araştırma alanında bazı aksaklıkların ve eksikliklerin olduğu görülmektedir. Hem rekreasyonel uygulamalar hem de bilimsel araştırmalar boyutunda niceliksel ve niteliksel yönden ciddi sorunlar görülmekte ve var olan çalışmaların ve uygulamalarında belirli coğrafi bölgelilerde, şehirlerde ve üniversitelerde yığılım gösterdiği görülmektedir. Günümüzde gelişen teknoloji ve hareketsiz yaşama bağlı olarak ortaya çıkan sağlık sorunları ve bu sorunların yarattığı fiziksel, zihinsel, psikolojik, ruhsal, sosyolojik ve ekonomik sıkıntıların aşılabilmesi için özellikle sportif rekreatif faaliyetlerin önemi diğer rekreasyonel faaliyetlerin önüne geçmiştir. Çünkü rekreasyonel etkinlik olarak düzenle olarak spor ya da fiziksel aktivite yapan bireyler başka hiçbir rekreasyonel etkinliğin aynı anda sağlamayacağı şu kazanımları elde ederler: Spor sağlıklı yaşamı uzatabilir, tansiyonu düzenler, azalan kas kitlesini, kemik yoğunluğunu ve kuvveti geri dönüştürür ve kötüye gidişatı azaltır, dengesizliği ve kas katılığını azaltır, eklemlerin doğal genişlik derecesinin korunmasına ve gelişmesine olanak sağlar, kemik düzeyinde kalsiyum tutulmasını kolaylaştırır, kas tonusunun iyileştirir, sportif aktivite kalça, dizler ve özellikle omurga düzeyindeki ağrıların önüne geçilmesine olanak sağlar, bel ağrılarını engeller ya da azaltır, kalbin çalışma sistemini düzenleyerek efektif ve ekonomik çalışmasını sağlar, periferik damar direnci ve kalp üzerindeki yükü azaltır, hipertansiyonu düzenlemeye yardımcı olur düzelir, dolaşımın hızlanması ile buna bağlı metabolik artıkların atılımı kolaylaşır, fiziksel görünümü geliştirir, ter ile kaybedilen su daha ile birlikte bazı fizyolojik atıklar da vücuttan uzaklaştırılır, selülite karşı etkilidir, kasları uyumlu hale getirir, aşırı kilo alımını engeller, Psikolojik yönden kendine güveni geliştirir, hırsı artırır, heyecanı ve stresi azaltır, bedenin farkındalığı sağlanır, cinsel performansı arttırır, beynin daha iyi oksijenlenmesi ile zihinsel etkinliği yükseltir, grup dinamiğini ve bireyler arasında ilişkileri geliştirir, karşılıklı olarak saygıyı arttırır, zevk alma duyusu gelişir, pozitif etkiler yaratan endorfin gibi hormonların daha fazla salgılanması sağlanır; aile ve mesleki kaygılar uzaklaştırır, akademik başarıyı arttırır, beceri ve koordinasyonu geliştirir, çocuk gelişimini hızlandırır, gebelerde normal doğumu kolaylaştırır, kronik ve akut hastalıklara yakalanma riskini azaltır, hastalık durumunda ise iyileşme süresini kısaltır." Fiziksel aktivite ve sporun bilimsel olarak defalarca kanıtlanmış bu yararları sadece

etkinliği yapan kişiye değil, kişinin ailesine, sosyal çevresine ve hatta ülkesine de çok büyük kazanımlar sağlar. Bu bağlamda bu araştırma sonucunda

- Devletin sosyal medya, Radyo ve TV'lerdeki bilinçli ve özenli kamu spotları ile halkı rekreasyonel sportif faaliyetler konusunda bilinçlendirmesi ve teşvik etmesi,
- Devletin merkezi ve yerel yönetimler eliyle rekreasyonel spor alanlarını arttırması,
- Özel şirketlerin müşterilerine rekreasyonel faaliyetleri özendirici uygulamalar yapması,
- Okullarda özellikle okul öncesi öğretmeni, sınıf öğretmeni, rehber öğretmen ve beden eğitimi öğretmenlerinin öğrencileri ve velilerini rekreasyonel sportif etkinliklere teşvik etmesi,
- Özel şirket ve kamu çalışanlarının günün belirli saatlerinde küçük molalar halinde rekreasyonel sportif faaliyetlere imkân verecek şekilde telkin edilmesi,
- Ailelerin özellikle sınav kaygısıyla çocuklarını her türlü sportif ve rekreatif faaliyetten alıkoymalarının önüne geçecek bilinçlendirme programlarının ve eğitim süreçlerinin gerçekleştirilmesi,
- Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulları ile Spor Bilimleri Fakülteleri bünyesinde bulunan rekreasyon bölümlerinin sayılarının arttırılarak, mezunlarının halk sağlığına katkı sağlayabilecek pozisyonlarda istihdam edilmesi vb. öneriler getirilebilir.

KAYNAKÇA

Akyüz, H., Türkmen, M. (2016). Üniversite Öğrencilerinin Boş Zaman Faaliyetlerine Yönelik Tutumlarının İncelenmesi: Bartın Üniversitesi Örneği. International Journal of Sport Culture and Science , 4 (Special Issue 1) , 340-357 . Retrieved from https://dergipark.org.tr/tr/pub/intjscs/issue/24486/259562

Aydın, İ., Yaşartürk, F. (2017). Fitnes Katılımcıların Rekreasyonel Etkinliklere Yönelik Motivasyon Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi. Uluslararası Kültürel ve Sosyal Araştırmalar Dergisi (UKSAD), 3(Special Issue 2), 142-152.

Beard, J.G., Ragheb, M.G. (1980). Measuring Leisure Satisfaction. Journal of Leisure Research, 12(1), 20-31.

Butcher, A.C. (1974). Recreation for Today's Society, Büyük Larousse, C.XXI, s.224, New Jersey.

Dumazadier, J. (1968). Leisure International Encyclopedia of Social Science, V:9, New York,

Dumazedier, J. (1960). Current Problems of the Sociology of Leisure, International Social Science Journal, 4(4), s.522-531.

Ergin, G. (1973). Boş Zamanları Değerlendirme Eğitimi ve Planlaması" Çalışma ve Çalışma Dışı Zamanın Planlanması Seminer Sonuçları Raporu. ODTÜ, Ankara.

Ergin, D.Y. (1994). Örnekleme Türleri. Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi, 6(6), 91-102.

Gist, N.P., Fava, S. F. (1964). Urban Society, New York: Crowell

Goodchild, M., Booth, P. (1980). Location and Allocation of Recreation Facilities: Public Swimming Pools in London, Ontario Geography, 15, s.35–51

Gray, D. E. (1971). This Alien Thing Called Leisure, J. F. Murphy (ed.) Concepts of Leisure, Englewood Cliffs, New Jersey: Prentice-Hall

Güçlü, K. (1982). Trabzon-Erzurum Karayolunun Rekreasyon ve Turizm Yönünden Planlama İlkelerinin Saptanması. Atatürk Üniversitesi, Erzurum. Yayımlanmamış Doktora Tezi,

Güngörmüş, H.A. (2007). Özel Sağlık-Spor Merkezlerinden Hizmet Alan Bireyleri Rekreasyonel Egzersize Güdüleyen Faktörler. Yayımlanmamış Doktora Tezi. Ankara: Gazi Üniversitesi.

Hurling, R., Catt, M., De Boni, M., Fairley, B., Hurst, T., Murray, P., ... & Sodhi, J. (2007). Using internet and mobile phone technology to deliver an automated physical activity program: randomized controlled trial. Journal of medical Internet research, 9(2), e7.

Maria, G. A., Eren, U., Filiz, D. Z. (2016). Study on the Usage Status of Exercıse Equipment and Technologies by the Individuals Partıcipating in Physical Exercise. Gymnasium, 17(1), 35.

Türkiye İstatistik Kurumu (2019) . https://istatistik.yok.gov.tr/ ET: 20.12.2019

Kaptan, S. (1998). Bilimsel Araştırma ve İstatistik Teknikleri (11. Baskı). Ankara: Tek Işık Web Ofset.

Karaküçük, S. (2014). Rekreasyon: Boş Zamanları Değerlendirme. Suat KARAKÜÇÜK. Elektronik Kitap:
Erişim:https://www.google.com/books?hl=tr&lr=&id=3C2jBAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA9&dq=rekreasyon&ots=0H0-02vtZ2&sig=8e4u_SOQJorGjyu1TV2gYDU_VWY, ET: 20.12.2019

Karaküçük, S. (2005). Rekreasyon Boş Zamanları Değerlendirme. 5. Baskı, Gazi Kitabevi, Ankara.

Karaküçük, S. (1997). Rekreasyon, Boş Zamanları Değerlendirme. Geliştirilmiş İkinci Baskı, Seren Ofset, Ankara.

Karaküçük, S. (1995). Rekreasyon, Kavram, Kapsam ve Bir Araştırma, Seren Ofset, Ankara, 1995**.**

Koçyiğit, M., Yıldız, M. (2014). Yerel Yönetimlerde Rekreasyon Uygulamaları: Konya örneği. International Journal of Sport Culture and Science, 2(Special Issue 2), 211-223.

Lapa, T.Y., Köse, E., Günbayı, İ. (2018). Türkiye'de yapılan Rekreasyon Araştırmaları: Sistematik bir Derleme. Spor Bilimleri Dergisi, 29(2), 87-102.

Meriç, S., Bozkurt, Ö. (2017). Van Gölü'nün Rekreasyonel Turizm Potansiyelinin SWOT Analizi İle Değerlendirilmesi. Uluslararası kültürel ve sosyal araştırmalar dergisi (UKSAD), 3(1), 154-167.

Özdemir, M.A. (2018). Examining Tourism Students' Cognitive Structures towards Leisure Time and Recreation Concepts through Word Association Test. Uluslararası Kültürel ve Sosyal Araştırmalar Dergisi (UKSAD), 4(1), 219-236.

Robinson, G. W. S. (1972). The Recreation Geography of South Asia,Geographical Review, 62 (4)

Sabbağ, Ç., Aksoy, E. (2011). Üniversite Öğrencileri ve Çalışanların Boş Zaman Etkinlikleri: Adıyaman Örneği. Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, (4), 10-23.

Sabırlı, N.T. (2018). Belediyelerin Sunduğu Rekreasyonel Spor Hizmetlerinden Yararlanan Tüketicilerin Hizmet Kalitesi ve Tatmin Düzeylerinin İncelenmesi. Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Yayımlanmamış Doktora Tezi.

Sandıkçı, M. B. (2017). Sportif Rekreasyon Etkinliklerine Katılımın Fiziksel Aktivite Düzeyi ve Genel Öz Yeterlilik İnancı İle İlişkisinin İncelenmesi. Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Yayımlanmamış Doktora Tezi, Elâzığ, Türkiye

Şimşek, H., Yıldırım, A. (2011). Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri. Ankara: Seçkin Yayıncılık.

Tütüncü, Ö., Aydın, İ., Küçükusta, D., Nilgün, A.V.C. I., İlkay, T.A.Ş. (2011). Üniversite Öğrencilerinin Rekreasyon Faaliyetlerine Katılımını Etkileyen Unsurların Analizi. Spor Bilimleri Dergisi, 22(2), 69-83.

Uluoz, E., Yılmaz, C. Y., Kavasoğlu, I., Gunsel, A. M., Dinc, Z. F. (2016). A Study on the Sports Training and Instruction in Turkey: An Overview of Higher Education Programs in the Area of Sports. World Applied Sciences Journal, 34(2), 250-255. https://www.idosi.org/wasj/wasj34(2)16/15.pdf ET: 20.12.2019

Yaşartürk, F., Akyüz, H., Karataş, İ. (2017). Rekreatif Etkinliklere Katılan Üniversite Öğrencilerinin Serbest Zamanda Sıkılma Algısı ile Yaşam Doyum Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Uluslararası Kültürel ve Sosyal Araştırmalar Dergisi (UKSAD), 3(Special Issue 2), 239-252.

Yukic, T. S. (1970). Fundamentals of Recreation, 2. Bs., New York: Harper & Row

Yoshioka, M., Ayabe, M., Yahiro, T., Higuchi, H., Higaki, Y., St-Amand, J., ... & Tanaka, H. (2005). Long-period accelerometer monitoring shows the role of physical activity in overweight and obesity. International journal of obesity, 29(5), 502.

YÖK Ulusal Tez Merkezi İnternet Sitesi (2019). https://tez.yok.gov.tr/ ET: 20.12.2019

Zorlu E. (1973). Boş Zamanlar Sorunu, Gençlik Lideri El Kitabı, GSB Yayını, Ankara

ATIF:

Uluöz, E. (2019). Türkiye'deki Yükseköğretim Kurumlarında Yapılan Rekreasyon Konulu Doktora Tezlerinin İçerik Analizi Yöntemi İle İncelenmesi. Arda Öztürk, Ercan Karaçar, Ozan Yılmaz (Ed.), Spor ve Rekreasyon Araştırmaları Kitabı-2.Cilt içinde (ss. 72-92). Konya, Çizgi Kitabevi Yayınları.

7.BÖLÜM

REKREASYON FAALİYETLERİNİN DESTİNASYON MARKALAŞMASINA ETKİSİ

Şaban KARGİGLİOĞLU
Dr., Sinop Üniversitesi, skargiglioglu@gmail.com

GİRİŞ

Sanayi devrimiyle birlikte hızla gelişen endüstriyel tesisler, eldeki iş gücünden olabildiğince yararlanmaya yönelik olmuştur. Bu yüzden, sanayi devriminin ilk yıllarında çalışanların günde on altı saat çalıştırıldığı görülmektedir (Paslı ve Karaçar,2017: 37). Daha sonra çalışma sürelerinin kısalması ve insanların refah düzeyinin yükselmesi, boş zamanın artması ile birlikte rekreatif faaliyetlere katılmak için olumlu bir zemin hazırlamıştır. 19. yüzyıla kadar boş zaman etkinlikleri yeterli zamanı, ekonomik gücü olan belli bir sınıfa ait insanların uğraşıyken, günümüzde ise birçok kişi için yasalarla koruma altına alınmış bir hak durumundadır (Karaçar ve Paslı, 2014: 35).

Son yıllarda, kentlerde artan nüfusun etkisiyle, yoğun trafiğin yaşanması, çalışma temposunun artması, stres gibi zihinsel ve fiziksel olumsuz etki yaratan faktörler, insanları boş zamanlarında kendilerini eğlendirecek fiziksel ve ruhsal doyuma ulaştıracak aktivitelere katılmaya yönlendirmiştir. İnsanlar işten sonra vakitlerini rekreatif faaliyetlere katılmak adına, dinlenerek, gezerek, eğlenerek, yorucu ve stresli hayatın yükünden az da olsa uzaklaşıp, moral depolayabilme şansını elde etmektedirler (Karaçar ve Göker, 2017: 36). Rekreasyon faaliyetleri, yaşamımızdaki hayat enerjisinin olmasının yanında, kendimizi tanımlama ve tanıma için elverişli durumu sağlamaktadır (Sevin ve Küçük, 2016: 25). Memnuniyet duygusu sağlayan, belirli bir yaşam tarzını içeren, inançlar oluşturan ve ideal yaşamın ifade şeklini temsil eden serbest zaman; sağlıklı bedene ulaşmak ve yüksek kalitede yaşama sahip olmak gibi mutluluk hissinin karşılanmasında kullanılmaktadır (Karaçar, 2019: 60).

Rekreasyon, yenilenme, yeniden yaratılma veya yeniden yapılanma anlamına gelen ve Türkçe karşılığı yaygın bir şekilde boş zamanları değerlendirme olarak kullanılmaktadır. Bireylerin ya da toplumsal kümelerin boş zamanlarında gönüllü olarak yaptıkları dinlendirici ve eğlendirici etkinlikler anlamını taşımaktadır (Ozankaya, 1980). Boş zamanlarında İnsanlar içinde bulundukları mekânlardan uzaklaşmak, dinlenmek, hava değişimine çıkmak, gezme görmek, diğer insanlarla beraber olmak, heyecan duymak, farklı deneyimler elde etmek gibi değişik amaçlarla evlerinin dışında veya içinde, açık veya kapalı alanlarda, aktif ya da pasif şekilde çeşitli etkinliklere katılmaktadırlar (Hacıoğlu, Gökdeniz ve Dinç, 2003: 30). Ülkemizde gün geçtikçe daha fazla kişi tarafından tercih edilen özel spor merkezlerine katılımın oldukça fazla olduğu ve rekreasyon faaliyetlerinin başında geldiği görülmektedir (Vapur ve Sevin, 2017: 80).

Rekreasyon, tarihi devirlerden günümüze kadar gelen insan yaşamı ve yaşam düzeyindeki yükselmede, gelişmede, değişmeyen üç unsur bulunmaktadır. Çalışma, uyuma ve diğer günlük gereksinimler diye belirlenen bu unsurlardan geriye kalan zaman, boş zaman olarak kabul edilir (Altuntaş, 1990: 19). Rekreasyon; yeniden yaratılma, yenilenme veya yeniden yapılanma anlamına gelen temelden türetilmiştir. Türkçe karşılığında boş zamanları değerlendirme olarak kullanılır. Rekreasyon boş zamanlarında gönüllü yapılan dinlendirici ve eğlendirici etkinlikler anlamı taşımaktadır (Tezcan, 1993).

Boş zaman ve rekreasyon faaliyetlerinin, bu faaliyetleri planlayanların ve faaliyet yöneticileri tarafından insanların istek ve ihtiyaçlarına göre belirlenmiş olması gerekmektedir. Serbest zaman ve rekreasyonel faaliyetler bu istek ve ihtiyaçları nasıl karşılayabilir (Tütüncü, Aydın, Küçükusta, Avcı ve Taş, (2011)? Bu sorunun yanıtı aranarak doğru faaliyetler planlanmalıdır.

Karaküçük (2005: 59) 'a göre rekreasyon doyum sağlamak ya da bazı fiziki, sosyal ve duygusal davranışları kazanmak için, bireylerin serbest zaman dilimlerinde yaptıkları etkinlikler ya da deneyimlerdir. Bireylerin rekreasyon aktivite çeşitlerine katılımı istek, amaç ve zevklerine göre değişiklik göstermektedir (Yetiş, 2008). Küçüktopuzlu rekreasyonu; etkin, edilgen, ticari, sosyal, kırsal, estetik, entelektüel, orman, kapalı alan, açık hava, endüstriyel rekreasyon olarak sınıflandırılmıştır (Küçüktopuzlu, 1991). Karaküçük ise rekreasyon kavramını amaçlarına ve çeşitli kriterlere göre iki sınıfa ayırmıştır (Karaküçük, 2016: 67).

- **Amaçlarına göre rekreasyon altı gruba ayrılmaktadır.**

a) Dinlenme: Boş zamanı tamamen dinlenme üzerine kurulu bir rekreasyon aktivitesidir. Bedenen ve ruhen sağlığın korunması devam ettirilmesi amacıyla yapılan aktivitelerdir.

b) Kültürel: Bireyler boş zamanında eski sanat ve tarihi eserler, müzelerin gezilmesi ve çeşitli kültürel aktiviteler yaparak değerlendirilmesi şeklindedir.

c) Toplumsal: Toplumsal amaçla yapılan rekreasyon aktiviteleri toplumsal ilişki kurmak ve geliştirmek amacıyla boş zaman değerlendirme aktivitesidir.

d) Sportif: Aktif veya pasif olarak seyirci, taraftar, yönetici ya da başka bir şekilde boş zaman boş zaman sportif faaliyetler ile değerlendirilmesidir.

e) Turizm: Bireylerin yaşadıkları yerlerden başka yerlere gezmek, görmek amacıyla yapılan bir boş zaman aktivitesidir.

f) Sanatsal: Bireylerin sanat dallarından bir veya daha fazlasıyla ilgilenerek boş zaman aktivitesi olarak değerlendirmesidir.

❖ **Çeşitli Kriterlere Göre Rekreasyonun Sınıflandırılması**

Yaş faktörü, faaliyete katılanların sayıları, zamana göre, kullanılan mekâna göre ve sosyolojik muhtevaya göre beş gruba ayrılmaktadır.

Rekreasyon aktiviteleri kendi içerisinde, işlevsel açıdan rekreasyon türleri, mekânsal açıdan rekreasyon türleri, etkinliklere katılma şekline göre rekreasyon türleri, çeşitli kriterlere göre rekreasyon türleri olmak üzere dört türe ayrılmaktadır (Göker, 2018: 20).

a) İşlevsel açıdan rekreasyon çeşitlerini sekiz ana grupta incelenmektedir. Bunlar; ticari, estetik, sosyal, sağlık, fiziksel, sanatsal, kültürel ve turistik rekreasyondur (Hazar, 2003: 24).

b) Mekânsal açıdan rekreasyon kendi içinde kapalı alan (indoor) ve açık alan (outdoor) rekreasyon olarak ikiye ayrılmaktadır (Göker, 2018: 21).

c) Etkinliklere katılma şekline göre üç tür rekreasyon vardır. Bireylerin aktif rol aldıkları serbest zaman değerlendirme etkinlikleri olan "etken katılımlı (active) rekreasyon", bireylerin ruhsal ve mental olarak haz almak amacı ile sadece izleyici olarak katıldıkları "edilgen katılımlı (passive) rekreasyon", son olarak dışarıdan yardım aracılığıyla yapılan, eğitsel, öğretsel, terapötik amaçlı "ettirgen katılımlı (causative) rekreasyon". (Gül, 2014: 22).

d) Yaş, katılımcı sayısı ve katılımcıların milliyetlerine bağlı olarak değişen rekreasyon türleridir. Bunlar, katılımcıların yaşına göre, katılımcı sayısına göre ve katılımcıların milliyetlerine göre rekresyon türleri olarak üçe ayrılır (Hazar, 2003: 23-24, Karaküçük, 2008: 78).

İnsanların bir yerden başka bir yere gitmelerindeki motivasyonlardan birisi de rekreatif faaliyetlerdir. Rekreatif faaliyetlerdeki çeşitlilik bir destinasyonun seçiminde önemli rol oynamaktadır. Marka haline gelmek isteyen destinasyonlar kendi bölgelerine has rekreatif faaliyetlerin çekiciliğini kullanarak daha fazla turist çekmeyi hedefleyebilmektedirler. Bir destinasyon ne kadar sıra dışı doğal kaynaklara, kültürel ve coğrafi çekiciliğe sahip olursa olsun alt ve üst yapı olanakları yetersiz ise başarılı bir destinasyon markası oluşturamaz. Tüm reklam ve tutundurma faaliyetleri başarılı bir şekilde uygulansa bile, turistler için bir çekim merkezi haline gelen

destinasyonda, alt ve üst yapı çalışmalarının yetersizliğinden dolayı tek bir turistin yaşamış olduğu olumsuz deneyim, başarılı tutundurma çalışmalarının etkisini azaltacaktır (Şahin, 2015: 36).

Destinasyonlar, turizm amaçlı ziyaretçiler, iş dünyasına yönelik yatırımcılar, kalifiye iş gücü, eğitim için talep gören destinasyon gibi amaçlarla markalaşma yolunu seçebilirler (Ersun ve Arslan, 2011: 239). Bir bölgenin, yörenin ve şehrin marka haline getirilmesi için destinasyon alanın sahip olduğu değerlerle ve niteliklerinin analiz edilmesi gerekmektedir (Özkul ve Demirer, 2012, s. 160).

Turizmde rekabet küreselleşmenin de etkisiyle birlikte her alanda olduğu gibi yoğun bir şekilde gerçekleşmektedir. Bu yüzden günümüzde turizm bölgelerinde pazarlama faaliyetlerine ağırlık verilmekte olduğu ve hatta rakiplerden farklı olabilmek için markalaşma çalışmalarına gidildiği görülmektedir (Malkoçlu, Anıl ve Bilgen, 2011: 231). Mal ve hizmetler gibi destinasyonlar da sürdürülebilir rekabet avantajı yaratmak ve rekabetçi bir yapıya sahip olmak adına kendi markalarını oluşturmak durumundadır (Babacan, 2010: 46). Marka bir destinasyonun kendine özgü farkını tüketiciye iletme aracıdır. Potansiyeli güçlü olabilecekken düşük potansiyeli olan bir destinasyonun markalaşma ile birlikte bunu gerçekleştirebilir (Aslan, Güneren ve Çoban, 2014: 4). Destinasyon markası yaratmak, pozitif imaj oluşumunda tanımlanan ve ayırt edilebilen bir takım özelliklerin oluşturulmasıdır. Destinasyon için bir marka oluşturmak, bu bölgeyi diğer benzer turistik bölgelerden ayırt eden başlıca özellikleri ön plana çıkararak, bir kimlik oluşturmak sürecidir (Ertaş, 2014: 22).

Destinasyon markalaşmasını Ritchie ve Ritchie (1998: 18) şöyle tanımlamışlardır; "Destinasyonu tanımlayan ve ayıran bir isim, sembol, logo, kelime markası veya farklı grafiklerle birlikte, onunla benzersiz bir şekilde ilişkilendirilmiş unutulmaz bir seyahat deneyimi vaadini taşıyan, destinasyon deneyiminin keyif verici anılarının hatırlanmasını sağlamlaştırmaya ve güçlendirmeye hizmet eden bir unsur". Yapılan bu tanımdan yola çıkılarak, bir ürün markalamasından farklı olarak destinasyon markalaşmasının; unutulmaz bir seyahat deneyimi ve bu deneyimin hatırlanabilir olması noktasında geleneksel markalamadan farkı vurgulanmıştır. Markalaşmanın turistik destinasyonlara sağladığı faydalar şu şekildedir (Çiçek ve Ilgaz, 2015: 176):

- Destinasyonun turistler tarafından benzerlerinden ayırt edilmesini sağlar.
- Turistik ürünün satın alınmadan önce tecrübe edilememesinden doğacak riskleri azaltır.
- Destinasyonun kalitesinin sembolü olarak marka görülmektedir.
- Marka destinasyonlara bir kimlik kazandırır.

- Turistik bir bölgenin markalaşması, o bölgeye ait ürünlerin de markalaşmasını kolaylaştırır.

- Destinasyona turistin bağlılığını sağlar ve bölge ile turist arasında duygusal bir bağ kurar.

Başarılı destinasyon markalaşması için turistlerin temel ihtiyaçları ve duygusal açıdan tatmin edilerek turistler ve destinasyonlar arasında karşılıklı ilişki kurulması gerekir (Ekinci, 2003). Turistik destinasyon markalaşması, destinasyon pazarlama sürecinin merkezidir. Bir destinasyonun markalaşması, mümkün olduğunca değerli, ayırt edici, ilgi uyandırıcı ve unutulmaz özellikler sağlayan yerlere ilişkin deneyimler ve mesajların planlanması ve organizasyonudur (Malkoçlu, Anıl ve Bilgen, 2011: 232).

Baker (2007: 12), destinasyon markalaşmasının ilgili bölge için getireceği yararları şu şekilde özetlemiştir:

"• *Kamu kurumlarını, özel sektör kuruluşlarını, kar amacı gütmeyen kuruluşları, toplumun tüm alanlarını birleştirici, ilgili destinasyonun imajı ve çekiciliğiyle ilgili bir hedef ortaklığı yaratır. Destinasyona saygınlık, farkındalık, sadakat ve popülerlik sağlar.*

• *Yanlış bilinen algıların düzeltilmesine yardımcı olur.*

• *Paydaşların gelirlerini, karlarını ve vergi gelirlerini arttırır.*

• *Yerel ürünlerin çekiciliğini arttırmaya yardımcı olur.*

• *İş piyasasına yetenekli insanları çekmeye ve bu kişilerin kalıcılığını sağlamaya yardımcı olur.*

• *Yeni iş yatırımlarının artmasını sağlar.*

• *Yerel halkın aitlik duygusunu ve bulundukları yerden duydukları gururu arttırır.*

• *Meydana gelebilecek büyük doğal afetler veya olumsuz haber propagandası gibi kriz durumlarında daha çabuk toparlanmaya olanak sağlar.*

• *İlgili destinasyonun dünya kaynaklarından alacağı payı arttırır."*

Son yıllarda ülkeler, bölgeler ve bölgesel bloklar, marka ve markalaşma kavramını yoğunlaşan rekabette ayakta kalabilmek ve destinasyonun ön planda tutmanın önemli bir unsuru

olarak görmektedir. Seçkin ve özel destinasyonlar tüketicinin ilgisini çekmeyi başarmıştır (Tüfekçiyaşar ve Muğan Ertuğral, 2012, s. 85).

SONUÇ

Günümüzde sosyal yaşamdaki değişimler, kültürler arası etkileşim, teknolojinin gelişimi, popüler anlayıştaki hızlı değişimler ve iş yaşamında çalışan lehine alınan önlemlerle insanların eğlenceli vakit geçirme istekleri çoğalmış ve rekreatif faaliyetlere daha fazla katılma isteği uyarmıştır. Rekreatif etkinliklere katılan kişi zevk almayı, faaliyetten fayda sağlamayı, eğlence deneyimi yaşamayı istemekte ve faaliyet arayışına girmektedir (Aukerman, 2011: 143). Pek çok devlet ve yerel otorite için turizm ve rekreasyon planlaması yerel halkın refahı ve farklı çekicilikler yaratarak bölgenin kalkınmasının sağlanması bağlamında oldukça önemlidir. Elbette bu anlamda Turizm ve rekreasyon bazı tipik ekonomik, kültürel, sosyal, çevresel kazanç ve kaygıları beraberinde getirmektedir. Bu nedenle aşağıda turizm ve rekreasyon planlamasına ilişkin temel kavramlar ele alınarak; turizm ve rekreasyon planlamasında var olan görüş, yönelim ve yöntemler ele alınmıştır (Metin, 2017: 13).

Destinasyonlara yönelik marka oluşturulurken, o bölgedeki alanlarında uzman kişiler ve yetenekli kişilerin ortaya çıkarılması, planlamalar yapıldıktan sonra harekete geçilmesi gerekmektedir. Yaratıcı projelerin hayata geçirilmesi konusunda bu kişilere yardımcı olunmalıdır. Alanlarında uzman yaratıcı bir ekip eşliğinde bir şehrin marka haline gelmesi kaçınılmazdır (İlgüner, 2006: 117). İyi planlanan rekreasyon alanları bölgeyi ziyaret eden turistlere büyük fırsatlar sunar. Örneğin çevre anlayışını geliştirir, turizm gelirini arttırmaya yardımcı olur, mevcut yönetimi ve alanı sahiplenme artar, farkındalık ve organizasyon için destek artar (Stein, 2010). Aksi halde rekreasyon alanlarındaki kullanım yoğunluğu ve kalabalık bu alanların geleceğini tehdit edecek ve rekreasyonel etkinliklerin sürdürülebilirliğini zorlaştıracaktır (Türkay, 2009, s. 289). Destinasyonlardaki rekreasyon faaliyetlerinin sürdürebilirliği bölgenin marka değerinin sürdürülebilirliği ile doğru orantılıdır.

Destinasyon markalaşması için pek çok bileşen kullanılabilmektedir. Rekreasyonel faaliyetler, son zamanlarda tatile çıkan insanlar tarafından daha fazla dikkat edilen bir motivasyon etmeni olarak kabul edilmekle birlikte bölgenin seçiminde ve tekrar ziyaret edilmesinde önemli bir faktör olarak görülmektedir. Yakın zamanda yapılan akademik çalışmalarda, bölgelerin kendilerini ön plana çıkarmak için yaptıkları çalıştaylarda, tanıtım materyallerinde rekreasyonel faaliyetlerin yoğun olarak kullanıldığı görülmektedir. Rekreasyonel faaliyetlerin, destinasyon markalaşmasına olumlu yönde etkisi olduğu, bölgenin tanıtım ve pazarlama çalışmalarında daha fazla kullanılması gerektiği düşünülmektedir. En etkili pazarlama çalışmalarından birisi olarak görülen markalaşma,

pazarlamacılar tarafından turistleri bölgeye çekme ve tüketici bağlılığını geliştirme gayretlerinin başında gelmektedir.

KAYNAKÇA

Altuntaş, O. (1990). Rekreasyon ve turizm İstanbul'un rekreayonel potansiyeli. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul.

Aslan, Z., Güneren, E., & Çoban, G. (2014). Destinasyon markalaşma sürecinde yöresel mutfağın rolü: Nevşehir örneği. Journal of Tourism and Gastronomy Studies, 2(4), 3-13.

Aukerman, B. (2011). Water and Land Recreation Opportunity Spectrum (WALROS). Colorado: Haas, and Associates.

Babacan, E. (2010). Uluslararası Etkinliklerin Destinasyon Markalaşmasına Etkisi. Doktora Tezi, Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Halkla ilişkiler ve Tanıtım Anabilim Dalı, İzmir.

Baker, B. (2007). Desination Branding For Small Cities- The Essentials For Successful PlaceBranding, Oregon: Creative Leap Books.

Çiçek, R. & Ilgaz, A. (2015). Destinasyonların Pazarlanmasında İmaj ve Markanın Rolü: Nevşehir Örneği. Kırgızistan İktisat ve Girişimcilik Üniversitesi, Türk Sosyal Bilimler Enstitüsü, Akademik Bakış Dergisi, Sayı: 48: 171–183.

Ekinci, Y. (2003). From destination image to destination branding: An emerging area of research. E-review of Tourism Research, 1(2), 21-24.

Ersun, N., Arslan, K. (2011). Turizmde Destinasyon Seçimini Etkileyen Temel Unsurlar ve Pazarlama Stratejileri, Marmara Üniversitesi İ.İ.B.F. Dergisi, 31(2), 229-248.

Ertaş, M. (2014). Destinasyon Marka İmajının Yapılandırılmasında Paydaş Rollerinin Etkinliği: Denizli Pamukkale Örneği. Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Turizm İşletmeciliği Anabilim Dalı, İzmir.

Gnoth, J. (1998). Branding tourism destinations. Annals of Tourism Research, 25, 758-759.

Göker, G. (2018). Açık Alanda Yapılan Doğa Temelli Rekreatif Etkinlikler Ve Destinasyon Markalaşması (Ilgaz Dağı Milli Parkı Örneği). Yayımlanmamış Doktora Tezi. Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Gül, T. (2014). Rekreasyona Giriş. Boş zaman ve Rekreasyon, Yaylı, A., (Editör) Rekreasyona Giriş. Ankara: Detay Yayıncılık, 2-62.

Hacıoğlu, N., Gökdeniz, A. & Dinç, Y. (2003). Boş Zaman ve Rekreasyon Yönetimi: Örnek Animasyon Uygulamaları. Ankara: Detay Yayınları, 30.

Hazar, A. (2003). Rekreasyon ve Animasyon. Ankara: Detay Yayıncılık, 23-24.

İlgüner, M. (2006). Türkiye'de Marka Yaratma ve Yaratmanın Altın Kuralları, Rota Yayınları, İstanbul.

Karaçar, E. (2019). Spor Fakültesinde Okuyan Öğrencilerin Rekreaktif Faaliyetlere Karşı İlgi ve Mutluluk Düzeyleri: Sinop Üniversitesi Örneği. Spor ve Rekreasyon Araştırmaları Dergisi, 1(1), 58-70

Karaçar, E. & Göker, G. (2017). Ormaniçi Rekreasyon Alanlarının Ekolojik Açıdan İncelenmesi, Journal of Recreation and Tourism Research, 4 (4), 35-42.

Karaçar, E. & Paslı, M.M. (2014). Turizm ve Otel İşletmeciliği Programı Öğrencilerinin Rekreasyonel Eğilimleri ve Rekreasyonel Etkinliklere Katılımına Engel Olan Faktörler, Turizm Akademik Dergisi, 1 (1), 29-38.

Karaküçük, S. (2005). Rekreasyon, Boş Zamanları Değerlendirme (Beşinci Baskı). Ankara: Gazi Kitabevi.

Karaküçük, S. (2008). Rekreasyon, Ankara: Gazi Kitapevi, 78-80.

Karaküçük, S. & Akgül, B.M. (2016). Ekorekreasyon: Rekreasyon ve Çevre. Ankara: Gazi Kitabevi.

Küçüktopuzlu, F. (1991). "Turistik Faaliyetlerin Turizm Alanındaki Ekolojik Yapıya Etkileri". Turizm Kalkınma Bankası Turizm Yıllığı, 246-254.

Malkoçlu, K., Anıl, N. K., & Bilgen, E. (2011). Destinasyon Markalaşması: Vize'nin Turizm Destinasyonu Olarak Pazarlanması ve Markalaşması. Uluslararası II. Trakya Bölgesi Kalkınma-Girişimcilik Sempozyumu Bildiriler Kitabı I, 231-245.

Metin, T. C. (2017). Rekreasyon fırsat dağılımı ve planlamasında yöntem arayışları: Karaburun yarımadası örneği. Yayımlanmamış Doktora Tezi. Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eskişehir.

Ozankaya, Ö. (1980). Toplumbilim Terimleri Sözlüğü. Ankara: Türk Dil Kurumu Yayınları.

Özkul, E. & Demirer, D. (2012). "Şehirlerin Turistik Markalaşmasında Kalkınma Ajanslarıın Rolü, Bölge Planları Üzerine Bir Döküman İncelemesi". İşletme Araştırmalar Dergisi, s.157-181.

Paslı, M. M. & Karaçar, E. (2017). Kamu Çalışanlarının Boş Zaman Alışkanlıkları ve Rekreasyon Etkinliklerinin Belirlenmesi Üzerine Bir Araştırma "Çankırı İli Örneği". Yönetim, Ekonomi ve Pazarlama Araştırmaları Dergisi. s.36-47.

Ritchie, J. R. B., & Ritchie, J. R. R. (1998). The branding of tourism destinations. In Annual Congress of the International Association of Scientific Experts in Tourism, Marrakech, Morocco.

Sevin, D. H. ve Küçük S. (2016). "İşgörenlerin Rekreasyonel Etkinliklere Katılım Düzeyleri İle Çalışma Performansları Arasındaki İlişkiyi Belirlemeye Yönelik Bir Araştırma". Journal of Recreation and Tourism Research, 3(1), 24-31.

Stein, T. V. (2010). Planning for the Many Benefits of Nature-based Recreation. University of Florida Extension, IFAS Extension.

Şahin, E. (2015). Bir Destinasyon Unsuru Olarak Yerel Gastronominin Marka Şehir Pazarlamasında Etkileri: Gaziantep Örneği. Yüksek Lisans Tezi, Gaziantep Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gastronomi ve Mutfak Sanatları Anabilim Dalı, Gaziantep.

Tezcan, M. (1994). Boş Zamanları Değerlendirme Sosyolojisi, Erek Ofset, Ankara.

Tüfekçiyaşar, T. ve Muğan Ertuğral, S. (2012). İstanbul'un Avrupa Kültür Başkenti Olarak Marka Yaratmaya Yönelik Tanıtım Faaliyetlerinin Değerlendirilmesi, XI. Geleneksel Turizm Paneli, 16 Nisan 2012, Sakarya: Beşiz Yayınları, s. 84-107.

Türkay, O. (2009). Rekreasyon. Editörler: Şehnaz Demirkol, Burhanettin Zengin, Turizm İşletmeleri. Sakarya: Değişim Yayınları 2. Baskı.

Tütüncü, Ö., Aydın, İ., Küçükusta, D., Avcı, N., & Taş, İ. (2011). Üniversite Öğrencilerinin Rekreasyon Faaliyetlerine Katılımını Etkileyen Unsurların Analizi. Spor Bilimleri Dergisi, 22(2), 69-83.

Vapur, M. & Sevin, H. D. (2017). Rekreasyon İşletmelerinde Çalişanlarin İş Yükünün Örgütsel Bağlilik Üzerine Etkisi: Ankara İl Örneği. Journal of Recreation and Tourism Research, 4(2), 78-91.

Yavuz, M. C. (2007). Uluslararası destinasyon markası oluşturulmasında kimlik geliştirme süreci: Adana örneği. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.

Yetiş, Ü. (2008). Ortaöğretim Öğrencilerinin Boş Zaman Değerlendirme Eğilimleri (Ankara Örneği), Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 4-17.

ATIF:

Kargiglioğlu, S. (2019). Rekreasyon Faaliyetlerinin Destinasyon Markalaşmasına Etkisi. Arda Öztürk, Ercan Karaçar, Ozan Yılmaz (Ed.), Spor ve Rekreasyon Araştırmaları Kitabı-2.Cilt içinde (ss. 93-101). Konya, Çizgi Kitabevi Yayınları.

8.BÖLÜM

YÖNETİM FONKSİYONLARI AÇISINDAN REKREASYON

Sinan BULUT
Dr. Öğr. Üyesi, Çankırı Karatekin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, sinanbulut@karatekin.edu.tr

GİRİŞ

Mal veya hizmet sunumu ile gerçekleşen üretim sürecinde bir tarafta girdiler mevcutken diğer tarafta girdilerin bir takım değişimlere tabi olması ile elde edilen çıktılar bulunmaktadır. Üretim süreci olarak ifade edilen bu süreçte önce girdiler ve faaliyetler planlanmakta, sonra yapılan planlar doğrultusunda gerekli yapı organize edilmekte ve bu yapı faaliyete geçirilerek yönetimin yürütme fonksiyonu yerine getirilmektedir. Diğer yandan bu işlevler yerine getirilirken yapılanların doğruluğunun denetlenmesi ile sistem bir döngü şeklinde işletilmektedir (Mirze, 2010). Bu döngünün tüm aşamaları yönetimin fonksiyonları kapsamında yürütülmektedir. Yönetim, başta emek olmak üzere parasal kaynakları, donanımı, demirbaşları, hammaddeleri, yardımcı malzemeleri ve zamanı, birbirleriyle uyumlu etkin ve verimli kullanılmasına yönelik kararların verilmesi ve uygulama süreci olarak tanımlanmaktadır (Eren, 2019).

Yönetimin tanımı irdelendiğinde verimlilik ve etkinlik kavramlarını kapsadığı ve hem kaynakların optimum düzeyde kullanımı hem de amaçlara erişmenin yönetim açısından önemli iki unsur olarak görüldüğü söylenebilir. Yönetsel açıdan verimliliğin sağlanması ile girdilerin kullanımının en aza indirilerek maliyetlerin düşürülmesi ve bunun sonucunda da maksimum çıktının elde edilmesi amaçlanmaktadır. Rekreasyonda verimlilik kaynakların aktivite için optimal düzeyde kullanılması ile katılımcıların memnuniyetinin en üst düzeye çıkarılması olarak ifade edilebilir. Rekreasyonda verimliliğin yanı sıra etkinlikte sağlanmalıdır. Rekreasyonda etkinlik, amaca erişmeyi sağlayacak bu yönde katkısı olacak faaliyetlerin uygulanması ile mümkün olmaktadır. Sunulan rekreasyon aktivitesi ile istenilen hedefe ulaşabilmek için yapılacak yardımcı faaliyetleri yürütmek, etkinliği artırmaya yönelik önemli belirleyici olabilmektedir.

Verimlilik ve etkinlik başarılı bir yönetim için vazgeçilmez ve birbirlerini tamamlayan iki unsur olarak ifade edilmektedir (Eren, 2019; Mirze, 2010).

Yönetim büyük veya küçük farketmeksizin tüm örgütler için gerekli ve geçerli bir fonksiyondur. Örgütler farklı alanlarda çaba sarf etseler de hepsinin ortak yönü amaçlarına ulaşmak için kaynakların etkili ve verimli kullanılmasının sağlanmasıdır (Güçlü, 2003). Rekreasyon da bir çalışma alanı olarak değerlendirildiğinde (Tütüncü, 2012), birtakım aktivitelerin sunulduğu, çeşitli amaçlara yönelik süreçlerin yer aldığı ve insanı esas alan bir alan olması sebebiyle yönetim fonksiyonlarının uygulanmasını ve etkin ve verimli yönetimi gerektirmektedir.

REKREASYONUN TANIMI

Rekreasyon, boş zaman değerlendirme ve sağlıklı kalmaya yönelik aktivite yapma açısından değerlendirildiğinde pek çok tanımına rastlanılmakta ve çoğunlukla, rekreasyonun tanımı yapılırken aşağıda belirtilen hususlar göz önünde bulundurulmaktadır.

• Rekreasyon tembellik ve dinlenme dışında fiziksel, mental, sosyal ve duygusal olmak üzere geniş bir aktivite alanını kapsar.

• Rekreasyon, spor, el sanatları, sahne sanatları, güzel sanatlar, müzik, drama, seyahat, hobiler ve sosyal aktiviteler gibi çok çeşitli aktiviteler içerebilir. Bu aktiviteler bireyler veya gruplar tarafından kısa süreli veya sürekli bir şekilde, belirli bir zaman diliminde veya sürekli gerçekleştirilebilir.

• Rekreasyona katılım gönüllü olarak yapılmaktadır. Dışardan gelen baskılar, yasal kurallar veya zorlamalar ile yapılmamaktadır.

• Rekreasyon aktiviteleri sosyal açıdan toplumu geliştiren ve sağlığı olumlu etkileyen aktivitelerdir.

• Rekreasyon toplum için istenen birçok çıktının elde edilmesi açısından gerekli potansiyele sahiptir. Eğlence rekreasyonun değişmez bir sonucudur ancak rekreasyon için amaç değildir.

• Rekreasyon kişinin tutumuna bağlıdır, ancak bu tutum kişinin rekreasyona katılması için bir neden değildir. Rekreasyona katılma, aktiviteye yönelik olarak kişisel memnuniyete ve algıya bağlıdır (Edginton ve ark., 2018).

Tüm bu hususlar dikkate alındığında rekreasyon; kişilerin doğaya zarar vermeden yaşam kalitelerini yükseltmek amacıyla serbest ve boş zamanlarında gönüllü olarak, herhangi bir zorlamaya maruz kalmadan yapmış oldukları çok disiplinli aktiviteleri kapsayan çalışma alanı olarak tanımlanmaktadır (Tütüncü, 2012). Çalışma alanı olarak yapılan bu tanımlanın yanında rekreasyona yönelik farklı tanımlamalar da yapılmıştır. Can, (2015) rekreasyonu, kişinin çalışma ve birtakım zorunluluklar dışında, rahatlama, bilgi ve toplumsal katılımını arttırmak için kendi isteğiyle yaratıcı kapasitesini harekete geçirdiği herhangi bir etkinlik veya kişilerin kendi iradeleri ve istekleri ile aktif veya pasif şekilde katılım sağladıkları etkinlikler olarak tanımlanmaktadır. Bir diğer tanımda, rekreasyon kişilerin boş zamanlarında kendileri için faydalı fiziksel ya da mental organizasyonlara özgürce katılarak yaşadıkları deneyimler olarak ifade edilmektedir (Lucas, 1983). Rekreasyon ayrıca işten bağımsız, kendi içinde değerli olan, kişilerin pek çok önemli ihtiyaçlarını karşılayan dolu ve mutlu bir yaşam biçimi olarak ta tanımlanmaktadır (Tütüncü, 2008). Kraus (1998), ise rekreasyonu bir aktiviteye gönüllü olarak katılan bireye doğrudan memnuniyet sağlayan değerli, sosyal olarak kabul edilen boş zaman deneyimi olarak tanımlamaktadır.

Rekreasyon tanımlarına bakıldığında kişilere fiziksel, ruhsal ve sosyal açılardan fayda sağlayan aktiviteleri kapsadığı görülmekte ve kişilerin boş zamanlarını değerlendirmek üzere katıldıkları aktiviteler, deneyimler, yaşam biçimi olduğu ifade edilmektedir. 1800 ve 1900'lü yıllarda çoğunlukla toplumda mevcut olan ve hasta ya da dezavantajlı grupların ihtiyacını karşılamak amacı ile yapılan rekreasyon, daha sonra sosyo kültürel, ekonomik, demografik koşulların değişmesiyle 21. yüzyılın ihtiyaçlarını ve ilgi alanlarını yansıtacak şekilde program ve hizmetlerin kavramsallaştırılması, tanıtılması ve katılımcılara sunulma yollarının yeniden düşünülmesi gerekliliğini ortaya çıkarmıştır (Edginton ve ark., 2018).

Koşulların değişikliği ve birtakım ihtiyaçlar doğrultusunda rekreasyonda farklı teoriler geliştirilmiştir. Bu teoriler ihtiyaçlara hizmet eden rekreasyon, boş zaman değerlendirme aracı olarak rekreasyon, bireye ve topluma bir değer olarak rekreasyon ve yenilenme olarak rekreasyon şeklinde farklılaşmaktadır (Kaba, 2009).

Rekreasyon teorileri göz önüne alındığında, ihtiyaçların karşılanması, boş zaman değerlendirme, değer kazandırma ve yenilenme gibi bireye topluma farklı katkılar sağlama amaçlarının olduğu görülmektedir. Tüm bu katkı sağlayıcı rekreasyon aktivitelerine rağmen, rekreasyona katılım kişilerin memnuniyet düzeyi ile ilişkili olarak değişebileceği gibi, kişilere veya toplumlara özgü birtakım faktörlerin etkisiyle de değişebilmektedir.

REKREASYONA KATILIMI ETKİLEYEN FAKTÖRLER

Hayatın pek çok alanında ortaya çıkan yeni gelişmeler ve değişimler kişilerin yaşam tarzlarında farklılaşmaya sebep olmaktadır. Gelişen teknoloji ile kişiler yapmakta oldukları işleri daha hızlı yapabilmekte bu sayede zamandan kazanç sağlayabilmektedirler. Bu durum boş zaman imkânı yaratabilmektedir. Ancak teknoloji, iletişim veya ulaşımdaki gelişmeler kişileri inaktif bir yaşam tarzına da yöneltmektedir. Daha çok hareketsiz yaşam, daha az insan ilişkileri bunun bir sonucu olarak ortaya çıkmaktadır. Kişilerin bireysel tutum ve davranışların da rekreasyona katılımı olumlu ya da olumsuz etkileyebilmekte, içinde bulundukları ruh hali de ayrıca belirleyici olmaktadır.

Oldukça fazla sayıda sosyal, çevresel, kültürel ve ekonomik önemli faktör rekreasyon çalışmalarını etkilemektedir. Bu faktörler, bireylerin rekreasyon ve boş zaman ihtiyaçlarını, ilgi alanlarını ve tutumlarını doğrudan belirleyebildiği gibi, bireylerin rekreasyona ve eğlenceye dönük yaşam tarzlarını da etkilemektedir. Ayrıca, bu gibi faktörler kişilerin rekreasyona erişiminin yanı sıra faaliyete yönelik bilgiye erişimini sınırlayan kısıtlamalar veya katılımın önündeki engeller olarak da gösterilmektedir. Bu faktörler sosyal, kültürel, ekonomik ve çevresel olarak sınıflandırılmaktadır (Edginton ve ark., 2018).

Rekreasyona katılımı etkileyen sosyal faktörler, bireyin rekreasyon ve eğlence davranışını doğrudan etkileyen yaşam tarzı unsurlarıdır. Sosyal faktörler arasında yaş, çocuk sahipliği, eğitim, etnik köken, aile yapısı, cinsiyet, sağlık durumu, fiziksel durum, hayat arkadaşı, yer, siyasal sistemler

ve din sıralanabilir (Edginton ve ark., 2018). Özellikle yaşlanma ile birlikte sağlık ve sosyal alanlarda meydana gelen değişiklikler yaşlı kişilerin aktivitelere olan ilgisini azaltabildiği gibi katılımını da kısıtlamaktadır. Ancak yaşlılık döneminde aktivitelere katılmak, kişinin sosyal katılım düzeyini, yaşam kalitesini, kişilerarası ilişkilerini ve ruhsal durumlarını geliştirici etkiye sahiptir (Çetin, Kara ve Kitiş, 2014).

Kültürel faktörler arasında ise sanatsal ve yaratıcı girişimler, inançlar, diller, dini uygulamalar, gelenekler ve belirli bir yere özgü olan değerler sıralanmaktadır. Bu tür faktörler bireyin yaşam tarzının yanında aynı zamanda rekreasyonun, eğlence programlarının ve hizmetlerinin sağlanmasını ve katılımı doğrudan etkilemektedir.

Rekreasyona katılımı etkileyen bir diğer faktör ise ekonomik yapıdır. Ekonomik canlılık olarak da ifade edilebilecek bu durum rekreasyon ve boş zaman aktivitelerini etkilemektedir. Kişilerin kazanç düzeyleri bu faaliyetlere katılımın da belirleyicisi olmaktadır. Özellikle genç nüfusta rekreatif faaliyetlere katılım yönünde ki taleplerinin yüksek olmasına rağmen maddi yetersizlik buna engel olabilmektedir.

Rekreasyona olan talebi etkileyen son faktör grubu ise çevresel faktörlerdir. Kişilerin yaşadıkları fiziksel çevre, aktivitelere katılımını kolaylaştıran ya da zorlaştıran etkiye sahiptir (Salar ve ark., 2018). Çevrenin yönetilmesi, güvenliği, tasarımı, fiziksel yapısı, parkların, açık alanların ve diğer yeşil alanların bulunma ve erişilme durumu hem rekreasyona katılımda belirleyici olabilmekte hem de insanların yaşam tarzını doğrudan etkileyebilmektedir (Edginton ve ark., 2018; Godbey, 2009).

YÖNETİM FONKSİYONLARI VE REKREASYON

Rekreasyon teorileri doğrultusunda aktiviteler farklı amaçlar için yapılıyor olsa da rekreasyon aktiviteleri bir takım ortak bileşenleri içermektedirler. Bunlar; tören, konaklama hizmetleri, medya yönetimi, ofis yönetimi, katılımcı yönetimi, izleyici hizmetleri ve ulaşım gibi sıralanabilir (Mallen ve Adams, 2017). Bu sebeple mevcut kaynakların verimli kullanılması ve istenilen amaca ulaşılması için yönetim fonksiyonları göz önünde bulundurularak hareket edilmelidir. Bu fonksiyonlar; planlama, organizasyon, yürütme ve denetim olmak üzere dört başlıkta incelenmektedir (Mirze, 2010). Bu dört işlevin yönetim gerektiren bütün alanlarda yerine getirilmesi amaca ulaşmakta önemli rol oynamaktadır.

Planlama

Planlama, görevlerin amaçların ve bu amaçların başarılması için kullanılacak yöntemler olan planlardan oluşan bir süreçtir. Bu süreç içerisinde yer alan planlar bize istenilen sonuçların nasıl elde edileceğini gösteren yöntemlerdir. Planlama yönetim sürecinin birinci ve en önemli basamağıdır ve diğer yönetsel faaliyetlerden önce yapılması gerekmektedir. Planlama süreci, amaç ve hedeflerin

belirlenmesi, mevcut durum değerlendirmesi, amaç ve hedeflere ulaşma seçeneklerinin belirlenmesi, verilerin toplanması değerlendirilmesi, seçeneklerin değerlendirilmesi ve seçim yapma gibi adımlardan oluşmaktadır. Planlama süreci zaman, yönetsel sorunlar ve insan unsurundan kaynaklı durumlar nedeniyle olumsuz etkilenebilmektedir (Üner, 2015).

Rekreasyon planlaması, ulaşılmak istenen amacın belirlenip bu amaca ulaşmak için yöntemler ve adımlar oluşturarak rekreasyon aktivitesinin gerçekleştirilmesine yönelik birinci fonksiyon olarak ifade edilebilir. Rekreasyon planlamasını yapan planlayıcının temel hedefi, ihtiyacı olan insanlara, uygun bir maliyetle, ya da maliyetsiz olarak en iyi yerde, doğru zamanda, doğru olanakları sağlamaktır. Bu nedenle, boş zaman aktiviteleri planlaması toplumun ihtiyaçları temelinde belirlenmelidir. Planlama, rekreasyon aktiviteleri açısından insanların boş zamanları değerlendirmelerinde gerekli olan olanakların sağlanmasının en önemli süreci olarak da ifade edilebilir. Bu süreçte planlayıcıların toplum için en iyi çıktıları üretmelerinde diğer profesyonellerden yararlanmaları da gerekli olmaktadır.

Rekreasyon planlama süreci, kavramsal olarak, insanların boş zamanlarını değerlendirmeye yönelik ihtiyaçlarını ve taleplerini belirlemeye ve bu talepleri karşılayacak hizmet ve olanakları sağlamaya dayalı bir süreç olarak ifade edilmektedir. Bu süreç boş zaman aktivitesi yönetimi açısından on aşamayı içermekte ve pazarlama planlaması sürecine benzerlik göstermektedir (Torkildsen, 2012). Bu aşamalar planlamanın statik bir süreç olmadığını, dinamik ve değişken bir süreç olduğunu göstermektedir. Bu dinamikliği sağlayan birbirlerini tamamlayan ve takip eden on aşama şu şekilde ifade edilmektedir.

• Amaç, hedef ve politikaların belirlenmesi; bu aşamada politikalar gözden geçirilerek aktivitenin amaçları belirlenir ve bu amaçlara ulaşmak için ölçülebilir, spesifik alt amaç niteliği taşıyan hedefler ortaya konur.

• Mevcut aktivite ve hizmetlerin değerlendirilmesi; bu aşamada mevcut olan kamu, özel ya da ortak girişimler vasıtasıyla sağlanan boş zaman aktivitelerinin tipi, sıklığı ve kapsamı tespit edilerek bu aktivitelerin etkililiği, verimliliği, kullanım durumu ve yönetim şekli değerlendirilir. Talep ve yedek kapasite değerlendirmesi yapılır.

• Kapsam değerlendirmesi; bu aşama, boş zaman aktivitesinin kullanıcılara ne gibi fırsatlar sağlayacağı, yararlanma ya da kullanıma uygun olup olmadığı, ihtiyaçları karşılayıp karşılamadığına yönelik değerlendirme imkânı sunar. Bu aşamada toplum ya da ilgili kuruşlar ile görüşmeler beklentilerin belirlenmesinde önemli olmaktadır.

• Potansiyel talebin değerlendirilmesi; belirli bir faaliyet veya tesis için potansiyel talebin ne olabileceğini tam olarak gösterebilecek tek bir planlama tekniği bulunmamaktadır. Ancak, talep modellemesi de dâhil olmak üzere farklı boş zaman planlama teknikleri kullanılarak

değerlendirmeler yapılabilir. Bunlar arasında ulusal veya daha özel olarak yerel veriler, nüfus profili oluşturma, görüşme sonuçları gibi değerlendirmeler yer almaktadır.

• Eksiklik ve fazlalıkların belirlenmesi; bu aşamada arz talep ilişkisi analiz edilir. Potansiyel talep durumu ele alınarak, yetersizliklerin tespiti sağlanır. Ancak, belirlenen yetersizliklerin bir anda giderilmesi mümkün olmamaktadır. Bu nedenle eksikliklerin öncelik sırasına konulması ve bu öncelik sırasına göre karşılanması en uygun çözüm olmaktadır.

• Kaynakların belirlenmesi ve değerlendirilmesi; boş zaman aktivitesinin geliştirilmesi için mevcut kaynakların uygunluğunun değerlendirilmesi (kapsamı, erişilebilirliği, çevresel etkenler, alan vb.) gerekli olmaktadır. Sermaye, gelir ve gider miktarlarının, yönetimi ve kullanımını kapsayan iş planının yapılması, fizibilite çalışmalarının gerçekleştirilmesi bu aşamada yapılmaktadır.

• Yönetim yaklaşımlarının belirlenmesi; bu aşamada, satın alma, tedarik, personel yönetimi, kaynak yönetimi, imtiyazlar, ortaklıklar gibi faaliyetlerde izlenecek yöntemlerin belirlenmesi gerçekleştirilmektedir.

• Strateji geliştirme; planlanan boş zaman aktivitelerin geliştirilmesi için, yerel bölgedeki kısa ve orta vadeli gelişim planlarını içeren bir dizi spesifik plan hazırlanmaktadır.

• Eylem planı oluşturma; Stratejileri uygulamak için açık hedefler ve ölçüm yöntemlerini içeren bir eylem planı oluşturmak gerekecektir. Sorumluların ve sorumluluk alanlarının belirlenmesi, görevlerin zamanında tamamlanmasını sağlamak için, takip sisteminin oluşturulması gereklidir.

• İzleme ve değerlendirme; Aktivite değerlendirilip, bileşenleri belirlenerek, izlenmesi ve sonuçların ölçülmesi gerekecektir. İzleme ve değerlendirme aktivitenin topluma etkisini de içermelidir. Stratejiler, ekonomik, sosyal ve çevresel değişimler ışığında periyodik olarak gözden geçirilmelidir. Değerlendirme sürecinin tamamlanması ve değerlendirme sonrasında ortaya çıkan önerilerin uygulanması sağlanmalıdır (Torkildsen, 2012).

Organizasyon

Organizasyon, örgütleme, yapıyı kurma, kadrolama ve donatım eylemlerinin bütününü kapsamakta (Sevil, 2012) ve amaca ulaşmak için belirlenen işlerin gruplandırılması, bölümlerin kurulması, yetki, emir komuta ve sorumlulukların belirlenmesi ile bir yapının oluşturulması fonksiyonu olarak tanımlanmaktadır (Mirze, 2010). Organizasyon örgütlerin sosyal, ekonomik ve teknolojik tecrübelerinin somutlaştırılmasıdır. Ancak organizasyonun gerçekleştirilmesi faaliyete başlandığını göstermez. Bunun sebebi, organizasyonun yapılacak işleri, bu işleri yapacak kişileri ve çeşitli ilişkileri yazılı hale getirir ve bu ögeleri bir sistem içinde amaçlara yöneltir (Efil, 2015). Rekreasyon aktivitesinin organizasyonu aşamasında aktivitenin hangi işleri kapsadığı belirlenerek, bu aktiviteye yönelik işbölümü, yetki veya sorumluluk alanları belirlenmektedir. Rekreasyonda amaçlara ulaşılmasında gerekli olan organizasyon işlevleri şu şekilde ifade edilmektedir. Örgütün etkinliklerinin belirlenmesi ve bölümlendirmenin yapılması, yapılandırma ve bakım, özel alanların

belirlenmesi, finansal işlevler ve çalışanların niteliklerinin belirlenmesiyle iş tanımlamalarının yapılmasıdır (Sevil, 2012).

Rekreasyon alanında sunulan hizmetlerin ve hizmet sunucuların çeşitliliği farklı kaynakların, süreçlerin ve aktivitelerin organizasyonunu gerektirmektedir. Günümüzde rekreasyon veya boş zaman aktivite hizmetlerine yönelik organizasyonlar şu şekilde kategorize edilmektedir (Kraus, 1998);

- Kamu eliyle sağlanan organizasyonlar
- Kar amacı gütmeyen, kamu dışı gönüllü organizasyonlar
- Golf, tenis, özel kulüpler gibi özel üyelik ile sağlanan rekreasyon organizasyonları
- Sinema salonları, tiyatrolar, sağlık merkezleri, spor salonları, dans okulları, eğlence veya tema parkları ve eğlence hizmetleri sağlayan özel sektöre ait kar amacı güden organizasyonlar
- Endüstriyel rekreasyon olarak da ifade edilen çalışanlara sağlanan rekreasyon organizasyonları
- Kampüs rekreasyonları
- Sağlık sorunlarının giderilmesine yönelik sağlanan terapötik rekreasyon organizasyonları

Rekreasyon hizmeti kamu, özel, sivil toplum kuruluşu veya belirli amaçlar için oluşturulmuş yapılardan hangisi tarafından sunulursa sunulsun, amacına ulaşılması için organize bir yapının oluşturulması, iş ve işlemlerin belirlenerek kişi sorumluluklarının verilmesi gerekmektedir. Organize edilmiş bir süreç, yönetimin yürütme ve denetim fonksiyonlarının işlevselliğini de artıracaktır.

Yürütme

Yürütme fonksiyonu, kişilerin planlarla uyumlu iş görmelerini sağlamaktır. Örgütlerde istenilen yönde faaliyet göstermek için, yöneticilerin vereceği emir ve talimatlar, bunların veriliş biçimi, yöneticinin liderlik niteliklerine sahip olması, astlarını motive etmesi, iletişim kurma gibi hususlar yürütme fonksiyonunda önemli yer tutmaktadır (Efil, 2015).

Organizasyon sonrası rekreasyonun katılımcılar eşliğinde gerçekleştirilmesi sağlanır. Yürütme fonksiyonu olarak da adlandırılabilecek bu aşamada, rekreatif aktivitede görev alacakların motive edilmesi, onlara liderlik edilmesi ve sorumluluklarını yerine getirmelerinin sağlanması ile aktivite gerçekleştirilmektedir. Rekreasyon aktivitelerinin gerçekleştirilmesi aşamasında, aktivitenin bir yönetici eşliğinde yapılması amaca ulaşmada kolaylık sağlayacaktır. Bu yönetici çoğunlukla kolaylaştırıcı görevi üstlenmektedir. Kolaylaştırıcı süreçlerin basitleştirilmesinin yanısıra üyeler arasında bilgi paylaşımı, işbirliği, planlama ve uygulama aşamalarını da yürütmektedir (Mallen ve Adams, 2013).

Bir kolaylaştırıcı, etkinlik esnasında aşağıdaki belirtildiği şekilde üstlendiği görevler ile aktivitenin yürütülmesini ve amacına ulaşmasına katkı sağlamaktadır.

• Grup üyelerin doğru kararlar almak için zamanlarını verimli kullanmalarına yardımcı olan süreçleri sağlar, grup üyelerinin bu süreçleri anlamalarına yardımcı olur.

• İşleri yolunda tutmak için grup tartışmasına rehberlik eder.

• Grup üyelerinin fikirlerini yansıtan doğru notları tutar.

• Üyeleri mevcut becerilerini ve yenilerini geliştirmede, değerlendirmede destekler.

• Grubun tüm üyelerinin görüşlerini dikkate alacak şekilde kararların alınmasına yardımcı olur.

• Üyeleri kendi kişilerarası dinamiklerini yönetmede destekler.

• Grubun etkili bir şekilde iletişim kurmasına yardımcı olur.

• Üyelerin grup hedeflerine ulaşmak için birlikte büyüyüp, birlikte çalışabilecekleri pozitif bir ortam yaratır.

• Liderliği paylaşarak grup üyelerini de liderliğe teşvik eder (Mallen ve Adams, 2013).

Denetim

Yönetimin planlama, organizasyon ve yürütme fonksiyonlarından sonra gelen fonksiyonu denetimdir. Denetim yönetimde her ne kadar son fonksiyon olarak yer almış olsada, temelde, planlama safhasından başlayarak sürecin her aşamasında gerekli olan önemli bir yönetim fonksiyonudur. Denetim, belirlenen amaçları gerçekleştirmek için mevcut kaynakların doğru bir şekilde kullanılıp kullanılmadığının, seçilen yöntemlerin doğru olup olmadığının belirlenmesini ve sürecin iyileştirilmesine yönelik geribildirimler sağlayan bir faaliyettir (Gotlieb, 2011).

Denetim ile varılmak istenen amaçlar şu şekilde sıralanmaktadır (Mallen ve Adams, 2017; Henderson ve Bialeschki, 2002).;

• Amaçlara erişebilmek için kaynakların etkin ve verimli kullanılmasında faaliyetleri ve süreçleri izlemek.

• Yapılan aktivitenin amacına ulaşıp ulaşmadığının belirlenmesi ve etkinliğin değiştirilip değiştirilmemesine yönelik kararların verilmesini sağlamak.

• Aktivitenin sonuçlarının ve etkilerinin belirlenmesi. Aktivitenin doğrudan ve dolaylı finansal faydaları incelenerek, ekonomik etkisi ölçülebilir veya aktivitenin bir topluluktaki yaşam kalitesi üzerindeki etkisi belirlenebilir.

• Başarı ve başarısızlık anahtarlarını belirler. Denetim, aktivitede neyin iyi çalıştığı ya da işe yaradığını ve tersi durumda neyin çalışmadığı veya işe yaramadığının tespiti, geleceğe yönelik birtakım önlemler ve aktivitenin geliştirilebilir yanlarının ortaya konmasını sağlar. Bunun yanı sıra, bir etkinliğin uygulanması, sürdürülmesi, genişletilmesi veya sona ermesi ile ilgili karar alma sürecine yardımcı olacak yolları, yöntemleri belirler.

Denetim ile sağlanacak bütün bu hususlar yanında etkili bir denetim ve değerlendirme, sürekli öğrenip büyümek ve programların ve hizmetlerin geliştirilmesi için karar vermede yardımcı olacak faydalı bilgiler sağlamaktadır (Gotlieb, 2011).

Rekreasyon yöneticileri, denetim ve değerlendirme aşamalarında biçimlendirici ve özetleyici değerlendirme türlerinden yararlanabilmektedirler. Bu değerlendirme türleri, zamanlamaları temelinde farklılaştırılabilir. Biçimlendirici değerlendirme, aktivite devam ederken gerçekleşir ve sürece yönelik olma eğilimindedir. Özetleyici değerlendirme ise genellikle bir etkinlik sona erdikten sonra yapılır ve etkinliğin amaçlarına ve hedeflerine ulaşıp ulaşmadığını incelemeye yöneliktir (Mallen ve Adams, 2017). Biçimlendirici değerlendirmelerin avantajı, aktivite ilerledikçe istenilen zaman gerçekleştirilebileceği gibi olabilecek bir sorunun ortaya çıkmadan önce önlem alınmasına olanak sağlamasıdır. Örneğin, biçimlendirici değerlendirmede bir aktivitede katılımcıların konumlarından memnun olup olmadıklarını veya katılımın yeterli olup olmadığı tespit edilebilmektedir (Gotlieb, 2011). Etkinlik sonrası süreç olarak yapılan özet değerlendirmede ise, etkinlik yöneticisinin amaç ve hedeflere ulaşılıp ulaşılmadığı hakkında karar vermesine olanak tanır. Bazıları için, bu değerlendirme türü hesap verebilirliğin değerlendirilmesine ve bir aktivitenin yenilenip yenilenmemesi konusunda yardımcı olur. Kısacası, neyin işe yaradığını, neyin işe yaramadığını ve neyin iyileştirilmesi gerektiğine yönelik bilgi sağlamaktadır (Mallen ve Adams, 2017).

Bu değerlendirme türlerinde kullanılacak yöntemler ise nicel ve nitel yöntemlerdir. Her iki değerlendirme türü de aktiviteler için yararlı olmaktadır. Genellikle niceliksel yöntemlerin sayısal bilgilere dayandığı (katılımcı sayısı, elde edilen gelir, satılan biletler vb.), nitel yöntemlerin ise fikir temelli (aktivitenin nasıl değerlendirildiği, memnuniyet durumu veya deneyim) olduğu ifade edilebilir (Mallen ve Adams, 2017). Bu yöntemlerde başvurulan diğer araçlar ise, raporlama, ölçüm, gözlem, görüşme ve bağımsız araştırmalar olarak sayılabilir. Diğer denetim süreçlerinde olduğu gibi rekreasyon denetiminde de yapılan değerlendirmelerde tarafsızlık, anlaşılırlık, esneklik ve demokratik bir yaklaşım gerekmektedir (Dalkılıç ve Burak, 2017).

Rekreasyon hizmetlerinin planlamadan başlamak üzere organizasyon, yürütme ve denetim işlevleri yerine getirilerek sunulması kaynakların verimli kullanılmasıyla beraber amaçlara ulaşmada önemli rol oynamaktadır. Rekreasyon hizmetlerinde gelecek zamanda yaşanması beklenen değişimler olan, hizmet sunumu türlerini ve kapsamını belirleyen artan talepler; teknolojik gelişmeler; kullanıcıları bilgilendirmek için kullanılan bilgi, mesaj ve bilgilendirme kanalları ve toplum niteliklerindeki değişimler ilgi alanları ve algılamaları göz önünde bulundurularak rekreasyon hizmetleri geliştirilmelidir (Jamieson, Wolter ve Weiss 2010).

KAYNAKÇA

Can, E. (2015). Boş zaman, rekreasyon ve etkinlik turizmi ilişkisi. İstanbul Sosyal Bilimler Dergisi, (10), 1-17.

Çetin, S. Y., Kara, İ. G., & Kitiş, A. (2014). Evde yaşayan yaşlılarda sosyal katılımı etkileyen faktörlerin incelenmesi. Ergoterapi ve Rehabilitasyon Dergisi, 2(1), 11-20.

Dalkılıç, G., & Burak, M. İ. L. (2017). Otel işletmelerinde rekreasyon ve boş zaman yönetimi: sahil otelleri örneği. Yorum Yönetim Yöntem Uluslararası Yönetim Ekonomi ve Felsefe Dergisi, 5(1), 29-42.

Edginton, R. C., Dieser, R. B., Lankford, S. V., Kowalski, C. L. (2018). Recreation& Leisure Programming: A 21th Century Perspective. Iowa: Sagamore-Venture Publishing LLC.

Efil, İ. (2015). İşletmelerde yönetim ve organizasyon. 13. Baskı. Bursa, Dora Yayınları.

Eren, E. (2019). Yönetim ve Organizasyon, 12. Baskı. Beta Basım.

Godbey, G. (2009). Outdoor recreation, health, and wellness: Understanding and enhancing the relationship. Washington: Resources for the Future.

Gotlieb, L. (2011). Evaluation: Your tool to volunteer program success. https://charityvillage.com/cms/content/topic/evaluation_your_tool_to_volunteer_program_success#.XbyZm69S_cs, (ET: 01.11.2019).

Güçlü, N. (2003). Stratejik yönetim. Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi, 23(2).

Henderson, K. A., & Bialeschki, M. D. (2002). Evaluating leisure services: Making enlightened decisions. State College, Venture Publishing

Jamieson, L. M., Wolter, S. A., & Weiss, B. (2010). Management: what is it? In M. Moiseichik, (Ed.), Management of park and recreation agencies (3rd ed., pp.1–17). Ashburn, VA: National Recreation and Park Association.

Kaba, İ. C. (2009). Türkiye'deki Üniversitelerde Kampüs Rekreasyonu'nun Mevcut Durumu ve Kampüs Rekreasyon Modellemesi. Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.

Kraus, R. G. (1998). Recreation and Leisure in Modern Society, Canada: Jones and Bartlett Publishers

Lucas, R. C. (1983). The role of regulations in recreation management. Western Wildlands, 9(2), 6-10.

Mallen, C., & Adams, L. J. (2013). Event management in sport, recreation and tourism: theoretical and practical dimensions. Routledge.

Mallen, C., & Adams, L. J. (2017). Event management in sport, recreation and tourism: theoretical and practical dimensions. Routledge.

Mirze, K. S. (2010). İşletme, 5. Baskı. Literatür Yayıncılık.

Salar, S., Günal, A., Pekçeti, S., Huri, M., Mehr, B. K., Katırcıbaşı, G., & Uyanık, M. (2018). Yaşlılarda aktivite, çevre ve yaşam memnuniyeti ilişkisi. Ergoterapi ve Rehabilitasyon Dergisi, 4(2), 89-96.

Sevil, T. (2012). Rekreasyon Yönetimi. Kocaekşi, S. (Ed.). Boş Zaman ve Rekreasyon Yönetimi. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayınları.

Torkildsen, G. (2012). Leisure and recreation management. Routledge.

Tütüncü, Ö. (2008). Rekreasyon yönetimine yönelik üniversite düzeyinde bir müfredat geliştirme önerisi. Anatolia Turizm Araştırmaları Dergisi, 19(12), 93-103.

Tütüncü, Ö. (2012). Rekreasyon ve rekreasyon terapisinin yaşam kalitesindeki rolü. Anatolia: Turizm Araştırmaları Dergisi, 23(2), 248-252.

Üner, M. M. (2015). Genel İşletmecilik, 3. Baskı. Detay Yayıncılık.

ATIF:

Bulut, S. (2019). Yönetim Fonksiyonları Açısından Rekreasyon. Arda Öztürk, Ercan Karaçar, Ozan Yılmaz (Ed.), Spor ve Rekreasyon Araştırmaları Kitabı-2.Cilt içinde (ss. 102-112). Konya, Çizgi Kitabevi Yayınları.

9.BÖLÜM

TARİHSEL BİR ARAŞTIRMA: 1895'DEN GÜNÜMÜZE REKREASYONEL BİR SPOR DALI OLARAK VOLEYBOLUN GELİŞİMİ

Eren ULUÖZ

Doç. Dr., Çukurova Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, euluoz@cu.edu.tr

GİRİŞ

İnsanlık bin yıllardır süregelen bir gelişim süreci içerisindedir. Bu gelişim sürecinin olmazsa olmaz gerekliliklerinden birisi insanın fiziksel hareketleridir. İlkel çağlardan günümüze insanlar doğa ile aralıksız bir mücadele içerisinde olmuşlardır. Bu mücadele içerisinde kimi zaman avlanmak için, kimi zaman ise av olmamak için insanoğlu fiziksel becerilerini ve kapasitesini kullanmıştır. Antik çağlardan günümüze ulaşan yazılı ve görsel kanıtlar incelendiğinde insanların çok eski zamanlarda dahi fiziksel anlamda aralıksız bir hareketlilik süreci içerisinde olduğu görülmektedir. Bu süreç yüzyıllar içerisinde değişik amaçlara hizmet etmiştir. Çok eski çağlarda mevsimsel değişimler nedeniyle göç etmek, bu göç yolları üzerindeki vahşi yaşamdan kaynaklı doğa ile mücadele etmek, barınak yapmak, hayvanları av olarak yakalamak, doğada vahşi hayvanlardan yaşamını kurtarmak amacıyla kaçmak, ileriki çağlarda ise doğadaki bitkilerin beslenmek amacıyla yetiştirilmesi için yapılan tarımsal faaliyetler, bu tarım ürünlerinin bir noktadan bir noktaya taşınması, hayvanları evcilleştirme, besicilik gibi faaliyetler için insan gücü kullanılmıştır. Yine bu hayatta kalma ve doğayla mücadele etme süreciyle paralel olarak insanoğlunun kendi içerisindeki var oluş mücadelesi de tarihsel süreçte binlerce irili ufaklı savaşlara neden olmuştur. Antik çağlardan sanayi devriminin yaşandığı son 150-200 yıllık sürece gelinene kadar insanlar savaş ve çatışma ortamlarında da neredeyse tamamen fiziksel güçlerini kullanmışlardır. Fiziksel olarak boğuşma, ok atma, kılıç kullanma, savaş meydanlarındaki hareketlilik, taarruz hareketleri, geri çekilme hareketleri, sarma ve kuşatma hareketleri, hayvanlar üzerinde uygulanan savaş teknikleri, kale yapımı, gemi yapımı, gemileri hareket ettirilmesi için fiziksel güçle kürek çekme, yeni ülkeler fethetmek için çıkılan seferler çoğunlukla yük taşımak üzere evcilleştirilmiş hayvanlarla ya da insanların fiziksel gücü kullanılarak yapılıyordu. Özellikle 1800'lü yılların ilk çeyreğinde başlayan sanayi devriminin de etkisiyle göçebe yaşamdan şehir yaşamına geçildikçe insanlık için fiziksel hareketliliğin amaçları da değişmeye başlamıştır. Önceleri hayatta kalma, doğayla mücadele ya da savaş amacıyla kullanılan insan gücü daha çok günlük basit yaşamsal etkinlikleri yerine getirmek üzere kullanılmaya başlamıştır. İnsanlık tarihinin başlarında tamamen hayatta kalma mücadelesi için kullanılan fiziksel hareketlilik günümüzde ise sanayi devrimin de etkisi ile gündelik işleri yapma, kişisel ihtiyaçları karşılama ve sadece teknolojik imkânlar ile yapılamayan fiziksel işlere yapma amacıyla kullanılmaya doğru evrilen bir sürece girmiştir.

Özellikle son 25-30 yılda teknolojinin baş döndürücü bir hızla gelişmesi insanların fiziksel olarak yaptığı birçok işin makineler aracılığıyla yapılmasına neden olmuştur. Bu durum başlarda insanlık tarafından fiziksel anlamda bir rahatlık ve daha az yorgunluk olarak algılansa da makine ve teknolojik gereçlerin artan sıklıkla kullanılması günden güne insanları hareketsizliğe bağlı sağlık sorunlarına mahkûm eden bir probleme dönüşmüştür. Günümüzde en basit günlük işlere dahi makineler ya da teknolojik ekipmanlarla yapılmaya başlanmıştır. Bunun neden olduğu hareketsiz yaşam tarzı başta obezite, kalp damar hastalıkları, diyabet, kanser, kas-iskelet sistemi rahatsızlıkları, nörolojik rahatsızlıklar, sistemik hastalıklar, solunum yolu rahatsızlıkları, sindirim sistemi hastalıkları ve psikolojik rahatsızlıklar gibi birçok sağlık sorunu ile insanları baş başa bırakmıştır (Heymsfield ve Wadden, 2017; Hales ve ark., 2017; Savaşan ve ark., 2017; Uluöz, 2016e). Günden güne artan bu sağlık problemleri insanoğlunu bu konuda bir çözüm arayışına itmiştir. Bunun sonucu olarak insanlık fiziksel hareketlilik anlamında kendi tarihine geri dönmeyi ve varoluşundan beri yapmış olduğu fiziksel hareketliliği tekrar yakalamayı hedeflemiştir. Elbette geçmişteki gibi tüm işleri fiziksel olarak yapmak mümkün olmasa da insanoğlu günün belirli saatlerinde geçmişte olduğu gibi fiziksel olarak aktif hale gelebileceği bedensel hareketleri yapmayı bu soruna çözüm yollarından birisi olarak görmüştür. Geçmişte doğa ile mücadelenin bir ürünü olarak yapılan fiziksel hareketler yaklaşık son 200 yıldır bazı kurallar getirilerek önce basit oyunlara, modern Olimpiyatların başlamasıyla ise sistemli sportif faaliyetlere dönüştürülmüştür. Bu etkinlikler kimi zaman eğlence amaçlı, kimi zaman mücadele amaçlı, kimi zaman ise boş zaman değerlendirme amacıyla kullanılmıştır. Boş zaman değerlendirme bağlamından bakıldığında ise yapılan fiziksel aktivite ya da başka bileşenler içeren serbest zaman etkinliklerinin çocuklarda ve yetişkinlerde fiziksel anlamda yararlar sağladığı, aynı zamanda psikolojik anlamda da iyi hissetmelerini sağladığı bildirilmiştir (Dinc, Uluöz ve Sevimli, 2011; Godbey, 2009; Lower, Turner ve Petersen, 2013; Karaküçük ve Başaran, 1996; Snodgrass, Tinsley, 1990).

Modern Çağda Rekreasyonel Etkinlikler

Demirdağ (2019) çalışmasında farklı kaynaklardan yaptığı alıntılarda rekreasyon kavramını çeşitli şekillerde tanımlamıştır. Neumeyer (1958) rekreasyonu "Hareket, oyun, spor, atletizm, gevşeme/rahatlama, uğraşlar, belirli eğlenceler, sanat formları, hobiler ve uğraşılar gibi faaliyetleri içine alan rekreasyon; boş zamanlarda, bireysel ya da grup olarak yapılabilen, özgürce seçilen ve zevk veren, karşılığında herhangi bir ödül beklenmeyen ve zorunluluk içermeyen bir faaliyettir" şeklinde tanımlamıştır. Pigram (1983) ise rekreasyonu "boş zamanlarda öncelikle zevk alma ve tatmin olma amacıyla gönüllü olarak gerçekleştirilen faaliyetler" olarak tanımlamıştır. Karakçük'ün (1995) tanımlamasına göre ise "rekreasyon; insanların yoğun çalışma süreleri, rutin ve sıradan yaşam biçimi ve çevresel etkiler nedeniyle olumsuz etkilenen veya tehlikeye giren fiziksel ve ruhsal

sağlıklarını geri kazanmak, korumak ve sürdürmek amacıyla, kişisel ve ani tatmin sağlayacak, tamamıyla iş ve zorunlu ihtiyaçlar için harcanan zaman dışında kalan bağımsız ve bağlantısız boş zamanlarda, bireysel ya da grup içinde gönüllü olarak ve hür irade ile seçilen etkinliklerdir". Hazar'a (2003) göre ise "rekreasyon insanların yaşamları boyunca zorunlu davranışlarının dışında kalan zamanlarda, kendi hür irade ve istekleriyle katıldıkları ve tatmin sağladıkları faaliyetlerdir", (Akt. Demirdağ, 2019).

İnsanlar yaptıkları bazı faaliyetleri serbest zaman etkinliği olarak tanımlasalar da tanımlamasalar da rekreasyonel faaliyetler çoğu zaman fiziksel olarak daha aktif olmayı sağlayan bileşenler içermektedir. Spor dallarının ortaya çıkışı ise insanoğlunun tarihsel süreçte doğa ile olan mücadelesinden yola çıkarak elde ettiği fiziksel beceri ve yetenekleri doğrultusunda şekillenmiştir. Atletizm koşu yarışmaları, yüzme, dövüş sporları, cirit atma, disk atma, uzun atlama, gülle atma, binicilik, atlı mücadele oyunları, güreş, boks ve benzeri sporlar insanoğlunun tamamen geçmiş yaşantılarındaki doğa ile mücadelelerine ya da yaşam şekillerine dayanan spor dallarıdır. Bazı spor dalları ise insanlar tarafından masa başında icat edilmiş bir yapıdadır ve tarihsel olarak kısa bir geçmişe sahiplerdir. Bu anlamda spor dallarını da iki kategoride değerlendirmek doğru olacaktır. Bazı spor dalları hareket biçimleri ve kökenleri bakımından insanlık tarihi kadar eskilere dayanmaktadır ve doğal süreçlerle bir spor dalında dönüşmüştür. Buna karşın bazı spor dalları ise tamamen kişilerin ya da kurumların kendi belirledikleri kurallarla ortaya çıkmıştır. İcat edilen bu spor dallarının neredeyse tamamının son 150-200 yıllık süreçte ortaya çıktığı görülmektedir. Futbol, hentbol, tenis, masa tenisi, Amerikan futbolu, futsal, dart, curling, kaykay, paraşüt, paintball, pilates, ragbi vb. spor dalları tamamıyla kişilerin kendi inisiyatifleri ile ortaya çıkardıkları ve kullara bağladıkları spor dalları olarak görülebilir. Elbette bu spor dalları da insanların tarih boyunca elde ettikleri koşma, sıçrama, güç kullanma gibi fiziksel kazanımları kullanmaktadır fakat tarihsel bir perspektiften bakıldığında bunlar tamamen icat edilmiş spor dallarıdır. Bunlara ek olarak halter, triatlon, kayak, oryantiring, judo, karate, kickboks, karate, taekwondo, dalgıçlık, dağcılık gibi spor dalları ise her ne kadar kurallı olarak insanlar tarafından icat edilmişse de yine kökeni ne insanlığın doğa ile mücadelesinden kazandığı becerilerin sergilenmesine dayandırmaktadır.

Bu bağlamda bakıldığında voleybol sporunun da kesin ve net olarak icat edilmiş bir spor dalı olduğu söylenebilir. Ölçüleri olan bir sahada, file, direk ve top gibi ekipmanlarla oynanan voleybol icat edilmiş spor dalları içerinde dünyanın en yaygın spor dallarından birisidir. Amerikalı bir spor eğitmeni olan William G. Morgan tarafından Mintonette adında bir oyun olarak icat edildiği 1890'lı yıllarda, sadece 120-130 yıllık bir süre zarfında bu kadar popüler bir spor dalı olacağı tahmin edilememiş olsa da günümüzde dünyada amatör, profesyonel ve rekreasyonel amaçlarda oynanan en popüler spor dallarından birisi olarak görülebilir (www.fivb.org/en/volleyball/History.asp)

Voleybol sporu Amerika kıtasında ortaya çıktığı 1890'lı yıllardan günümüze kadar büyük bir değişim ve gelişim süreci geçirmiştir. Ortaya çıktığı yıllarda gençlerin fiziksel aktivite yapabilmeleri amacıyla kolejlerde oynanan oyun 1910'lu yıllarda belirli kuralların getirilmeye başlanması ile boş zaman etkinliği olmaktan öteye geçip bir spor dalı olma konusunda aşamalar kaydetmeye başlamıştır. Bu gelişim süreci 1920'li yıllarda Amerika kıtasında, önce okullar arası, ardından eyaletler arası turnuvalarla hız kazanmıştır. Birinci dünya savaşı ise voleybol sporunun dünyaya yayılması konusunda önemli dönüm noktalarından birisi olmuştur (www.athleticscholarships.net/history-of-volleyball.htm) (Akt. Uluöz, 2015)

Şekil 1. Savaş Döneminde Voleybol Oynayan Amerikan Askerleri

(www.volleyballadvisors.com/image-files/volleyball-history-1944-us-soldiers-world-war-2.jpg)

Birinci Dünya Savaşı sırasında Avrupa'ya gelen Amerikan askerleri voleybol sporunu Amerikan kıtası dışına çıkararak Avrupa'da da tanınmasını ve oynanmasını sağlamışlardır. Ülkemizde de voleybol özellikle kadın takımlarımızın elde ettiği uluslararası başarılar sayesinde cumhuriyet tarihi boyunca en sevilen ilgi duyulan ve her ortamda tercih edilen bir spor dalı olmuştur (Uluöz, 2016b). Kısa sürede daha fazla sayıda kişinin ilgisini çekmeye başlayan voleybol sporunda 1930'lu yıllara gelindiğinde daha net kurallara ve yoğun katılım taleplerini organize etmek için turnuvalara ihtiyaç duyulmuştur. Bu nedenle 1930'lu yıllardan itibaren voleybolla ilgili uluslararası çalışmalara hız verilmiştir. Hızla yaygınlaşan ve sistemli hale gelen uluslararası toplantılar ve organizasyonlar II. Dünya Savaşı'nın çıkmasıyla sekteye uğramıştır. Ancak II. Dünya Savaşı'nın sona ermesiyle uluslararası organizasyona dönüşme çabaları sonuç vermiş ve 1947 yılında Paris'te birçok ülkenin katılımıyla Dünya Voleybol Federasyonu (FIVB) kurulmuştur. Bu tarihten itibaren katılımcı ülkelerde ulusal federasyonlar ve kıta federasyonları da kurulmaya başlamıştır. FIVB kurulduğu günden itibaren dünya üzerinde voleybol sporunun organizasyonunda ana kuruluş olarak çalışmalarını sürdürmektedir. Ulusal federasyonların, kıta federasyonlarının ve FIVB' in çalışmaları ile voleybol

sporu gerek katılımcı sayısı bakımından, gerekse izlenme oranları bakımından dünyanın en yaygın spor dallarından birisi haline gelmiştir. Voleybol sporunun bu kadar yaygın bir spor olması sürekli bir gelişim süreci içerisinde olmasına neden olmaktadır (www.athleticscholarships.net/history-of-volleyball.htm; http://www.fivb.org/en/development/) (Akt. Uluöz, 2015)

Dünya Voleybol Federasyonu verilerine göre voleybol sporu dünyanın en büyük beş spor dalından birisidir ve 220 ülke federasyonu ile dünyanın en büyük spor organizasyonundan birisidir. Voleybol sporunun büyüklüğü ve yaygınlığı profesyonel katılımın yanı sıra, amatör ve rekreasyonel katılımının yüksekliğinden kaynaklanmaktadır. Bu araştırmanın amacı ise voleybolun 1895'den günümüze rekreasyonel bir spor dalı olarak nasıl bir gelişim süreci geçirdiğini tarihsel süreçleri ile birlikte incelemektir.

YÖNTEM

Araştırma Modeli

Araştırma nitel bir bakış açısıyla tarihsel araştırma metodu ile yapılmıştır. Tarihsel araştırmada araştırmacılar araştırılacak konu ile ilgili yazılı kaynaklar ve yazınlar üzerinde incelemeler yaparlar. Araştırmacının ilgili kaynaklar ve yayınlar üzerinde yaptığı incelemelerde kullandığı yöntemdir. Tarihsel araştırmalar geçmişte yaşanmış olayları ortaya çıkarmak amacıyla tekil olayları ya da tekil olaylardan oluşan olaylar bütününü inceleyen bir araştırma türüdür. Geçmişte yaşanmış olayları bugünün bakış açısıyla yorumlamak geçmişte yaşanmış olayların ya da olaylar bütününün çok daha net anlaşılmasını sağlar. Başka bir tanıma göre tarihsel araştırma "bugünü etkileyen ve şekillendiren geçmişin karmaşık nüanslarını, insanları, anlamlarını, olaylarını ve hatta geçmişin fikirlerini sistematik olarak yeniden kurmaya çalışır" olarak tarif edilir (Lune ve Berg, 2016).

Tarihsel araştırmalar, yayınlanmamış materyaller dâhil, birincil ve ikincil olmak üzere çok çeşitli kaynaklara dayanmaktadır.

Birincil kaynaklar

- Olayların görgü tanıklarının sözlü veya yazılı ifadeleri
- Genel kayıtlarda ve yasal belgelerde, toplantı tutanaklarında, şirket kayıtlarında, kayıtlarda, mektuplarda, günlüklerde, dergilerde, çizimlerde bulunan bilgiler
- Üniversite arşivlerinde, kütüphanelerde veya yerel tarihsel toplum gibi özel olarak işletilen koleksiyonlarda bulunan bilgiler

İkincil kaynaklar

- Sözlü veya yazılı dokümanlar
- İkincil anlatımlar
- Ders kitaplarında, ansiklopedilerde, dergi makalelerinde, gazetelerde, biyografilerde ve filmler veya kaset kayıtları gibi diğer medyalarda bulunan bilgiler
- Tarihsel Araştırmada Adımlar: Tarihsel araştırma aşağıdaki adımları içerir
- Bir fikir, konu veya araştırma sorusu tanımlanır
- Bir arka plan literatür taraması yapılır
- Araştırma fikrini ve soruları geliştirilir
- Tarihsel yöntemlerin kullanılan yöntem olacağını belirlenir
- Birincil ve ikincil veri kaynaklarını tanımlanır ve bulunur
- Kaynak materyallerin doğruluğunu değerlendirilir
- Tarihse süreç analiz edilir ve bulguları anlatım açıklaması geliştirilir (Lune ve Berg, 2016).

Esasen her araştırmada ele alınan konunun ve bahsi geçen probleminin bir geçmişi vardır. Araştırmacı bunları incelemek ve tüm yönleri ile dikkate almalıdır. Bir konu hakkında araştırma yapmak isteyenlerin, o konu hakkında geçmişte yapılan çalışmaları incelemesi yani literatür taraması yine bu yöntemin kapsamı içindedir (Çepni, 2001). Literatür taraması, veri toplama ve toplanan verinin öneminin tartışılması, toplanan verilerin problemle ilişkisinin kurulması ve bilginin sınıflandırılması aşamalarından oluşan bir süreçtir. Literatür mesleki dergiler, raporlar, bilimsel kitap ve monografiler, hükümet dokümanları gibi kaynakları içerir. Tarihsel yöntem kullanılırken; verilerin değerlendirilmesi aşamasında, belgelerin kime ait olduğunun, orijinalliğinin, yer ve zamanın yani dış geçerliğin; belgelerin anlamının, doğruluğunun, yani iç geçerliğin dikkat ve özenle saptanması gerekmektedir (Çepni, 2001; Balcı; 2001; Kaptan, 1991)(Akt. Şen, 2005)

BULGULAR

Voleybolu Kim Ne Amaçla İcat Etti? : Voleybolun Babası William G. Morgan

1870 yılında New York Lockport'ta doğan William G. Morgan, çocukluğunu devlet okulunda okuyarak ve eski Erie Kanalı'nın kıyısında babasının kayık bahçesinde çalışarak geçirmiştir. 1891'de Morgan Mt. Massachusetts, Northfield'deki Hermon Hazırlık Okulu'na başladı ve orada basketbolun yaratıcısı olmaya aday olan James A. Naismith ile bir arkadaşlık kurdu. Naismith, genç Morgan'ın atletik becerilerinden etkilendi ve Morgan'ı eğitimine, Springfield, Massachusetts'teki Uluslararası Genç Erkekler Hristiyan Derneği Eğitim Okulunda devam etme konusunda teşvik etti. Morgan, Springfield'de, kolejdeki "Futbolun Büyük Yaşlı Adamlarından" olan Alonzo A. Stagg'in önderliğinde şampiyonluk toplayan ünlü futbol takımına katıldı. 1894 yılında mezun olduktan sonra Morgan, Auburn Maine YMCA'nın fiziksel direktörlüğünü kabul etti. Ertesi yıl, Holyoke, Massachusetts'te benzer bir görev kabul etti ve burada voleybol hikâyesi başladı (www.volleyhall.org/page/show/3821594-history-of-volleyball)

Şekil 2. William G. Morgan

(www.fivb.org/en/volleyball/History.asp)

Mintonette'den Voleybola Tarihsel Boyutta Voleybolun Doğuşu ve Gelişimi

Voleybol sporun ilk olarak Amerika kıtasında ortaya çıkmıştır. Voleybol sporunun ilk çıkış noktası Mintonette adlı bir oyundur. Bu oyun ilk olarak 1885 yılında ABD'de oynanmıştır. ABD'nin Massachusetts eyaletinin Holyoke kentinde William G. Morgan adında bir spor eğitmeni YMCA (Young Men's Christian Association/Genç Erkekler Hristiyan Birliği) adında bir kuruluşta beden

eğitimi faaliyetleri yaptırmak üzere görevlendirilmişti. YMCA'nın amacı misyoner bir kuruluş olarak Hristiyanlığı tüm dünyaya yaymaktı. William G. Morgan YMCA'nın Holyoke kentindeki şubesindeki işadamlarına ilk dönemlerde basit beden eğitimi hareketleri yaptırmıştır. Bir süre sonra çalışmaları sıkıcı olmaktan kurtarabilmek için sadece sağlık amacıyla yapılan tekdüze çalışmalar yerine daha eğlenceli olabilecek oyun tarzında bir antrenman çeşidi aramaya başlamıştır (www.athleticscholarships.net/history-of-volleyball.htm).

Şekil 3. William G. Morgan ve Arkadaşları

(www.fivb.org/en/volleyball/History.asp)

Bir süre sonra bu arayış sonuç vermiş ve spor yapılan alanda çarpışma riski olmayan, katılımcılar arasında fiziksel temas içermeyen, katılımcı sayısına göre oyun alanının büyütülüp, küçültülebildiği ve aynı zamanda katılımcılar için eğlenceli olan bir oyun bulmuştu. Adı daha sonra "Volley-Ball" olarak değiştirilecek bu oyuna Mintonette adını vermiştir. Voleybol sporunun doğduğu yıl kabul edilen 1895'ten itibaren ilk 100 yıllık süreçte voleybol sporuyla ilgili önemli tarihler şu şekilde sıralanabilir;

- 1896'da ABD'de Springfield Koleji'nde ilk voleybol oyunu oynandı,
- 1900'de voleybol için özel bir top tasarlandı,
- 1900'de YMCA aracılığı ile voleybol sporu Kanada'da yaygınlaştırılmaya başlandı,
- 1905'de YMCA aracılığı ile voleybol sporu Küba'da yaygınlaştırılmaya başlandı,
- 1909'da YMCA aracılığı ile voleybol sporu Porto Riko'da yaygınlaştırılmaya başlandı,
- 1912'de YMCA aracılığı ile voleybol sporu Uruguay'da yaygınlaştırılmaya başlandı,

- 1913'de voleybol maçları ilk kez Uzakdoğu Oyunları'nda yer aldı,
- 1916'da Filipinler'deki maçlarda smaç tekniğinin temelini oluşturan baş üzerinde topa vuruş hareketi uygulanmaya başlamıştır,
- 1916'da NCAA voleybolla ilgili kuralları düzenleme ve voleybolun yaygınlaşması konusunda görüşmeler yapmak üzere YMCA tarafından davet edildi. Voleybol okullarda ve üniversitelerde beden eğitimi ve okul içi programlarına ilave edildi,
- 1917'de YMCA aracılığı ile voleybol sporu Brezilya'da yaygınlaştırılmaya başlandı,
- 1917'de Puan sistemi 21'den 15'e düşürüldü,
- 1919'da 1. Dünya Savaşı nedeniyle dünyanın değişik bölgelerine dağılan Amerikan askerleri gittikleri bölgelerde bu oyunu oynayarak voleybolun yaygınlaşması konusunda önemli katkıda bulundular,
- 1920'de her rallide 3 vuruş kuralı ve arka alandan vuruş kuralı getirildi,
- 1922'de ilk YMCA Ulusal Voleybol Şampiyonası 11 eyaletten 27 takımın katılımıyla gerçekleştirildi,
- 1928'de voleybolun yaygınlaşmasıyla daha net kurallara ve turnuvalara ihtiyaç duyulmaya başlandı. İlk ciddi düzenlemeler ise The United States Volleyball Association (USVBA) tarafından yapıldı,
- 1930'da ABD'de yaygınlaşan voleybol rekreasyonel sportif faaliyetler arasında yer almaya başladı,
- 1930'da ilk erkekler plaj voleybolu oynandı,
- 1934'de ulusal hakemlerin eğitilmesi ve görevlendirilmesine başlandı,
- 1940'da manşet pas tanımlandı ve oyunlarda büyük oranda kullanılmaya başlandı,
- 1946'da ABD'de rekreasyon faaliyetleri ile ilgili bir çalışmada voleybolun takım sporları içinde en yaygın 5. oyun olduğu gösterildi,
- 1947'de FIVB Dünya Voleybol Federasyonu Fransa'nın başkenti Paris'te kuruldu,
- 1948'de ilk erkekler plaj voleybolu turnuvası düzenlendi,

- 1949'da ilk Dünya Voleybol Şampiyonası Çekoslovakya'nın başkenti Prag'da düzenlendi,
- 1951'de voleybol 60'ın üzerinde ülkede 50 milyondan fazla kişi tarafından oynanan bir oyun haline geldi,
- 1955'de voleybol sporu Pan Amerikan Oyunları'na dâhil edildi,
- 1957'de Uluslararası Olimpiyat Komitesi tarafından 1964 Olimpiyat Oyunları'ndan itibaren voleybolun olimpiyatlara alınmasına karar verildi,
- 1959'da Uluslararası Üniversite Sporları Federasyonu (FISU-International University Sports Federation) voleybolun İtalya'nın Turin'de yapılacak turnuvaya voleybol sporunun dâhil edilmesine karar verdi,
- 1960'da plase, manşet pas, blokta ellerin rakip sahaya geçebilmesi ve dönüş kuralları getirildi,
- 1969'da NCAA yürütme komitesi maç programına voleybolu ekledi,
- 1983'de Association of Volleyball Professionals (AVP) kuruldu,
- 1986'da Women's Professional Volleyball Association (WPVA) kuruldu,
- 1987'deFIVB plaj voleybolu şampiyonası düzenlemeye başladı,
- 1989'da FIVB tarafından spor yardım programı oluşturuldu,
- 1990'da FIVB tarafından Dünya Ligi düzenlenmeye başladı,
- 1995'de voleybol sporunun 100. Yılı FIVB tarafından kutlandı (www.athleticscholarships.net/history-of-volleyball.htm) (Akt. Uluöz, 2016 [f])

Ortaya çıktığı dönemden günümüze kadar büyük bir değişim ve gelişim gösteren, basit bir oyundan kuralları olan popüler bir spor dalına dönüşen voleybolun bugüne kadar dünya üzerinde yaklaşık 800 milyon civarında kişi tarafından haftada en az bir kere oynandığı bildirmiştir (Uluöz, 2016 [g]). FIVB verilerine göre ise dünya genelinde lisanslı sporcu sayısı 33 milyon civarındayken, rekreasyonel amaçlarla voleybol oynayanlarla beraber bu sporla ilgilenen toplam kişi sayısının 200 milyona yaklaştığı ve bu sayının artma eğilimde olduğu bildirilmiştir (www.johann-sandra.com/popular.htm; Verhagen, E. A. L. M., Van der Beek, A. J., Bouter, L. M., Bahr, R. M., & Van Mechelen, W., 2004).

TARTIŞMA

Voleybolu Rekreasyonel Sporların Liderlerinden Birisi Yapan Felsefe: Mintonette Oyunundan Voleybola William G. Morgan'ın Rekreasyonel Felsefesi

William G. Morgan bu oyunu kurgularken o dönemde oynanan başka oyunlardan da esinlenmiş ve mevcut oyunların dezavantajlarını içermeyen bir oyun kurgulamıştır14. Basketbol, 1895 yılında, Springfield, Massachusetts'teki yoldan birkaç mil ötede icat edildikten dört yıl sonra, yirmi beş yaşındaki bir spor salonu öğretmeni, Holyoke, Massachusetts'teki YMCA'da voleybol oyununu Mintonette adıyla icat etti. William Morgan 23 Ocak 1870'de Lockport, NY'de doğdu. James Naismith tarafından YMCA Eğitim Okulunda (şimdiki adı Springfield Koleji) futbol oynamak üzere görevlendirildi. Mezun olduktan sonra sonunda Holyoke YMCA'da beden eğitimi direktörü oldu. Oradayken basketbolun yaşlı beyler için çok yorucu olduğunu fark etti, bu yüzden oynamaları için bir oyun icat etmeye karar verdi. İlk "Mintonette" oyunu 1895 Aralık'ında oynandı ve bugüne kadar alıştığımız voleyboldan biraz farklıydı. Birincisi, bir kerede kortta bulunan kişilerin sayısında bir sınır yoktu ve ikincisi, her iki taraf da fileyi geçmeden önce istedikleri kadar topa vurabiliyordu (https://www.volleyhall.org/william-g-morgan.html).

Şekil 4. 1900'lü Yılların İlk Yarısında Rekreasyonel Amaçla Oynanan Voleybol Oyunu

(www.sutori.com/story/the-history-of-volleyball--Nkxnr4bmurVc733UpQdfyW6d)

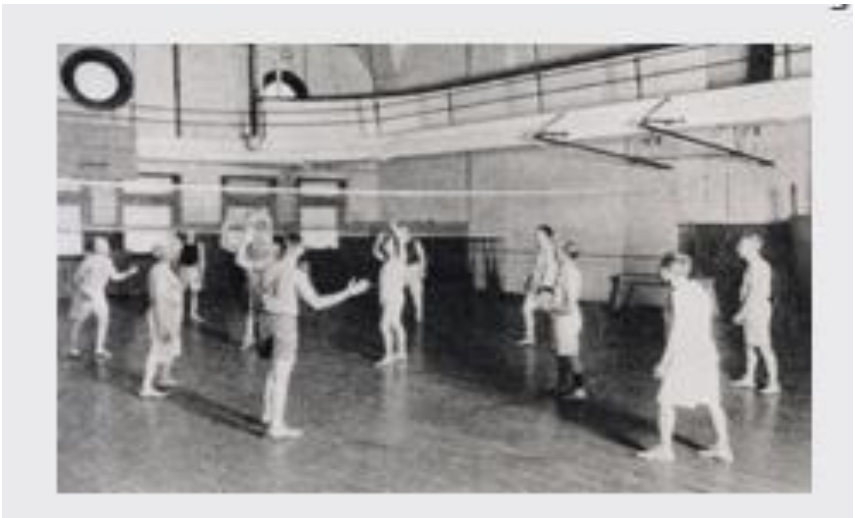
Basketbol örnek alınabilecek bir oyun olmasına rağmen aşırı koşu, fiziksel temas ve çarpışma riski içermesinden ötürü sadece gençlere yönelik bir oyun olarak görülmekte ve yaşlı insanların yapmasına uygun görülmemekteydi. Benzer şekilde tenis de örnek alınabilecek bir spor dalıydı.

Ancak raket, top ve çevresi kapatılmış bir oyun alanına ihtiyaç duyulduğu ve en fazla 4 oyuncuyla oynanabildiği için William G. Morgan'ı daha farklı arayışlara itmiştir (https://www.volleyhall.org/william-g-morgan.html).

Şekil 5. 1911'de Marryland, ABD'de YMCA Mensupları

(www.fivb.org/en/volleyball/History.asp)

William G. Morgan'ın bulmak istediği oyunda temel amacı, kısa sürede çok değişik yaş gruplarına mensup çok sayıda insanı bir araya getirebilecek, daha az yorucu ve daha eğlenceli bir oyun bulmaktı. Morgan, Mintonette adını verdiği oyun için tenis filesine benzer bir fileyi 180-190 cm. yüksekliğe çıkartıp ortalama bir insan boyunun biraz üzerinde bir yüksekliğe sabitledi (https://www.volleyhall.org/william-g-morgan.html; Uluöz, 2016f).



Şekil 6. 1930'da YMCA'da Kadınların Voleybolla Tanışması

(www.fivb.org/en/volleyball/History.asp)

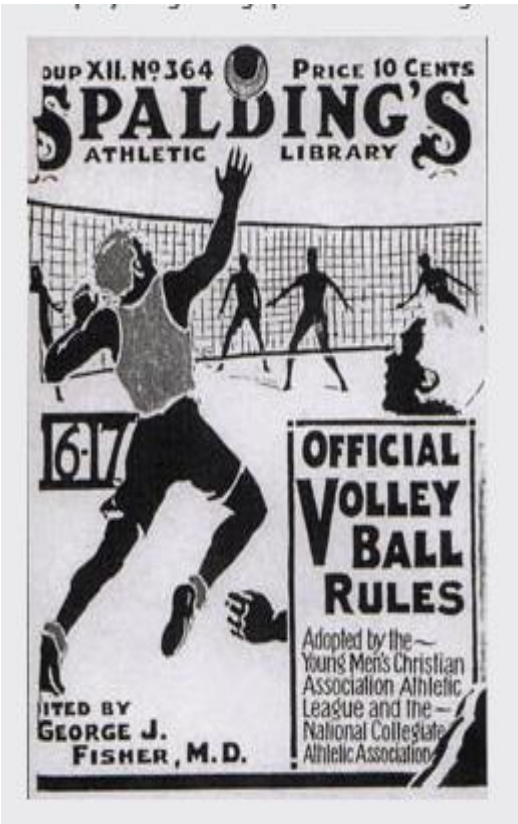
Oyunda kullanılacak top ile ilgili bazı denemeler yapıldı. Önce o zamanlarda dışı deri içi lastik olan basketbol topunun içi çıkarılıp oyun için kullanıldı. Ancak aşırı hafif olan bu topun kontrolü zor olduğu için bir süre sonra normal basketbol topu oyunda kullanılmaya başlandı. Fakat basketbol topu da bu oyun için fazla ağır bulundu. Bu arayışların ardından bir firmaya ihtiyaca cevap verebilecek yine dışı deri olan ancak daha hafif özel bir top yaptırıldı (https://www.volleyhall.org/william-g-morgan.html, Uluöz, 2016f).

Şekil 7. Voleybolun İlk Yıllarında Kullanılan Bir Voleybol Topu

(www.sutori.com/story/the-history-of-volleyball--Nkxnr4bmurVc733UpQdfyW6d)

YMCA'ya mensup iş adamları filenin iki tarafına benzer sayıda kişi yerleştirerek eğlenceli bir şekilde topu kendi sahalarında yere temas ettirmeden karşı sahaya atmaya çalışıyorlardı. Bunu yaparken her hangi bir kural gözetilmiyordu ve ne oyun alanı ne de katılımcı sayısında bir sınırlama söz konusu değildi (www.volleyhall.org/william-g-morgan.html; Uluöz, 2016f).

Bir süre sonra Mintonette adlı bu oyuna çeşitli meslek gruplarından insanlar da ilgi duymaya başladılar. Bölgede doktor olarak görev yapan Frank Wood ve itfaiye şefi olarak görev yapan John Lynch spor kökenli olmadıkları halde bu oyuna ilgi duyan ilk kişiler olmuşlardı. Oyun oynandıkça bazı kurallar konulmasına ihtiyaç duyulmaya başlanmış, ilk olarak William G. Morgan'la birlikte Frank Wood ve John Lynch oyunla ilgili bazı kurallar koymaya başlamışlardır[14].



Şekil 8. 1911'de YMCA ve NCAA'nın İlk Ortak Voleybol Kural Kitabı

(www.fivb.org/en/volleyball/History.asp)

Zamanla kurallar konulmaya başlanan Mintonette oyununun temel prensibi "topu kendi sahasında yere düşürmeden karşı sahaya atmak" olarak tanımlanmıştı. Başka bir deyişle topa havadayken vurmak bu oyunun temel kuralıydı. Profesör Albert T. Halstead adında bir akademisyen bu yeni oyun oynanırken izledi ve "Mintonette" yerine "Volley Ball" adını önerdi. "Volley" terimi "topa yere değmeden vurmak" anlamı ile tenis ile futbolda kullanılan bir terimdi. Kelime anlamı olarak Mintonette oyununun temel özelliğine çok uygun düştüğü için bu isim, oyunu oynayanlar ve oynatanlar tarafından benimsenmiştir. 1952 yılına gelindiğinde ise Amerikan Voleybol Birliği bu iki sözcüğü birleştirerek "Volleyball" diye yazılmasına karar vermiştir (www.volleyhall.org/william-g-morgan.html; Uluöz, 2015).

Voleybolun Rekreasonel Bir Spor Dalı Olarak Yaygınlaşmasında Plaj Voleybolunun Rolü ve Tarihçesi

Yazılı kaynaklar incelendiğinde plaj voleybolu büyük olasılıkla 1915'te Hawaii'deki Waikiki Plajı'nda, Outrigger Kano Kulübü'nde oynanmaya başladığı görülmektedir (http://bvbinfo.com/history.asp). 1978'de bir Outrigger Kano Kulübü üyesi röportajına göre, George David "Baba" plajda merkezi noktaya bir file kurdu ve ilk kaydedilmiş plaj voleybolu oyunu oynandı.

1920'de California, Santa Monica'daki yeni iskelelere halkın eğlenmesi için kumlu bir alan eklendi ve bu bölgede plaj voleybolu gelişimi için ilk tohum ekilmiş oldu. Bunun ardından plajdaki kalıcı plaj voleybol sahaları yapılmaya başlandı ve insanlar kısa sürede plajın halka açık alanlarında ve özel plaj kulüplerinde rekreasyonel amaçlı eğlence voleybolu oynamaya başladı. Bu tür plaj kulüpleri, 1922'nin sonlarından itibaren Santa Monica bölgesinde kurulmaya başlandı. Kulüpler arası ilk plaj voleybolu yarışmaları 1924'te yapıldı. Bu eski plaj voleybolu maçlarının çoğu, salon voleybolu gibi, 6 oyuncudan oluşan takımlarla oynandı. İki kişilik modern plaj voleybolu oyununun konseptinin Santa Monica Athletic Club'dan Paul "Pablo" Johnson'a atfedilmiştir. 1930 yazında, oyuncuların Santa Monica Athletic Club'da altı kişilik bir maçta yer almasını beklerken Johnson, ilk kaydedilen plaj voleybolu için ikişer kişilik takımlar oluşturarak, sadece mevcut dört kişiyle oynamaya karar vermiş ve bu oynanan oyunu ikiye katlamıştır. Oyuncular sahada daha az sayıda oyuncuyla daha uzun oyuncunun boy avantajının daha kısa oyuncunun hızı ve top kontrolü ile etkisiz hale getirilebileceğini fark etmişlerdir. İki kişilik oyunun popülaritesi rekreasyonel bir oyun olarak yakındaki diğer plaj kulüplerine ve nihayetinde tüm bölge insanına yayıldı (https://en.wikipedia.org/wiki/Beach_volleyball). Rekreasyonel oyunlar günümüze kadar daha fazla oyuncu ile oynanmaya devam etse de, oyunun en çok oynanan versiyonu ve elit bir seviyede yarışan tek takımların ikişer oyuncusu bulunmaktadır. Plaj voleybolu 1930'larda Büyük Buhran sırasında oynaması ve izlemesi ucuz bir aktivite olduğu için Amerika Birleşik Devletleri'nde popülaritesini arttırdı. 1940'lı yıllara kadar Santa Monica sahillerinde iki katına çıkan turnuvalar yapıldı (www.insidethegames.biz/media/image/153922/0/1c1UgNXCXEBHu4hS). Bu süre zarfında I. Dünya Savaşı nedeniyle dünyanın çeşitli yerlerine gönderilen Amerikan askerleri tarafından tanıtılan voleybol Avrupa'da da popülaritesini arttırmaya başladı (http://bvbinfo.com/history.asp).

Plaj voleybolunun bu gelişim serüveni voleybol sporunun geneline de çok büyük katkılar sağlamıştır. Dünyanın birçok yerinde her yıl milyonlarca insan tatil dönemlerinde denizlere yakın bölgelere seyahat etmektedir. Bu bölgelerde plajlardaki olmazsa olmaz rekreatif etkinliklerden birisi de plaj voleyboludur. Dünyanın neresine gidilirse gidilsin her plajda ya da kumsalda iyi ya da kötü durumda bir plaj voleybolu sahası ile karşılaşılması mümkündür. Sadece 2 adet direk 1 file ve 1 top ile oynanabilmesi plajlarda voleybolun sıklıkla oynanabilen bir oyun olmasını sağlamıştır. Kuzey ve güney Amerika sahilleri, Avrupa sahilleri, Akdeniz sahilleri, Okyanusya sahilleri ve Asya Pasifik sahilleri binlerce belki de on binlerce plaj voleybolu sahasına ev sahipliği yapmaktadır. Bu bölgelerde yaşayan insanların boş zaman etkinliği olarak voleybol oynaması, buralara turistik amaçla gelen insanların bu etkinliklere katılması plaj voleyboluna olan ilgiyi de sürekli taze tutmaktadır (Bělka, Hůlka, Šafář, Weisser ve Chadimova, 2015)

Salon ve Plaj Voleybolunda Rekreasyonel Bir Faaliyet Olarak Seyircilik

Voleybol sporu icat olduğu günden bu yana sadece oynayanlar için değil izleyiciler için de başlı başına bir rekreasyonel etkinlik olmuştur. İster bir plajda ister bir ibadethanede, ister bir okul bahçesinde isterse büyük bir spor salonun da ya stadyumda oynansın izleyiciler her zaman hangi düzeyde olursa olsun voleybol maçlarına olağan üstü bir ilgi göstermişlerdir.

Şekil 9. 36.500 kişilik Saitama Super Arena, Japonya

(https://www.gettyimages.fi/detail/news-photo/an-ariel-view-of-the-beach-volleyball-venue-at-horse-guards-news-photo/149745228?adppopup=true)

Rekreasyonel olarak voleybol izleyiciliğini keyifli kılan şeyler oyundaki rekabet, heyecan, hareketlilik, aksiyon ve eğlence faktörleridir. Günümüzde voleybol seyirciliği hem normal plaj voleybolu kortlarına ya da spor salonlarına sığmayacak hale gelmiştir.

Şekil 10. 15.000 Kişilik Londra Olimpiyat Plaj Voleybolu Kortu (http://worldleague.2017.fivb.co/en/group1/news/brazil-to-host-2017-world-league-finals?id=66142)

Bir salon sporu için çok yüksek sayılara ulaşan seyirci sayısına cevap verebilmek için organizatörler ya da FIVB üst düzey ulusal ve uluslararası voleybol müsabakalarını stadyumlara özel voleybol sahaları kurarak organize etmektedirler. Alttaki fotoğrafta görüldüğü üzere üst sıralara doğru oturmuş binlerce seyircinin topu ya da oyun aksiyonlarını görmeleri dahi mümkün olmamasına rağmen özellikle voleybolun çok fazla ilgi gördüğü Polonya Brezilya ABD gibi ülkelerde stadyumları dolduracak sayıda voleybol seyircisi müsabakaları takip etmektedir.

Şekil 11. 63,000 Kişilik Varşova Ulusal Olimpiyat Stadında Voleybol Maçı (http://poland2014.fivb.org/en/media/photos/openingceremonygallery)

Voleybol izleyiciliği ile voleybol oynama ve toplumlarda voleybolun yaygınlaşması arasında pozitif bir ilişki vardır. Zira ailesiyle rekreasyonel olarak bir voleybol maçı izlemeye giden küçük bir çocuk doğal olarak amatör, profesyonel ya da rekreasyonel bir voleybol oyuncusu adayı olmaktadır. Bu bir kültür transferi şeklinde nesilden nesile aktarılmaktadır. Belki de voleybolu insan ömrü için uzun ancak insanlık tarihi için oldukça kısa sayılabilecek bir zaman dilimi olan 125 yılda bu kadar popüler bir spor dalı haline getirmiştir.

SONUÇ

Tüm bu tarihsel gelişim süreci incelendiğinde William G. Morgan'ın "sadece sağlık amacıyla yapılan tekdüze çalışmalar yerine daha eğlenceli olabilecek oyun tarzında olan, yapıldığı alanda çarpışma riski olmayan, katılımcılar arasında fiziksel temas içermeyen, katılımcı sayısında kısıtlamanın olmadığı, katılımcı sayısına göre oyun alanının büyütülüp küçültülebildiği ve aynı zamanda katılımcılar için eğlenceli olan bir oyun bulma düşüncesi" ve "basketbolu, örnek alabileceği bir oyun olmasına rağmen aşırı koşu, fiziksel temas ve çarpışma riski içermesinden ötürü sadece gençlere yönelik bir oyun olarak görmesi ve yaşlı insanların yapmasına uygun görmemesi ve benzer şekilde tenisi de örnek alınabilecekken onun da raket, top ve çevresi kapatılmış bir oyun alanına ihtiyaç duyması ve en fazla 4 oyuncuyla oynanabilmesi" gibi çekincelerinden yola çıkarak icat ettiği voleybolun "herkese uygun bir oyun/spor" felsefesi bugün bile geçerliliğini korumaktadır. William G. Morgan'ın bulmak istediği oyunda temel amacı, "kısa sürede çok değişik yaş gruplarına mensup çok sayıda insanı bir araya getirebilecek, daha az yorucu ve daha eğlenceli bir oyun bulmak" şeklindeydi. Bugün hala dünyanın birçok yerinde, sahillerde, okul bahçelerinde, plajlarda, yaylalarda, köylerde, kasabalarda, mesire yerlerinde ve daha birçok yerde voleybol rekreasyonel amaçla çok keyifli bir şekilde oynanmaktadır. Hatta çoğu zaman bir file tertibatı olmasa bile insanlar sayı ve kazanma bileşenleri olmadan istedikleri sayıda kişi ile voleybol oynayabilmektedir. Voleybolun bu derece kolay oynanabilen bir rekreasyonel spor olmasının yine William G. Morgan'ın yaklaşık 125 yıl önce ana düşüncelerinden birisi olan "herkese uygun bir oyun" düşüncesinden kaynaklanmaktadır. William G. Morgan'ın bu olağan üstü düşüncesi belki o zamanki bilimsel bakış açısıyla şekillenmemişti fakat voleybolun bu herkese uygunluk özellikleri zamanla spor bilimciler tarafından da teyit edilmiştir. Voleybol sporu müsabaka koşullarında bir miktar sakatlık riski içeriyorsa da (Uluöz, 2016a,c,f; Verhagen ve ark., 2004; Van Mechelen Hlobil ve Kemper, 1992; Uluöz, 2019), Morgan'ın hayal ettiği gibi basketbol, tenis, futbol (salon versiyonu futsal), vb. birçok branşa göre daha az çarpışma/sakatlık riski içermekte (Bahr ve Holme, 2003; Newman ve Newberg, 2010; Uluöz, 2016d; Seil, Rupp, Tempelhof ve Kohn, 1998) ve daha az efor gerektirmekte ve harcanan efora karşılık çok daha eğlenceli bir zaman dilimi vaat etmektedir (Uluöz, 2015) . Rekreasyonel voleybol gerçekten de aşırı bir aerobik ya da anaerobik güç ya da kapasite gerektiren bir spor dalı değildir ve

çok yorulmadan oldukça eğlenceli bir şekilde saatlerce oynanabilmektedir. Voleybol aradan geçen yaklaşık 125 yıla rağmen hala aynı rekreasyonel ruhuyla yaşamaktadır, oynanmaktadır ve izlenmektedir.

KAYNAKÇA

Athleticscholarships Webpage (2019). In 1995, the sport of volleyball was 100 years old. Erişim: https://www.athleticscholarships.net/history-of-volleyball.htm. ET: 10.12.2019

Bahr, R., & Holme, I. (2003). Risk factors for sports injuries—a methodological approach. British journal of sports medicine, 37(5), 384-392.

Balcı, A. (2001). Sosyal Bilimlerde Araştırma, Yöntem, Teknik ve ilkeler, Pegem A Yayınları, Ankara.

Beach Volley Database. (2019). Beach Volleyball History. http://bvbinfo.com/history.asp ET: 14.12.2019

Bělka, J., Hůlka, K., Šafář, M., Weisser, R., & Chadimova, J. (2015). Beach Handball and Beach Volleyball as Means Leading to Increasing Physical Activity of Recreational Sportspeople—Pilot Study. Journal of Sports Science, 3(4), 165-170.

Çepni, S. (2001). Araştırma ve Proje çalışmalarına Giriş, Erol Ofset,Trabzon.

Demirdağ, A.Ş. (2019). Otel İşletmelerinde Rekreasyonel Liderliğin İş Etiğine Etkisi: Animasyon Personeli Üzerine Bir doktora Tezi. Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Yayımlanmamış Doktora Tezi. Sayfa: 34

Dinc, Z. F., Uluöz, E., & Sevimli, D. (2011). Ailelerin Çocuklarını Spor ve Aktiviteye Yönlendirmelerine İlişkin Görüşleri. Journal of New World Sciences Academy Sports Sciences, 6(2), 93-102.

FIVB Webpage. (2014). http://poland2014.fivb.org/en/media/photos/openingceremonygallery

FIVB Webpage. (2017). http://worldleague.2017.fivb.com/en/group1/news/brazil-to-host-2017-world-league-finals?id=66142. ET: 14.12.2019

FIVB Webpage. (2019). Development of volleyball. Erişim: http://www.fivb.org/en/development/ ET: 14.12.2019

FIVB Webpage. (2019). Volleyball History. Erişim: http://www.fivb.org/en/volleyball/History.asp ET: 14.12.2019

Getty Images Webpage. (2019). Beach-volleyball-venue Photos. https://www.gettyimages.fi/detail/news-photo/an-ariel-view-of-the-beach-volleyball-venue-at-horse-guards-news-photo/149745228?adppopup=true ET: 14.12.2019

Godbey, G. (2009). Outdoor recreation, health, and wellness: understanding and enhancing the relationship. Discussion Paper-Resources for the Future (RFF), (09-21).

Hales, C. M., Carroll, M. D., Fryar, C. D., & Ogden, C. L. (2017). Prevalence of obesity among adults and youth: United States, 2015–2016.Savaşhan, Ç., Erdal, M., Sarı, O., & Aydoğan, Ü. (2015). İlkokul çağındaki çocuklarda obezite görülme sıklığı ve risk faktörleri. Türkiye Aile Hekimliği Dergisi, 19(1), 14-21.

Hazar, A. (2003). Rekreasyon ve Animasyon. (İkinci Baskı), Ankara: Detay Yayıncılık.

Heymsfield, S. B., & Wadden, T. A. (2017). Mechanisms, pathophysiology, and management of obesity. New England Journal of Medicine, 376(3), 254-266.

InsidetheGamesWebpage.(2019). Erişim:https://www.insidethegames.biz/media/image/153922/o/1c1UgNXCXEBHu4hS ET: 14.12.2019

International Olympic Committee Webpage. (2019). Net Gaıns - The Evolution of Beach Volleyball.. https://www.olympic.org/news/net-gains-the-evolution-of-beach-volleyball ET: 14.12.2019

Johann-sandra Web Page. (2019). The World's Most Popular Sports. Erişim: http://www.johann-sandra.com/popular.htm. ET: 14.12.2019

Kaptan, S. (1991). Bilimsel Araştırma ve İstatistik Teknikleri, Tek ışık, Web Ofset, Ankara.

Karaküçük, S. (1995). Rekreasyon: Boş Zamanları Değerlendirme, Kavram, Kapsam ve Bir Araştırma. Ankara: Seren Matbaacılık.

Lower, L. M., Turner, B. A., & Petersen, J. C. (2013). A comparative analysis of perceived benefits of participation between recreational sport programs. Recreational Sports Journal, 37(1), 66-83.

Lune, H., & Berg, B. L. (2016). Qualitative research methods for the social sciences. Pearson Higher Ed.

Neumeyer, M. H. (1958). Areas for research in leisure and recreation. Sociology and Social Research, 43(2), 90-96.

Newman, J. S., & Newberg, A. H. (2010). Basketball injuries. Radiologic Clinics, 48(6), 1095-1111.

Pigram, J. (1983). Outdoor recreation and resource management. Croom Helm Ltd.

Savaşhan, Ç., Erdal, M., Sarı, O., & Aydoğan, Ü. (2015). İlkokul çağındaki çocuklarda obezite görülme sıklığı ve risk faktörleri. Türkiye Aile Hekimliği Dergisi, 19(1), 14-21.

Seil, R., Rupp, S., Tempelhof, S., & Kohn, D. (1998). Sports injuries in team handball. The American journal of sports medicine, 26(5), 681-687.

Snodgrass, M. L., & Tinsley, C. E. (1990). Recreation and wellness: Identifying motivations for participation in recreational sports. Recreational Sports Journal, 15(1), 34-38.

Sports Know How Webpage. (2019). Volleyball history. Erişim:http://www.sportsknowhow.com/volleyball/history/volleyball-history-2.shtml. ET: 14.12.2019

Sportsimports Webpage. (2019). Volleyball History. Erişim: https://www.sutori.com/story/the-history-of-volleyball--Nkxnr4bmurVc733UpQdfyW6d ET: 14.12.2019

Şen, Ü. S. (2005). Sanat Eğitiminde Bilimsel Araştırma Yöntemlerinin Kullanılması. Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 5(1), 343-360.

Uluöz, E. (2007). Investigating of relation between injury patterns with hypermobility, body composition and some anthropometric characteristics on 16-22 ages women volleyball players. Cukurova University, Institute of Health Sciences. Unpublished Master Thesis, Turkey-Adana: Çukurova University, Institute of Medical Sciences. Erişim: http://libratez.cu.edu.tr/tezler/6374.pdf ET: 13.12.2019

Uluöz, E. (2015). Voleybol sporunda 2008 yılında file temas kuralında yapılan değişikliklerin oyun ve oyuncular üzerindeki etkilerinin nicel ve nitel analizi. Çukurova Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Doktora Tezi.

Uluöz, E. (2016a). A LONGITUDINAL STUDY: FIVE YEARS OF RESEARCH ON SPORT INJURIES APPEARED IN MATCHES IN TURKISH FIRST WOMEN'S VOLLEYBALL LEAGUE. Sport & Society/Sport si Societate, 16(2). Erişim: http://www.sportsisocietate.ro/en/misc/doc/show/299 ET: 14.12.2019

Uluöz, E. (2016b). Hıstory Of The Sılent Revolutıon In Women's Volleyball In Turkey Where Confusıon Prevaıls Between Easternızatıon And Westernızatıon. Sport & Society/Sport si Societate, 16(2). Erişim: http://www.sportsisocietate.ro/en/misc/doc/show/320 ET: 14.12.2019

Uluöz, E. (2016c). An analysis of the sports injuries occurred in competitions in Men's Volleyball League during five year period (2011-2016). Journal of Human Sciences, 13(3), 5786-5795. Erişim: https://www.j-humansciences.com/ojs/index.php/IJHS/article/view/4300 ET: 14.12.2019

Uluöz, E. (2016d). Investigation of Sport Injury Patterns in Female Futsal Players. International Journal of Sport Culture and Science, 4(4), 474-488. Erişim: http://www.intjscs.com/DergiTamDetay.aspx?ID=606&Detay=Ozet ET: 14.12.2019

Uluöz, E. (2016e). Overweightness and obesity prevalence among university students in 2015-2016 educational season. Journal of Human Sciences, 13(3), 5884-5900. Erişim: https://j-humansciences.com/ojs/index.php/IJHS/article/view/4293 ET: 14.12.2019

Uluöz, E. (2016f). Voleybol sporunda 2008 yılında file temas kuralında yapılan değişikliklerin oyun ve oyuncular üzerindeki etkilerinin nicel ve nitel analizi. Nobel Akademik Yayıncılık, Ankara

Uluöz, E. (2016g). Analysıs Of The Changes Made In The Offıcıal Game Rules Of Volleyball Through The Document Analysıs Method. Gymnasıum, 17(1). Erişim: http://www.gymnasium.ub.ro/index.php/journal/article/view/78 ET: 14.12.2019

Uluöz, E. (2019). The Effects of Changes of Volleyball Official Game Rules on Sports Injuries: A Comparison between Pre-and Post-2016 Period at the Elite Level. International Journal of Cultural and Social Studies, 5(2)

Van Mechelen, W., Hlobil, H., & Kemper, H. C. (1992). Incidence, severity, aetiology and prevention of sports injuries. Sports medicine, 14(2), 82-99.

Verhagen, E. A. L. M., Van der Beek, A. J., Bouter, L. M., Bahr, R. M., & Van Mechelen, W. (2004). A one season prospective cohort study of volleyball injuries. British journal of sports medicine, 38(4), 477-481.Erişim: http://bjsm.bmj.com/content/38/4/477. ET: 14.12.2019

Volleyball Webpage. (2019). Volleyball History. Erişim: http://www.volleyball.com/volleyball_history ET: 14.12.2019

Volleyball Webpage. (2019). William G. Morgan. (https://www.volleyhall.org/william-g-morgan.html ET: 14.12.2019

Volleyball_Webpage.(2019). VolleyballGeneralInformation.https://www.volleyball.org/history_beach.html ET: 14.12.2019

Volleyballadvisors Webpage. (2019). Volleyballadvisors 1944 US soldiers, World War. Erişim: http://www.volleyballadvisors.com/image-files/volleyball-history-1944-us-soldiers-world-war-2.jpg ET: 14.12.2019

Volleyhall Webpage. (2019). History of Volleyball. Erişim: https://www.volleyhall.org/page/show/3821594-history-of-volleyball ET: 14.12.2019

Wikipedia Webpage (2019). https://en.wikipedia.org/wiki/Beach_volleyball ET: 14.12.2019

ATIF:

Uluöz, E. (2019). Tarihsel Bir Araştırma: 1895'den Günümüze Rekreasyonel Bir Spor Dalı Olarak Voleybolun Gelişimi. Arda Öztürk, Ercan Karaçar, Ozan Yılmaz (Ed.), Spor ve Rekreasyon Araştırmaları Kitabı-2.Cilt içinde (ss. 113-134). Konya, Çizgi Kitabevi Yayınları.

10.BÖLÜM

FİZİKSEL UYGUNLUK VE FİZİKSEL UYGUNLUK UNSURLARI

Harun GENÇ
Dr. Öğr. Üyesi, Bingöl Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, hgenc@bingol.edu.tr

GİRİŞ

Fiziksel aktivite, iskelet kasları ile gerçekleştirilen, bazal metabolizma sırasında harcanan enerjinin üzerinde tüketime neden olan ve farklı düzeylerde yorgunluk oluşturan gün içerisindeki tüm bedensel hareketlerdir (Bek, 2008). Bireyin yaşamı boyunca bütün işlerini yüksek seviyede yapabilmesi için yaşamının ilk yıllarından itibaren sağlık bir fiziksel yapıya sahip olması gerekmektedir (Günay ve ark., 2018). Ancak uygarlık düzeyi yükseldikçe, gelişen teknoloji bir yandan yaşamı kolaylaştırırken bir yandan da insanları daha fazla hareketsiz yaşam tarzına doğru sürüklemektedir (Takken ve ark., 2003). İnsan hayatında yetişkinlerin sosyal yaşam alışkanlıklarının değişmesi, çocukların sokaklarda oyun alanlarının daralması ve oyunların sokaktan dijital alana taşınması, beslenme tarzında karbonhidrat ve yağ miktarındaki artış nedeniyle harcanandan daha fazla enerji alımı ile yağ dokularındaki hipertrofi ve hiperplazi sonucu toplumlarda hem erişkinlerde hem de çocuklarda obezite prevalansı artarak büyük bir sağlık sorunu oluşturmaya başlamıştır (Karen ve ark., 2005). Obezite çocukluk çağındaki önde gelen sağlık problemlerindendir. Çocukluk çağındakilerin 3'de 1'i yetişkin çağında da obez olarak yine adolesanların da %80'i büyüdüklerinde yaşamlarına aşırı kilolu olarak devam etmektedirler (Styne, 2001). Amerika Birleşik Devletleri'nde (ABD) yetişkinlerin %34'ü aşırı kilolu ve %27'si obeztir. Amerika 'da 45 milyondan fazla kişi obezdir ve 1991'den bu yana oranda %74 artış saptanmıştır. Çocukluk çağı obezitesinin prevalansı da gittikçe artmaktadır. Altı, ondokuz yaş aralığındaki çocukların ve adolesanların %13-14 'ü aşırı kilolu bulunmuş, 1999-2001 araştırmalarında bu oranın %15.3'e yükseldiği saptanmıştır (Mokdad ve ark., 2001). Ülkemizde obezitenin yaygınlığı ile ilgili kapsamlı bir araştırma yoktur. Yapılan iki saha çalışmasında çocuklarda obezite prevalansı %9.1 ve %12.8 olarak bulunmuştur (Kalkan ve ark., 2002).

Fiziksel aktivitenin genel sağlık üzerine etkileri oldukça fazladır. Düzenli olarak yapılan fiziksel aktivite, fizyolojik, motorik, psikolojik ve sosyolojik yararlar sağlar (Zorba ve Saygın, 2017). Düzenli fiziksel aktivite, dolaşım sistemine etki ederek, kandaki oksijenin beyne taşınmasını sağlar. Bu durum reaksiyon zamanının ve dikkatin gelişmesine yardımcı olur (Tanır, 2013). Ayrıca fiziksel aktivite sırasında kas hücrelerinin enerji tüketimi (yağ depolarından sağlanan enerji) ve uyarılması sonucu yağsız vücut kütlesinin artışına olanak sağlar (Ersoy, 2001). Fiziksel aktivitenin hastalıkları önleyici ve korucu etkisi de bulunmaktadır. Haftada en az 5 gün 30 dakika süre ile yapılan fiziksel aktivitenin tip 2 diyabet, kardiyovasküler hastalıklar, meme ve bağırsak kanserini risklerini azalttığı

(Aydın, 2006), prostat ve akciğer kanserleri için de koruyucu etkisi olduğu bilinmektedir (Akın, 2001) aynı zamanda düzenli fiziksel aktivite sağlık harcamalarını da önemli ölçüde azaltmaktadır (Ersoy, 2016). Dolayısıyla düzenli fiziksel aktivite sağlıklı ve zinde olmak bakımından oldukça önemlidir. Bu nedenle çocuk ve ergenlerde fiziksel aktivite düzeyini arttırma çalışmaları giderek önem kazanmıştır (Takken ve ark., 2003).

FİZİKSEL UYGUNLUK

Dünya Sağlık Örgütüne göre sağlık, fiziksel, fizyolojik, psikolojik ve mental olarak iyi olma hali olarak tanımlanır. Fiziksel uygunluk, kişide yorgunluk olmaksızın mesleki, rekreasyonel ve günlük aktiviteleri doğru ve başarılı bir şekilde yapma yeteneğidir (ACSM, 2014). Genel literatürde 'physical fitness' olarak ifade edilen fiziksel uygunluk, diğer tanımlara göre ise "çevreye olumlu bir şekilde intibak etmek" ve "kişinin çalışma kapasitesi" olarak ifade edilmektedir. Bu tanımlara göre fiziksel uygunluk bireyin kuvvet, dayanıklılık, koordinasyon, çabukluk gibi unsurlar ve bu unsurların birlikte çalışma düzeyi ile ilişkilidir. (Zorba ve Saygın, 2017).

Fiziksel uygunluk parametrelerine bakıldığında vücut kompozisyonu, kardiorespiratuar uygunluk, kassal uygunluk ve esneklik kısmı sağlıkla ilişkili parametreleri oluştururken; koordinasyon, denge, çeviklik, güç, hız ve reaksiyon zamanı kısmı ise performansla ilişkili kısmı oluşturarak ikiye ayrılmaktadır (ACSM, 2014).

Şekil 1: *Fiziksel Uygunluk Unsurları*

Fiziksel uygunluğun geliştirilmesi, insan sağlığı üzerinde olumlu etkiler oluşturmaktadır. Bu etkiler; denge yeteneğini geliştirerek, düşme ve yaralanma risklerini azaltması, kemik ve kas kütlesinden kayıpları yavaşlatması, ideal kiloya ulaşmasında yardımcı olması, kan basıncını düşürmesi, esnekliği arttırması, uyku düzeni sağlaması ve stresten uzaklaştırarak sağlıklı bir yaşam

sunmasıdır (Swain ve Franklin, 2006). Yüksek bir fiziksel uygunluğa sahip kişiler düşük fiziksel uygunluğa sahip kişilere göre daha geç yorularak fiziksel aktiviteyi daha uzun süre gerçekleştirebilir. Bilim insanları tarih boyunca her zaman fiziksel uygunluğun önemini vurgulamışlar sadece sporcuların değil sedanter insanlar da dâhil olmak üzere tüm insan popülasyonu üzerinde sağlık sorunları yine buna bağlı olarak ruhsal problemlerin ortaya çıkmaması için fiziksel uygunluğun yeterli seviyede olması gerektiği konusunda görüş bildirmektedirler. Sporcular ise başarılı olabilmek için performanslarını geliştirerek fiziksel uygunluk seviyelerini daha yükseğe çıkarıp ve korumaları gerekir. Fiziksel uygunluk seviyesi düşük olan kişilerin ölüm oranları yüksekken, fiziksel uygunluk seviyesi yüksek olan kişilerin ise ölüm oranları düşük bulunmuştur. (Zorba ve Saygın, 2017).

Tablo 1: Fiziksel Uygunluk ve Ölüm Oranları (Her On Bindeki Ölüm Oranları)

Fitness Aşamaları	Oran	Ralatif Ölüm Riski
1 (En düşük fitness)	‰ 64	3,4
2	‰ 25,5	1,4
3	‰ 27,1	1,5
4	‰ 21,7	1,2
5	‰ 18,6	1,0

(Zorba ve Saygın, 2017)

Sağlıkla İlişkili Fiziksel Uygunluk Parametreleri

Sağlıkla ilgili fiziksel uygunluk öğelerinin eksikliği, başta kardiyovasküler ve respiratuar sistemler olmak üzere, çeşitli kronik hastalıkların hazırlayıcısı olduğu yapılan klinik çalışmalarda gösterilmiştir (Ruzic ve ark., 2003). Sağlıkla ilgili fiziksel uygunluk; vücut kompozisyonu, kassal uygunluk, kardiorespiratuar uygunluk ve esneklik unsurlarından oluşur (Caspersen, Powell ve Christenson, 1985).

Şekil 2: *Sağlıkla İlişkili Fiziksel Uygunluk Unsurları*

Vücut Kompozisyonu

Vücut kompozisyonu kas, kemik ve yağ dokularının kesin ve değişken miktarlarındaki vücut ağırlığını gösterir (Baltacı, 2016). Vücuttaki yağ dokusu fazla olduğu zaman vücuda ekstra yük olarak biner ve kişilerin çalışma kapasitesini düşürür (Gutin, Manos ve Strong, 1992). Vücut yağ oranı; yaş ve cinsiyete göre değişiklik gösterir. Genellikle kadınlardaki yağ deposu erkeklerden fazladır. Yaşlılar ise gençlere oranla daha fazla vücut yağına ve daha az kas dokusuna sahiptir. Vücut yağ yüzdesi sağlıklı bir yetişkin kadın için %25-30, sağlıklı bir erkek için ise % 15-20 arasında değişir (Günay, Şıktar ve Şıktar, 2017). Egzersiz kas kütlesini artırır, fiziksel olarak aktif olan yani egzersiz yapan kişilerin aynı vücut ağırlığındaki kişilere oranla kas dokusu yüzdesi daha fazla, yağ dokusu yüzdesi daha azdır. Egzersiz; kas dokusu, kan hacmi, kas glikojen depolarının artışını uyararak vücut ağırlığında artışa neden olurken, yağ dokusunu da azaltır. Yağsız dokudaki artış, yağ dokusundaki azalmayı dengeleyerek vücut ağırlığı değişmeyebilir. Egzersiz programı sürdürüldükçe vücut ağırlığı azalmaya başlar (Ersoy, 2016).

Konu ile ilgili çocuklarda yapılan çalışmalara bakıldığında vücutta yağ oranının artmasının sağlığı ve performansı olumsuz olarak etkilediği bildirilmektedir (Güler, 2003). Özellikle aşırı kilo ve obezite çocukluk döneminde ciddi bir halk sağlığı problemi olarak belirtilmektedir (Ogden, Carroll ve Flega, 2008). Amerika'da okul öncesi çocuklarda obezite oranı %22,8, okul dönemi çocuklarda %34,2 olduğu belirtilirken (Ogden ve ark. 2014), ülkemizde bu oranlar sırasıyla %4 (Sibel ve ark., 2016) ve %7,5 olarak ifade edilmekle (Savaşhan ve ark., 2015) birlikte; okul öncesi kilolu çocukların normal yaşıtlarına göre 5 kat daha fazla obezite riski taşıdığı vurgulanmaktadır (Nader ve ark., 2006). Sporcuların vücut kompozisyonunun değerlendirilmesi, performansı optimize etmeye ve antrenman rejimlerinin başarısını izlemeye yardımcı olabilir. Bu nedenle profesyonel sporcular için büyük önem taşır (Malina, 2007). Sporcularda vücut kompozisyonunun optimize edilmesi sporcuların kardiovasküler enduranslarının (Granados ve ark., 2008) ve kuvvetlerinin artmasında olumlu yönde etkisi vardır (Silva, Fields ve Heymsfield, 2011).

Vücut kompozisyonun belirlenmesinde; Su Altı Tartı Metodu, Dual-Enerji X-ray Absorptiometre gibi hassas ve doğru sonuçlar veren yöntemlerin yanı sıra Skinfold Kaliper (Deri Altı Yağ Kalınlığı Ölçümü), Vücut Kütle İndeksi (VKİ) Hesaplaması, Bel-Kalça Oranı, Vücut Çap ve Çevre Ölçümleri gibi yöntemler kullanılmaktadır (Ergun ve Baltacı, 2018).

Kardiorespiratuar Uygunluk

Kardiorespiratuar uygunluk, çalışan kaslara etkin olarak oksijen ve besin ihtiyacını sağlamak için kalp, akciğer ve dolaşım sisteminin yeteneği olarak tanımlanır (Kang, 1995). Aerobik endurans,

büyük kas gruplarının kullanıldığı, dinamik ve orta-yüksek yoğunluklu aktiviteleri uzamış periyodlarda sürdürebilme yeteneğidir(ACSM, 2014). Bir başka tanımda kardiorespiratuar uygunluk, tüm organizmanın uzun süre devam eden sportif alıştırmalarda yorgunluğa karşı koyabilme ve oldukça yüksek yoğunluktaki yüklenmeleri uzun zaman devam ettirebilme yeteneğidir (Günay, Şıktar ve Şıktar, 2017). Aerobik uygunluk olarak da ifade edilen kardiorespiratuar uygunluk, bireyin vücudunun oksijen kullanma kapasitesinin göstergesidir ve koşu, bisiklet, yüzme gibi ritmik ve devamlı şekilde uzun süren düzenli aerobik (dayanıklılık) egzersizlerle en iyi şekilde artırılabilir. Düzenli yapılan egzersizler kalp kasını güçlendirir ve her kalp atışında pompalanan kan miktarını artırır, böylece kalp daha ekonomik çalışarak dinlenme kalp atım hızı azalır ve kalp daha az yorulur (Ersoy, 2001). Böylece yükselen aerobik kapasiteyle birlikte kaslara pompalanan kan hacmi nedeniyle kasların enerji elde etmek için kullandıkları oksijen miktarı daha açık iade ile kişinin kardiyorespiratuar uygunluğu artar. Aerobik kapasite kadınlardaki yağ fazlalığı, kas azlığı, düşük hemoglobin sayıları ve arterial kandaki düşük oksijen miktarı nedeniyle kadınlarda erkeklere göre daha düşüktür. Ayrıca yaşlanma ile birlikte aerobik kapasitede düşer bunun sebebi yaşlanmadan ziyade aktivitedeki azalmadan kaynaklıdır(Günay, Şıktar ve Şıktar, 2017).

Çocuklarda kardiorespiratuar dayanıklılık puberte döneminde önce kız ve erkekler de benzer artışlar göstermektedir. Puberteden sonra da bu artış her iki cinsiyette devam eder; ancak erkeklerde daha fazla artış gösterir. Ayrıca çocukluk döneminde kardiorespiratuar sistemin yüksek seviyede olması ileriki dönemlerde daha sağlıklı bir kardiorespiratuar sistemi belirler (Armstrong, 2006). Sporda yüksek şiddetli uzun süreli egzersizlerde yorulmadan mücadele eden, yorulduğunda da çabuk toparlanabilen yüksek aerobik kapasiteye sahip sporculara gereksinim vardır (Endres ve ark., 1989). Antrenman yapmayanlarda kalp ağırlığı 250-300 gr. iken antrenman yapanlarda bu değerler 350-400 gr. kadardır. Kalp büyüklüğünün artması ve kalp atım volümünün yükselmesi dayanıklılık özelliğinin gelişmesinde etkilidir (Günay, Şıktar ve Şıktar, 2017), normal bir bireyde 70 atım/dk olan kalp atım sayısı dayanıklılık sporcularında dinlenme kalp frekansı 30-40 atım/dk'ya kadar düşmektedir. Mukavemet kayakçılarda bu değerler 28 atım/dk'ya kadar ölçülmüştür (Holmann ve Hettinger, 1980).

Kardiorespiratuarendurans ve fonksiyonel aerobik kapasiteyi değerlendirmek için maksimal, submaksimal ve saha testleri kullanılmaktadır. Bunlardan dereceli egzersiz testi olan koşu bandı ve bisiklet ergometresinde maksimum oksijen tüketimi direkt olarak hesaplanır ve en kabul gören yöntemlerdir (de Rezende ve ark., 2014). İndirekt yöntemler olan saha testlerinde ise önceden belirlenmiş süre ya da mesafe yürüme, koşmayı içeren mekik koşusu, 12 dk, 6 dk, 2,4 km gibi aktivite testleriyle yapılmaktadır (Baltacı, 2016).

Kassal Uygunluk

Kas hücrelerinin bir araya gelmesiyle meydana gelen kas dokusu, uyarılabilme ve uyarıları iletebilme yeteneğine sahiptir. Uyarılara verilen tepki kasılmadır. Bütün insanlar, çalışırken veya spor yaparken yaptıkları aktiviteler için kas dokusunun kasılmasına ihtiyaç duyarlar. İç organların boşluklarının duvarlarında ve çeperlerinde bulunan düz kaslar, kemiklerin hareket etmesini sağlayan iskelet kasları, sadece kalpte bulunan kalp kası olmak üzere üç çeşit kas vardır (Zorba ve Saygın, 2017). Günlük yaşam içerisinde alışveriş poşetlerini taşımak veya mobilyayı hareket ettirmek ya da spor salonunda ağırlık kaldırmak gibi belirli bir fonksiyonel aktiviteyi yorgunluk oluşmadan yerine getirmek için minimal seviyede kassal kuvveti ve enduransı, kassal fiziksel uygunluk için gereklidir. Kas kuvveti, bir kas veya kas grubunun bir dirence karşı maksimum bir kuvvet uygulayabilme yeteneği olarak tanımlanırken, kas enduransı submaksimal bir kuvveti devam ettirebilme yeteneğidir (Baltacı, 2016). Kuvvet; cinsiyet, yaş, yağların yıkımı, kas fiberlerinin yapısı, kas potansiyelinin kullanılması, teknik, kuvvetin yapısı gibi faktörlerden etkilenir (Zorba ve Saygın, 2017). Ağırlık kaldırma, çeşitli aletlerle veya aletsiz direnç egzersizleri kaslar üzerinde stres yaratarak kas gücü ve boyutlarında gelişme sağlar (Ersoy, 2016). Egzersizle birlikte kaslarda kapiller yoğunluk artışına ve hipertrofiye neden olan değişiklikler oluşmaktadır. Mitokondri sayısı ve büyüklüğü artmakta, bununla birlikte daha fazla ATP üretimi meydana gelmektedir. Kas myoglobin konsantrasyonu ve mitokondriye oksijen taşınması artmaktadır. Sonuç olarak kasların iş yapma kapasitesi artış göstermektedir. Kuvvet genellikle kendi içinde genel kuvvet, özel kuvvet, maksimal kuvvet ve çabuk kuvvet şeklinde sınıflandırılır. Genel kuvvet; herhangi bir spor dalına ait olmayan, vücutta bulunan tüm kasların ürettiği kuvvettir. Özel kuvvet; bir spor branşında gerekli olan o spor branşının özelliğine uygun olan ve ihtiyaç duyulan kuvvettir. Maksimal kuvvet, bir sporcu bir direnç ile karşı karşıya kaldığı zaman bu direnci yenebilmesi için uygulanması mümkün olan en büyük kuvvettir. Çabuk kuvvet ise; en kısa zaman dilimi içerisinde meydana gelen en büyük kuvvettir (Türkmen ve ark., 2010).

Artan yaşla birlikte kuvvet antrenmanına uyum düzeyi açısından erkekler kadınlara göre daha avantajlıdır. Kuvvet 20-30 yaş arasında maksimum düzeye ulaşır 55 yaş civarında, gittikçe azalan bir grafik çizer. Daha sonra bu oran kötü beslenme alışkanlıkları, sedanter yaşantı, düzensiz hayat tarzı vs. gibi faktörlere bağlı olarak hızlanabilir. Kas kişiden kişiye fibril kompozisyonu değişiklik gösterir ve kas fibril dokusunun olgunlaşmasıyla birlikte kas kuvveti de artar. Bu artış aynı zamanda yaşa, cinsiyete, gelişme düzeyine, önceki fiziksel aktivite seviyesine ve beden ölçülerine bağlıdır. Kuvvet gelişimi çocuklarda puberte dönemine kadar cinsiyet açısından paraleldir. Puberteden sonra kız ve erkeklerin maksimal kuvvet gelişimleri birbirinden belirgin şekilde ayrılır. Bu gelişim erkeklerde 20-30 yaş arasında, kızlarda ise 20 yaş civarında zirveye ulaşmaktadır. Çocuklarda

sağlık ve performans açısından yararları bilindiği için pek çok çalışma kas kuvvetinin artırılmasının önemini vurgulanmaktadır (Günay ve ark., 2018). Kas kuvvet ve dayanıklılığını ölçmek için izometrik, izotonik ve izokinetik yöntemler kullanılmaktadır. İzometrik (statik) kuvveti değerlendirmek için kablolu tensiyometre ve dinamometreler kullanılırken, izotonik kuvveti değerlendirmede bir tekrarlı kaldırılan en yüksek ağırlık, üst ve alt ektremite kuvveti için benchpres ve leg pres yöntemler kullanılmaktadır. İzokinetik yöntemlerde ise bilgisayar ilaveli aletler kullanılır ve kas kuvveti, kas gücü ve kas enduransını ölçmede en geçerli yöntem olarak kabul edilir. Bu ölçüm yöntemlerinin dışında kas kuvvetini ağır bir objeyi fırlatma, el dinamometresiyle kavrama, dikey sıçrama veya uzun atlama gibi aktivitelerle de ölçmek mümkündür (Sevim, 2010).

Esneklik

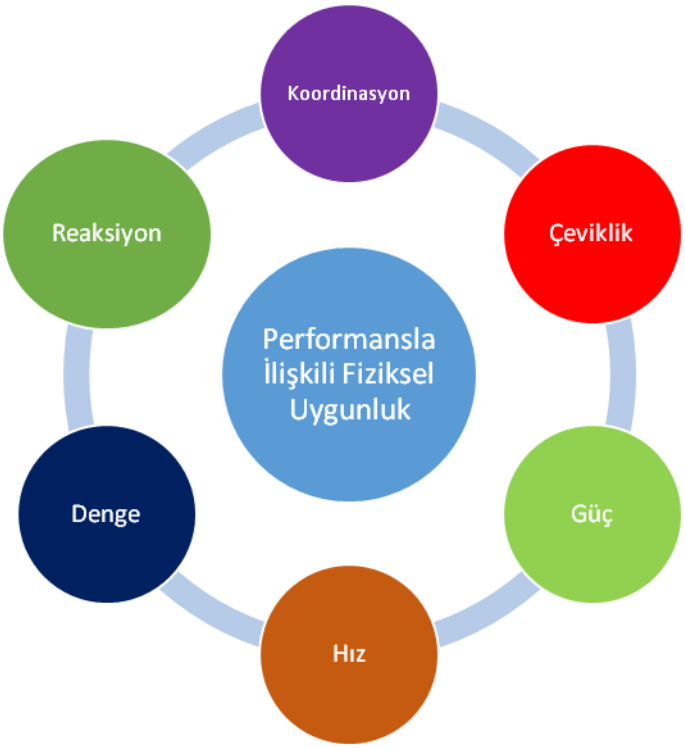
Esneklik, eklem (dirsek, diz vb.)veya eklem sıralarının (omurga vb.) mümkün olan hareket edebilme yeteneği olarak tanımlanabilir (Zorba ve Saygın, 2017). Kişinin esnekliği az ise ayakkabı bağlamak ve eğilerek yerden bir şeyler almak gibi işlerin yapılmasında bile zorlanabilir (Ersoy, 2001). Vücut tipi, yaş, cinsiyet ve fiziksel aktivite gibi faktörlerden etkilenmektedir. Ayrıca yaşla birlikte yumuşak dokuların elastisitesi ve fiziksel aktivitenin azalması da esnekliği azaltmaktadır (Baltacı, 2016). Esneklik; kemik yapısı, ligamentler ve diğer konnektif dokular tarafından kısıtlanır (De Rezende ve ark., 2014). Esneklik eğer kısıtlama yumuşak dokulardan (kas, yağ vb.) dolayı ise uygun esnetme metotlarıyla esneklik artırılabilir. Silkme, sıçrama ve ani zorlamalarla yapılan esnetmeler, esnetme reflekslerini geçirdiğinden arzu edilen esnekliğe ulaşmaya mani olur. Statik esnetme miyotik refleksleri harekete geçirir bu da esnetilecek adalelerin rahatlamasına yardımcı olur. Ayrıca statik esnetme dokulara ani gerdirme uygulamadığı için kas ağrılarına neden olmaz ve daha emniyetlidir (Zorba ve Saygın, 2017).

Esneklik, eklemlerin uygun eklem hareket açıklığına sahip olmasını sağlayarak, sakatlanmayı önler, performansı ve aktivite verimliliğini artırır. Bu açıdan bakıldığında esneklik her yaş için önemlidir. Bütün yaşlarda kızlar erkeklerden daha fazla esnekliğe sahipken puberte dönemi sonrası bu farklılık daha belirgindir (Lohman, 1987). Sporcu ne kadar genç ise esneklik o kadar iyidir. Esneklik çocukluk çağında en yüksek noktasına ulaşan ve eğitimle devamlılığı sağlanmaz ise giderek kötüleşen tek motor işlevdir (Günay ve ark., 2018). Esneklik kabiliyeti, sporcuların hem fiziksel hem de teknik becerilerinin gelişmesinde olumlu bir etkiye sahiptir. Esnekliğin yeterli seviyede olması, spor branşına özgü hareketlerin daha kaliteli, daha kuvvetli ve hızlı yapılmasına, sporcuların koordinasyonunun ve performansının gelişmesine, sakatlanma riskinin azaltılmasına önemli derecede katkı sağlar (Fox, 1999).

Esnekliği ölçmek için klinik olarak gonyometre, fleksiometre, saha testi olarak otur uzan testi gibi yöntemler kullanılmaktadır (Murtagh ve ark., 2005).

Performansla İlişkili Fiziksel Uygunluk

Sportif performansla ilgili fiziksel uygunluk öğelerinin eksikliği ise, sporcuların başarısını ve yaptığı spor branşındaki devamlılığını olumsuz yönde etkiler. Sporculara uygulanan fiziksel uygunluk testleri ile sporcuların performansı; sezon öncesi, ortası ve sonrası değerlendirilir. Bu değerlendirmeler sonucunda sporcuların başarısını etkileyecek fiziksel uygunluk kapasitesindeki eksiklik tekrardan kazandırılmaya çalışılır. Bu sayede fiziksel uygunluk testleri klinik bilimlerinin birçok bölümünde değerlendirme ve egzersiz programlarının ayarlanması amacıyla vücuttaki organ ve sistemlerin fonksiyonel durumlarını tespit etmek için yaygın olarak kullanılmaktadır (Akgün, 1993).



Şekil 3: *Performansla İlişkili Fiziksel Uygunluk Unsurları*

Koordinasyon

Koordinasyon; doğru, zarif ve karmaşık hareketler üretmek için kas ve sinir sisteminin entegrasyonudur (Hoeger ve Hoeger, 2015). Koordinasyon; ekstremitelerin segmentleri ve birçok kasın birlikte çalışmasıyla gerçekleşen amaca yönelik bir harekette, motor sistem ve parçalarının merkezi sistem kontrolü ile uyum içinde çalışması, etkileşimidir (Akgün, 1993). Hareketlerin ekonomik ve yumuşak, akıcı gidişi simgelenmektedir. Sportif anlamı ile koordinasyon, istemli ve

istemsiz hareketlerin düzenli, uyumlu, amaca yönelik bir hareket dizisi içerisinde uygulanması olup bireyin sinirsel bir gücüdür. Motorik uyum ve yer değiştirme yeteneği, sevk ve idare yeteneği, mekan, saha ve yer kavrama yeteneği, denge yeteneği, çok yönlülük, beceriklilik, hareket hissi, hareket akıcılığı, hareket yumuşaklığı, esneklik yeteneği, ritim, varyasyon yeteneği gibi faktörler koordinasyonu etkiler (Günay ve ark., 2018).

Denge

Denge; yerçekimindeki değişikliklere karşı, vestibüler, proprioceptif ve görsel verilerin merkezi sinir sisteminde birleştirilip yorumlanmasıyla oluşturulan, istemli veya istemsiz, postüral uyumdur (Balaban ve ark., 2009). Diğer bir tanıma göre denge, vücudun destek alanı içerisinde hareketlerini devam ettirebilme yeteneğidir (Spirduso, Francis ve MacRae, 1995). Denge; vücudu oluşturan segmentlerin bulunduğu destek yüzeylerinin sabit hareketliliğine ve dışardan gelen uyarıların etkisine göre, bozulmadan dizilimini koruyabilmesi ve yerçekimi merkezine uyumu sağlayabilmesi açısından statik ve dinamik denge olmak üzere ikiye ayrılır. Statik denge; sabit bir destek yüzeyinde ve dışarıdan gelen hiçbir desteğe ihtiyaç olmadan vücudu oluşturan bölümlerin sabitpozisyonu koruması amacıyla, kasların genellikle izometrik kontraksiyonunun gerekli olduğu, otomatik olarak sağlanan dengedir. Dinamik denge ise; sabit olmayan bir destek yüzeyinde veya vücut segmentlerinin hareketli olması gereken aktivitelerde dengeyi koruma, devam ettirme ve dengenin bozulduğu durumlarda yeniden düzeltilmesidir. Dinamik dengenin sağlanması için kasların izotonik, izometrik ve eksenterik kontraksiyonu gereklidir, hareketi sürdürme açısından statik dengeden daha komplekstir (Travis, 1945). Dengenin istemli veya istemsiz şekilde, dinlenme veya aktivite sırasında oluşturulabilmesi için santral sinir sisteminin, sensorial sistemin ve kas-iskelet sisteminin koordineli bir şekilde çalışması gerekmektedir (Barber-Westin ve Noyes, 2011).

Denge, okul öncesi dönem boyunca yeterli bir seviyeye ulaşır ve çocukluk dönemi sonrası olgunlaşması tamamlanır (Balaban ve ark., 2009). Günlük yaşamda yapılan aktivitelerin çoğunun gerçekleşebilmesi, uygun postürün sağlanması dengenin kurulabilmesine bağlıdır. Dengenin sağlanması egzersizlerin performansını artırdığı ve sporda başarılı performans için gerekli olan vücut kompozisyonunu koruyabilmede önemli rolü olduğu savunulurken, hareket örüntüsünde ani değişiklikler içeren dinamik sporlar için temel oluşturduğu bildirilmektedir (Günay, Şıktar ve Şıktar, 2017). Denge kabiliyetinden yoksun bir sporcu vasat bir performanstan daha fazlasına sahip olamayacaktır. Denge performansı iyi olan bir sporcu, spor aktivitelerini gerçekleştirirken iyi koordinasyon ve kontrol sağlar. Sporda teknik becerilerin yanı sıra statik ve dinamik denge önemli bir özelliklerdir. Sporda yaralanmaları azaltmak ve performansı artırmak için statik ve dinamik dengenin gelişmiş olması temel gerekliliktir. Sporcu zıpladığında havadayken topa vurma, pas verme, top alma ve top sürme gibi becerilerin çoğu bir ekstremite üzerinde durmak suretiyle elde

edilir. Bir spor müsabakası sırasında sahada hareket etmek, topun yörüngesinde değişiklikler yaparak rakiplerini geçmek gibi zor aktivitelerde denge çok önemli rol oynamaktadır (Gordon-Larsen, Nelson ve Popkin, 2004).

Statik ve dinamik dengeyi değerlendirmek için Flamingo tek ayak üzerinde durma testi, Romberg testi, kalk yürü testi gibi çeşitli klinik yöntemlerin yanı sıra Postürografi gibi teknolojik aletlerden de faydalanılmaktadır (Balaban ve ark., 2009).

Çeviklik

Çeviklik, vücudunun konumunu ya da pozisyonunu belirli bir süre içerisinde hızlı ve doğru bir şekilde yön değiştirebilme yeteneği olarak tanımlanmaktadır. Çeviklik; hızlanma, yavaşlanma ve yön değiştirme hareketlerinin kısa sürede verimli bir şekilde uygulanmasını sağlayan fiziksel beceridir (Günay, Şıktar ve Şıktar, 2017). Çeviklik; hız bileşenine sahiptir ancak, en önemlisi hız değildir. Hızın yanında koordinasyon, denge ve çevre değişimlerine tepki kabiliyeti dâhil olmak üzere çok bileşenli, karmaşık bir fiziksel uygunluk komponentidir (Özer, 2013). Çeviklik ile çabukluk bir biri ile karıştırılan kavramlardır. Çabukluk, kasların ve uzuvların mümkün olan en kısa zamanda dış dirençlere vücut ya da vücudun bir kısmının direncine rağmen eklemleri harekete geçirebilme özelliğidir (Günay, Şıktar ve Şıktar, 2017).

Çeviklik, puberte döneminde daha hızlı olmak üzere erişkin olana kadar artar. Puberteden önce erkek ve kızların çeviklikleri arasındaki fark az olmakla birlikte puberteden sonra erkeklerin çeviklikleri daha iyidir (Brown, Ferrigno ve Santana, 2000). Sporcunun başarılı performansı daha hızlı hareket edebilme yeteneğine bağlıdır. Sportif performansta çabucak hızlanıldığı gibi çabucak yavaşlamada gerekir. Basketbolda ribaunda çıkma, futbolda rakibi aldatıp çalım atmak, voleybolda blok yapmak, rakibin hamlesine hızlı cevap verebilmek gibi sporda birçok önemli hareketin temelinde çeviklik yatmaktadır. Düzenli yapılan progresif egzersiz eğitimiyle geliştirilebilen motor bir yetenektir.

Genellikle çevikliği ölçmek için "pro-agility", "illinois" ve 505 testi gibi yöntemler kullanılmaktadır (Karacabey, 2013).

Güç

Güç, en kısa sürede en yüksek kuvveti üretebilme yeteneği olarak tanımlanır. Kuvvet ve hız, gücün iki önemli komponentidir (Hoeger ve Hoeger, 2015). Sporda atlama, sıçrama, vurma, şut atma ve özellikle sürat koşuları gibi patlayıcı kuvvet gerektiren hareketlerin oluşması güce bağlıdır

(Zorba ve Saygın, 2017). Pliyometrik çalışmalar güç geliştirmek için kullanılan en popüler antrenmanlardır (Günay, Şıktar ve Şıktar, 2017).

Patlayıcı kuvvetin belirlenmesinde genellikle dikey sıçrama testi ve bisiklet ergometresi testleri vb. kullanılır (Murtagh ve ark., 2005).

Hız

Fiziksel uygunluk başlığı altında hız; vücut kısımlarının her biri ile çabuk hareket etme becerisidir. Hız, hareketlerin mümkün olduğunca kısa sürede yapılması veya vücudu ve onun bir bölümünü en kısa sürede hareket ettirme yeteneği olarak tanımlanır (Sevim, 2010). Hız için kas-iskelet sistemi ile sinir sisteminin hızlı bir biçimde çalışması gereklidir (Özer, 2013). Ayrıca belirlenen bir mesafeye en kısa sürede ulaşmak için kuvvete ihtiyaç vardır. Bu nedenle hız kuvvete bağlı bir özelliktir (Altuğ, Altuğ ve Altuğ, 1987). Bir kasın kasılma hızı kas fibrillerinin tipine de bağlıdır. Hızlı kasılan kas fibrillerine (Tip II) sahip olan sporcular daha hızlıdır (Gambetta, 1996). Hız özelliği daha çok genetik ile ilgilidir. Aerobik ve anaerobik nitelikler geliştirilmesine bağlı olarak en fazla %10-15 oranında geliştirilebilir (Günay, Şıktar ve Şıktar, 2017).

Yapılan çalışmalarda çocuklarda yaşla birlikte hız performansının kız ve erkeklerde benzer oranda artarken, puberteden sonra erkeklerde daha belirgin olduğu vurgulanmaktadır (Papaiakovou ve ark., 2009). Fiziksel uygunluğun önemli bir öğesi olan hız, sporda performansı etkileyen bir özelliktir. Bir sporcu müsabaka süresince koşarken hücum ve savunma yaparken hızlı olmak zorundadır (Muratlı, 1997).

Hızın belirlenmesinde genellikle 10x5 m koşu, disklere dokunma testleri vb. kullanılır (Hoeger ve Hoeger, 2015).

Reaksiyon Zamanı

Reaksiyon; kasa gelen herhangi bir uyaranın duyusal sinirler vasıtasıyla merkezi sinir sistemine taşınması ve burada yorumlanarak oluşturulacak cevabı motor sinirlerle kaslara iletilmesi ve kasların ilgili emir doğrultusunda harekete geçmesidir (Konter, 1997). Reaksiyon zamanı, bir uyaranın başladığı zaman ile bu uyarana karşı istemli ve uygun cevabın başladığı zaman aralığında geçen süredir (Özer, 2013). Yani uyarının sunumu ile cevap vermenin başlaması arasındaki zaman aralığıdır. Örneğin; atletin çıkış tabanca sesini duyduğundan, çıkış için hareket ettiği zamana kadar geçen süre o atletin reaksiyon zamandır. Reaksiyon zamanı çabukluğun ön koşulu gibi düşünülebilir. Başka bir deyişle sporcu ilk olarak rakip sporcuya karşı koyması için gerekli olan ihtiyacı görmeli ve belirlemelidir. Rakibin hamlelerine çabuk cevap verebilmelidir (Günay, Şıktar ve Şıktar, 2017).

Antrenman etkisiyle reaksiyon zamanındaki en büyük gelişme, 9-12 yaşları arasında görülmektedir. Reaksiyon zamanının kısalması organizmanın gelişmesine paraleldir ve 13-14 yaşlarında tek tek hareketler için geçerli reaksiyon süreleri yetişkinlere yaklaşmaktadır. Ancak elit sporcuların algılama yeteneklerinin gelişmiş olmasından dolayı elit olmayan sporculardan daha kısa reaksiyon zamanına sahip oldukları görülmektedir (Kiomourtzoglou ve ark., 1998). Sportif alanda alınan birçok karar 200 milisaniye ya da daha az sürede gerçekleşir. Sporcular benzer hız, kuvvet ve sıçrama becerilerine sahipken oyun içerisinde karşılaştığı durumlar karşısında daha çabuk reaksiyon gösterebilen sporcular performanslarını daha üst seviyede sergileyebilmektedirler. Buna göre uygulanan antrenmanlarda istenilen sportif performans düzeyinin elde edilebilmesi için zihin hızının geliştirilmesi göz önünde tutulması gereken bir etken olduğu bilinmeli ve mental süreçlerin artırılması programda yer alan diğer kazanımlarla eşit düzeyde öneme sahip olması gerekmektedir (Günay, Şıktar ve Şıktar, 2017).

Fizyolojik olarak reaksiyon zamanı;

- Reseptör düzeyinde bir uyaranın ortaya çıkışı
- Uyaranın merkezi sinir sistemine yayılması
- Uyaranın nörolojik yollarla taşınıp effektör sinyal üretimi
- Sinyalin merkezi sinir sisteminden kaslara taşınması
- Kasın mekanik iş meydana getirmek üzere kasılması

olmak üzere beş bileşene sahiptir (Holmann ve Hettinger, 1980).

Reaksiyon zamanının ölçülmesi, genellikle kullanılan alet nedeni ile oldukça karışık ve pahalıdır. Alette ışık ve ses gibi uyarı gösterge mekanizması gibi uyarı gösterge mekanizması ile uyarıya tepki gösterebilmek için deneğin basacağı ya da serbest bırakacağı düğmeler bulunur. Reaksiyon zamanını ölçmek için Nelson el ve ayak reaksiyon, dikey sıçrama reaksiyon testleri kullanılmaktadır (Günay, Şıktar ve Şıktar, 2017).

Fiziksel Uygunluğun Değerlendirilmesi

Fiziksel uygunluk parametrelerine bakıldığında sağlıkla ilişkili fiziksel uygunluk; günlük yaşam aktivitesi ve sağlığın korunmasını içerirken, performansla ilişkili uygunluk ise sportif performansla ilgili parametreleri kapsamaktadır (American College of Sports Medicine, 2014).

Fiziksel aktivite, gerçekleştirildiği şiddete (enerji harcama miktarı), süresine (aktivitenin toplam süresi) ve yoğunluğuna (haftada yapılan gün sayısı) göre değerlendirilebilir (Zorba ve Saygın, 2017).

Tablo 2: Fiziksel Aktivite İndeksi ve Fiziksel Uygunluk Değerlendirilmesi

DEĞİŞKEN	SEVİYE	AKTİVİTE
ŞİDDET	5	Sürekli derin nefes alma ve terleme
	4	Aralıklı derin nefes alma ve terleme (Tenis)
	3	Normal (Bisiklet)
	2	Normal (Voleybol)
	1	Hafif (Yürüme)
SÜRE	4	30 dk. ve üzeri
	3	20-30 dk.
	2	10-20 dk.
	1	10 dk. altında
SIKLIK	5	Her gün
	4	Haftada 3-5 defa
	3	Haftada 1-2 defa
	2	Ayda birkaç defa
	1	Ayda birden az

(Skor= Şiddet X Süre X Sıklık) (Zorba ve Saygın, 2017)

Yukarıdaki tabloda fiziksel aktivite indeksi ile yapılan egzersizin şiddeti, süresi ve sıklığının çarpımı ile elde edilen sonuç ile aşağıdaki tablodan kişinin fiziksel uygunluk kategorisi bulunabilir. (Zorba ve Saygın, 2017).

Tablo 3: Fiziksel Uygunluğun Değerlendirilmesi

SKOR	GELİŞİM DÜZEYİ	FİZİKSEL UYGUNLUK SINIFLANDIRMASI
80-100	Çok Sağlıklı ve Aktif Hayat Tarzı	Çok İyi
60-80	Aktif ve Sağlıklı	İyi
40-60	Çok Aktif Değil Fakat Sağlıklı Olabilir	Normal
20-40	Yeterince İyi Değil	Zayıf
20 altı	Sedanter (Hareketsiz)	Çok Kötü

(Zorba ve Saygın, 2017)

Erişkinlerde olduğu gibi çocuklarda da fiziksel aktivitenin sağlığı ve performansı geliştirmesinin yanı sıra risk faktörlerini önlemesi açısından önemli olduğu bilinmektedir (Burrows, 2007). Ayrıca çocuklarda sedanter bir yaşam tarzı bu riskleri tetiklemektedir (Janz ve ark., 2002). Literatürde fiziksel uygunluk düzeyinin her yaş dönemi için takip edilmesi gerektiğini pek çok çalışma vurgulamaktadır (Gordon-Larsen, Nelson ve Popkin, 2004). Bunun için çeşitli uluslararası organizasyonlar, çocuklardaki genel sağlık seviyesini ve fiziksel uygunluk düzeyini artırmak için bir araya gelmişlerdir (Wilczewski ve ark., 1996). Bu amaçla çocuklarda fiziksel uygunluk düzeyini belirlemek için çeşitli test yöntemleri, bataryalar geliştirmişlerdir. Çocuklarda fiziksel uygunluk düzeyini belirlemek için pek çok batarya bulunmaktadır. Geliştirilen bu bataryaların ortak amacı; çocuklarda sadece fiziksel uygunluk düzeyini belirlemekle kalmayarak, uygun aktivite ve egzersiz programları hazırlayarak fiziksel uygunluktaki progresyonu incelemeye yaramaktadır (Kolimechkov, 2017). Bu bataryalar arasında en çok kullanılanlar; 5-17 yaş arasında Fitnessgram Test Bataryası, 6-18 yaş arasında EUROFIT Bataryası, 5-18 yaş arasında Physical Best Test Bataryasıdır (Ergun ve Baltacı, 2018). Okul öncesi çocuklarda fiziksel uygunluğu belirlemek için bu yaş aralığına uygun Avrupa'da yeni geliştirilen sadece PREFIT Test Bataryası bulunmaktadır (Kolimechkov, 2017). Son yıllarda bu batarya çalışmalarda kullanılmaya başlanmıştır (Cadenas-Sanchez ve ark., 2016). Çocuklarda kullanılan fiziksel uygunluk batarya içerisinde kullanılan testler değişebilmektedir. Örneğin EUROFIT Test Bataryası; 20m mekik koşusu, el kavrama kuvveti, durarak uzun atlama, bükülü kol asılma, 30sn mekik çekme, 10x5m koşu, disklere dokunma, otur-uzan, flamingo denge testi olmak üzere dokuz fiziksel uygunluk testinden ve antropometrik ölçümlerden oluşmaktadır. Fitnessgram Test Bataryası ise; 20m mekik koşusu, mekik testi, otur-uzan, şınav testi ve antropometrik ölçümleri içeren, çocuklarda fiziksel uygunluk bileşenlerini ölçen diğer bir bataryadır (Meredith ve Welk, 2003).

KAYNAKÇA

Akgün, N. (1993). Egzersiz ve Spor Fizyolojisi, İzmir: Ege Üniversitesi Basımevi.

Akın, G.(2001). Antropometri ve Ergonomi. Ankara: İnkansa Ofset.

Altuğ, Z, Altuğ, T, Altuğ, A. (1987). A test selection guide for assessing and evaluating. National Strength and Conditioning Association Journal, 9, 62–66.

American College of Sports Medicine. (2014). ACSM's guidelines for exercise testing and prescription. Baltimore: Williams&Wilkins.

Armstrong, N. (2006). Aerobic fitness of children and adolescents. Jornal de pediatria, 82(6), 406-408. doi:10.2223/JPED.1571

Aydın, Z.D. (2006). Toplum ve birey için sağlıklı yaşlanma, yaşam biçiminin rolü. Süleyman Demirel Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi, 13(4), 43-48.

Balaban, Ö., Nacır, B., Erdem, H.R., Karagöz, A. (2009). Denge fonksiyonunun değerlendirilmesi. Journal of Physical Medicine and Rehabilitation Sciences,. 12(3), 133-139.

Baltacı, G. (2016). Fiziksel Uygunluk. Karaduman, A.A., Yılmaz, Ö.T. (Ed.), Fizyoterapi Rehabilitasyon. Ankara: Pelikan Yayıncılık.

Barber-Westin, S.D., Noyes, F.R. (2011). Factors used to determine return to unrestricted sports activities after anterior cruciate ligament reconstruction. Arthroscopy , 27(12), 1697-1705. doi: 10.1016/j.arthro.2011.09.009.

Bek N. (2008). Fiziksel Aktivite ve Sağlığımız. Ankara: Sağlık Bakanlığı Yayınları.

Brown, L.E., Ferrigno, V.A., Santana, J.C. (2000). Training for Speed. Agility and Quickness, Champaign, Illinois: Human Kinetics.

Burrows, M. (2007). Exercise and bone mineral accrual in children and adolescents. Journal of sports science & medicine, 6(3), 305-312.

Cadenas-Sanchez, C., Martinez-Tellez, B., Sanchez-Delgado, G., Mora-Gonzalez, J., Castro-Pinero, J., Lof, M. (2016). Assessing physical fitness in preschool children: Feasibility, reliability and practical recommendations for the PREFIT battery. J Sci Med Sport., 19(11),910-915. doi: 10.1016/j.jsams.2016.02.003.

Caspersen, C.J., Powell, K.E., Christenson, G.M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. Public health reports, 100(2),126.

De Rezende, L.F.M., Lopes, M.R., Rey-Lopez, J.P., Matsudo, V.K.R., Luiz, O.D. (2014). Sedentary Behavior and Health Outcomes: An Overview of Systematic Reviews. Plos One, 9(8). doi: 10.1371/journal.pone.0105620.

Endres, S., Ghorbani, R., Kelley, V.E., Georgilis, K., Lonnemann, G., van der Meer, J.W., Cannon, J.G., Rogers, T.S., Klempner, M.S., Weber, P.C. (1989). The effect of dietary supplementation with n-3 polyunsaturated fatty acids on the synthesis of interleukin-1 and tumor necrosis factor by mononuclear cells. N Engl J Med, 320(5), 265-71.

Ergun, N., Baltacı, G.(2018). Spor Yaralanmalarında Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Prensipleri. Ankara: Sözkesen Matbaacılık.

Ersoy, G. (2001). Şişmanlığın önlenme ve tedavisinde fiziksel aktivitenin önemi. I. Ulusal Obezite Kongresi Diyetisyenler Sempozyumu Sunuları, İstanbul.

Ersoy, G. (2016). Fiziksel Uygunluk (Fitnes) Spor ve Beslenme ile İlgili Temel Öğretiler. Ankara: Nobel Kitabevi.

Fox, B. (1999). Beden Eğitimi ve Sporun Fizyolojik Temelleri. (Çev. Mesut Cerit), Ankara: Bağırgan Yayımevi.

Gambetta, V. (1996). In a blur: How to develop sport-specific speed. Sports Coach, 19, 22-24.

Gordon-Larsen, P., Nelson, M.C., Popkin, B.M. (2004). Longitudinal physical activity and sedentary behavior trends: adolescence to adulthood. American journal of preventive medicine, 27(4), 277-283.

Granados, C., Izquierdo, M., Ibanez J., Ruesta, M., Gorostiaga, E.M. (2008). Effects of an entire season on physical fitness in elite female handball players. Med Sci Sports Exercise, 40(2), 351-361. doi: 10.1249/mss.0b013e31815b4905.

Gutin, B., Manos, T., Strong, W.(1992). Defining health and fitness: First step toward establishing children's fitness standards. Research Quarterly for exercise and Sport, 63(2),128-32.

Güler, D. (2003). 8-10 Yaş grubu erkek çocuklarda AAHPERD fiziksel uygunluk test bataryasının sosyo-ekonomik düzey ile ilişkilendirilmesi, Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.

Günay, M., Cicioğlu, İ., Şıktar, E., Şıktar, E. (2018). Çocuk, Kadın, Yaşlı ve Özel Gruplarda Egzersiz. Ankara: Gazi Kitabevi.

Günay, M., Şıktar, E., Şıktar, E. (2017). Antrenman Bilimi. Ankara: Gazi Kitabevi.

Hoeger, W.W., Hoeger, S.A.(2015). Principles and labs for fitness and wellness. Boston: Cengage Learning.

Holmann, W., Hettinger ,T. (1980). Arbeit und Training. Sportmedizin, Arbeits-und Trainingsgrundlagen. Stuttgart : Schattauer.

Janz, K.F., Levy, S.M., Burns, T.L., Torner, J.C., Willing, M.C., Warren, J.J. (2002). Fatness, physical activity, and television viewing in children during the adiposity rebound period: the Iowa Bone Development Study. Preventive Medicine, 35(6), 563-571.

Kalkan, S., Özcan T., Darcan, Ş., Dizdaner, C. (2002). İzmir ili Bornova ilçesinde 6-10.5 yaş arası 4548 çocuğun obesite prevalansı ve risk faktörleri açısından değerlendirilmesi. VII.Ulusal Pediatrik Endokrinoloji Kongresi Özet Kitabı, 9-11 Ekim 2002, Trabzon.

Karen, B. Dorsey, M.D., Carolyn Wells, M.P.H., Harlan, M., Krumholz, M.D., John, C., Concato, M.D., (2005). Diagnosis ,evaluation,and treatment of childhood obesity in pediatric practice. Archives of Pediatrics and Adolescent Medicine, 159(7), 632-638. doi:10.1001/archpedi.159.7.632.

Kang, R. (1995). Building community capacity for health promotion: A challenge for public health nurses. Public Health Nursing, 12(5),312-318. doi: 10.1111/j.1525-1446.1995.tb00154.x

Karacabey, K. (2013). Sport performance and agility tests Sporda performans ve çeviklik testleri. Journal of Human Sciences, 10(1),1693-1704.

Kiomourtzoglou. E., Kourtessiz, T., Michalopoulou, M., Deri, V. (1998). Differences in several perceptual abilities between experts a novices in basketball, voleyball and water polo, Perceptual Motor Skills, 86(3), 899-912. doi: 10.2466/pms.1998.86.3.899

Kolimechkov, S. (2017). Physical Fitness Assessment in Children and Adolescents: A Systematic Review. European Journal of Physical Education and Sport Science, 3(4), 65-79. doi: 10.5281/zenodo.495725

Konter, E. (1997). Futbolda Süratin Teori ve Pratiği. Ankara: Bağırgan Yayınevi.

Lohman, T. (1987). The use of skinfold to estimate body fatness on children and youth. Journal of Physical Education, Recreation & Dance, 58(9), 98-103.

Malina, R.M. (2007). Body composition in athletes: assessment and estimated fatness. Clin Sport Med, 26(1), 37-68. doi: 10.1016/j.csm.2006.11.004

Meredith, M.D., Welk, G. (2003). Fitnessgram: Test administration manual. United States of America: Human Kinetics Publishers.

Mokdad, A.H, Bowman, B.A., Ford, E.S., Vinicor, F., Marks, J.S., Koplan, J.P. (2001). The continuing epidemic of obesity and diabetes in the United States. JAMA, 286, 1195-1200. doi:10.1001/jama.286.10.1195.

Muratlı, S. (1997). Antrenman Bilimi Işığı Altında Çocuk ve Spor. Ankara: Bağırgan Yayım Evi.

Murtagh E.M., Boreham, C.A., Nevill, A., Hare, L.G., Murphy, M.H.(2005). The effects of 60 minutes of brisk walking per week, accumulated in two different patterns, on cardiovascular risk. Preventive medicine, 41(1), 92-97. doi: 10.1016/j.ypmed.2004.10.008

Nader, P.R., O'Brien, M., Houts, R., Bradley, R., Belsky, .J, Crosnoe, R. (2006). Identifying risk for obesity in early childhood. Pediatrics, 118(3), 594-601.

Ogden, C.L., Carroll, M.D., Flega,l K.M. (2008). High body mass index for age among US children and adolescents, 2003-2006. JAMA, 299(20), 2401-2405. doi: 10.1001/jama.299.20.2401.

Ogden, C.L., Carroll, M.D., Kit, B.K., Flegal, K.M. (2014). Prevalence of childhood and adult obesity in the United States, 2011-2012. JAMA, 311(8), 806-814. doi: 10.1001/jama.2014.732.

Özer, K. (2013). Fiziksel uygunluk, 4. Baskı, Ankara: Nobel Yayıncılık.

Papaiakovou, G., Giannakos, A., Michailidis, C., Patikas, D., Bassa, E., Kalopisis, V. (2009). The effect of chronological age and gender on the development of sprint performance during childhood and puberty. The Journal of Strength & Conditioning Research, 23(9), 2568-2573.

Ruzic, L., Heimer, S., Misigoj-Durakovic, M., Matkovic, B.R. (2003). Increased occupational physical activity does not improve physical fitness. Occup Environ Med, 60(12), 983-85. doi:10.1136/oem.60.12.983.

Savaşhan, Ç., Erdal, M., Sarı, O., Aydoğan, Ü. (2015). İlkokul çağındaki çocuklarda obezite görülme sıklığı ve risk faktörleri. Türkiye Aile Hekimliği Dergisi, 19(1), 14-21. doi: 10.15511/tahd.15.01002.

Sevim, Y. (2010). Antrenman Bilgisi (3. Baskı). Ankara: Pelin Ofset Tipo Matbaacılık.

Sibel, Ö., Özdemir, A., Cansev, M., Başak, K. (2016). Okul öncesi dönem çocuklarda malnütrisyon ve obezite prevelansının değerlendirilmesi (Ankara Örneği), Dil Tarih Coğrafya Fakültesi Dergisi, 56(1). doi: 10.1501/Dtcfder_0000001471

Silva, A.M., Fields, D.A., Heymsfield, S.B. (2011). Relationship between changes in total-body water and fluid distribution with maximal forearm strength in elite judo athletes. The Journal of Strength and Conditioning Research, 25(9), 2488-2495. doi:10.1519/JSC.0b013e3181fb3dfb

Spirduso, W.W., Francis, K.L., MacRae, P.G.(1995). Physical dimensions of aging. United States of America: Human Kinetics.

Styne, D. M. (2001). Childhood and adolescent obesity: Prevalence and significance. Pediatric Clinics of North America, 48(4), 823-854.

Swain, D.P., Franklin, B.A. (2006). Comparison of cardioprotective benefits of vigorous versus moderate intensity aerobic exercise. The American journal of cardiology, 97, 141-147. doi: 10.1016/j.amjcard.2005.07.130

Tanır H. (2013). İlköğretim 8. sınıf öğrencilerinde fiziksel aktivite düzeyi ve bazı antropometrik özelliklerin akademik başarı ile ilişkisi, Doktora Tezi, Kırıkkale Üniversitesi, Kırıkkale.

Takken T. Net J.V.D., Kuis, W., Helders, P.J.M.(2003). Physical activity and health related physical fitness in children with juvenile idiopathic arthritis. Annals of the Rheumatic Diseases, 62, 885-889.

Travis, R. C. (1945). An experimental analysis of dynamic and static equilibrium. J. Exp. Psychol. 35, 216–234. doi: 10.1037/h0059788

Türkmen, S., Çelik, A., Tunar, M., Tok, İ., Tatlıbal, P., Daştan, Ada E.N. (2010). Paramedik Program Öğrencilerinde Beden Eğitimi Ve Güç Geliştirme Dersinin Vücut Kompozisyonu Ve Fiziksel Performans Üzerine Etkileri, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 4(2), 125–130.

Wilczewski, A., Sklad, M., Krawczyk, B., Saczuk, J., Majle, B. (1996). Physical development and fitness of children from urban and rural areas as determined by EUROFIT test battery. Biology of Sport, 13, 113-126.

Zorba, E., Saygın, Ö. (2017). Fiziksel Aktivite ve Fiziksel Uygunluk. Ankara: Perspektif Matbaacılık Tasarım Tic. Ltd. Şti.

ATIF:

Genç, H. (2019). Fiziksel Uygunluk ve Fiziksel Uygunluk Unsurları. Arda Öztürk, Ercan Karaçar, Ozan Yılmaz (Ed.), Spor ve Rekreasyon Araştırmaları Kitabı-2.Cilt içinde (ss. 135-152). Konya, Çizgi Kitabevi Yayınları.

11.BÖLÜM

ÖZEL VE KAMUYA AİT SPOR İŞLETMELERİNDE TÜKETİCİ TATMİNİ

Ceren GÜMÜŞGÜL
Dumlupınar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı(DR) cerengumusgul@gmail.com
Halil BİŞGİN
Doç. Dr., Dumlupınar Üniversitesi, BESYO halil.bisgin@dpu.edu.tr
Şule BİŞGİN
Öğr. Gör., Dumlupınar Üniversitesi, BESYO, sule.bisgin@dpu.edu.tr

GİRİŞ

Spor tarihten bu yana yeryüzünde en çok sevilen olgulardan olmuş ve insan, sporun gerek aktif rol oynayarak içerisinde yer alarak; gerekse seyirci tarafına geçerek tüketici olurken bazen de satın alma davranışını göstererek tuttuğu takımın formasını, atkısını, bilekliğini alarak, maçına gittiği takımının biletini, taraftar kartını alarak, sevdiği sporun malzemesini satın alarak, spor salonlarına üye olarak spor tüketicisi olmuşlardır.

İnsanlar hayatları boyunca yiyecek, giyecek, seyahat ve eğitim gibi farklı amaçlarla ürün veya hizmet satın almaktadır. Dolayısıyla insanın tüketici rolü kaçınılmazdır (Priest ve ark., 2001; İşcan, 2019).

Tüketici kelimesi ile ilgili bir çok tanım bulunmakla birlikte, sınırsız ihtiyaçların sınırlı kaynaklarla karşılanması ve bunun için maddi fedakarlık yapma isteği ve arzusun içerisinde olma vurgusu yapılabilmektedir (İlban ve ark., 2011).

Hedef kitle kapsamında yer alan Müşteri mal, hizmet alan ve karşılığında ücret ödeyen kimse ve alıcı olmak üzere iki isimde anılmaktadır. Tüketen tarafta olan kişi her zaman müşteri olmayabilmektedir. Müşteri sadece kendisi için değil bir başkasının tüketmesi için satın almayı gerçekleştirebilir. Bu duruma tüketici durumunda olacak çocuğunun biletini alan babanın müşteri çocuğun kendisinin ise tüketici durumunda olduğu ile açıklanabilir (Yıldız, 2010; Çengel, 2016).

TÜKETİCİ DAVRANIŞI

Tüketicilerin ihtiyaç ve arzularını karşılamak için ürün veya hizmeti seçme, satın alma ve kullanma aktivitelerini gerçekleştirmesi süreci ise tüketici davranışı olarak tanımlanmaktadır (Karakuş, 2014).

Tüketici davranışı için birey bir amaç için motive olmuş durumdadır. Bu motivasyon ile birlikte sağlanmak istenen arzuların ve isteklerin tatmin edilmesidir. Tüketicinin davranışı mutlaka birçok faaliyetten oluşabilmekte ve bu faaliyetler de çeşitlilik kapsamını oluşturmaktadır. Tüketici davranışlarının bazıları tecrübeler, önceden verilmiş kararlar sonucunda olabilirken bazıları da

spontane olabilmektedir (Korkmaz, 2006). Bireylerin tüketici pozisyonundaki davranışını birçok durum tetikleyebilmekte ve etkileyebilmektedir (Peter ve Olson, 2010).

Son zamanlarda tüketici davranışını etkileyebilecek, karar verme açısından etkili olacak tercih çokluğu sonucunda rekabet konusu da gündeme gelmiştir. Tüketicilerinin duygu ve düşüncelerini dikkate alan, memnuniyet sağlayan üretici ve sağlayıcı kendisini rakiplerine göre öne atabilmektedir. Bu çerçevede üretici ve sağlayıcılar tüketici davranışını dikkate alarak bu konuya önem vermek durumunda kalmaktadır (Kaynaş, 2012).

SPOR TÜKETİCİSİ

Sporun bireyler üzerinde birçok etkisinden bahsetmek mümkündür. Bunlardan en önemlileri fiziksel, zihinsel ve psikolojik ve sosyal faydalar başlıklarında toplanabilirken ayrıca eğitim çerçevesinde de spor önemli bir paydaş olarak görülmektedir (Akkaya, 2016).

Spor tüketicileri aktif ve pasif katılımcılar olarak gruplanabilmektedir. Aktif katılımcılar spor faaliyetlerine bizzat katılırken sporu seyreden kişiler pasif katılımcılardır. Spor katılımcıları birçok boyutta sportif katılımı göstermektedirler. Amatör olsun, profesyonel olsun rekreatif amaçlı olsun tüm katılanlar spor tüketicisidir. Seyreden tarafta olan kişiler spor tüketicisi kapsamında tüketimi seyirci olarak yaparlar. Sporu yöneten tarafta olan bireylerin seyirci tarafında olan katılımcıların sayılarını arttırmakla ile ilgili de bazı çalışmalar yapması gerektikleri düşünülmektedir (Argan ve Katırcı, 2002; Deniz, 2019).

Spor tüketimi genelde diğer kişiler ile müştereken veya en azından kamusal bir alanda, başka bir deyişle diğer kişilerin mevcut olduğu ortamlarda gerçekleştirilir. Spor tüketimi çoğu kez başkalarıyla paylaşılan bir alanda icra edilir. Diğer katılımcılar ile paylaşılan spor ortamı sosyal bir ortam oluşturmakla birlikte bireyler arasındaki iletişim spor tüketiminin bir parçası haline gelir (Breuer ve Thiel, 2011).

Spor endüstrisi gün geçtikçe yayılan hatta tüm insanlığı saran bir oluşum haline gelmiştir. Bu endüstriden ciddi kazanımlar elde eden paydaşlar olmakla birlikte, spor ürününün ve hizmetinin özelliklerinden kaynaklanan farklılaşmalar görülmektedir. Spor tüketicisi toplumun her kesiminden, farklı sosyolojik yapılardan olabilmektedir (Yalçın ve ark., 2004).

KAMU VE ÖZEL SPOR İŞLETMELERİNDE TÜKETİCİ TATMİNİ

Sağlıklı olma ve sağlıklı kalma düşüncesi tüm dünyada kabul gören ve arzulanan bir durum haline gelmiştir (Afthinos ve ark., 2005). Bu felsefede toplumumuzda yer alan bireyler de herkes için spor ve sağlık için spor mantığında hareket etmeye özen gösterme eğilimindedir. Kamu spotları,

sağlık bilincinin sağlanması, sporun sağlıktaki önemli rolünün insanlar arasında da konuşulmaya başlanması sağlıklı olma ve sağlıklı kalma açısından sporun öneminin gözler önüne günbegün çıkarmaktadır. Spor hizmeti sunan işletmeler toplumumuz tarafından talep görmeye başlamış ve gün geçtikçe bu talep artmaktadır (Yıldız ve Tüfekçi, 2010).

Fiziksel uygunluk için açılan spor salonları, üyelerinin zinde kalma, sağlıklı olma, daha iyi dış görünüş, kilo alma veya kilo kaybı gibi hedeflerini gerçekleştirmelerine yardımcı olmakta ve ortam sağlamaktadır. Bu merkezler sayesinde bireyler aktif bir şekilde sporun içerisinde yer almaktadırlar. Bu sayede, üyelerinin taleplerini ve memnuniyetlerini dikkate alan, onlara hizmet etme anlayışı içerisinde olan bir servis söz konusu olmaktadır (Tek ve Özgül, 2013).

Belediyeler yer aldıkları yerleşimde yaşayanlara hizmet eden ve bulundukları konum icabı en hızlı hizmet sunan yerel yönetim birimleridir ve o bölgede yaşayanların taleplerine yönelik hizmetler sunmaktadır. Aynı zamanda, kamu kurumları insanların taleplerini alarak spor organizasyonları, sosyal ve kültürel organizasyonlar, sanat etkinlikleri düzenleyerek tüketici tatmini oluşturmaktadır (Şimşek ve Mercanoğlu, 2014; Gümüş, 2016).

Belediyeler kişilerin kendilerini yenileyebilecekleri, dinlenebilecekleri, kendilerini geliştirebilecekleri, sosyalleşebilecekleri imkanlar ve hizmetler yaratmakla yükümlüdürler. Bireyler bu hizmetlere katılarak birçok açıdan gelişim gösterir ve sosyal beceriler kazanır (Yetim & Sabırlı, 2019).

Tüketicilerin katılımını etkileyen bazı etkenler; fiziksel, psikolojik, duygusal, ait olma beklentisi gibi beklentilerdir (Katırcı ve Oyman, 2011).

Üyelerin ve tüketenlerin tatmin edilmesi gerek mevcut tüketenlerin bağlılığının arttırılması gerek yeni tüketicilerin kazanılması için önemli görülmektedir (Kim ve Kim, 1998). Halihazırda spor tüketicisinin aktif rol aldığı merkezde yer almasının başlıca nedenleri arasında fiziki, sosyal, duygusal, anksiyete ve stresli yaşam tarzından uzaklaşma gibi etkenler yer almaktadır (Katırcı & Oyman, 2011; Açak ve Karataş, 2016).

Bugün ve aynı şekilde ilerleyen yıllarda da görevlilerin en çok önem vereceği konu bireylerin yaşadığı yerlerde spor, sanat ve rekreasyonel faaliyetlere karşı olan alakayı her zaman en önde tutmak olmalıdır. Gelişen bu alakanın sönmemesi için serbest zamanlarda yapılacak faaliyetlerdeki giderilecek gereksinimleri sağlamak çok önemlidir. Tüketicilerin gereksinim ve faaliyetten beklentisi üst düzeydedir ve bu gereksinim ne kadar çok giderilirse tüketicinin sadık kalma süresi o kadar çok artmaktadır (Greenwell, 2007).

Tüketici tatminini giderebilmek için tesisler, tüketiciyi baz alarak hizmetlerini sunmak durumundadırlar. Bir spor işletmesi için tüketicinin işletmeye zevk alarak yeniden gelmesi, verilen hizmetten hoşnut olması ve işletmenin ürünlerini kullanması mühim bir konudur (Sabırlı, 2018).

Belirli aralıklarla, tüketicilerin özelliklerini tanımak, işletmeden ne beklediğini belirlemek ve bu amaç çerçevesinde bir tüketici tatmini ortaya çıkarmak önemlidir. İhtiyaçları giderilmiş bir tüketicisi olan işletmenin aynı alandaki diğer işletmelerle yarışa girmesi her zaman daha kolay olur ve bu tüketiciler kendilerini kuruma daha çok ait hisseder (Çatı ve Koçoğlu, 2008).

YÖNTEM

Araştırma karma yöntem araştırmasıdır. Bu araştırmada, özel ve kamuya ait spor işletmelerinde tüketici tatmini konusu kavramsal ve deneysel olarak ele alınmıştır. Creswell (2006) karma yaklaşımın temel önermesini nicel ve nitel yaklaşımları birlikte kullanmak, her iki yaklaşımı tek başına kullanmaya oranla araştırma problemlerini daha iyi anlamamızı sağlar şeklinde vermektedir. Bu çerçevede, birinci bölümde özel ve kamuya ait spor işletmelerinde tüketici tatmini konusu kavramsal olarak ele alınmış ikinci bölümde yer alan araştırmada, Alexandris ve Palialia (1999) tarafından geliştirilen ve Türkçe geçerlik güvenirliliği Şimşek ve Mercanoğlu (2014) tarafından yapılan 'Spor Tüketicisi Tatmin Ölçeği' kullanılmıştır. Çalışmaya kamu spor işletmesinde egzersiz yapan 66; özel işletmelerde egzersiz yapan 90; toplamda 156 birey katılmıştır. Ölçekte toplam 18 madde bulunmaktadır. Katılımcılardan geri dönen anketlere hangi istatiksel analiz yönteminin kullanılmasına karar vermek amacı ile Kolmogorov Smirnov normallik testi uygulanmış ve değişkenlerin normal dağılım gösterdikleri görülmüştür ($p<0,05$). Bu nedenle değişkenlerin analizlerinde parametrik olan T-Testi ve One Way ANOVA testlerinin kullanılmasına karar verilmiştir.

BULGULAR

Tablo 1. İşletme Türüne Göre Spor Tüketicisi Tatmin Düzeyleri

Alt boyutlar	İşletme Türü	N	X	Ss	t	p
Bireysel/Psikolojik	Kamu İşletmesi	66	20,8333	5,20232	-1,876	0,04
	Özel İşletme	90	23,3444	4,63296		
Sosyal	Kamu İşletmesi	66	11,2576	2,28245	-0,442	0,66
	Özel İşletme	90	11,4222	2,31739		
Rahatlama	Kamu İşletmesi	66	11,3788	2,37788	-1,057	0,29
	Özel İşletme	90	11,7889	2,41482		
Tesisler/Hizmetler	Kamu İşletmesi	66	11,2727	2,38937	.1,412	0,16
	Özel İşletme	90	11,8111	2,30239		
Sağlık/Fitness	Kamu İşletmesi	66	12,0000	2,21880	0,029	0,98
	Özel İşletme	90	11,9889	2,62441		

Tablo 1'daki veriler incelendiğinde, katılımcıların Spor Tüketicisi Tatmin Ölçeğinin Bireysel/Psikolojik [t(154)= -1,876; p<,05] alt boyutuna ilişkin puanlarda işletme türü değişkenine göre istatistiki olarak anlamlı bir farklılık tespit edilirken; diğer alt boyutlara ilişkin puanlarında işletme türü değişkenine göre istatistiki olarak anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmemiştir (p>0,05).

Tablo 2. Cinsiyet Değişkenine Göre Spor Tüketicisi Tatmin Düzeyleri

Alt boyutlar	Cinsiyet	N	X	Ss	t	p
Bireysel/Psikolojik	Erkek	88	20,5795	5,06446	-3,420	0,01
	Kadın	68	23,1618	4,35242		
Sosyal	Erkek	88	10,9659	2,49343	-2,511	0.13
	Kadın	68	11,8529	1,91821		
Rahatlama	Erkek	88	11,3750	2,57893	-1,463	0,15
	Kadın	68	11,9265	2,12530		
Tesisler/Hizmetler	Erkek	88	11,2727	2,44351	-1,925	0,06
	Kadın	68	11,9853	2,16824		
Sağlık/Fitness	Erkek	88	11,8409	2,57703	-0,897	0,37
	Kadın	68	12,1912	2,28726		

Tablo 2' ye göre katılımcıların Spor Tüketicisi Tatmin Ölçeğinin Bireysel/Psikolojik [t(154)= -3,420; p<,05] alt boyutuna ilişkin puanlarda cinsiyet değişkenine göre istatistiki olarak anlamlı bir farklılık tespit edilirken; diğer alt boyutlara ilişkin puanlarında işletme türü değişkenine göre istatistiki olarak anlamlı bir farklılık görülmemiştir (p>0,05).

Tablo 3. Medeni Durum Değişkenine Göre Spor Tüketicisi Tatmin Düzeyleri

Alt boyutlar	Medeni Durum	N	X	Ss	t	p
Bireysel/Psikolojik	Evli	86	21,7674	4,72957	-0,173	0,86
	Bekar	70	21,6286	5,18407		
Sosyal	Evli	86	11,2326	2,21585	-0,716	0,48
	Bekar	70	11,5000	2,40018		
Rahatlama	Evli	86	11,4535	2,36473	-0,930	0,35
	Bekar	70	11,8143	2,44530		
Tesisler/Hizmetler	Evli	86	11,7326	2,10559	-0,860	0,39
	Bekar	70	11,4000	2,61767		
Sağlık/Fitness	Evli	86	12,1512	2,09491	-0,862	0,39
	Bekar	70	11,8000	2,83661		

Tablo 3'te katılımcıların Spor Tüketicisi Tatmin Ölçeğinin tüm alt boyutlarına ilişkin puanlarda medeni durum değişkenine göre istatistiki olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir (p>0,05).

Tablo 4. Yaş Değişkenine Göre Spor Tüketicisi Tatmin Düzeyleri

Alt Boyutlar	Yaş	N	X	SS	F	p
Bireysel/Psikolojik	24 yaş ve altı	35	21,51	5,85	0,397	0,755
	25-31 yaş	41	21,59	4,81		
	32-38 yaş	48	22,31	4,44		
	39 yaş ve üzeri	32	21,16	4,78		
Sosyal	24 yaş ve altı	35	11,23	2,82	0,052	0,984
	25-31 yaş	41	11,34	2,14		
	32-38 yaş	48	11,42	2,07		
	39 yaş ve üzeri	32	11,41	2,28		
Rahatlama	24 yaş ve altı	35	11,60	3,00	0,398	0,754
	25-31 yaş	41	11,90	2,14		
	32-38 yaş	48	11,60	2,24		
	39 yaş ve üzeri	32	11,28	2,28		
Tesisler/Hizmetler	24 yaş ve altı	35	11,43	2,64	0,302	0,824
	25-31 yaş	41	11,39	2,46		
	32-38 yaş	48	11,81	2,36		
	39 yaş ve üzeri	32	11,66	1,88		
Sağlık/Fitness	24 yaş ve altı	35	11,89	3,18	0,194	0,901
	25-31 yaş	41	12,22	2,29		
	32-38 yaş	48	12,00	2,21		
	39 yaş ve üzeri	32	11,81	2,18		

Tablo 4' e göre katılımcıların Spor Tüketicisi Tatmin Ölçeğinin bireysel/psikolojik [F(3–152)= 0,397; p>0,05]; sosyal [F(3–152)= 0,052; p>0,05]; rahatlama [F(3–152)= 0,398; p>0,05]; tesisler/hizmetler [F(3–152)= 0,302; p>0,05]; sağlık/ fitness [F(3–152)= 0,194; p>0,05]; alt boyutlarında istatistiki olarak anlamlı bir farklılık gözlemlenmemiştir.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Özel ve kamuya ait spor işletmelerinde rekreatif ve sportif amaçlı bulunan katılımcıların spor tüketicisi tatmin puanları incelendiğinde özel spor işletmelerinde yer alan katılımcıların kamu spor işletmelerinde yer alan katılımcılara göre bireysel/psikolojik alt boyutta daha yüksek ortalamalara sahip oldukları gözlemlenmiştir. Bunun nedeninin özel spor işletmelerinde katılımcıların bu tesislerdeki programların daha ilgi çekici, kendilerini daha çok geliştirmeye, yeni şeyler öğretmeye yatkın, bilgilerini arttıran, kendilerini daha iyi tanıma fırsatı veren fırsatlara sahip olduklarını düşündüklerinden kaynaklandığı düşünülebilmektedir. Sadece bireysel/psikolojik alt boyutta istatistiki olarak anlamlı olarak gözlemlense de kadın katılımcıların tüm alt boyutlarda erkek katılımcılara göre daha yüksek ortalamalara sahip olduğu tespit edilmiştir. Bunun nedeninin kadınların erkeklere göre sportif veya rekreatif katılım ile daha fazla özgüven kazanımı elde edebileceklerinden ve bu özgüveni tatmine dönüştürebileceklerinden kaynaklandığı

düşünülmektedir. Araştırma sonuçlarına göre, katılımcıların evli ya da bekar olmaları spor işletmelerinden duydukları tatminde istatistiki olarak anlamlı bir fark yaratmamıştır. Ayrıca katılımcıların yaşlarının özel veya kamuya ait spor işletmelerinden duydukları tatmini istatistiksel olarak etkilemediği bulgulanmıştır. Tüm sonuçlar çerçevesinde özel ve kamuya ait spor işletmelerinde tüketici tatminleri incelendiğinde özel işletmelerin kamu işletmelerinden tüketiciyi daha fazla tatmin edici yönleri olduğu bunun örneklem grubundan kaynaklanabileceği gibi, özel işletmelerin kamu işletmelerine göre daha geniş çerçevede hizmet sunduğu, malzeme ve hizmet açısından müşteri beklentilerini karşıladığından kaynaklanabileceği düşünülmektedir. Kamu işletmelerinin gerekli gözlemleri ve denetimleri yaparak son yıllarda nicel olarak ülkemizin her köşesinde artan kamu spor işletmelerinin, eğitimin ve hizmetin nitelik açısından denetlenmesi önerilmektedir.

KAYNAKÇA

Açak, M. & Karataş, Ö. (2016). Malatya'da Spor Merkezlerine Devam Eden Bireylerin Spordan Ve Spor Merkezlerinden Beklentilerinin Karşılanma Düzeylerinin İncelenmesi. International Periodical for the Languages, Literature and History of Turkish or Turkic Volume 11/18 Fall 2016, p. 215-226.

Afthinos, Y., Theodorakis, N. D. & Nassis, P. (2005). Customers' expectations of service in Greek fitness centers'. Managing Service Quality, 15 (3). 245- 258.

Akkaya, Y. (2016). Spor Pazarlamasında Ürün Kavramının İncelenmesi. International Journal of Science Culture and Sport (IntJSCS), 4:(SI 3): 821-829.

Alexandris K, Palialia E. (1999). Measuring customer satisfaction in fitness centres in Greece: An exploratory study. Managing Leisure, 4(4), 218-228.

Argan, M. & Katırcı, H. (2002). Spor pazarlaması, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara.

Breuer, C. & Thiel, A. (2011). Spor Yönetimi. Editör; Müslim Bakır, Çeviri; Cem Tınaz. Beta Basım A.Ş. İstanbul.

Çatı, K. & Koçoğlu, C. M. (2008). Müşteri sadakati ile müşteri tatmini arasındaki ilişkiyi belirlemeye yönelik bir araştırma. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 19, 167-188.

Çengel, O. (2016). Spor Tüketicilerinin Bireysel Yenilikçilik Ve Alışveriş Davranış Biçimleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Muğla.

Creswell, J.W. (2006). Understanding Mixed Methods Research, (Chapter 1). Available at: http://www.sagepub.com/upm-data/10981_Chapter_1.pdf

Deniz, İ. (2019). Ortaöğretim Öğrencilerinin Spor Ürünlerine Yönelik Marka Tutumlarının İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Sivas Cumhuriyet Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sivas.

Greenwell, T. C. (2007). Expectations, industry standards, and customer satisfaction in the student ticketing process. Sport Marketing Quarterly, 16(1), 7-14.

Gümüş, H. (2016). Rekreasyonel alanların kullanım etkenlerinin incelenmesi. Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

İlban, M. O.,Akkılıç, M. E. & Yılmaz, Ö. (2011). Tüketicilerin beyaz eşya satın alma karar sürecinde marka algılarına yönelik bir araştırma. Mustafa Kemal Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 8(15), 63–84.

İşcan, B. (2019). Üniversite Öğrencilerinin Tüketici Yönelim Ve Öğrenen Kimlik Düzeyi İle Akademik Performansı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: Vakıf Üniversitesi Örneği. Yüksek Lisans Tezi, Yıldız Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Karakuş, G. (2014). Sporu Seyretmede Güdülenmeyi Etkileyen Faktörlerin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bolu.

Katırcı, H. & Oyman, M. (2011). Spor Merkezlerinde Tüketici Tatmini ve Sadakat Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Cilt: 5. Sayı: 2. 90-100.

Kaynaş, M. (2012). Tüketicilerin Mantıksal Olmayan Davranışlarının Ekonomik Sonuçları. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Kültür Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Kim, C. & Kim, S. Y. (1998). Segmentation of sport center members in Seoul based on attitudes toward service quality. Journal of Sport Management. 12. 273-287.

Korkmaz, M. (2006). Tüketicilerin Tüketim Davranışları ve Tüketim Tercihlerine Etki Eden Faktörler (Afyonkarahisar Örneği). Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Peter, P. & Olson, J. C. (2010). Consumer Behavior & Marketing Strategy. 9.bs. New York: The McGraw-Hill Companies.

Priest, J., Carter, S. & Statt, D. A. (2001). Consumer Behaviour. Edinburgh: Edinburgh Business School, Heriot-Watt University.

Sabırlı, T. N. (2018). Belediyelerin Sunduğu Rekreasyonel Spor Hizmetlerinden Yararlanan Tüketicilerin Hizmet Kalitesi Ve Tatmin Düzeylerinin İncelenmesi. Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Şimşek, K. Y. & Mercanoğlu, A. O. (2014). Spor tüketicisi tatmin ölçeğinin Türkçe uyarlaması: Rekreatif spor tüketicisi örneği. Spor Bilimleri Dergisi, 25(4), 159-171.

Tek, Ö. B. & Özgül, E. (2013). Modern Pazarlama İlkeleri: Uygulamalı yönetimsel yaklaşım, 4. Baskı, İzmir: Birleşik Matbaacılık.

Yalçın, H. B., Doğru, Z. & Yüktaşır, B. (2004). Spor Tüketicisi Farklılıkları ve Spor Pazarlaması Bileşenleri. Journal of Physical Education and Sport Sciences; Cilt 6, Sayı 2.

Yetim, A. A. & Sabırlı, T. N. (2019). Belediyelerin Sunduğu Rekreasyonel Spor Hizmetlerinden Yararlanan Tüketicilerin Tatmin Düzeylerinin Cinsiyet Ve Etkinliklere Katılma Sürelerine Göre İncelenmesi. Gsı Journals Serıe A: Advancements In Tourısm, Recreatıon And Sport Scıences. Volume: 1, Issue: 2, p. 27-39.

Yıldız, S. M. & Tüfekçi, Ö. (2010). Fitness Merkezi Müşterilerinin Hizmet Kalitesine Yönelik Beklenti ve Algılarının Değerlendirilmesi. Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi. Cilt: 13. Sayı: 24. Aralık. ss.1-11.

Yıldız, S. M. (2010). Spor ve Fiziksel Etkinlik Hizmetleri Pazarlaması. Detay Yayıncılık 1. Baskı, Ankara.

ATIF:

Gümüşgül, C., Bişgin, H., Bişgin, Ş. (2019). Özel ve Kamuya Ait Spor İşletmelerinde Tüketici Tatmini. Arda Öztürk, Ercan Karaçar, Ozan Yılmaz (Ed.), Spor ve Rekreasyon Araştırmaları Kitabı-2.Cilt içinde (ss. 153-161). Konya, Çizgi Kitabevi Yayınları.

12.BÖLÜM

PROFESYONEL FUTBOLCULARIN DEĞER EĞİLİMLERİ

Özer YILDIZ
Prof. Dr., Necmettin Erbakan Üniversitesi, oyildiz74@gmail.com
Ömür Fatih KARAKULLUKÇU
Dr., Okul Sporları Federasyon Başkanı, omurkarakullukcu@gmail.com

GİRİŞ

İnsanlar toplum içerisinde hem mutlu olmak hem de rahat bir şekilde yaşamak için bazı kurallara ihtiyaç duymaktadır. İnsanların davranışlarını ve ikili ilişkilerini belirleyen ahlaki doğrular, toplum içerisinde var olan ortama uyum sağlamasını kolaylaştırmaktadır (Tarhan, 2018). Toplumda genel geçer ahlak anlayışı, herkesin benimsediği, uygulamada sorunlarla karşılaşılsa da herkesin ortak olduğu akla dayanan ve rasyonel bir karşı çıkışa izin vermeyen, kabul edilebilir bir ahlak anlayışıdır. Bir insan ahlaki bir görüşü reddedemiyorsa, bu görüşü benimsemese bile onun tarafından da kabul edilebilir olduğu söylenebilir. Bununla birlikte, toplumda insanların ahlaksız ve yasadışı bir eylemde bulunma olasılığı her zaman bulunmaktadır. İnsanların doğuştan getirdiği ve belli bir olgunluk yaşı ile ortaya çıkan, iyiyi kötüden ayırma yeteneği olarak ifade edilen vicdan ya da ahlaki yargı gücü her toplum için önemlidir (Soykan, 2013). Ahlaki davranış bir kurala dayanarak, başkalarını gözetmek suretiyle, eylem sırasında seçeneklerden birini özgür iradeyle seçerek ve eylemin doğuracağı sonuçları kabul ederek yapılan davranışlardır (Mehmedoğlu, 2013).

Yanlış ve doğrular hakkında bir toplum ya da kültür tarafından genelleştirilen kavram ve inançlar zaman içerisinde kanunlaşarak toplumdaki insanların davranışları düzenlenmekte, kanunlaşmanın uygunluğu ahlak olarak adlandırılmakta ve toplumların devamı ise söz konusu bu kanunların uygulanmasına bağlanmaktadır. Uygulamayı kabul eden insanlar ahlaklı, kabul etmeyenler ise yozlaşmış insanlar olarak görülmektedir. Sokrates ahlakın temel ölçülerinin doğruluk, adalet, iç özgürlük, toplu yaşama ve insan sevgisi olduğunu belirtirken, Aristoteles doğru düşünmenin ve doğruları yapmanın insanları erdeme ulaştıracağını ifade etmiştir (Çınar, 2013). Felsefede ahlaklı olmak erdemli olmak anlamına gelmektedir. Erdemli olmak insanın hayatının her boyutuna ilişkin davranışlarında aşırılıktan uzak durarak ölçülü hareket etmesidir (Urhan, 2013).

Her kültürün belli başlı değerleri bulunmakta ve bu değerler o kültürü diğer kültürlerden ayırmaktadır. Örneğin, batı kültüründe başarı kazanmak, tanınmak, mevki tutmak gibi faydacılıkla ilgili değerler ön plana çıkmaktadır. Değerler toplum tarafından paylaşılan inançlardır. Bu nedenle, değerler insanların neleri kabul etmeleri ya da kabul etmemeleri, nasıl düşünmeleri, hissetmeleri ve davranmaları gerektiğini ortaya koymaktadır (Çınar, 2013). Değer, karar verme ya da tercih etme gibi durumlarda kullanışlı olmakta ve alternatifler arasında seçim yapmak gerektiğinde ortaya çıkmaktadır (Bacanlı ve Dombaycı, 2015). Değer kavramı arzu edileni, ilgi ve ihtiyaç duyulanı ve

olması gerekeni ifade etmektedir. Değerler pratik bir karakter taşıması yanında, eyleme ve ideale yöneliktirler. Bu nedenle, değerler insanların varlık şartlarıdır. İnsanlar değerlerini varlıklar ile kurduğu ilişkiler sonucunda meydana getirmektedirler (Bolay, 2013). Değerler insanların mutlu olmasını sağlayan ve kültürel altyapısını oluşturan önemli dinamiklerdir. İnsanlara değerleri zorla benimsetmek mümkün olmamakta, değerler gönüllü itaat ile öğretilmektedir. Değerleri öğretmenin en iyi yolu, değerlerin temsil ettiği kavramların sevdirilmesidir (Tarhan, 2018).

Buna karşın, küreselleşen dünyanın karmaşık ve istikrarsız yapısı insanların mutluluk ve erdemini tehdit etmektedir (Mehmedoğlu, 2013). Dolayısıyla küreselleşen değerlerin baskınlığı, toplumsal değerlere zarar vererek bazı değerlerin değişimine; değişen değerler ise insanların anlayış ve karakterlerinin değişimine neden olmaktadır. Ahlak, insanların olgulara yüklemiş oldukları değer yargılarına göre yaparak elde ettikleri alışkanlıklar ve huylar olarak tanımlanmaktadır. O halde, insanların değer yargılarının değişmesi ile birlikte ahlakları yani karakterleri de değişmektedir. Bu açılardan bakıldığında, değerler bireysel ve toplumsal kimliği korumak için çok önemlidir (Oktay, 2013).

Yunan ve Romalılarda spor yarışmalarının felsefesine bakıldığında, menfaat ve kazanç ön planda yer almış, birer profesyonel olan gladyatörler seyircilere vahşet ve kıyıcılığı sergileme mücadelesi vermişlerdir. Sporcu ve seyirciler kendi spor türleri içerisinde darbelerle yaralamayı, kan görmeyi ve üstün gelmeyi istemişlerdir. Hatta turnuvanın birinde 60 insanın öldüğüne yönelik bilginin anıtlar üzerine yazıldığı da nakledilmiştir. Buna karşın, Türklerdeki spor anlayışı insancıllık üzerine kurulmuştur. Sporcular rakiplerini ezmeye ve küçük düşürmeye yönelik davranışları sergilememişler, aksine rakibinden üstün olan yeteneklerini ve sportmen yönlerini sergilemek için mücadele etmişlerdir (Arıpınar ve Donuk, 2011).

Son yıllarda Olimpizm felsefesindeki yozlaşma tüm spor dallarına yansıtılmakta ve kötü profesyonellik yetersiz antrenörler ve eğiticiler vasıtası ile sporculara küçük yaşlarda aşılanmaktadır (Erdemli, 1996). Oysa erdemli olmak yetenekli olmaktan daha önemlidir. Erdemli olmak için yalnızca yanlışları yapmamak yeterli değildir, bununla birlikte doğruyu ısrarla savunmak gerekmektedir (Aksoy, 2014).

İnsanlar spor yoluyla kendisinde var olan kendini tanıma ve geliştirme, çabalama, diğer sporcular ile olumlu ilişkiler geliştirme, hoşgörü, dürüstlük, alçak gönüllülük gibi erdemleri kazanmaktadır. İnsanlar spor yaptıkça erdemleri ortaya çıkacak ve ortaya çıkmış olan erdemleri ise zenginleşerek insanların yapıcı ve yaratıcı bir yaşam sürmesine neden olacaktır (Erdemli, 1996). Ancak günümüzde sporun giderek profesyonelleşmesi ve ticarileşmesi ile birlikte, kazanmaya yönelik baskının da arttığı gözlenmektedir. Bu baskının neticesi olarak ortaya çıkan çatışma durumu,

sporcuların dürüst oynama ile kazanmak için hile yapma arasında kalmalarına neden olmaktadır (Whitehead, Telfer ve Lambert, 2016). Oysa spor iyi oynama ve kazanmanın yanında fair play, dostluk, hoşgörü gibi değerleri de içermelidir (Lee, Whitehead ve Balchin, 2000). Bu nedenle, gençlerin antisosyal davranışlarını değiştirebilecekleri ve olumlu davranışlar kazanabilecekleri sportif ortamlara ihtiyaç duyulmaktadır (Lambert, 2016).

Spor, insanlara toplum tarafından kabul gören değerlerin kazandırılabileceği en önemli sosyal alanlardan biridir. Bu nedenle, spor aracılığı ile insanlara hangi değerlerin kazandırılabileceğine yönelik araştırmaların yapılması önemli görülmektedir (Yıldız ve Güven, 2019). Futbol, dünyada ve Türkiye'de insanları futbolcusu, antrenörü, yöneticisi, hakemi, taraftarı ve medyası ile hem ekonomik hem de kültürel boyutuyla peşinden sürükleyen önemli bir olgudur. Bu kadar ilgi duyulan ve takip edilen futbolun yetiştirdiği sporcuların ne tür değerlere sahip olduklarının da araştırılması gereken bir konu olduğu düşünülmektedir. Bu araştırmanın amacı, profesyonel futbolcuların spor yoluyla ne tür değer eğilimlerine sahip olduklarını belirlemektir.

YÖNTEM

Araştırmanın Modeli

Araştırma nitel araştırma deseni ile değerlendirilmiştir. Nitel araştırmalar varsayımlar yoluyla insanların ya da grupların sorunlarını araştırma problemlerini yorumlayıcı/kuramsal çerçevelerin kullanımı ile incelemeyi amaçlayan, araştırmaya dahil edilen insan ve yerlere duyarlı olan doğal ortamda elde edilen verileri tümevarım ve tümdengelim yoluyla temalar oluşturarak veri analizlerini içermektedir (Creswell, 2018). Araştırma verileri yarı yapılandırılmış görüşme yöntemi ile elde edilmiştir. Yarı yapılandırılmış görüşme önceden belirlenmiş soruların her katılımcıya sistematik bir şekilde sorulmasını ancak görüşmeyi yapan kimselerin bazen soruların dışına çıkmasına ve özel konulara değinmesine de müsaade etmektedir. Yani görüşmeciler hazırladıkları sorulara aldıkları cevapları derinleştirebilmektedir (Berg ve Lune, 2015). Görüşmeler, katılımcılarda gözlemlenemeyen duygu, düşünce, niyetler ile yaşantılarında gerçekleşen olaylara nasıl anlamlar yüklediklerinin belirlenmesi amacıyla uygulanmaktadır (Patton, 2018).

Araştırma Grubu

Araştırma grubunu 2016-2017 Futbol Sezonunda Spor Toto 1. Lig ve 2. Ligde mücadele eden ve amaçlı örnekleme yöntemi ile belirlenen 7 profesyonel futbolcu oluşturmuştur. Amaçlı örnekleme yöntemleri tam anlamıyla nitel araştırma geleneği içerisinde ortaya çıkmış ve sık kullanılan yöntemlerdendir (Yıldırım ve Şimşek, 2006). Görüşmeye katılan futbolculara kodlar (F1, F2, F3.....F7 şeklinde) verilmiştir (Tablo 1).

Veri Toplama Araçları

Verilere, araştırmacılar tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu ve Yarı Yapılandırılmış Görüşme Formu yoluyla ulaşılmıştır. Kişisel Bilgi Formunda katılımcıların yaşı, kaç kez millî olduğu ve kaç yıldır profesyonel olarak futbol oynadığı sorularını içeren 3 soru, Görüşme Formunda ise fair play kavramına, futbolda kazanmak için her yolun denenmesine, yaşantısı ile örnek alınan futbolcunun özelliklerine ve futbolun kazandırdığı değerlere yönelik düşünceleri kapsayan 4 soru bulunmaktadır. Kişisel bilgi formunda profesyonel futbolcuların oynadıkları futbol kulübünün ismine, katılımcıların kulüp isminin belirtilmesini istemediklerinden yer verilmemiştir.

Verilerin Analizi

Verilerin analizi işleminde, içerik analizi yöntemi kullanılmıştır. İçerik analizinde, araştırmacılar iletişim yoluyla elde edilmiş yazılı dokümanları ya da teknolojik sistemlerle kaydedilmiş iletişim verilerini incelemektedir. Aslında içerik analizi, metinlerden ya da diğer anlamlı içeriklerden tekrarlanabilir ve geçerli çıkarımlar yapmak için kullanılan bir araştırma yöntemidir (Krippendorff, 2004).

Nitel araştırmalarda daha çok iç geçerlik üzerine odaklanılmaktadır. Görüşme formunun iç geçerliğini arttırmak amacıyla spor bilimleri alanından üç elemanının görüşlerine başvurulmuş, hedef kitleden seçilen 2 profesyonel futbolcu ile örneklem üzerinde pilot araştırma yapılarak sorulara son şekli verilmiştir (Şencan, 2005). Araştırmanın amacına hizmet eden açık uçlu 4 soru profesyonel futbolculara yüz yüze görüşme yoluyla uygulanmıştır. Görüşmeler 20-28 Mart 2017 tarihleri arasında futbolculardan izin ve randevu alınarak gerçekleştirilmiştir. Görüşmeler ortalama 15-20 dk arasında sürmüştür.

Araştırmacılar için geçerlik, öz yansıtmacı olma, söylem oluşturma, kendini konumlandırma ve farklılıkları destekleme gibi standartlar yoluyla katılımcılar ile oluşturulan etik ilişkiler bütünüdür (Creswell, 2018).

Nitel araştırmalarda güvenirlik Miles ve Huberman (1994)'a göre, içerik analizi yönteminin kodlama işlemine bağlıdır. Bu nedenle, bir araştırmacı ve iki uzman tarafından nitel veriler ayrı ayrı okunmuş, tema oluşturma sürecine başlanmış ve bu üç uzmandan elde edilen sonuçlar arasındaki korelasyon hesaplanmıştır. Bu sürecin en önemli aşaması, temaların belirlenmesi ve açık bir şekilde tanımlanmasıdır (Tavşancıl ve Aslan, 2001).

Verilerin güvenirlik hesaplaması Miles ve Huberman (1994) tarafından geliştirilen; *Görüş birliği sağlanan tema / Görüş birliği + Görüş ayrılığı sağlanan tema X 100* formülünün kullanılması yoluyla hesaplanmıştır (Tavşancıl ve Aslan, 2001).

Formül sonucunun % 70 ve üzerinde olması beklenmektedir. Üç uzmanın önerdiği 49 koddan (tema) 47'si onaylanmış, kodlamaların uygunluğu konusunda 47/49x100=95.9 oranında görüş birliğine varılmıştır. Üzerinde görüş birliği sağlanamayan 2 kod, diğer uygun kodlarla birleştirilmiştir.

BULGULAR

Tablo 1'de araştırmaya katılan profesyonel futbolcuların yaşına, kaç kez millî olduğuna, kaç yıldır profesyonel olarak futbol oynadığına ve görüşme tarihine ait bulgulara yer verilmiştir.

Tablo 1. Profesyonel Futbolcuların Yaşına, Kaç Kez Millî Olduğuna, Kaç Yıldır Profesyonel Olduğuna ve Görüşme Tarihine İlişkin Veriler

Katılımcıların Kodları	Yaşı	Kaç Kez Millî Olduğu	Kaç Yıldır Profesyonel Olduğu	Görüşme Tarihi
F1	21	U16'da 12, U17'de 8, U19'da 9 kez	6	20.03.2017
F2	20	U19'da 3 kez	2	21.03.2017
F3	24	-	4	22.03.2017
F4	35	1	12	23.03.2017
F5	22	-	3	24.03.2017
F6	36	1	17	27.03.2017
F7	28	-	7	28.03.2017

Tablo 1'de araştırma grubunun yaş aralığının 20 ile 36 arasında olduğu, üç futbolcunun hiç millî olmadığı, iki futbolcunun 1 kez, bir futbolcunun 3 kez, bir futbolcunun ise U16, U17 ve U19 kategorilerinde toplam 29 kez millî olduğu, profesyonel olarak futbol oynama yılları açısından en az 2 yıl, en fazla 17 yıldır profesyonel oynayan futbolcular olduğu belirlenmiştir.

Tablo 2'de araştırmaya katılan profesyonel futbolcuların fair play kavramına yönelik düşüncelerine ait bulgulara yer verilmiştir.

Tablo 2. Profesyonel Futbolcuların Fair Play Kavramına Yönelik Düşüncelerine İlişkin Bulgular

	Katılımcılar							
Temalar	F1	F2	F3	F4	F5	F6	F7	**Frekans**
Rakibe Saygı	√	√		√		√	√	**5**
Centilmenlik		√	√		√			**3**
Anlayış	√							**1**
Dayanışma	√							**1**
Sevgi	√							**1**
Adil Olma				√				**1**
Sporcu Ahlakı						√		**1**
Hak Yememe							√	**1**

Tablo 2'de sıklık sırasına göre aşağıdaki temalar ifade edilmiştir:

Rakibe Saygı

Profesyonel futbolcular bu temayı *"... maç içinde rakibe gösterdiğiniz saygı..."* (F2), *"... iki takımında sahada kıran kırana mücadele etmesi ve ikisinin de birbirine saygılı olmaları..."* (F4), *"... alınterine saygı göstermek..."* (F7) şeklinde yorumlarla değerlendirmiştir.

Centilmenlik

Profesyonel futbolcular bu temayı *"Fair play denilince aklıma centilmenlik geliyor, saha içinde yapılan centilmenlik..."* (F2), *"Fair play centilmenliktir. Sonuçta saha içinde her zaman sakatlanan arkadaşımız olsun, bir sıkıntısı olan arkadaşımız olsun topu dışarıya atmamız lazım. İnsan sağlığı herşeyden önemli..."* (F5) şeklinde yorumlamışlardır.

Ayrıca, profesyonel futbolcular *anlayış*, *dayanışma*, *sevgi*, *adil olma*, *sporcu ahlakı*, *hak yememe* temalarını ifade etmişlerdir.

Tablo 3'te araştırmaya katılan profesyonel futbolcuların sporda kazanmak için her yolun denenmesine yönelik düşüncelerine ait bulgulara yer verilmiştir.

Tablo 3. Profesyonel Futbolcuların Futbolda Kazanmak İçin Her Yolun Denenmesine Yönelik Görüşlerine İlişkin Bulgular

		Katılımcılar							
Kategoriler	**Temalar**	F1	F2	F3	F4	F5	F6	F7	**Frekans**
Denenmemeli	Futbol Kuralları Çerçevesinde Mücadele	√			√		√	√	**4**
	Çok Çalışmalı			√				√	**2**
	Haksız Yere Kazanmamalı					√			**1**
	Seyir Keyfi			√					**1**
Denenmeli	Kazanmak Çok Önemli		√						**1**

Tablo 3'te *denenmemeli* kategorisinde sıklık sırasına göre aşağıdaki temalar ifade edilmiştir:

Futbol Kuralları Çerçevesinde Mücadele

Profesyonel futbolcular bu temayı *"... her oyuncu kazanmak ister ancak kazanmanın da mübah yollarını denemelidir..."* (F1), *"Futbol kuralları içerisinde her yol denenmelidir. Ne gerekiyorsa maçın içinde teknik taktik herşeyi yapmak zorundayız."* (F4), "... futbolun belirli kuralları çerçevesinde mücadele ederek kazanılmalı..." (F6) şeklinde ifadeler ile değerlendirmişlerdir.

Çok Çalışmalı

Profesyonel futbolcular bu temayı "... kazanmak için her yol denenmez, kazanmak için çok çalışırsın, kendini hazırlarsın, güçlenirsin..." (F3), "... disiplinli çalışma ile kazanırsın..." (F7) şeklinde yorumlamışlardır.

Profesyonel futbolcular bu temaların yanı sıra, *haksız yere kazanmamalı* ve *seyir keyfi* temalarını denenmemeli kategorisi altında ifade etmişlerdir.

Profesyonel futbolcular *denenmeli* kategorisinde ise tek tema belirtmiştir:

Kazanmak Çok Önemli

Profesyonel futbolcular arasında bir kişi bu temayı *"Bence denenmelidir. Çünkü artık herşey skora göre oldu Türkiye'de. Maalesef böyle bu işler. Her türlü kazanacaksın. Kaybedersen kimse sana bakmıyor. O yüzden kazanman şart. Bu işte kazanarak bir yerlere gelirsin. Kazanmak çok önemli özellikle benim için."* (F2) şeklinde aktarmıştır.

Tablo 4'te araştırmaya katılan profesyonel futbolcuların yaşantısı ile örnek aldıkları futbolcunun özeliklerine yönelik düşüncelerine ait bulgulara yer verilmiştir.

Tablo 4. Profesyonel Futbolcuların Yaşantısı İle Örnek Aldıkları Futbolcunun Özelliklerine Yönelik Düşüncelerine İlişkin Bulgular

	Katılımcılar							
Temalar	F1	F2	F3	F4	F5	F6	F7	**Frekans**
Disiplin	√	√	√		√			**4**
Zeka	√							**1**
Beyefendi				√				**1**
Adil				√				**1**
Sevecen				√				**1**
Sportmenlik						√		**1**
Aile Hayatı							√	**1**
İşini Sevme							√	**1**

Tablo 4'te en sık ifade edilen tema *Disiplin* olmuştur. Profesyonel futbolcular bu temayı *"İngiliz Frank Lampard'ın disiplini beni çok etkiledi..."* (F1), "... disiplini ben İngiltere'de gördüm ve yaşadım. Liverpool'da A Takım antrenmanlarını seyrediyordum. Steven Gerrard'ın disiplinine hayranım, inşallah ilerleyen yıllarda O'nun gibi olmak istiyorum. Futbolu sadece sahada oynayan bir isim değil..."(F2) şeklinde ifade etmişlerdir.

Bu temaların yanı sıra, profesyonel futbolcular yaşantısı ile örnek aldıkları futbolcunun özelliklerine yönelik görüşlerinde *zeka*, *beyefendi*, *adil*, *sevecen*, *sportmenlik*, *aile hayatı* ve *işini sevme* temalarını belirtmişlerdir.

Tablo 5'te araştırmaya katılan profesyonel futbolcuların futbolun kendilerine kazandırdığı değerlere yönelik düşüncelerine ait bulgulara yer verilmiştir.

Tablo 5. Profesyonel Futbolcuların Futbolun Kendilerine Kazandırdığı Değerlere Yönelik Düşüncelerine İlişkin Bulgular

	Katılımcılar							
Temalar	F1	F2	F3	F4	F5	F6	F7	**Frekans**
Yardımlaşma		√	√		√	√	√	5
Disiplin	√	√	√		√			4
Saygı		√	√	√		√		4
Azim	√	√	√				√	4
Çalışma	√	√	√					3
Özgüven			√	√		√		3
Birlik ve Beraberlik	√	√	√					3
Hoşgörü			√		√			2

Saygınlık	√	√						2
Örnek Olma				√		√		2
Centilmenlik	√		√					2
Sosyal İlişkiler Kurma			√			√		2
Sorumluluk				√		√		2
Sağlık	√	√						2
Ahlak		√				√		2
Özeleştiri						√	√	2
Fedakarlık	√							1
Duyarlı			√					1
Gülümseme			√					1
Hatayı Affetme			√					1
Empati			√					1
Dostluk				√				1
Mütevazı Olma					√			1
Vicdan					√			1
Özveri						√		1
Sabır							√	1

Tablo 5'te sıklık sırasına göre aşağıdaki temalar ifade edilmiştir:

Yardımlaşma

Profesyonel futbolcular bu temayı *"Hem futbolun içerisinde hem de toplumsal ortamda arkadaşlarımızla yardımlaşmaya çok katkı sağlamıştır... Yardımlaşma sayesinde manevi açıdan her zaman güçlü bir şekilde hayatımıza devam ediyoruz..."* (F5), *"Spor bir ekip işidir, yardımlaşmadır, birbirimizi kollamadır. Yardımlaşma olmadan başarıya ulaşmak mümkün değildir..."* (F6) şeklinde cevaplamışlardır.

Disiplin

Profesyonel futbolcular bu temayı *"Futbol insana disiplin katıyor, disiplin insanın daha ileriki hayatında düzenli ve başarılı olmasını sağlıyor..."* (F1), *"Başarı takım olmaktan takım olmak ise disiplinden geçer..."* (F2) şeklinde ifade etmişlerdir.

Saygı

Profesyonel futbolcular bu temayı *"Rakibe saygı duymak zorundasın, futbol antrenörüne saygı, hakeme saygı, insanlara saygı duymayı öğretiyor..."* (F3), *"Futbol iki tarafında karşılıklı saygı çerçevesinde oynadığı bir oyundur..."* (F6) şeklinde yorumlamışlardır.

Azim

Profesyonel futbolcular bu temayı *"futbol kazanmak için azimli olmayı, başarısız olduğunda da azimli bir şekilde çalışmayı öğretti..."* (F3), "Azim futbolun bana kazandırdığı çok önemli bir değer..." (F7) şeklinde değerlendirmişlerdir.

Çalışma

Profesyonel futbolculardan biri bu temayı *"futbolda çok çalışarak başarımın giderek arttığını gördüm..."* (F2) şeklinde cevaplamıştır.

Özgüven

Profesyonel futbolculardan biri bu temayı *"... futbolun bana kazandırmış olduğu özgüven olmasaydı millî takımda oynayamazdım, özgüvenim sayesinde başarılı oldum..."* (F4) şeklinde ifade etmiştir.

Birlik ve Beraberlik

Profesyonel futbolculardan bir bu temayı "... futbol zaten yöneticisi, taraftarı, antrenörü ile hep beraber birlik ve beraberlik demektir..." şeklinde yorumlamıştır.

Bu temaların yanı sıra, profesyonel futbolcular futbolun kendilerine kazandırdığı değerlere yönelik görüşlerinde sırasıyla hoşgörü, saygınlık, örnek olma, centilmenlik, sosyal ilişkiler kurma, sorumluluk, sağlık, ahlak, özeleştiri, fedakarlık, duyarlı, gülümseme, hatayı affetme, empati, dostluk, mütevazı olma, vicdan, özveri ve sabır temalarını ifade etmişlerdir.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Tablo 2'deki bulgular incelendiğinde, profesyonel futbolcuların fair play kavramına ilişkin algıları; maç içerisinde her türlü yasal mücadeleye rağmen rakibe saygıdan ödün vermemek, emeğe saygı göstermek, sporcu olmanın gerektirdiği bilgi ve görgüye sahip sportmen bir ruha sahip olmak, rakibin halinden anlayan anlayışlı sporcu olmak, müsabaka içerisinde ortak çıkarlar doğrultusunda rakip takım oyuncuları, hakem ve takım arkadaşları ile dayanışma içinde olmak ve sevgi göstermek,

dürüst ve doğru davranışlardan ödün vermemek, sporcuda olması gereken davranış özelliklerine sahip olmak, kendisinin ve rakip sporcuların haklarına riayet etmek ve korumak şeklinde açıklanabilir. Veronica (2010) sporcuların müsabakayı kaybetme durumunda rakiplerini tebrik edeceğini tespit etmiştir.

Araştırma bulgularının aksine, Gümüş ve ark. (2016) takım çıkarları söz konusu olduğunda lisanslı ortaokul öğrencilerinin lisanslı olmayan öğrencilere göre fair play kavramına daha az önem verdiklerini, aldatıcı ve yanıltıcı davranışları onayladıklarını tespit etmişlerdir. Başaran ve ark. (2017) beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin hakemin yanlış kararlarına ve rakibe karşı kısmen saygılı olduklarını belirlemişlerdir. Akoğlu, Ayyıldız ve Sunay (2019) millî sporcuların ahlaktan uzaklaşma düzeyinin artmasına paralel olarak sportmenlik davranışlarının azaldığı sonucuna varmışlardır. Sezen (2003) profesyonel futbolcuların amatör futbolculara göre kural ihlallerini normal davranışlar olarak gördüklerini, sportmence olmayan davranışları ise akıllı taktikler olarak değerlendirdiklerini belirlemiştir.

Tablo 3'teki bulgular incelendiğinde, profesyonel futbolcuların futbolda kazanmak söz konusu olduğunda her yolun denenmesine ilişkin düşünceleri; futbolun oyun kurallarına bağlı kalarak kazanmak için her türlü mücadelenin denenmesinin uygun olacağı, antrenmanlarda ve maçlarda çok çalışarak kazanmanın önemli olduğu, hak ve hukuka aykırı bir şekilde kazanmaya çalışılmaması gerektiği, kazanmadan öte güzel bir oyun sergileyerek kitlelere eğlenme ve haz duygusunu tattırmanın önemli olduğu şeklinde açıklanabilir. Akoğlu, Ayyıldız ve Sunay (2019) millî sporcuların sporda sorumluluklara ve sosyal normlara bağlı olduklarını, kurallara ve yönetime saygılı olduklarını belirlemişlerdir. Güllü ve Şahin (2018) millî güreşçilerin sporda sorumluluklara ve sosyal normlara bağlı olduklarını, kurallara ve yönetime saygılı olduklarını belirlemişlerdir. Başaran ve ark. (2017) beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin sosyal normlarla uyumlu, spordaki sorumluluklara bağlı ve kurallara ve yönetime saygılı olduklarını tespit etmişlerdir. Güllü (2018) spor eğitimi gören öğrencilerin sportmenlik açısından sosyal sorumluluklara bağlılık, sosyal normlara uyum, kurallara ve yönetime saygı ile rakibe saygı durumlarına önem verdikleri sonucuna varmışlardır. Yıldız ve Güven (2019) sporda başarılı olmak için yeteri kadar çalışmanın, sportmen davranışları bırakmamanın ve kazanmanın tek alternatif olmadığının bilinerek mücadele edilmesi gerektiğini ifade etmişlerdir.

Bununla birlikte, kazanmak için oyun kurallarına bağlı ya da bağlı kalmadan her ne yol varsa denenerek kazanmayı çok önemli gören bir futbolcunun olduğu da söylenebilir. Cruz ve ark. (1995) erkek futbolcuların kazanmak için kurallara aykırı davranmayı önemsediklerini belirlemişlerdir. Tel, Yaman ve Altun (2017) spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin kazanma öncelikli bir anlayış içerisinde oldukları ve rakiplerine şiddet eğiliminde oldukları sonucuna varmışlardır. Sezen Balçıkanlı, Gülşen ve Yıldıran (2017) kadın futbolundaki sportmenlik yöneliminin kural temelli formal fair play anlayışı

içerisinde gerçekleştiğini, hakem otoritesine bağlı olarak davranışlarının kazanma ve kaybetme durumlarına göre değişebileceğini tespit etmişlerdir. Gürpınar ve Kurşun (2013) basketbolcuların futbolculara göre kurallar ve yönetime saygı düzeylerinin daha yüksek olduğunu belirlemişlerdir. Şahin (2003) günümüzde müsabakalarda yalnızca kazanmak için oynamaya odaklanıldığını, toplumsal değerlerin sporda önemsenmediğini ifade etmiştir.

Tablo 4'teki bulgular incelendiğinde, profesyonel futbolcuların yaşantısı ile örnek aldıkları futbolcunun özeliklerine ilişkin düşünceleri özel hayatlarında, antrenmanlarda ve maçlarda kurallara özen gösterilmesinin, futbol aklı ve algısının, toplum içerisinde ve maçlarda ahlaklı duruş sergilemesinin, adaleti, doğruluğu, şefkat ve sevgiyi elden bırakmamasının, sporcuda bulunması gereken ahlaki değerleri önemsemesinin, ailesi ile olan ilişkilerinde de örnek olmasının ve futbolculuğu severek ve isteyerek yapmasının önemli görülen özellikler olduğu söylenebilir.

Tablo 5'teki bulgular incelendiğinde, profesyonel futbolcuların futbolun kendilerine kazandırdığı değerlere ilişkin düşünceleri toplumsal ilişkilerde karşılıklı yardımlaşmanın önemli olduğu, hayatlarında kural ve prensiplere dayalı bir düzen olduğu, toplumda ölçülü davranıldığı, hedefe ulaşmak için kararlı davranışlar ile emek ve mücadele verilmesi gerektiği, mücadele ederek kendine güven duygusunun geliştiği, bir bütün olarak hareket edilebileceği, olaylara anlayışla yaklaşılabileceği, toplum içerisinde itibarlı, örnek ve görgülü kişiler olarak davranıldığı, sosyal hayatlarında insan ilişkilerinde sorumluluk sahibi, fedakar, duyarlı, empati kurabilen, mütevazı, özverili, vicdanlı ve sabırlı bireyler olmaya önemli katkılar sağladığı söylenebilir. Yıldız (2019) millî güreşçilerin spor yoluyla kazandıkları değerleri özgüven, saygı, kurallara uyma, yardımlaşma, hoşgörü, sorumluluk, hırs, disiplin olarak belirlemiştir. Jones ve Lavallee (2009) genç sporcularda disiplin ve özgüven değerlerinin önemli olduğu sonucuna varmışlardır. Yıldız ve Güven (2019) sporcuların başarılı olabilmesi için disiplinin, rakibe ve hakemlere saygı göstermenin ve birlikte hareket edebilmenin önemli olduğunu ifade etmişlerdir. Tel, Yaman ve Altun (2017) spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin centilmenlik, erdemlilik, dostça oynama ve yarışma ile kaybetmeyi kabullenme gibi durumlara olumlu yaklaştıklarını tespit etmişlerdir.

Sonuç olarak, futbolun ve dolayısıyla sporun insanlarda yardımlaşma, disiplin, saygı, azim, özgüven, birlik ve beraberlik, hoşgörü, centilmenlik, sorumluluk, fedakarlık, empati, vicdan, özveri ve sabır gibi değerleri geliştirdiği tespit edilmiştir. Yıldız (2019) sporun bireylerde toplumda kabul gören ve küçük yaşlardan itibaren bireylere öğretilmeye çalışılan insani değerleri kazandırdığını ifade etmiştir. Bundan sonra yapılacak araştırmalarda diğer takım sporlarındaki profesyonel sporcular ve bireysel sporlardaki profesyonel sporcular üzerinde yapılacak araştırmaların önemli olacağı, ayrıca takım sporları ile bireysel sporları karşılaştıran bir araştırmanın da uygun olacağı düşünülmektedir.

KAYNAKÇA

Akoğlu, H. E., Ayyıldız, E. & Sunay, H. (2019). Uluslararası Spor Organizasyonlarına Katılan Sporcuların Sporda Ahlaktan Uzaklaşma ve Sportmenlik Davranışlarının İncelenmesi. II. Dünya Spor Bilimleri Araştırmaları Kongresi, 21 - 24 Mart 2019, Manisa.

Aksoy, R. (2014). Değer ve Değerler Eğitimi. (Ed. Nurullah Koltaş). İstanbul: Mostar Basım Yayın.

Arıpınar, E. & Donuk, B. (2011). Fair Play. İstanbul: Ötüken Neşriyat.

Bacanlı, H. & Dombaycı, M. A. (2015). Değer Eğitiminde Değer Boyutlandırma Yaklaşımı. Değerler ve Eğitimi-II Sempozyum Bildirileri Kitabı. (Ed. R. Kaymakcan, N. Tınaz, Z. Ş. Altın, M. Zengin, A. Y. Okudan & H. Yiğit). II. Uluslararası Değerler ve Eğitimi Sempozyumu, 16-18 Kasım 2012, İstanbul, Ertem Basım, 889-912.

Başaran, Z., Erdoğan, R. B., Kömükçü, Y. & Adalı, H. (2017). Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin fair-play anlayışlarının incelenmesi. Beden Eğitimi ve Spor Araştırmaları Dergisi, 9 (1), 35-43.

Berg, B. L & Lune, H. (2015). Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri. (Çev. H. Aydın). Konya: Eğitim Yayınevi.

Bolay, S. H. (2013). Aşkın Değerler Buhranı. (Ed. R. Kaymakcan, S. Kenan, H. Hökelekli, Z. S. Arslan, M. Zengin). Değerler ve Eğitimi. Uluslararası Değerler ve Eğitimi Sempozyumu, 26-28 Kasım 2004, İstanbul, Değerler Eğitimi Merkezi Yayınları, 55-69.

Creswell, J. W. (2018). Nitel Araştırma Yöntemleri. (Çev. Ed. Mesut Bütün ve Selçuk Beşir Demir). Ankara: Siyasal Yayıncılık.

Cruz, J., Boixadós, M., Valiente, L. & Capdevilla, L. (1995). Prevalent values in young Spanish soccer players. International Review for the Sociology of Sport, 30 (3-4), 353-371.

Çınar, A. (2013). Değerler Felsefesi ve Psikolojisi. Bursa: Emin Yayınları.

Erdemli, A. (1996). İnsan, Spor ve Olimpizm. İstanbul: Sarmal Yayınevi.

Güllü, S. (2018). Sporcuların antrenör-sporcu ilişkisi ile sportmenlik yönelimleri üzerine bir araştırma. Spormetre, 16 (4), 190-204.

Güllü, S. & Şahin, S. (2018). Milli güreşçilerin sportmenlik yönelim düzeyleri üzerine bir araştırma. Turkish Studies Social Sciences, 13 (18), 705-718.

Gümüş, H., Saraçlı, S. Karakullukçu, Ö. F., Doğanay, G. & Kurtipek, S. (2016). Ortaöğretim öğrencilerinde fair play kavramı. International Journal of Science Culture and Sport, 4 (Special Issue 2), 430-438.

Gürpınar, B. & Kurşun, S. (2013). Basketbolcuların ve futbolcuların sportmenlik yönelimleri. Mediterranean Journal of Humanities, 3 (1), 171-176. DOI: 10.13114/MJH/20131660

Jones, M. I. & Lavallee, D. (2009). Exploring the life skills needs of British adolescent athletes. Psychology of Sport and Exercise, 10 (1), 159-167.

Krippendorff, K. (2004). Content Analysis: An Introduction to Its Methodology. USA, California: Sage Publications.

Lambert, J. (2016). Değerleri Spor Yoluyla Nasıl Öğretebiliriz? (Çev. B. Gürpınar). J. Whitehead, H. Telfer, J. Lambert (Ed.). Altyapı Sporlarında ve Beden Eğitiminde Değerler. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık, 152-165.

Lee, M. J., Whitehead, J. & Balchin, N. (2000). The measurement of values in youth sport: Development of the youth sport values questionnaire. Journal of Sport & Exercise Psychology, 22, 307-326.

Mehmedoğlu, Y. (2013). Ahlâk Anlayışında Dışsal Yaklaşımdan Evrenselleşebilir Ahlâk Yaklaşımına. (Ed. R. Kaymakcan, S. Kenan, H. Hökelekli, Z. S. Arslan, M. Zengin). Değerler ve Eğitimi. Uluslararası Değerler ve Eğitimi Sempozyumu, 26-28 Kasım 2004, İstanbul, Değerler Eğitimi Merkezi Yayınları, 119-128.

Oktay, A. S. (2013). İslâm Düşüncesinde Ahlâki Değerler ve Bunların Global Ahlâka Etkileri. (Ed. R. Kaymakcan, S. Kenan, H. Hökelekli, Z. S. Arslan, M. Zengin). Değerler ve Eğitimi. Uluslararası Değerler ve Eğitimi Sempozyumu, 26-28 Kasım 2004, İstanbul, Değerler Eğitimi Merkezi Yayınları, 131-143.

Patton, M. Q. (2018). Nitel Araştırma ve Değerlendirme Yöntemleri. (Çev. Ed. Mesut Bütün ve Selçuk Beşir Demir). Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.

Sezen G. (2003). Profesyonel ve Amatör Futbolcuların Fair Play Anlayışları Üzerine Bir Araştırma. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Sezen Balçıkanlı, G., Gülşen, K. & Yıldıran, İ. (2017). Kadın futbolcularda sportmenlik yönelimi. Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 22 (1-4), 1-9.

Soykan, Ö. N. (2013). Genel Geçer Bir Ahlâk Olanaklı mıdır? (Ed. R. Kaymakcan, S. Kenan, H. Hökelekli, Z. S. Arslan, M. Zengin). Değerler ve Eğitimi. Uluslararası Değerler ve Eğitimi Sempozyumu, 26-28 Kasım 2004, İstanbul, Değerler Eğitimi Merkezi Yayınları, 45-54.

Şahin, M. (2003). Spor Eylemlerinde Etik Değer Sorunu. Doktora Tezi, Çukurova Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Adana.

Şencan, H. (2005). Sosyal ve Davranışsal Ölçümlerde Güvenilirlik ve Geçerlilik. Ankara: Seçkin Yayıncılık.

Tarhan, N. (2018). Değerler Psikolojisi ve İnsan. (Ed. Seval Akbıyık ve Dilara Gerger). İstanbul: Timaş Yayınları.

Tavşancıl, E. & Aslan, E. (2001). İçerik Analizi ve Uygulama Örnekleri. İstanbul: Epsilon Yayıncılık.

Tel, M., Yaman, Ç. & Altun, M. (2017). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin sportmenlik davranışları hakkındaki görüşleri. International Journal of Cultural and Social Studies, 3 (Special Issue), 16-26.

Urhan, V. (2013). Toplumsal Değişme Sürecinde Kişilik ve Ahlâksal Değerler. (Ed. R. Kaymakcan, S. Kenan, H. Hökelekli, Z. S. Arslan, M. Zengin). Değerler ve Eğitimi. Uluslararası Değerler ve Eğitimi Sempozyumu, 26-28 Kasım 2004, İstanbul, Değerler Eğitimi Merkezi Yayınları, 145-155.

Veronica, P. (2010). The importance of moral training in sports performance. Procedia Social and Behavioral Sciences, 2, 869-874.

Yıldırım, A. & Şimşek, H. (2006). Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri. Ankara: Seçkin Yayıncılık.

Whitehead, J., Telfer, H. & Lambert, J. (2016). Altyapı Sporundaki Değerleri Keşfetme. (Çev. Bahri Gürpınar). J. Whitehead, H. Telfer, J. Lambert (Ed.). Altyapı Sporlarında ve Beden Eğitiminde Değerler. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık, 1-12.

Yıldız, M. (2019). Perceived value of national wrestlers. Turkish Journal of Sport and Exercise, 21 (1), 58-66.

Yıldız, M. & Güven, Ö. (2019). Sporcuların Değer Yönelimleri. (1. Baskı). Ankara: Gazi Kitabevi. ISBN: 978-975-8396-20-7

ATIF:

Yıldız, Ö., Karakullukçu, Ö.F. (2019). Profesyonel Futbolcuların Değer Eğilimleri. Arda Öztürk, Ercan Karaçar, Ozan Yılmaz (Ed.), Spor ve Rekreasyon Araştırmaları Kitabı-2.Cilt içinde (ss. 162-176). Konya, Çizgi Kitabevi Yayınları.

13.BÖLÜM

TÜRKİYE A MİLLİ TAKIMLARINDA BAĞIL YAŞ ETKİSİNİN BRANŞLAR AÇISINDAN İNCELENMESİ

Harun GENÇ
Dr. Öğr. Üyesi, Bingöl Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, hgenc@bingol.edu.tr

GİRİŞ

Hareket ve egzersiz tarih boyunca insanın yaşamında bir yandan hayatını devam ettirebilmek için (avlanmak, düşmandan korunmak vb.) doğal olarak, bir yandan da bilinçli olarak organize edilen sportif organizasyonlar (Olimpiyatlar, Dünya ve Avrupa şampiyonaları vb.) yoluyla sistematik olarak yer almıştır. Gelişmiş ülkelerde spor sağlıklı bireylere sahip olmanın anahtarı ve gelecek nesillere aktarılacak en değerli miras olarak değerlendirilerek çocukluk döneminden itibaren yaşam alışkanlığı haline getirilmesi gereken günlük yaşamın bir parçası olarak düşünülmektedir.

Günümüzde uluslararası spor arenasında alınan başarıların toplumlara kendilerini daha iyi tanıtma, politik gelişim ve ekonomik gelişim gibi sağladığı katkıların farkında olan ülkeler kazandıkları sayısız madalyalar ve yakaladıkları prestij ile spora yaptıkları yatırımların karşılığını fazlasıyla geri almışlardır.

Sporda başarının en önemli faktörleri; tesis, altyapı, eğitimciler, bunların yanı sıra yetenekli çocukların belirleyip doğru spora yönlendirmek, elit sporcu elde etmede büyük önem taşımaktadır. Çünkü ülkelerin uluslararası spor karşılaşmalarında, başarılar elde etmeleri elit sporcularla mümkündür (Açıkada ve Ergen, 1990).

Sporcunun fiziksel yapısı ve fizyolojik kapasitesi spor dalına uygun olmalıdır aksi takdirde sergilenecek performansın istenilen seviyeye çıkması mümkün olmayacaktır (Kürkçü, Hazar ve Özdağ, 2009).

Dünyada uluslararası organizasyonlarda başarılı olan ülkelerde üniversiteler gibi bilimsel araştırma ve çalışmaların yapıldığı kurumların elde edilen başarılardaki payı önemlidir. Yapılan bu çalışmalarda amaç sporcuların sergiledikleri performanslarda değişikliğe neden olan etkenleri ve bunların organizma üzerinde ortaya çıkardığı değişiklikleri belirleyerek sporda istenilen başarıya ulaşabilmek için gerekli en uygun koşulları belirlemektedir. Günümüzde küçük yaşlarda spora başlandığı bilinen bir gerçektir dolayısıyla spor branşlarının ihtiyaçlarına uyan insan modellerinin erken yaşlarda saptanması üzerine daha çok araştırmalar yapılmaya başlanmıştır. Yanlış spor branşına yönlendirilenlerin çocukların ileri yaşlarda performanslarının geliştirilmesi için harcanan tüm bilimsel yöntemler yetersiz kalmaktadır (Kalkavan, 1999).

Spor dallarındaki ilerlemeler, sporcuların genel ve branşa özgü antropometrik ve kinesyolojik karakterlerin analizlerinin sonucudur. Sporcuların antropometrik özellikleri ve vücut kompozisyonu performansa etki eden önemli etmenlerdir (Duquet ve Carter, 1996). Dolayısıyla çocukların bir spor branşına yönlendirilmesi aşamasında yani yetenek seçimi yapılırken fiziksel özelliklerin ve performans profillerinin göz ardı edilmemesi gerekmektedir.

Sportif branşlara yönlendirmede yaşanan en önemli sorunlardan bir tanesi de çocuk ve gençlerin ileri yaşlarında nasıl bir fiziksel yapıya sahip olacaklarını belirlemenin mümkün olmamasıdır. Örneğin uzun boylu olmanın avantaj sağladığı basketbol ve voleybol gibi branşlarda ebeveynlerinin boy uzunlukları dikkate alınarak boyu yaşına göre çok uzun olan çocukların ileride akranlarına göre daha uzun olacakları değerlendirilerek takımlara seçilmekte ve kısmen doğru bir adım atılmaktadır (Kalkavan, 1999). Diğer taraftan ise biyolojik olgunluğu tamamlanmamış ve geç gelişen çocuklar, takvim yaşına göre değerlendirildiğinde aynı yaş grubundaki çocuklara göre başarılı sporcu adayı olarak değerlendirilmemiş olabilirler. Biyolojik olgunluğunu tamamladıklarında ise diğerlerinden daha iyi sporcu olmayacaklarının garantisi yoktur. Sporda yetenek seçiminde kronolojik yaşın erken doğanlara sağladığı avantaj ortadan kaldırılmadığı sürece yetenekli ama biyolojik olgunluğunu henüz tamamlamamış olan çocukların spordan uzaklaşmasına sebep olacaktır.

Eğitim ve spor alanında son dönemlerde konuşulan hayati konuların başında çocuklarda yaş ve gelişimin etki boyutu gelmektedir. Fiziksel büyüklük, erken ergenlik vb. gibi farklılıklar bu kategorilerin yarışmacı sporcu aşamalarına gelen çocuk ve gençlerde tartışılmasına ve yeniden düzenlenmesine sebep olmaktadır. Gelişimsel farkların etkisinin kontrol altında tutulması için okulda ve spor aktivitelerinde çocuklar yaş kategorilerine ayrılarak eğitilirler. Bu sınıflar arasında zihinsel, fiziksel ve psikolojik yönden büyük farklılık ortaya çıkmasından dolayı bir yaş aralığında tutulur. Yine de aynı yılda daha erken doğan çocukların sonra doğan çocuklardan yaklaşık bir yıl daha büyük olabilme sorununu devam ettirmektedir. Bağıl Yaş Etkisi (BYE) kavramı ile çocuklar aynı yılda doğmuş olsa da hangi ayda doğduğunun önem ve etkisi, ortaya çıkarmaktadır. Aynı yılda erken doğma avantajı ise "Bağıl Yaş Etkisi" veya "Doğum Tarihi Etkisi" olarak tanımlamaktadır(Vincent ve Glamser, 2006).

Alt yapı spor müsabakalarında çocukların başarılı olabilmesi fiziksel, algısal-bilişsel, motor beceri ve psikolojik yetkinlikleri geliştirmesi amaçlanır. Diğer yandan, alt yapı sporcularında bağıl yaş etkisi ile sene içerisinde erken doğanlar ile sonra doğanlara göre avantajlı olabilmektedir (Barnsley, Thompson ve Barnsley, 1985).

Spor alanından araştırma yapanlar, doğum ayının, sporcunun BYE nedeniyle yüksek performans elde etme nedenini etkileyebileceğini kabul etmektedir (Musch ve Grondin, 2001).

Alt yapı sporunda çocuklar, genellikle yaşlarına göre gruplara ayrılırlar. Yaşlara göre gruplara ayırma hem altyapı sporunda hem de elit düzeyde düşünüldüğünde takımlarda yılın ilk aylarında doğanların yılın son aylarında doğanlara sayıca üstünlük sağladığı görülmektedir (Kearney, 2017).

Çocuklar ve gençlerde gerçekleştirilen fiziksel aktivitenin sonuçları değerlendirilirken biyolojik olgunluğun sonucu vücut büyüklüğünün etkisi göz önünde bulundurulmalıdır. Çocuk ve gençler aynı gelişim aşamalarından geçerken BYE'nin varlığı ile biyolojik olgunluğa ulaşma sürelerinde farklılıklar olabilmektedir. Biyolojik olgunluk ile takvim yaşının paralel gitmeyebileceğini hesaba katmak sporda alt yapıda çocukların başarısını değerlendirmede çok önemlidir.

Son yıllarda spor alanında yapılan çalışmalarda yılın ilk aylarında doğan sporcuların yılın sonraki aylarında doğan sporculara göre sayısal olarak daha fazla olduğunu göstermektedir. Buna göre yılın ilk aylarında doğan sporcularda biyolojik olgunlaşmanın erken gerçekleşmesi nedeniyle bu sporcuların takımlara seçilmesinde sayısal olarak daha fazla yer almaları BYE'nin varlığını kuvvetlendirmektedir (Malina, 2003; Hirose, 2009; Augste ve Lames, 2011; Werneck ve ark., 2016, Tribolet ve ark., 2019).

Sporcuların doğduğu aya göre aynı yaş grubunda bazı avantaj ve dezavantajlara sahip olmasını açıklayan BYE kavramı çeşitli spor dallarında araştırılmıştır (Nakata ve Sakamoto, 2011; Kearney, 2017; Tribolet ve ark., 2019). Özellikle performansın güç, kuvvet ve beden büyüklüğüne bağıl yaş etkisi bağlı olduğu takım sporlarında mevcuttur (Yaman, 2015).

Futbol ve basketbol branşları takım sporları içerisinde heyecanın ve eğlencenin en üst düzeyde olduğu iki oyun olması sebebiyle Dünyada ve ülkemizde çok sayıda insanın ilgisini çeken, insanları hem statlara hem de televizyon başına sürükleyen en popüler branşlarındandır. Bu kadar insanı kendisine bağımlı yapan bu iki branşta sporcuların performanslarını ve seyir zevkini daha üst düzeye çıkarmak için birçok araştırma yapılmış ve yapılmaktadır. Literatürdeki bilgiler ışığında bu çalışma ile Avrupa ve Dünya sporunda önemli bir yere sahip olan Türk A Milli Erkek Futbol ve Basketbol takımlarında yer alan sporcular üzerinde Bağıl Yaş Etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır.

YÖNTEM

Araştırma Modeli

Online veri tabanlı bir inceleme.

Araştırma Grubu

Bu çalışmanın örneklem grubunu Türkiye A Milli Erkek Futbol takımının 2020 Avrupa Futbol Şampiyonası (EURO 2020) elemeleri H grubunda İzlanda ile 14 Kasım 2019 günü ve 17 Kasım2019 günü Andora ile oynadığı müsabakalara çağrılan aday kadrodaki futbolcular (n=25) ve Çin'de 31 Ağustos-15 Eylül 2019 tarihlerinde düzenlenen 2019 FIBA Dünya Kupası'nda mücadele eden erkek basketbolcular (n=26) olmak üzere 51 sporcu oluşturmaktadır.

Veri Toplama Araçları

Türkiye Futbol Federasyonu'na ait web sayfası (https://www.tbf.org.tr/, ET:30.08.2019), Türkiye Basketbol Federasyonu'na ait web sayfası (http://www.tff. org/, ET: 12.11.2019).

Verilerin Toplanması

Futbolcuların doğum tarihleri Türkiye Futbol Federasyonu'na ait web sayfasından ve basketbolcuların doğum tarihleri Türkiye Basketbol Federasyonu'na ait web sayfasından alınmıştır.

Verilerin Analizi

İstatistiki analiz değerlendirmelerde ilk önce doğdukları yılın 12 ayına (Ocak, Şubat, Mart, Nisan, Mayıs, Haziran, Temmuz, Ağustos, Eylül, Ekim, Kasım, Aralık) göre, sonra doğdukları yılın çeyrek aylarına 1. çeyrek (Ocak, Şubat, Mart), 2. çeyrek (Nisan, Mayıs, Haziran), 3. çeyrek (Temmuz, Ağustos, Eylül), 4. çeyrek (Ekim, Kasım, Aralık) olarak ele alınmıştır. İki branşa ait oluşan takımlardaki sporcuların doğdukları aylara göre dağılımları ayrı ayrı verilmiş ve gruplar arası frekans dağılımı farklılıkları ki-kare (chi-square) testi ile ortaya konmuştur. Sporcuların doğdukları aylar bakımında gözlenen dağılım ve beklenen dağılım değerleri kulüp ve kategorilere göre ayrı ayrı değerlendirilerek tablo ve grafiklerle ortaya koyulmuştur. Analizlerde SPSS. 21 istatistik paket programı kullanılmıştır.

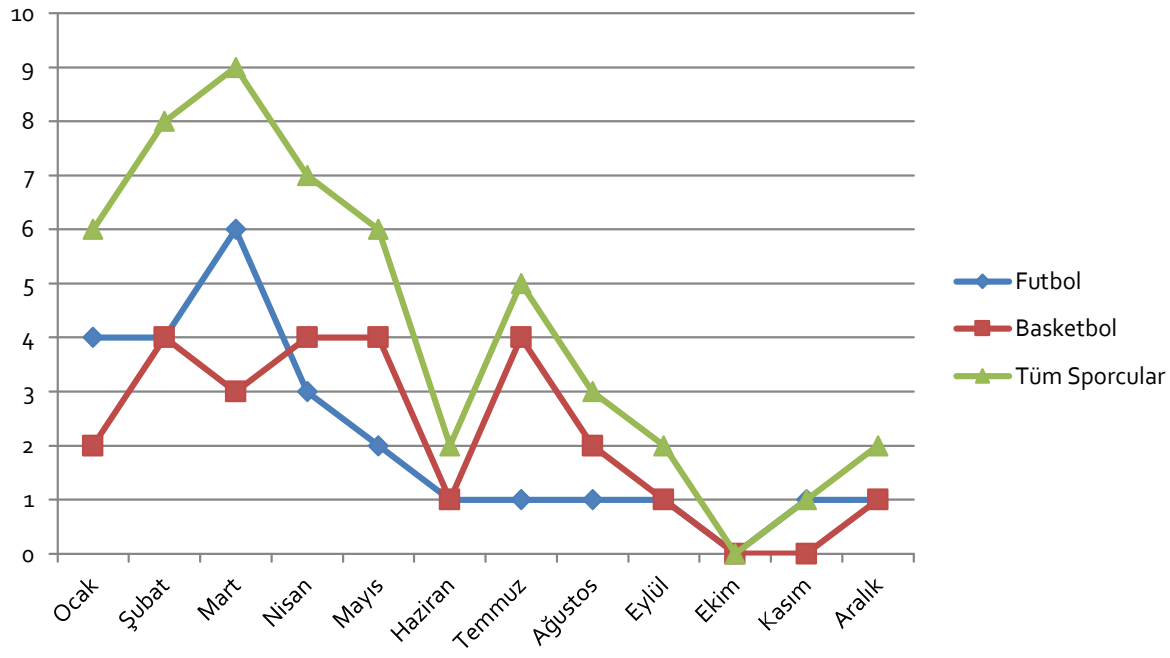
BULGULAR

Tablo 1. Sporcuların Doğdukları Aylara Göre Frekans Dağılımı

Aylar	Branşlar	f	%
Ocak	Futbol	4	16
	Basketbol	2	7,7
	Tüm sporcular	6	11,76
Şubat	Futbol	4	16
	Basketbol	4	15,4
	Tüm sporcular	8	15,68
Mart	Futbol	6	24
	Basketbol	3	11,55
	Tüm sporcular	9	17,64
Nisan	Futbol	3	12
	Basketbol	4	15,4
	Tüm sporcular	7	13,72
Mayıs	Futbol	2	8
	Basketbol	4	15,4
	Tüm sporcular	6	11,76
Haziran	Futbol	1	4
	Basketbol	1	3,85
	Tüm sporcular	2	3,92
Temmuz	Futbol	1	4
	Basketbol	4	15,4
	Tüm sporcular	5	9,8
Ağustos	Futbol	1	4
	Basketbol	2	7,7
	Tüm sporcular	3	5,88
Eylül	Futbol	1	4
	Basketbol	1	3,85
	Tüm sporcular	2	3,92
Ekim	Futbol	0	0
	Basketbol	0	0
	Tüm sporcular	0	0
Kasım	Futbol	1	4
	Basketbol	0	0
	Tüm sporcular	1	1,96
Aralık	Futbol	1	4
	Basketbol	1	3,85
	Tüm sporcular	2	3,92
Toplam	Futbol	25	100
	Basketbol	26	100
	Tüm sporcular	51	100

Tablo 1'de araştırma kapsamında değerlendirmeye alınan 51 sporcunun branşlara göre sayısal dağılımları ((Futbol n=25), Basketbol (n=26))tespit edilmiştir. Buna göre futbolcuların sayıları doğdukları aylara göre incelendiğinde Mart ayında (% 24) en çok futbolcunun doğduğu, futbolcularda Mart ayından sonra ise Ocak (% 16) ve Şubat (% 16) aylarının en fazla doğum ayı olduğu görülmektedir. Diğer taraftan futbolcularda en az doğumun görüldüğü ay ise Ekim (% 0) ayı olarak daha sonra ise Temmuz (% 4), Ağustos (% 4) ve Kasım (% 4) olarak tespit edilmiştir (Tablo 1). Basketbolcuların sayıları doğdukları aylara göre incelendiğinde ise Şubat (% 15,4), Nisan (% 15,4), Mayıs (%15,4)ve Temmuz (%15,4) aylarında en çok basketbolcunun doğduğu, basketbolcularda en az doğumun görüldüğü aylar ise Ekim (% 0) ve Kasım (% 0) ayları olarak tespit edilmiştir (Tablo 1).

Tüm sporcuların sayıları doğdukları aylara göre incelendiğinde ise Mart (% 17,64) en çok sporcunun doğduğu ay, tüm sporcularda en az doğumun görüldüğü ay ise Ekim (% 0) ayı olarak bulunmuştur (Tablo 1).



Grafik 1: *Sporcuların Doğdukları Aylara Göre Dağılımları*

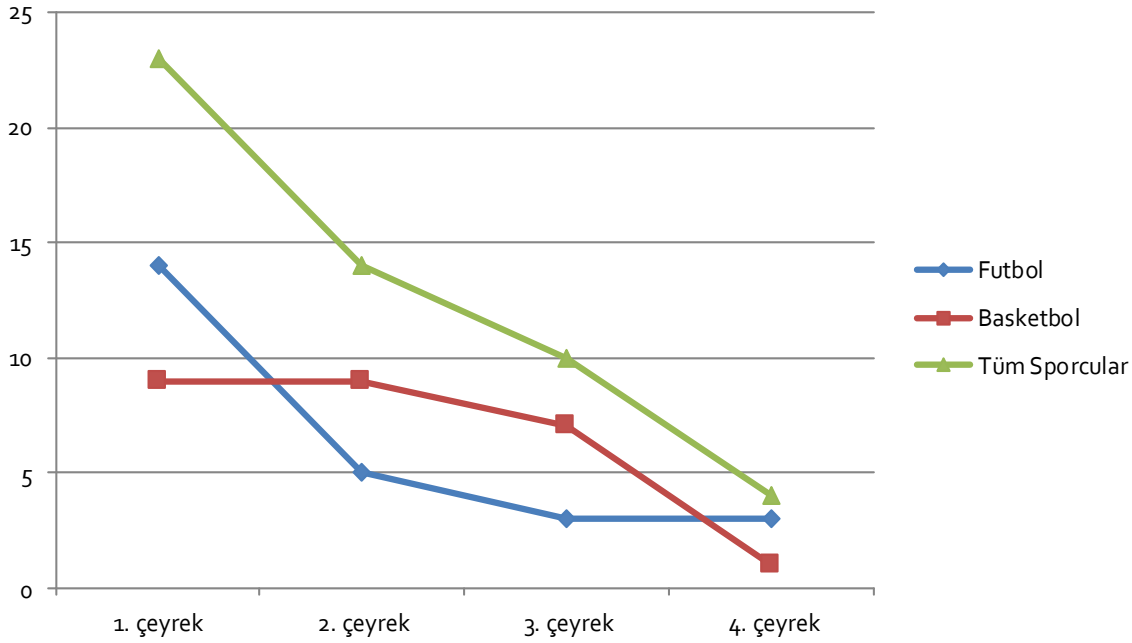
Tablo 2. Sporcuların Doğdukları Çeyrek Aylara Göre Dağılımları

Branş	1. çeyrek		2. çeyrek		3. çeyrek		4. çeyrek		Toplam		X2	p
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%		
Futbol	14	56	6	20	3	12	2	8	25	100	14,200	0,003*
Basketbol	9	34,65	10	34,65	6	26,95	1	3,85	26	100	17,154	0,000**
Toplam	23	45,08	15	29,4	10	19,6	3	5,88	51	100	16,686	0,001*

** p<0.05, * p<0.05

Tablo 2'de A Milli Futbol ve A Milli Basketbol takımlarının ve tüm sporcuların çeyrek yıl dağılımları sayı ve yüzde olarak verilmiştir. Tablo 2'ye göre futbol branşında yılın ilk çeyreğinde doğan sporcuların yılın diğer çeyrek dönemlerinde doğan futbolculara göre frekans ve yüzde olarak daha fazla oldukları, 2. Çeyreğinde doğanların 3 ve 4. çeyrekte doğan sporculardan frekans ve yüzde olarak daha fazla oldukları görülmektedir (Tablo 2). Buna göre A Milli Futbol takımında futbolcuların doğdukları aylara göre yılın çeyrek dönemleri için dağılım değerleri ki-kare testi sonucuna göre anlamlı farklılık çıkmıştır (x2= 14,200, p= 0,003). Basketbol branşında yılın 1. ve 2. çeyreğinde doğanların eşit frekans ve yüzde değerlerine sahip olduğu 1 ve 2. çeyreğinde doğanların 3 ve 4.

çeyreklerinde doğan sporculara göre frekans ve yüzde olarak daha fazla oldukları görülmektedir (Tablo 2). Bu sonuca göre A Milli Basketbol takımında sporcuların doğdukları aylara göre yılın çeyrek dönemleri için dağılım değerleri ki-kare testi sonucuna göre anlamlı farklılık tespit edilmiştir (x2= 17,154, p= 0,000). Tüm sporcuların dağılımına bakıldığında da 1. çeyrekte doğan sporcuların yılın diğer çeyreklerinde doğan sporcuların sayı ve yüzdesinden daha fazla olduğu görülmektedir. Bu değerlere göre A Milli Futbol takımı ve A Milli Basketbol takımlarındaki tüm sporcuların doğdukları ayları için yılın çeyrek dönemleri için dağılım değerleri ki-kare testi sonucuna göre anlamlı farklılık tespit edilmiştir (x2= 16,686, p= 0,001).



Grafik 2: Futbol ve Basketbol A Milli Takımlarındaki Sporcuların Doğdukları Çeyrek Aylara Göre Dağılımları

TARTIŞMA

Çalışmada 2020 Avrupa Futbol Şampiyonası (EURO 2020) elemeleri H grubunda İzlanda ile 14 Kasım 2019 günü ve 17 Kasım 2019 günü Andora ile oynan müsabakalara çağrılan aday kadrodaki futbolculardan (n=25) oluşan Türkiye A Milli Erkek Futbol takımı ve Çin'de 31 Ağustos-15 Eylül 2019 tarihlerinde düzenlenen 2019 FIBA Dünya Kupası'nda mücadele eden erkek basketbolculardan (n=26) oluşan Türkiye A Milli Erkek Basketbol takımları üzerinde BYE'nin varlığı araştırılmıştır.

Literatürde yapılan çalışmalar incelendiğinde biyolojik olgunluk ile bağıl yaş etkisi arasında ilişki olduğu buna göre, çocuk ve gençlerde fiziksel gelişim, temel motorik özellikler ve kalp-solunum sistemi kapasitesinde yılın ilk aylarında doğanlar lehine anlamlı ilişkiler olduğu bulunmuştur (Williams, 2010; Roberts ve ark., 2012; Şahin, 2017; Genç ve ark.,2019).

Aynı yılda daha erken doğanların takıma seçilme ve kadroya girebilme avantajlarını inceleyen araştırmalar BYE'yi ortaya koymaktadır (Delorme, Boıche ve Raspaud, 2010; Augste ve Lames, 2011; Mülazımoğlu ve ark., 2013).

Çalışmamızda A Milli Futbol takımında yılın ilk çeyreğinde doğan sporcuların yılın diğer çeyrek dönemlerinde doğan futbolculara göre frekans ve yüzde olarak daha fazla oldukları görülmektedir. A Milli Basketbol takımında yine yılın ilk ve ikinci çeyreklerinde doğan sporcuların yılın diğer çeyrek dönemlerinde doğan sporculara göre frekans ve yüzde olarak daha fazla oldukları görülmektedir. Ayrıca tüm sporcuların dağılımına bakıldığında da 1. çeyrekte doğan sporcuların yılın diğer çeyreklerinde doğan sporcuların sayı ve yüzdesinden daha fazla olduğu tespit edilmiştir.

Şahin'in (2017) Futbol Milli Takım Seçmelerinde Bağıl Yaş Etkisi ve Fiziksel Performans isimli U14 yaş kategorisi futbolcuları olmak üzere Türkiye geneli toplam 259 sporcunun katıldığı çalışmasında çeyreklere göre dağılımı incelendiğinde ilk çeyrekte doğan sporcuların oranı % 61 iken son çeyrekte doğan sporcuların oranı % 6,9 olarak tespit edildiğini ve ilk çeyrek aylarda doğan sporcuların sonraki çeyrek aylara göre performansları daha iyi olduğunu dolayısıyla çeyreklere göre bağıl yaş etkisinin olduğunu aktarmaktadır.

Genç ve ark. (2019) Ortaokul Öğrencilerinde Bağıl Yaş Etkisi ve Performans İlişkisinin İncelenmesi isimli çalışmasında Bingöl ilinde ortaokula devam eden toplam 263 erkek öğrencinin katıldığı çalışmada yılın ilk altı aylık döneminde doğan çocukların genel olarak tüm performans parametrelerinde yılın ikinci yarısında doğan çocuklardan daha iyi oldukları tespit edilmiştir. Buna göre yılın ilk aylarında doğanların BYE ile diğer aylarda doğan çocuklara göre sporda avantajlı olduklarını aktarmaktadır.

Nakata ve Sakamoto (2011) Japon Erkek Sporcular Üzerinde Bağıl Yaş Etkisi isimli çalışmalarında yaptıkları çalışmada 12 farklı spor branşında BYE'nin varlığını ve bunun anlamlı olduğunu bildirmişlerdir. Bağıl yaş etkisinin futbol, basketbol, voleybol, beyzbol ve sumo güreşi branşlarında etkili olduğunu bildirmektedirler.

Delorme, Boıche ve Raspaud (2010) Erkek Fransız Futbolunda Bağıl Yaş Etkisi isimli araştırmasında yıllık lisans vizesini yaptırmayarak futbolu bırakan sporcular üzerinde yaptığı çalışmada, U9 ve U11 takımlarındaki sporcularda yılın son çeyreği doğumlu sporcularda sayının daha yüksek frekansa sahip olduğunu buna göre aynı yıl doğumlu futbolcularda yılın son aylarında doğanlarda BYE'nin varlığı ile sporu bırakma oranını daha yüksek olduğunu aktarmaktadır.

Vincent ve Glamser (2006), Amerika Olimpik Gelişim Programı kapsamında takip ettikleri erkek ve kadın futbolcuların takıma seçilme süreçlerinde BYE varlığını incelemişlerdir. Biyolojik ve

olgunlaşma farklılığı ile 17 yaş grubu erkek sporcular üzerinde BYE varlığının yüksek, kadın sporcularda ise düşük oranda BYE söz konusu olduğunu, ancak elit düzeydeki takımlardaki futbolcularda yılın ilk çeyreğindeki doğum oranının fazlalığı ve istatistik sel açıdan anlamlı olduğunu bildirmektedirler.

Werneck ve ark. (2016) Londra Olimpiyat oyunlarına katılan basketbolcularda bağıl yaş etkisini inceledikleri çalışmalarında yılın 3 ve 4. çeyreklerinde doğanların, 1 ve 2.çeyreğinde doğan sporcu sayısının istatistiksel olarak daha düşük çıktığını BYE'nin varlığının söz konusu olduğunu aktarmaktadırlar.

Mülazımoğlu ve ark. (2013) üst düzey bazı Türk kulüplerin alt yapı kategorilerindeki 780 erkek futbolcu üzerinde BYE'nin varlığını inceledikleri çalışmalarında ''A '' takımları hariç bütün kategorilerdeki futbolcularda yılın ilk çeyreğinde özellikle de ocak ayında doğanların sayısının daha yüksek olduğunu ve Türkiye'de alt yapıda futbolcuların takımlara seçilme sürecinde çalışmaya dâhil edilen tüm takımlarda BYE'nin varlığını bildirmektedirler.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Çalışmamızda elde edilen sonuçlar ile literatürdeki bilgileri örtüşmektedir. Çalışmamız A Milli Futbol ve Basketbol takımlarında BYE'nin etkisi ile özellikle yılın ilk çeyreğinde doğan sporcuların takımlardaki sayısal üstünlüğünün önemli düzeyde yüksek olduğunu göstermektedir.

Çocukluk ve gençlik dönemlerinde Türk eğitim-öğretim sisteminin bir parçası olarak formal eğitimin bir parçası olan örgün eğitim içerisinde okullarda beden eğitimi dersleri ve yaygın eğitim kapsamında kulüplerde çeşitli branşlarda uygulanan sportif uygulamalar bireylerin bir yandan fiziksel ve fizyolojik bir yandan da zihinsel ve ruhsal gelişimlerine katkı sağlayarak büyüme ve gelişmelerini desteklemektedir. Bu dönemde çocuk ve gençlere elit düzey sporcu seviyesine ulaşabilmeleri yolunda tüm bireyleri kapsayacak geniş çaplı sportif faaliyetler organize edilerek, bir taraftan fiziksel, fizyolojik, zihinsel ve ruhsal açıdan gelişimleri desteklenirken diğer taraftan da bireylerin yaş grubuna uygun testler yardımıyla bilimsel yöntemlerle yapılacak yetenek taramasıyla uygun sportif branşa yönlendirilmeleri sağlanmalıdır. Ancak bu anlayışın aksine günümüzde alt yapıda sporcuların bireysel gelişimleri ve uygun sportif branşa yönlendirmeleri göz ardı edilerek sadece kısa süreli başarılara (bir sonraki müsabakayı kazanmak) odaklanılmıştır. Bu başarı için de yılın ilk aylarında doğmuş ve akranlarına göre daha önce biyolojik olgunluğa ulaşmış olan çocuk ve gençler takımlara seçilmek için avantajlı konumda bulunmaktadırlar. Ülkemizde hem okullarda eğitim-öğretim sürecinde sınıflar hem de spor organizasyonlarında yarışma kategorileri kronolojik olarak 1 yıllık yaşlara göre gruplandırılmaktadırlar. Yılın 3 ve 4. çeyreklerini kapsayan aylarda doğmuş olan, BYE ile

henüz yaşının gerektirdiği biyolojik olgunluk düzeyine ulaşamayan çocuk ve gençlerin gelişimlerine uygun değerlendirmeye alınmadıkları için başarısızmış gibi görülerek belki de geleceğin en iyi sporcularının bu yolla hem takımdan hem de spordan erken kopmalarına sebep olunmaktadır. İşte tam da bu noktada Türk spor eğitiminde çocuk ve gençlerde BYE göz önünde bulundurularak yapılacak yetenek tespiti ve yılı üçer aylık çeyrek dönemlere ya da birinci ve ikinci altı aylık dönemlere ayırarak gerçekleştirilecek spor organizasyonları ile daha adil bir rekabet ortamı sağlanmış olacaktır.

Sonuç olarak; A Milli Erkek Futbol ve Basketbol takımlarında BYE'nin varlığı söz konusudur. Sporda BYE'yi en aza indirilebilmek için çocuk ve genç düzeyde yetenek seçimi uygulamalarının ve ulusal ya da uluslararası sportif müsabakaların organizasyonları planlanırken yarışma yaş kategorilerinin yılın çeyrek ya da altı aylık dönemleri dikkate alınarak gruplandırılması önerilebilir.

KAYNAKÇA

Açıkada, C., Ergen, E. (1990). Bilim ve Spor. *Ankara: Büro Tek Ofset Matbaacılık.*

Augste, C., Lames, M. (2011). The relative age effect and success in German elite U-17 soccer teams. *Journal of Sports Sciences, 29 (9), 983-987. doi: 10.1080/02640414.2011.574719.*

Barnsley, R.H, Thompson, A.H, Barnsley, P.E. (1985). Hockey success and birthdate: the relative age effect can assoc health. *Phys Educ Rec, 51, 23–28.*

Delorme, N., Boıche, J., Raspaud, M. (2010). Relative age and dropout in French male soccer. Journal of Sports Sciences, 28(7), 717-722. doi:10.1080/02640411003663276ff.

Duquet, W., Carter J. L. (1996). Somatotyping, Kinantropometry and Exercise Physiyology Laboratory Manuel, *London: E&FN.*

Genç, H., Kızar, O., Kayantaş, İ., Dalkılıç, M. (2019). Ortaokul Öğrencilerinde Bağıl Yaş Etkisi ve Performans İlişkisinin İncelenmesi. Dr. Öğr. Üyesi Özgür KARATAŞ, Dr. Öğr. Üyesi Mehmet ILKIM (Ed.), Spor Bilimleri Alanında Araştırma ve değerlendirmeler-2019/ Haziran içinde (ss 17-34), *Ankara: Gece Kitaplığı.*

Hirose, N. (2009). Relationships among birth-month distribution, skeletal age and anthropometric characteristics in adolescent elite soccer players. *Journal of Sports Sciences, September; 27(11), 1159-1166. doi: 10.1080/02640410903225145*

Kalkavan, A. (1999). Trabzonsporlu Minik, Yıldız ve genç futbolcuların fiziksel ve fizyolojik özelliklerinin karşılaştırılması. *Marmara Üniversitesi BESYO Dinamik Spor Bilimleri Dergisi, 1(1), 11-18.*

Kearney, P.E. (2017). Playing position influences the relative age effect in senior rugby union. *Science and Sports, 32, 114-116. doi: 10.1016/j.scispo.2016.06.009*

Kürkçü, R., Hazar, F., Özdağ, S. (2009). Futbolcuların vücut kompozisyonu, vücut bileşenleri ve somatotip özellikleri üzerine bir inceleme. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, (3) 2, 113-119.*

Malina, RM. (2003). Growth and maturity status of young soccer players. In Reilly T. ve Williams AM. (Eds.), Growth and adolescence: Science and Soccer (pp. 289-306, 2nd ed.). *London: Routledge.*

Musch, J., Grondin, S. (2001). Unequal competition as an impediment topersonal development: a review of the relative age effect insport. *Dev Rev, 21, 147—67.*

Mülazımoğlu, O., Cihan, H., Erdoğdu, M., Şirin, E.F. (2013). Türkiye'deki Bazı Futbol Kulüplerinin Profesyonel Ve Alt Yapı Takımlarında Bağıl Yaş Etkisi. *Ankara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, 11 (2), 105-111.*

Nakata, H., Sakamoto, K. (2011). Relative age effect in japanese male athletes. Perceptual and Motor Skills, 113(2), 570-574.

Roberts, S. J., Boddy, L. M., Fairclough, S. J., Stratton, G. (2012). The ınfluence of relative age effects on the cardiorespiratory fitness levels of children age 9 to 10 and 11 to 12 years of age. *Pediatric Exercise Science, 24, 72-83. doi: 10.1123/pes.24.1.72*

Şahin, L. (2017). Futbol milli takım seçmelerinde bağıl yaş etkisi ve fiziksel performans. *Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Ankara.*

Tribolet, R., Watsford, M.L., Coutts, A.j., Smith, C., Fransen, J. (2019). From entry to elite: The relative age effect in the Austrilian football talent pathway. *Journal of science and Medicine in Sport, 22 (6), 741–745. doi: 10.1016/j.jsams.2018.12.014*

Türkiye Basketbol Federasyonu. Türkiye Basketbol Federasyonu, https://www.tbf.org.tr/, (ET:30.08.2019)

Türkiye Futbol Federasyonu. Türkiye Futbol Federasyonu, http://www.tff. org/, (ET: 12.11.2019)

Vincent, J., Glamser, F. D. (2006). Gender differences in the relative age effect among US olympic development program youth soccer players. *Journal of Sports Sciences, 24(4), 405-413. doi:10.1080/02640410500244655*

Werneck, E.F. Coelho, H.Z. de Oliveira, D.B. Ribeiro Júnior, S.P. Almas, J.R.P. de Lima, M.O. Mattab, A.J. Figueiredo (2016). Relative age effect in Olympic basketball athletes. Science & Sports, 31, 158—161. doi: 10.1016/j.scispo.2015.08.004

Williams, J.H. (2010). Relative age effect in youth soccer: analysis of the FIFA U17 World Cup competition. *Scand J Med Sci Sports. 20, 502-508. doi: 10.1111/j.1600-0838.2009.00961.x*

Yaman, N. (2015). Sporda Kronolojik Yaşa Göre Yapılan Yetenek Seçiminde Biyolojik Olgunluğun Motor Becerilere Etkisi. *Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara*.

ATIF:

Genç, H. (2019). Türkiye A Milli Takımlarında Bağıl Yaş Etkisinin Branşlar Açısından İncelenmesi. Arda Öztürk, Ercan Karaçar, Ozan Yılmaz (Ed.), Spor ve Rekreasyon Araştırmaları Kitabı-2.Cilt içinde (ss. 177-187). Konya, Çizgi Kitabevi Yayınları.

15.BÖLÜM

DOMİNANT VE DİĞER EKSTREMİTE KULAÇ PARAMETRELERİNİN 9-10 YAŞ YÜZÜCÜLERİN KRİTİK YÜZME HIZINA ETKİSİ

Aydın TURHAN
Uzm., Spor Bilimci,aydin.turhan90@gmail.com
Kürşad SERTBAŞ
Doç. Dr., Kocaeli Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, kursad.sertbas@kocaeli.edu.tr
Mürşit AKSOY
Dr. Öğr. Üyesi, Hakkari Üniversitesi Eğitim Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor Bölümü, mursitaksoy@hakkari.edu.tr
Turgay ÖZGÜR
Doç. Dr., Columbia Üniversitesi Öğretmen Koleji,turgayozgur@gmail.com
Bahar ÖZGÜR
Doç. Dr., Spor Bilimci,baharodabas@yahoo.com

1. GİRİŞ

Yüksek performansla yüzme; kulaç tekniği, koordinasyon, başlangıç ve dönüşler, aerobik kondisyon, anaerobik kondisyon, esneklik, kuvvet gibi fiziksel ve stres kontrolü ve motivasyon gibi psikolojik komponentlere dayalıdır (Olbrecht 2015).

Literatürde genç yüzücülerin performanslarının araştırılması amacıyla farklı metodolojiler sunulmuştur. Hızlı ve yavaş yüzücülerin tespit edilebilmesi için veya performansın kısa veya orta mesafe performans kombinasyonlarıyla tespiti için metodlar bulunmaktadır (Blanksby ve diğ. 1986, Geladas ve diğ. 2005, Jürimäe ve diğ. 2007, Klika ve Thorland 1994).

Bunlara ek olarak genç yüzücülerde yüzme tekniği, antropometrik değişkenler, genel ve özel fiziksel kondisyon ve müsabaka seviyesi gibi değişkenler de metotlar içerisinde belli ölçülerde yer almaktadır (Blanksby ve diğ. 1986, Chatard ve diğ. 1990, Jürimäe ve diğ. 2007, Strzała ve diğ. 2007).

Kritik yüzme hızı yüzücülerde aerobik performansın tespit edilmesinde popüler olarak kullanılan non-invazif testlerdendir ve antrenmanda kullanacak yüzme hızının tespit edilmesi amacıyla yapılmıştır (Ginn 1993, K. Wakayoshi ve diğ. 1992, Kohji Wakayoshi ve diğ. 1993). Genç yüzücülerde kritik yüzme hızının 100 ve 200 metre mesafelerin maksimum hızla yüzülmesiyle elde edilen sürelerden tahmin edilebileceği gösterilmiştir (Toubekis ve diğ. 2016).

Yakın tarihli bir makalede; 100 metre serbest yüzme performansıyla anaerobik performans, yüzme indeksi, vücut kütlesi, kritik hız, biakromial genişlik, boy uzunluğu gibi parametrelerde yüksek ilişki gösterilmiştir (de Mello Vitor ve Böhme 2010).

Yukarıda sunulan literatüre ek olarak, simetrik kuvvet parametrelerinin önem arz ettiği yüzmede, elit yüzücülerde bilateral asimetri tespit etmiş yayınlar bulunmakla beraber özellikle genç

yüzücülerde bilateralitenin performansa etkisi araştırılmamış görünmektedir (Barden ve diğ. 2011; Nikodelis ve diğ. 2005, Psycharakis ve Sanders 2008, Seifert ve diğ. 2004).

Özellikle de dominant ekstremitenin neyle ilişkisi konusunda yeterli araştırma ve data bulunmamakta ancak kulaç mekaniğinde güç üretme fazındaki süreden kaynaklı fark olabileceğine dair öngörü bulunmaktadır (Barden, Kell ve Kobsar 2011).

Bu çalışmanın amacı, genç yüzücülerde kritik yüzme hızının bilateraliteyle yakından ilişkili olduğudur. Bu bağlamda araştırmanın amaçları:

1. Genç yüzücülerde kritik yüzme hızının kulaç sıklığı, kulaç mesafesi, yüzme indeksi gibi bilateral kulaç parametreleriyle ilişkisinin araştırılması;

2. Genç yüzücülerin anaerobik performans ve antropometrik değişkenleriyle kritik yüzme hızları arasındaki ilişkinin araştırılmasıdır.

2.YÖNTEM

2.1. Araştırma Grubu

Araştırma grubu Kocaeli Üniversitesi Umuttepe Kampüsü yüzme havuzunda antrenman yapan 9-10 yaş gurubu erkek (N=21) gönüllü lisanslı yüzücüden oluşmaktadır.

Çalışmaya başlamadan önce Kocaeli Üniversitesi İnsan Araştırmaları Etik Kurulundan KÜ GOKAEK 2018/177 numaralı etik kurul onayı alındı.

Araştırma; Kocaeli Üniversitesi Yarı Olimpik Kapalı Yüzme Havuzunda gerçekleştirilmiştir. Havuz suyu ısısı 28°C ortam sıcaklığı 29°C derecedir. Ve ölçümler 3 günde yapılmıştır. Sporcular havuz içinde bir kulvarda yarışmaya çıkıyormuş gibi yerleşmişler ve her sporcunun derecesini tutmak için 3 hakem görevlendirilmiştir

25 m serbest stil , 25 m sağ kol serbest stil , 25 m sol kol serbest stil , 100 metre serbest stil ve 200 metre serbest stil yüzüş mesafesine başlama düdüğü ile kronometre çalıştırılarak başlanmış, 25 m serbest stil , 25 m sağ kol serbest stil , 25 m sol kol serbest stil , 100 metre serbest stil ve 200 metre serbest stil sonunda dereceleri kaydedilmiştir. Sporcuların 1 gün Antropometrik ölçümleri yapılmıştır. 2 günde ise sporcular yüzmeye başlamadan 15 dakika önce dinamik ısınma hareketleri yapılmıştır. Sonra 25 m serbest stil dereceleri alınmıştır. Sporcular 15 dk dinlendikten sonra 25 m sağ kol serbest stil dereceleri alınmıştır. Daha sonra ise 15 dk dinlenip 25 m sol kol serbest stil dereceleri alınarak saniye cinsinden kaydedilmiştir. 3 günde de ise sporcular yüzmeye başlamadan 15 dakika

önce dinamik ısınma hareketleri yapmışlardır. Sporcuların ilk önce 100 m serbest stil dereceleri alınmıştır. Arkasından sporcular 30 dk dinlendikten sonra 200 metre stil dereceleri alınarak saniye cinsinden kaydedilmiştir. Ölçümlerde Casio marka dijital 100 hafızalı kronometre kullanıldı. Ve çekilen video görüntüleri ile kronometrede tutulan zaman teyit edildi. Kol devirleri, Sony marka DCR-HC53E dijital kamera ile yapılan çekimler sonucu bilgisayar ortamında video görüntülerini kullanılarak tespit edildi. Ölçüm cihazlarını gösteren aşama çizim 2. 1.

Çizim 2. 1. Kronometre ve dijital kamera ölçüm cihazı

2.2. Ölçüm Araçları

Test olarak, araştırmacı tarafından Antropometrik ölçüm ve Kritik Yüzme Hız testi kullanılmıştır. Sporcular rastgele yöntemle eşit bir şekilde her biri bir kulvara gelecek şekilde ayrılacaktır. Grup: 21'i erkek lisanslı yüzücü olmak üzere 21 kişiden oluşmaktadır.

Uygulamada test olarak antropometrik ölçümler ve kritik yüzme hız testi uygulanmıştır.

Antropometrik Ölçümler: Takip eden ölçümler için Holtain marka antropometrik set; skinfold kaliper ve tanita yağ analizör kullanılmıştır. Deri kalınlığı kaliper üzerindeki göstergeden 2-3 saniye içerisinde okundu. Ölçüm cihazını gösteren aşama çizim 3. 2.

Bu çalışmada önceden belirlenen 7 bölgenin deri altı yağ ölçümleri yapıldı. Sporculardan:

- Göğüs
- Uyluk
- Abdominal
- Mid Axillar
- Suprailiac
- Subscapula
- Triceps

ölçümleri alınmıştır. Sonra Jackson and Pollock 1978 yılında bulduğu 7 bölge vücut yoğunluğu formülüyle (Vücut Yoğunluğu ¼ 1. 112—0.00043499 x (S7) + 0.00000055 x (S7)2—0.00028826 (yaş)

vücut yoğunlukları hesaplanmıştır. Ve vücut yoğunlukları belirlendikten sonra bu formül (% Body Fat = (495 / Vücut Yoğunluğu)- 450) kullanarak vücut yağ yüzdesi hesaplanmıştır (Ball ve diğ. 2004).

Çizim 2. 2. Holtain skinfold caliper vücut analiz cihazı

Triceps deri kıvrım kalınlığı ölçümü: Dirsekler ekstansiyonda, kollar gevşek gövde yanındayken, acromion ile olecranon arasındaki uzaklığın orta noktasından vertikal ölçüm yapıldı (Marfell-Jones 1991, Otman ve Köse 2008).

Subscapula deri kıvrım kalınlığı ölçümü: Sporcuların kolu aşağı sarkıtılmış ve beden gevşek iken, kürek kemiğinin derhal altından ve kemiğin kenarına paralel, kavramaya ideal bedene diyagonal olarak deri kıvrım ölçümü alınmıştır (Özlü 2012).

Suprailliak deri kıvrım kalınlığı ölçümü: Mid-aksillar hattın crista iliaca üzerindeki noktasından 45° 'lik diagonal ölçüm yapıldı (Marfell ve Jones 1991, Otman ve Köse 2008).

Göğüs deri kıvrım kalınlığı ölçümü: Sporcular ayakta, kollar yanda rahat pozisyonda, pektoral kasın lateral kenarından meme başına doğru diyagonal olarak ölçüm alınmıştır (Özlü 2012).

Abdomen deri kıvrım kalınlığı ölçümü: Dikey tarafta göbeğin yaklaşık 2 santimetre yan doğrulusunda alınmıştır (Özlü 2012).

Uyluk deri kıvrım kalınlığının ölçümü: Denek ayakta dikey tarafta üst bacağın ön yüzünde, kalça ve diz ekleminin arasındaki orta noktadan alınmıştır (Özlü 2012).

Mid Axillar deri kıvrım kalınlığının ölçümü: Kollar 90° fleksiyon pozisyonundayken sternumun xiphoid çıkıntısından çizilen yatay çizginin, orta aksillar çizgiyi kestiği noktadan horizontal ölçüm yapıldı (Otman ve Köse 2008).

Hesaplanacak İndeksler:

Kol uzunluğu/ Boy uzunluğu

Vücut Yağ Yüzdesi (%)

Kritik Yüzme Hız (m/s) 100 (Mesafe 1) ve 200 (Mesafe 2) metrelerin tam dinlenmeyle ar arda ve maksimum eforla yüzülmesiyle ölçülen süreler aşağıdaki formülde kullanılarak hesaplanır. Ölçüm anını gösteren aşama çizim 3. 3.

Kritik Yüzme Hız (KYH): (Mesafe 2- Mesafe 1) / (Süre 2 – Süre 1) (Ginn, 1993)

Çizim 2. 3. Kritik yüzme hız ölçümü

Kulaç Parametreleri:

Kulaç Oranı (Döngü/s)

Kulaç mesafesi (m/döngü)

Vücut Kitle İndeksi (kg/m2)

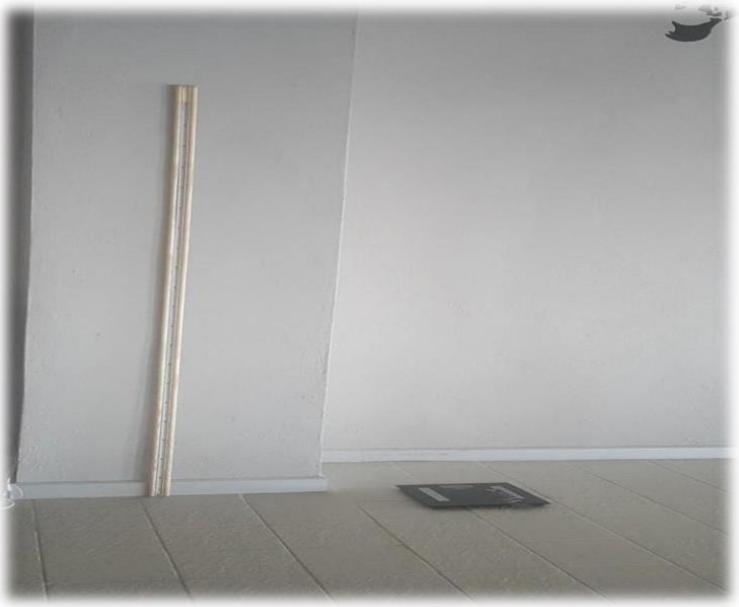
Bağımlı Değişken

Kritik Yüzme Hız (m/s)

Boy Uzunluğu ve Vücut Ağırlığı

Ölçüm duvara sabitlenmiş olan boy cetveliyle yapılmıştır. Deneklerden ayaklar çıplak, topuklar birleşik, kollar omuzlardan serbestçe yanlara sarkıtılmış durumda, başın arkası, skapula ve

kalça çıkıntısı boy cetveliyle temas hailinde olacak pozisyonda durmaları istenmiştir. Ölçüm sırasında denekten derin bir nefes alması ve dik pozisyonda topuklar yeden ayrılmaksızın durması istenir. Başın en üst noktasına cetvel getirilerek, saçlar gerekli miktarda sıkıştırılarak ölçüm yapılır ve not edilir. Kişilerin ağırlık ölçümleri ise dijital marka Felix Fl598 cam baskül kullanılarak sadece şort ile ölçülmüştür. Ölçüm cihazlarını gösteren aşama çizim 2.4.



Çizim 2. 4. Boy ve Ağırlık Ölçümü Araçları

2.3. Verilerin Analizi

Çalışma sonunda elde edilen veriler SPSS 22.0 istatistik programı kullanıldı. Kritik yüzme hızı (m/s) parametresi ve araştırmada kullanılan katılımcıların antropometrik ölçümler arasındaki ilişki Pearson korelasyon analizi ile değerlendirildi. Korelasyon analizi sonuçları değerlendirmesinde 0.30-0.70 aralığı orta düzey, 0.70-1.0 aralığı ise yüksek ilişki olarak tanımlanmıştır. Bütün çalışmanın anlamlılık düzeyi için $p<0,05$ olarak kabul edildi.

3.BULGULAR

Araştırmaya dâhil edilen katılımcılara ait tanımlayıcı bilgilerin ortalama ve standart sapmaları. Çizelge 3.1'te sunulmuştur.

Çizelge 3.1. Katılımcılara ait tanımlayıcı bilgilerin ortalama ve standart sapmaları.

Değişken	N	Min (s)	Max (s)	$\bar{X}$ (s)	SS
Vücut ağırlığı(kg)	21	22,10	51,30	32,18	8,10
Boy uzunluğu(cm)	21	124,00	148,00	134,92	7,91
Vücut yağ yüzdesi	21	11,87	33,78	23,64	6,83
Kritik yüzme hızı(m/s)	21	0,56	0,88	0,07	0,09
Vücut kitle indeksi (kg/m2)	21	12,96	26,94	17,48	3,17
25 metre serbest stil süresi(sn)	21	18,37	28,69	23,57	2,89
25 metre sağ kol(sn)	21	22,04	37,86	30,67	4,59
25 metre sol kol(sn)	21	22,48	38,00	31,02	4,34
25 metre kol devri	21	4,00	6,00	4,48	0,55
100 metre kol devri	21	16,50	25,00	19,22	2,03
200 metre kol devri	21	36,00	53,75	41,04	4,39

Katılımcıların vücut ağırlığı minimum 22, 10 kg iken maksimum 51, 30 kg olmuştur. Katılımcıların vücut ağırlığı ortalaması $\bar{x}$=32, 18±8, 10 olarak tespit edilmiştir.

Katılımcıların boy uzunluğu minimum 124 cm, maksimum 148 cm olarak bulunmuştur. Katılımcıların boy uzunluğu ortalaması $\bar{x}$=134,92±7,91 olarak tespit edilmiştir.

Katılımcıların vücut yağ yüzdesi minimum %11,87 iken maksimum %33,78 olarak belirlenmiştir. Vücut yağ yüzdesi ortalaması $\bar{x}$=23,64±26,83 olarak tespit edilmiştir.

Katılımcıların kritik yüzme hızı minimum 0,56 m/sn iken maksimum 0,88 m/sn olarak belirlenmiştir. Katılımcıların kritik yüzme hızı ortalaması $\bar{x}$=0,70±0,09 olarak tespit edilmiştir.

Katılımcıların vücut kitle indeksi minimum 12,96 iken maksimum 26,94 olarak belirlenmiştir. Vücut kitle indeksi ortalaması $\bar{x}$=17,48±3,17 olarak tespit edilmiştir.

Katılımcıların 25 metre serbest stil süreleri minimum 18, 37 sn, maksimum süreleri ise 28, 69 sn olmuştur.25 metre serbest stil ortalama süresi $\bar{x}$=23, 57±2, 89 olarak tespit edilmiştir.

Katılımcıların 25 metre sağ kol serbest stil süreleri minimum 22,04 sn, maksimum süreleri ise 37,86 sn olmuştur. 25 metre sağ kol serbest stil ortalama süresi $\bar{x}$=30,67±4,59 olarak tespit edilmiştir.

Katılımcıların 25 metre sol kol serbest stil süreleri minimum 22,48 sn, maksimum süreleri ise 38,00 sn olmuştur. 25 metre sol kol serbest stil ortalama süresi $\bar{x}$=31,02±4,34 olarak tespit edilmiştir. Katılımcıların 25 metre kol devri süreleri minimum 4, 00 sn, maksimum süreleri ise 6, 00 sn olmuştur. 25 metre kol devri ortalama süresi $\bar{x}$=4, 48±0, 55 olarak tespit edilmiştir.

Katılımcıların 100 metre kol devri süreleri minimum 16,50 sn, maksimum süreleri ise 25,00 sn olmuştur. 100 metre kol devri ortalama süresi $\bar{x}$=19,22±2,03 olarak tespit edilmiştir.

Katılımcıların 200 metre kol devri süreleri minimum 36,00 sn, maksimum süreleri ise 53,75 sn olmuştur. 200 metre kol devri ortalama süresi $\bar{x}$=41,04±4,39 olarak tespit edilmiştir.

Araştırmaya dâhil edilen bireylerin baskın ellerine dair betimsel istatistikleri. Çizelge 3.2'de sunulmuştur.

Çizelge 3.2. Araştırmaya dâhil edilen bireylerin baskın ellerine dair betimsel istatistikleri

Değişken	N	%
Sol El	6	28,6
Sağ El	15	71'4
Toplam	21	100

Çizelge 3.2'e göre, katılımcıların %71'4'ünün (n=15) baskın eli sağ el iken %28, 6'sının (n=6) baskın eli sol eldir.

Hipotez Testlerine Dair Analizler

Kritik yüzme hızı (m/s) parametresi ve araştırmada kullanılan katılımcıların antropometrik ölçümler arasındaki ilişki hesaplanan Pearson momentler çarpımı korelasyon katsayısına dair sonuçlara göre çizelge 4.3 de özetlenmiştir.

Araştırmaya dâhil edilen katılımcıların kritik yüzme hızı ve antropometrik ölçümleri arasındaki ilişki. Çizelge 3.3'te sunulmuştur.

Çizelge 3.3. Katılımcıların kritik yüzme hızı ve antropometrik ölçümleri arasındaki ilişki (Pearson momentler çarpımı korelasyon katsayısına dair sonuçlar)

Antropometrik özellikleri	Kritik yüzme hızı (m/s)		İlişki seviyesi
	r	p	
Vücut kitle indeksi (kg/m2)	0,049	0,833	Anlamsız
100 metre kol devri	-0,340	0,132	
200 metre kol devri	-0,312	0,169	
Boy uzunluğu (cm)	-0,022	0,923	
Ağırlık (kg)	0,033	0,889	
25 metre kol devri	0,033	0,889	
25 metre serbest stil süresi (sn)	-0,340	0,132	
Vücut yağ yüzdesi	0,664	**0,001**	Orta düzeyde - pozitif
25 metre sağ kol serbest stil süresi (sn)	-0,448	**0,042**	Orta düzeyde - negatif
25 metre sol kol serbest stil süresi (sn)	-0,497	**0,022**	

***0,05 ve **0,01 düzeyinde istatistiki olarak önemlidir**

Kritik yüzme hızı (m/s) ile vücut kitle indeksi (kg/m2) arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır (p>0,05). Buna göre, vücut kitle indeksindeki artış veya azalışın kritik yüzme hızındaki artış veya azalışla bir ilişkisinin olmadığı söylenebilir.

Kritik yüzme hızı (m/s) ile 100 metre kol devri arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır (p>0,05). Buna göre, 100 metre kol devrindeki artış veya azalışın kritik yüzme hızındaki artış veya azalışla bir ilişkisinin olmadığı söylenebilir.

Kritik yüzme hızı (m/s) ile 200 metre kol devri arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır (p>0,05). Buna göre, 200 metre kol devrindeki artış veya azalışın kritik yüzme hızındaki artış veya azalışla bir ilişkisinin olmadığı söylenebilir.

Kritik yüzme hızı (m/s) ile boy uzunluğu arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır (p>0, 05). Buna göre, boy uzunluğundaki artış veya azalışın kritik yüzme hızındaki artış veya azalışla bir ilişkisinin olmadığı ifade edilebilir.

Kritik yüzme hızı (m/s) ile ağırlık arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır (p>0,05). Buna göre, ağırlıktaki artış veya azalışın kritik yüzme hızındaki artış veya azalışla bir ilişkisinin olmadığı söylenebilir.

Kritik yüzme hızı (m/s) ile 25 metre kol devri arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır (p>0, 05). Buna göre, 25 metre kol devrindeki artış veya azalışın kritik yüzme hızındaki artış veya azalışla bir ilişkisinin olmadığı söylenebilir.

Kritik yüzme hızı (m/s) ile 25 metre serbest stil süresi arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır (p>0,05). Buna göre, (p<0,05). Buna göre, 25 metre serbest stil süresi artış veya azalışın kritik yüzme hızındaki artış veya azalışla bir ilişkisinin olmadığı söylenebilir.

Kritik yüzme hızı (m/s) ile vücut yağ yüzdesi arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur (r=0,664, p<0,01). Buna göre, vücut yağ yüzdesi arttıkça kritik yüzme hızının arttığı, vücut yağ yüzdesi azaldıkça kritik yüzme hızının azaldığı ifade edilebilir.

Kritik yüzme hızı (m/s) ile 25 metre sağ kol serbest stil süresi arasında negatif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur (p<0,05). Buna göre, 25 metre sağ kol serbest stil süresi arttıkça yüzme hızının azaldığı, 25 metre kol serbest stil süresi azaldıkça kritik yüzme hızının arttığı ifade edilebilir.

Kritik yüzme hızı (m/s) ile 25 metre sol kol serbest stil süresi arasında negatif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur (p<0,05). Buna göre, 25 metre sol kol serbest stil süresi arttıkça yüzme hızının azaldığı, 25 metre sol kol serbest stil süresi azaldıkça kritik yüzme hızının arttığı ifade edilebilir.

4. TARTIŞMA

Yüzme yaşamın her koşulunda en çok ilgi odak noktası olarak tanımlanmıştır. Bu spor branşı esneklik, kuvvet ve dayanıklılık başta olmak üzere ilerlettiği fiziksel ve psikolojik özelliklerle kişinin sağlığında büyük etki sağlamaktadır (Bond ve Goodson 2015, Yüksek ve diğ. 2017, Rozi ve diğ 2018, Pelayo ve diğ. 1996, Barghamadi ve Behboodi 2010, Santos ve Riehle 1998).

Profesyonel yüzme sporunda başarılı olma adına sporcunun bazı özelliklerinin bulunması örneğin, uzun kol, büyük ayak, geniş omuz ve dar kalça veya kısacası baş aşağı üçgen şekline tanımlandığı bir vücut proporsiyonu önemli bir rol taşımaktadır. Öte yandan sporcunun cinsiyeti ve dolayısıyla kas, yağ miktarı da bu bağlamda diğer önemli etkenlerdendir. (Bond ve Goodson 2015, Yüksek ve diğ. 2017, Rozi ve diğ 2018, Pelayo ve diğ. 1996, Barghamadi ve Behboodi 2010, Santos ve Riehle 1998).

J. Dekerle ve ark. belirttiği gibi Antrenörler kulaç uzunluğu ve kulaç sıklığının değişik kombinasyonları ile yüzücülerin benzer yüzme hızı değerlerine sahip olabileceklerini göz ardı

edilmemelidir (Potdevin ve diğ. 2003). Ortaya çıkan yorgunlukla birlikte sporcuların yüzme sırasındaki kulaç uzunluğu azalmaktadır. 1988-1992 olimpiyat oyunlarında oluşturulan yüzme yarışları analizi sonucu; performans ve kulaç sıklığının doğrudan ilişkili bulunduğu meydana çıktığı belirleme edilmiştir. Bu yüzden yüzücüler yüzme hızlarının devamlılıklarını sağlayabilmek ve kulaç sıklıklarını arttırmak durumundadırlar (John ve Troup 1999). Kulaç uzunluğu ve kulaç sıklığı yüzme süratini etkileyen temel faktörlerden birisidir ve elit yüzücüler üstünde oluşturulan birçok çalışma neticesinde bu kanı tesbit edilmiştir (Pelayo ve diğ. 1999).

Bu çalışmanın amacı yaş aralığı 9-10 yaş olan genç yüzücülerde kritik yüzme hızının kulaç sıklığı, kulaç mesafesi, vücut kitle indeksi gibi bilateral kulaç parametreleriyle ilişkisinin araştırılması ve genç yüzücülerin aerobik performans ve antropometrik değişkenleriyle kritik yüzme hızları arasındaki ilişkinin araştırılmasıdır.

Bir başka çalışmada, basit antropometrik belirleyiciler (boy, vücut ağırlığı ve vücut kitle indeksi) ve yüzme performansı (serbest stil yüzme 50 ve 400 metre), arasındaki örnek bir genç yüzücü grubu (ortalama yaş = erkeklerde 15 ve kızlarda 28) tanımlanmıştır. Antropometrik ölçülerin 50 ve 400 metre serbest stil yüzme performansı ile önemli düzeyde ilişki göstermektedir (Sekulic ve diğ 2007). Bu sonuç bizim çalışmamızı destekler niteliktedir.

Figueiredo ve ark. (2016)'da yaptığı çalışmada 11-13 yaş arası 103 yüzücüden oluşan genç yüzücülerin antropometrik değişkenlerinin (Vücut ağırlığı-boy uzunluğu-kol açıklığıel uzunluğu) 25 ve 50 metre serbest stil yüzme performanslarına etkisi araştırılmıştır. Ve antropometrik değişkenlerin genç yüzücülere sprint performansı üzerinde güçlü bir etkiye sahip olduğu tesbit edilmiştir. Bu sonuç bizim çalışmamızı destekler niteliktedir.

Yaptığımız çalışmada, sporcuların Kritik yüzme hızı (m/s) ile vücut yağ yüzdesi arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r=0,664$, $p<0,01$). Buna göre, vücut yağ yüzdesi arttıkça kritik yüzme hızının arttığı, vücut yağ yüzdesi azaldıkça kritik yüzme hızının azaldığı ifade edilebilir.

Özkoçak ve ark. (2018)'de 7-10 Yaş Arası Yüzme Yapan Çocuklarda Antropometrik ve Somatotip Değişkenler üzerinde yaptıkları çalışmada TOBB ETÜ havuzunda düzenli yüzme sporu yapan ve kulüpler adına amatör olarak yüzen 7- 10 yaş arası bireyler katılımcı olarak seçilmiştir. 42 kız, 54 erkek olmak üzere toplamda 96 bireyin katıldığı çalışmada antropometrik ölçümleri alınmıştır. Katılımcıların genel olarak yağ oranları yüksek bulunmuştur. Bu sonuç bizim çalışmamızı destekler niteliktedir. Kritik yüzme hızı (m/s) ile 25 metre sağ kol serbest stil süresi arasında negatif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p<0,05$). Buna göre, 25 metre sağ kol serbest stil

süresi arttıkça yüzme hızının azaldığı, 25 metre kol serbest stil süresi azaldıkça kritik yüzme hızının arttığı ifade edilebilir.

Kritik yüzme hızı (m/s) ile 25 metre sol kol serbest stil süresi arasında negatif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur (p<0,05). Buna göre, 25 metre sol kol serbest stil süresi arttıkça yüzme hızının azaldığı, 25 metre sol kol serbest stil süresi azaldıkça kritik yüzme hızının arttığı ifade edilebilir. Özellikle de dominant ekstremitenin neyle ilişkisi konusunda yeterli araştırma ve data bulunmamakta ancak kulaç mekaniğinde güç üretme fazındaki süreden kaynaklı fark olabileceğine dair öngörü bulunmaktadır (Barden, Kell ve Kobsar 2011).

Akşit ve arkadaşlarının çalışmasında, genç erkek ve kadın yüzücülerin antropometrik özelliklerinin incelenmesiyle birlikte, bu özelliklerin yüzme performansının iki belirleyici parametresi üzerinde etkisi, kritik yüzme hızı ve tahmini itici kuvvet olmak üzere araştırmaktadır. Kritik yüzme hız parametresi 200 m ve 400 m serbest stil yüzme performansından hesaplandı. Sonuçlara göre kadın ve erkek katılımcıların antropometrik özellikler (19 karakteristik) ile kritik yüzme hız arasında istatistiksel olarak anlamlı korelasyon bulunmaktadır (Akşit ve diğ. 2017).Bizim çalışmamızdaki sporcuların kritik yüzme hızları ile 100 m ve 200 m serbest stil yüzme performansını arasında istatistiksel olarak anlamlı korelasyon bulunduğu için bu sonuç bizim çalışmamızı destekler niteliktedir.

Ayrıca, kritik yüzme hızı(m/s) ile vücut kitle indeksi, 100 metre kol devri, 200 metre kol devri, boy uzunluğu, ağırlık, 25 metre serbest stil süresi, 25 metre kol devri etkenleri arasında anlamlı bir ilişkisi bulunmamaktadır. Katılımcıların %71'4'ünün (n=15) baskın eli sağ el iken %28, 6'sının (n=6) baskın eli sol eldir. Buna göre katılımcıların daha çok sağ elini kullandığı görülmektedir.

5.SONUÇLAR ve ÖNERİLER

Araştırmada elde edilen sonuçlara göre,

Kritik yüzme hızı (m/s) ile vücut yağ yüzdesi arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur (r=0,664, p<0,01). Buna göre, vücut yağ yüzdesi arttıkça kritik yüzme hızının arttığı, vücut yağ yüzdesi azaldıkça kritik yüzme hızının azaldığı ifade edilebilir.

Kritik yüzme hızı (m/s) ile 25 metre sağ kol serbest stil süresi arasında negatif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur (p<0,05). Buna göre, 25 metre sağ kol serbest stil süresi arttıkça yüzme hızının azaldığı, 25 metre kol serbest stil süresi azaldıkça kritik yüzme hızının arttığı ifade edilebilir.

Kritik yüzme hızı (m/s) ile 25 metre sol kol serbest stil süresi arasında negatif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur (p<0,05). Buna göre, 25 metre sol kol serbest stil süresi arttıkça yüzme hızının azaldığı, 25 metre sol kol serbest stil süresi azaldıkça kritik yüzme hızının arttığı ifade edilebilir.

Ayrıca, kritik yüzme hızı parametresinin vücut kitle indeksi, 25, 100 ve 200 metre kol devri, boy uzunluğu, ağırlık, 25 metre serbest stil süresi etkenleri ile anlamlı bir ilişkisi olduğu bulunmamaktadır.

Çıkan tüm sonuçlar yapılan diğer araştırmalarla karşılaştırıldığında benzerlik göstermekte olup ortaya çıkan farklı sonuçların ise tüm bireylerde olduğu gibi gelişim dönemindeki sporcuların cinsiyet, yaş, sosyal yaşam şartları, beslenme, spor dalı, yaşanılan yer gibi faktörlerden etkilenmesi ile açıklanabilir.

Antropometrik ve kritik yüzme hızlarının düzenli olarak ölçülmesi ve takip edilmesi sporcuların performanslarının tespit edilmesi ve geliştire bilmesi için büyük önem arz ettiği düşünülmektedir. Sporcuların branş seçim kriterlerinde yer alan performansı etkileyen kulaç uzunluğu gibi bazı antropometrik özellikler önemsenmelidir.

Daha büyük yaştaki sporcularla çalışılabilir.

İmkânlar dâhilinde daha fazla sporcu, çalışmada yer alabilir.

KAYNAKLAR

Akşıt, T., Özkol, M.Z, Vural, F. ve diğ. (2017). Contribution of anthropometric characteristics to critical swimming velocity and estimated propulsive force. Journal of Physical Education and Sport,17(1): 212-218.

Ball, S, D Altena, TS Swan ve diğ. (2004). Comparison of anthropometry to DXA: a new prediction equation for men. European Journal of Clinical Nutrition,58(11): 1525–1531.

Barden JM, Kell RT, Kobsar D. (2011). The effect of critical speed and exercise intensity on stroke phase duration and bilateral asymmetry in 200-m front crawl swimming. Journal of Sports Sciences,29(5): 517-526.

Barghamadi M, Behboodi Z, Singh TD. (2010). Biomechanical factors in 100 m freestyle swimming and their relationships with anthropometric characteristics. British Journal of Sports Medicine,44(1): 49-54.

Blanksby BA, Bloomfield J, Ponchard M ve diğ. (1986). The relationship between anatomical characteristics and swimming performance in state age-group championship competitors. Journal of Swimming Research, 2(2): 30-36.

Bond D, Goodson L, Oxford SW ve diğ. (2015). The Association Between Anthropometric Variables, Functional Movement Screen Scores and 100 m Freestyle Swimming Performance in Youth Swimmers. Sports, 3(1): 1-1

Chatard JC, Collomp C, Maglischo E ve diğ. (2010). Swimming skill and stroking characteristics. Int. J. Sports Med,11: 156–161.

De Mello Vitor F, Böhme MTS. (2010). Performance of young male swimmers in the 100-meters front crawl. Pediatric Exercise Science,22(2); 278-287.

Dos Santos Ss, Riehle H. (1998). Relationship among anthropometric characteristics, stroke frequency and stroke length in Brazilian elite swimmers. XVI International Symposium on Biomechanics in Sports, 21 July -25 July 1998, Berlin.

Figueiredo P, Silva A, Sampaio A ve diğ. (2016). Front crawl sprint performance: A cluster analysis of biomechanics, energetics, coordinative, and anthropometric determinants in young swimmers. Motor Control,20(3): 209-221.

Geladas ND, Nassis GP, Pavlicevic S. (2005). Somatic and physical traits affecting sprint swimming performance in young swimmers. International Journal of Sports Medicine,26(02): 139–144.

Ginn E. (1993). Critical speed and training intensities for swimming. National Sports Research Centre.

John P, Troup PhD. (1999) The Physıology and Bıomechanıcs of competıtıve swımmıng, Clınıcs ın Sports Medıcıne,18(2): 267-285.

Jürimäe J, Haljaste K, Cicchella A ve diğ. (2007). Analysis of swimming performance from physical, physiological, and biomechanical parameters in young swimmers. Pediatric Exercise Science, 19(1): 70-81.

Klika RJ, Thorland WG. (1994). Physiological determinants of sprint swimming performance in children and young adults. Pediatric Exercise Science,6(1): 59–68.

Nikodelis T, Kollias I, Hatzitaki V. (2005). Bilateral inter-arm coordination in freestyle swimming: Effect of skill level and swimming speed. Journal of Sports Sciences,23(7): 737-745.

Olbrecht J. (2000). The Science Of Winning: Planning, Periodizing And Optimizing Swim Training. Swimshop, UK.

Otman SA, Köse N (Ed) (2008). Antropometrik Ölçümler: Tedavi Hareketlerinde Temel Değerlendirme Prensipleri. Yücel Ofset Yayınları, Ankara.

Özkoçak, V. (2018). 7-10 Yaş Arası Yüzme Yapan Çocuklarda Antropometrik ve Somatotip Değişkenler. Hitit Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi,11(2):1337-1346.

Özlü M. (2012). 50 m serbest yüzme performansına antropometrik ve kinematik parametrelerin etkisi. Doktora tezi. Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Pelayo P, Sidney M, Kherif, T ve diğ. (1996). Stroking characteristics in freestyle swimming and relationships with anthropometric characteristics. Journal of applied biomechanics,12(2): 197-206.

Pelayo P, Sidney M, Moretto P ve diğ. (1999). Stroking parameters in top level swimmers with a disability. Medicine and Science in Sports and Exercise,31(12): 1839-1843.

Potdevin F, Delignieres D. Dekerle J. Alberty J. Sidney M ve Pelayo P(Ed) (2003). Does stroke rate determine swimming velocity values and coordination. Chatard Biomechanics and medivine in swimming IX, Saint Etienne.

Psycharakis SG, Sanders RH. (2008) Shoulder and hip roll changes during 200-m front crawl swimming. Medicine and Science in Sports and Exercise,40(12): 2129-2136.

Rozi G, Thanopoulos V, Geladas N ve diğ. (2018). Anthropometric characteristics and physiological responses of high level swimmers and performance in 100 m freestyle swimming. Movement & Sport Sciences-Science & Motricité, (101): 3-7.

Seifert L, Chollet D, Bardy BG. (2004). Effect of swimming velocity on arm coordination in the front crawl: a dynamic analysis. Journal of Sports Sciences,22(7): 651-660.

Sekulić D, Zenić N, Grčić Zubčević N. (2007) Non linear anthropometric predictors in swimming. Collegium Antropologicum,31(3): 803-809.

Strzała M, Tyka A, Krężałek P. (2007) Swimming technique and biometric and functional indices of young swimmers in relation to front crawl swimming velocity. HUMAN, 8 (2): 112–119

Toubekis AG, Tsami AP, Tokmakidis SP. (2016). Critical velocity and lactate threshold in young swimmers. International Journal of Sports Medicine,27(02): 117-123.

Wakayoshi K, Yoshida T, Udo M ve diğ. (1992). A simple method for determining critical speed as swimming fatigue threshold in competitive swimming. International Journal of Sports Medicine, 13(5): 367-371.

Wakayoshi K, Yoshida T, Udo M ve diğ. (1993). Does critical swimming velocity represent exercise intensity at maximal lactate steady state. European Journal of Applied Physiology and Occupational Physiology, 66(1): 90-95

Yüksek S, Akpınar EG, Ayan V ve diğ. (2017). 14-16 yaş yüzücülerde antropometrik özellikler ile 50 metre sırtüstü stil yüzme performansları arasındaki ilişkinin incelenmesi. İstanbul Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi,7(2): 1303-1414.

ATIF:

Turhan, A., Sertbaş, K., Aksoy, M., Özgür, T., Özgür, B. (2019). Dominant Ve Diğer Ekstremite Kulaç Parametrelerinin 9-10 Yaş Yüzücülerin Kritik Yüzme Hızına Etkisi. Arda Öztürk, Ercan Karaçar, Ozan Yılmaz (Ed.), Spor ve Rekreasyon Araştırmaları Kitabı-2.Cilt içinde (ss. 188-202). Konya, Çizgi Kitabevi Yayınları.

15.BÖLÜM

10-12 YAŞ ERKEK YÜZÜCÜLERE UYGULANAN CORE ANTRENMANLARININ MOTORİK ÖZELLİKLERE VE YÜZME PERFORMANSINA ETKİSİ

Ezgi ARDALI
Fitness Antrenörü, ezgiiardali@gmail.com
Utku GÖNENER
Arş. Gör., Kocaeli Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, utku.gonener@kocaeli.edu.tr

GİRİŞ

Yüzme, bireyin su içerisinde mesafe kat edebilme veya su üzerinde kalma amacıyla uygun olarak yapmış olduğu hareketler bütünüdür. Spor branşı olarak incelediğimize, deniz, havuz, göl vb. branşa uygun alanlar içerisinde sporcunun kurallar çerçevesinde belirlenmiş mesafeleri uygun tekniklerle kat edebilme özelliği olarak tanımlanır (Yılmaz,2014).

Yüzme sporu suyun kaldırma kuvvetinin de etkisiyle kaslar, ligamentler, kemikler üzerinde baskı yaratmadan, kuvvet, dayanıklılık, sürat gibi motorik özelliklerin gelişimine katkıda bulunur. Vital kapasite artışına doğrudan olumlu etkisi olan yüzme sporu, özellikle çocuklar için iyi bir egzersizdir (Muratlı,2007; Çelebi, 2008) .

Yüzme branşında önemli özelliklerden biri de sporcunun merkez bölge kuvvetidir. Mesafe kat edilmesi için hareketler zinciri bir döngü halinde devam etmektedir ve bu hareketler uygulanırken sporcunun core kuvveti hareket bütünlüğünün bozulmaması ve tekniğin efektif olarak uygulanması için oldukça önemlidir. Merkez bölge kuvvet antrenmanları bölgesel ve yüzeysel kasların kuvvet ve kondisyonu gelişimi üzerinde durur (Clark, 2001). Özellikle core bölgesinin kuvvetlenmesi ve teknik gelişim ile sporcuların teknik hareketlerini yaparken daha az enerji harcayarak doğru tekniği uygulayabileceklerdir. (Mcgill,2010). Core antrenman bu özelliğinden dolayı yüzücülerin sıklıkla kullandığı bir antrenman türüdür. Core antrenmanla postürel kontrol yeteneği artmaktadır, buna bağlı olarak vücut salınımı ve sakatlanma riski düşmektedir(Şatıroğlu, Arslan ve Atak, 2013). Bu bilgiler göz önüne alınarak yapmış olduğumuz çalışmamızda 10-12 yaş erkek yüzücülere uygulanan core antrenmanlarının motorik özelliklere ve yüzme performansına etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır.

YÖNTEM

Araştırma Grubu

Çalışmamızda araştırma grubu; Kocaeli Gölcük Belediyespor Kulübü'nde antrenman yaşı ortalama 4,70±0,73 olan 10-12 yaş erkek yüzücüler grubunda sağlıklı 50 m serbest stilde yarışan yüzücüler arasından gönüllü olanlardan seçilmiştir. Sporcuların velilerinden, çalışmada yer alma ile ilgili izin alınmıştır. Toplam 40 erkek çocuğu araştırma grubu olarak belirlenmiştir. Bütün denekler,

çalışma planı ve amacı hakkında bilgilendirilmiştir. Araştırma grubu randomize olarak deney(n=20), kontrol grubu(n=20) olarak ikiye ayrılmıştır.

Bu çalışmayı yürütmek için Gölcük Belediyespor Kulübü'nden onay alınmıştır.

Verilerin Toplanması ve Antrenman Planı

Araştırmaya katılan gönüllülerin ilk ölçüm ve testleri araştırmanın ilk haftasında yapılmıştır. Gönüllülerin antropometrik olarak; yaş, boy, vücut ağırlığı, motorik özellik olarak; dikey sıçrama, 20m sprint, otur ve uzan testi, flamingo denge testi, el pençe kuvveti testi, 30 saniye mekik testi alınmıştır. Yüzme performansına yönelik 50m yüzme testi uygulanmıştır.

İlk ölçüm ve testlerden sonra araştırmada, deney grubuna 8 hafta boyunca haftada 3 gün yüzme antrenmanlarından sonra antrenmana ek olarak 10 hareketten oluşan çevrimsel core antrenmanı uygulanmıştır. Yüzücülerin kendi antrenmanları göz ardı edilmiştir. Çevrimsel core antrenmanında;

Çevrimsel antrenman dizaynında 10 hareketli istasyon oluşturulmuştur.

Yüklenme şiddeti %70

Hareketlerin Yüklenme süresi 15 saniye / Dinlenme süresi 30 saniye olacak şekilde yüklenme dinlenme arasındaki süre 1:2 olarak uygulanmıştır.

Hareket frekansı yüksek/hızlı olarak uygulanmıştır.

Antrenman 4 set üzerinden her set arası 2-4 dakika arası dinlenme süresiyle uygulanmıştır.

Antrenman genel süresi 30 dakika olarak tamamlanmıştır.

Tablo 1. Antrenman Planı Tablosu

Haftalar	Haftadaki Antrenman Günü Sayısı	Antrenman Süresi	Set Sayısı	Set Arası Dinlenme Süresi	Yüklenme Süresi	Dinlenme Süresi
1.Hafta	3	30 dakika	4	2-4 Dakika	15 Saniye	30 Saniye
2.Hafta	3	30 dakika	4	2-4 Dakika	15 Saniye	30 Saniye
3.Hafta	3	30 dakika	4	2-4 Dakika	15 Saniye	30 Saniye
4.Hafta	3	30 dakika	4	2-4 Dakika	15 Saniye	30 Saniye
5.Hafta	3	30 dakika	4	2-4 Dakika	15 Saniye	30 Saniye
6.Hafta	3	30 dakika	4	2-4 Dakika	15 Saniye	30 Saniye
7.Hafta	3	30 dakika	4	2-4 Dakika	15 Saniye	30 Saniye
8.Hafta	3	30 dakika	4	2-4 Dakika	15 Saniye	30 Saniye

Tablo 2. Hareket Serisi Tablosu

Hareket Serisi
1. Mekik (Sit up)
2. Çakı (V-up)
3. Bacak Kaldırma (Leg Raise)
4. Makas (Scissor Kick)
5. Çapraz Makas (Scissor Cros)
6. Dağ Tırmanışı (Mountain Climber)
7. Ters Sıkıştırma (Reverse Crunch)
8. 90 Mekik (Crunch 90)
9. Twist (Twist)
10. Superman (Superman)

Veri Toplama Araçları

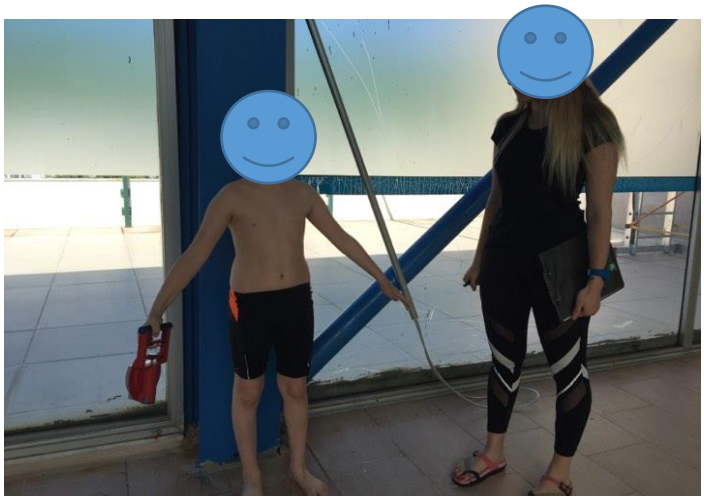
- **Dikey Sıçrama Testi**

Deneklerin duvara yan olarak uzanabildikleri mesafe santimetre cinsinden işaretlenmiştir. Deneklere aynı pozisyonda üç deneme hakkı verilmiştir ve elde edilen en iyi sıçrama mesafesi değerlendirmeye alınmıştır. Deneklerin ayakta uzanabildikleri mesafe ile sıçrayıp dokundukları mesafe arası hesaplanarak kayıt altına alınmıştır. (Tamer,2000).

Fotoğraf 1: Dikey Sıçrama Testi

- **El Pençe Kuvveti Testi**

El pençe kuvveti Takei marka el dinamometresi (Hand Grip) ile ölçümüştür. Beş dakika ısınmadan sonra, denek ayakta iken ölçüm yapılan kolu bükmeden ve vücuda temas etmeden kol vücuda 45°'lik açı yaparken ölçüm alınmıştır ve her iki el için üçer defa tekrar edilmiştir. En yüksek olan değer kullanılmıştır. (Tamer, 2000).



Fotoğraf 2: El Pençe Kuvveti Testi

- **Flamingo Denge Testi**

Flamingo denge testi sporcuların statik dengelerini ölçmek için kullanılmıştır. Araştırma grubu; 50 cm. uzunluğunda, 4 cm. yüksekliğinde ve 3 cm. genişliğinde tahta bir denge aletinin üzerine dominant ayağı ile çıkar ve dengede durmaya çalışır. Diğer ayağını dizinden büker ve kalçasına doğru çekerek, aynı taraftaki eli ile tutar. Bu şekilde tek ayakla dengede iken süre başlatılır ve sporcu 1 dakika boyunca dengede durmaya çalışır. Sporcu tahtadan yere düşerse, vücudunun herhangi bir bölgesiyle yere temas ederse süre-zaman durdurulur. Sporcu denge aletine çıkıp dengesini tekrar sağladığında, süre kaldığı yerden devam ettirilir. Test bu şekilde 1 dakika boyunca devam eder. Süre tamamlandığında, araştırma grubunun her denge sağlama girişimi (düştükten sonra) sayılmış ve bu sayı test bitiminde bir dakika süre tamamlandığında, araştırma grubunun puanı olarak kaydedilmiştir (Zorba, 2001).

Fotoğraf 3: Flamingo Denge Testi

- **Saniye Mekik Testi**

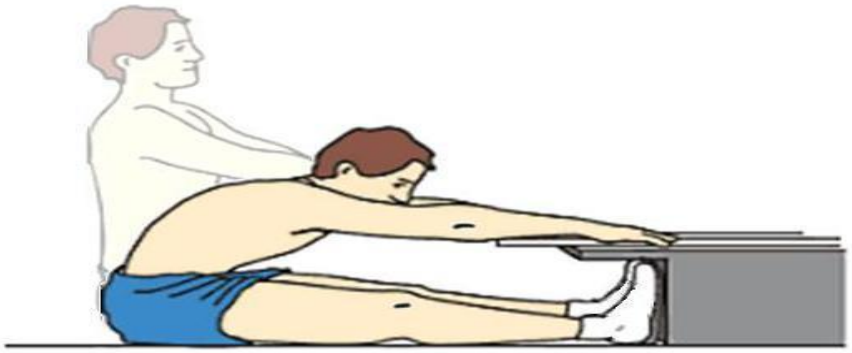
Sporcu yerde bulunan cimnastik minderinin üzerine sırt üstü pozisyonda, kollar göğüs üzerinde, dizler ise 45 derece olacak biçimde teste başlama pozisyonu almıştır. Başla komutu ile birlikte sporcu mekik hareketini yapmaya başlamıştır ve test 30 saniye boyunca devam etmiştir. Sürenin sonunda sporcunun yaptığı derece test skoru olarak kaydedilmiştir (Mackenzie,2005).

Fotoğraf 4: 30 Saniye Mekik Testi

- **Otur ve Uzan Testi**

Esneklik ölçümünde uzunluğu 35 cm., genişliği 45 cm. ve yüksekliği 32 cm. olan bir masa kullanılmıştır. Masanın üst yüzeyin uzunluğu 55 cm genişliği ise 45 cm ve üst yüzün, ayakların dayandığı taraftan 15 cm dışarı taşacak şekilde yapılmıştır. Üst yüzey 1 cm'lik paralel çizgilerle o cm'den 50 cm'ye kadar işaretlenmiştir. Masanın üzerine deneğin parmakları ile ileri itebileceği 30 cm uzunlukta bir cetvel yerleştirilmiştir. Denek, test masasının önüne ayakları masaya dik yapışacak şekilde oturması istenmiştir.

Bu pozisyonda, deneklerden gövdesini mümkün olabilecek en ileri uzatarak, eller ve bacaklar gergin bir şekilde masa üzerinde bulunan cetveli yavaşça ileriye doğru itmesi ve uzanabildikleri en ileri noktada 1-2 saniye beklemesi istenmiştir. Test iki kez tekrar edilmiştir elde edilen en iyi sonuç cm cinsinden kaydedilmiştir (Tamer, 2000).



Fotoğraf 5: Otur ve Uzan Testi

- **20 m Sürat Testi Sürat**

20 m sürat testi için 20 m uzunlukta uygun düz bir alan belirlenmiştir. Denek başlangıç çizgisinde ayakta çıkış pozisyonundadır ve başlangıç çizgisinde duran test yöneticisinin "Hazır,çık!" komutuyla birlikte mümkün olan en kısa sürede bitiş noktasını geçmeye çalışmıştır. Bitiş çizgisindeki diğer test yöneticisi başlangıç ve bitiş noktası arasındaki koşu süresini 0.01 saniye hassasiyetli fotosel ile saniye ve salise cinsinden kaydetmiştir. Deneklere 5 dakikalık dinlenme verilerek 2 tekrar yaptırılmış ve en iyi olan derece sonuç olarak alınmıştır (Mackenzie,2005).

Fotoğraf 6: 20 m Sürat Testi Sürat

- **50 m Yüzme Testi**

Test havuzun içinden 'Hazır, çık! ' komutu ile sporcunun ayakları ile havuz duvarından kendisini ittiği andan itibaren başlamıştır, 25 m mesafe tamamlanınca takla dönüş yapılmış ve 25 m daha yüzülmüştür. Sporcu 50 m'lik mesafeyi tamamlayıp elleriyle duvara dokunmasıyla test sonlandırılmıştır. Mesafeler serbest stil yüzülmüş ve test süresi el kronometresi ile ölçülmüştür (Soydan 2006).

Fotoğraf 7: 50 m Yüzme Testi

Verilerin Analizi

Araştırmada elde edilen veriler Microsoft Office 2010 Excel programında yazılarak düzenlenip 22.0 SPSS programında sayı, yüzde, ortalama, standart sapma değerleri ile birlikte iki ölçüm arasındaki farkı bulmak için Wilcoxon, 2 grup arasındaki farkı bulmak için Mann Whitney-U testi kullanılmıştır.

BULGULAR

Tablo 1. Deney ve Kontrol Grubuna Ait Tanımlayıcı İstatistikler

Değişkenler	Araştırma Grupları	N	En Az	En Çok	Ortalama	Standart Sapma
Yaş (yıl)	Deney	20	10	12	10,80	0,83
	Kontrol	20	10	12	10,90	0,85
Boy (cm)	Deney	20	133	150	139,25	3,47
	Kontrol	20	134	147	139,50	3,08
Ağırlık (kg)	Deney	20	29	45	35,73	4,65
	Kontrol	20	26	47	35,08	5,70
Antrenman Yaşı (yıl)	Deney	20	4	6	4,70	0,73
	Kontrol	20	4	6	4,85	0,74

Deney grubuna ait yaş ortalaması 10,80±0,83 yıl, boy ortalaması 139,25±3,47 cm, ağırlık ortalaması 35,73±4,65 kg, antrenman yaşı ortalaması 4,70±0,73 yıl, kontrol grubuna ait yaş ortalaması 10,90±0,85 yıl, boy ortalaması 139,50±3,08 cm, ağırlık ortalaması 35,08±5,70 kg, antrenman yaşı ortalaması 4,85±0,74 yıl, olarak bulunmuştur.

Tablo 2. Deney Grubuna Ait İlk ve Son Test Sonuçları.

Parametreler	Ölçümler	N	Ortalama	Standart Sapma	p
30 Saniye Mekik (Tekrar)	İlk Ölçüm	20	15,85	2,92	**0,000***
	Son Ölçüm	20	22,05	2,64	
Dikey Sıçrama (cm)	İlk Ölçüm	20	28,14	3,03	**0,000***
	Son Ölçüm	20	29,51	2,68	
20 Metre Sprint (sn)	İlk Ölçüm	20	4,26	0,10	0,059
	Son Ölçüm	20	4,21	0,07	
Otur Uzan (cm)	İlk Ölçüm	20	19,84	2,48	**0,004***
	Son Ölçüm	20	21,05	1,69	
Flamingo Denge (sn)	İlk Ölçüm	20	6,35	3,06	**0,006***
	Son Ölçüm	20	5,35	2,05	
Sağ El Pençe (kg)	İlk Ölçüm	20	14,02	1,59	**0,000***
	Son Ölçüm	20	14,50	1,55	
Sol El Pençe (kg)	İlk Ölçüm	20	12,54	1,44	**0,000***
	Son Ölçüm	20	12,93	1,49	

*p<0,05

Deney grubunun 30 saniye mekik testi, dikey sıçrama, otur uzan testi, flamingo denge ve sağ el, sol el pençe kuvveti ölçümünde ilk ve son test sonuçlarında p<0,05 düzeyinde anlamlı fark bulunmuştur. 20 metre sprint testi ölçümünde ön test-son test sonuçlarına göre anlamlı fark bulunmamıştır (p>0,05).

Tablo 3. Deney Grubuna Ait 50 Metre Yüzme Testi İlk ve Son Test Sonuçları

Deney Grubu	N	Ortalama	Standart Sapma	p
50 m Yüzme İlk	20	39,32	2,84	0,000*
50 m Yüzme Son	20	38,03	2,73	

*p<0,05

Deney grubuna ait 50 Metre yüzme testinin ön ve son test sonuçlarına göre anlamlı fark bulunmuştur(p<0,05).

Tablo 4. Kontrol Grubuna Ait İlk ve Son Test Sonuçları

Parametreler	Ölçümler	N	Ortalama	Standart Sapma	p
30 Saniye Mekik (Tekrar)	İlk Ölçüm	20	15,25	1,88	0,776
	Son Ölçüm	20	15,10	1,71	
Dikey Sıçrama (cm)	İlk Ölçüm	20	27,02	2,50	0,731
	Son Ölçüm	20	27,00	2,57	
20 Metre Sprint (sn)	İlk Ölçüm	20	4,07	0,12	0,216
	Son Ölçüm	20	4,08	0,13	
Otur Uzan (cm)	İlk Ölçüm	20	18,81	2,60	1,000
	Son Ölçüm	20	18,81	2,60	
Flamingo Denge (sn)	İlk Ölçüm	20	7,65	2,94	0,671
	Son Ölçüm	20	7,75	2,76	

Sağ El Pençe (kg)	İlk Ölçüm	20	13,58	1,72	0,285
	Son Ölçüm	20	13,64	1,68	
Sol El Pençe (kg)	İlk Ölçüm	20	11,73	1,00	0,246
	Son Ölçüm	20	11,91	1,06	

Kontrol grubunun 30 saniye mekik testi, dikey sıçrama, otur ve uzan testi, flamingo denge testi, 20 metre sprint testi, sağ el ve sol el pençe kuvveti testi ölçümünde ön test-son test sonuçlarına göre anlamlı fark bulunmamıştır (p>0,05).

Tablo 5. Kontrol Grubuna Ait 50 Metre Yüzme Testi İlk ve Son Test Sonuçları

Kontrol Grubu	N	Ortalama	Standart Sapma	p
50 m Yüzme İlk	20	39,37	2,44	0,096
50 m Yüzme Son	20	38,33	2,44	

Kontrol grubunun 50 metre yüzme testinin ön test-son test sonuçlarına göre anlamlı fark bulunmamıştır(p>0,05).

Tablo 6. Deney ve Kontrol Grubu Arasındaki 30 Saniye Mekik Testi, Dikey Sıçrama Testi, 20 Metre Sprint, Otur ve Uzan Testi, Flamingo Denge Testi, Sağ El, Sol El Pençe Kuvveti Testi Son Ölçümleri Mann Whitney-U Test Sonuçları Veri Tablosu.

Parametreler	Gruplar	N	Ortalama	Standart Sapma	p
30 Saniye Mekik (Tekrar)	Deney	20	22,05	2,64	0,001*
	Kontrol	20	15,10	1,71	
Dikey Sıçrama (cm)	Deney	20	29,51	2,68	0,004*
	Kontrol	20	27,00	2,57	
20 Metre Sprint (sn)	Deney	20	4,21	0,07	0,127
	Kontrol	20	4,08	0,13	
Otur Uzan (cm)	Deney	20	21,05	1,69	0,011*
	Kontrol	20	18,81	2,60	
Flamingo Denge (sn)	Deney	20	5,35	2,05	0,029*
	Kontrol	20	7,75	2,76	
Sağ El Pençe (kg)	Deney	20	14,50	1,55	0,083
	Kontrol	20	13,64	1,68	
Sol El Pençe (kg)	Deney	20	12,93	1,49	0,019*
	Kontrol	20	11,91	1,06	

*p<0,05

Deney ve kontrol grubunun 30 sn mekik, dikey sıçrama, otur uzan, flamingo denge, sol el pençe kuvvet testi sonuçları karşılaştırıldığında p<0,05 düzeyinde anlamlı farklılık bulunmuştur. 20 metre sprint ve sağ el pençe kuvvet testi sonuçları karşılaştırıldığında anlamlı farklılık bulunmamıştır.

Tablo 7: Deney ve Kontrol Grubu Arasındaki 50 Metre Yüzme Testi Son Ölçümleri Mann Whitney-U Test Sonuçları Veri Tablosu

Parametreler	Gruplar	Ortalama	Standart Sapma	P
50 m Yüzme Testi Son Test	Deney	38,03	2,73	**0,017***
50 m Yüzme Testi Son Test	Kontrol	38,33	2,44	

*p<0,05

Deney ve kontrol grubunun 50 metre yüzme son testleri karşılaştırıldığında p<0,05 düzeyinde anlamlı fark bulunmuştur.

TARTIŞMA

Bu araştırma, yüzme sporu yapan 10-12 yaş erkek yüzücülere uygulanan core antrenmanlarının motorik özelliklere ve yüzme performansına etkisinin araştırılması amacıyla yapılmıştır. Yapılan çalışmada 30 saniye mekik testi, dikey sıçrama testi, 20 m sprint testi, flamingo denge testi, otur ve uzan testi, el pençe testi ölçümlerini, yüzme performansı için 50 m yüzme testi değerlerini içermektedir. Deney grubunun ilk testi ve son test değerleri karşılaştırıldığında 30 saniye mekik testi, dikey sıçrama testi, flamingo denge testi, otur ve uzan testi ve el pençe testi ölçümleri sonucunda anlamlı farklılık bulunurken(p<0,05) , 20 m sprint testi ölçümlerin karşılaştırılması sonucu anlamlı farklılık bulunmamıştır (p>0,05). 50m Yüzme testi ilk ve son değerleri arasında anlamlı farklılık bulunmuştur (p<0,05). Kontrol grubunun ilk ve test sonuçları analiz edildiğinde hiçbir parametrede anlamlı farklılık bulunmamıştır(p>0,05). Literatürde yer alan araştırmalar, 11-13 yaş arası çocukların kuvvet eğitimi ile güçlenebileceklerini, ancak bu yaş grubundaki çocuklara uygulanacak kuvvet eğitiminde gelişim özelliklerine dikkat etmesi gerektiğini göstermektedir (Gönener ve ark., 2017). Özellikle kuvvet eğitimi ve kuvvet gelişimi döneminde çocuk yaş grubunun büyüme çağında olduğu göz önünde bulundurulmalı ve yüklenme şiddetleri belirlenirken çocuk yaş grubunun morfolojik uyum gösterebileceği şiddetler uygulanmalıdır. Kuvvet ve kuvvet gelişimi için hareketin öğrenimi, antrenman sürecinde nöromuskular adaptasyon ve motor becerilerin gelişmesi adölesanlarda kuvvet gelişimine katkıda bulunmaktadır (Faigenbaum ve ark., 1993). Gür (2015), 8-14 yaş grubu tenisçiler ile yapmış olduğu bir çalışmada core antrenmanları sonrasında deney grubunun core kuvvetinde istatiksel olarak anlamlı bir artış olduğu belirlemiştir. Benzer çalışmalar incelendiğinde, core antrenmanların adölesanların bazı motorik özellikleri ve yüzme performansları üzerinde olumlu etkisinin olduğu ve yüzme performansına katkıda bulunduğu söylenebilir. Weston ve ark.(2015) genç yüzücülere yaptırılan core antrenmanlarının yüzücülerin 50-m yüzme derecelerine olumlu etkisinin olduğunu belirtmiştir. Patil, Salian ve Yardi (2012), 12-18 yaş grubunda core bölgesinin kuvvetlendirilmesi sonucunda 50-m yüzme derecelerinde olumlu yönde anlamlı farklılık elde edildiğini belirtmiştir. Gönener ve ark. (2017) ise 13-15 yaş grubu erkek yüzücülerle yaptıkları çalışmada core antrenmanlarının 100m sırtüstü performanslarına olumlu etkisinin olduğu tespit etmiştir. Benzer çalışmalar incelendiğine görüldüğü üzere elde edilen literatürde yer alan kaynaklar

çalışmamızı destekler niteliktedir. Core antrenmanlarının yüzme performansına olumlu etki etmesinin sebebi core bölgesinin kuvvetinin artması ile stile uygun vücut pozisyonunu koruma özelliğinin gelişmesi, alt ve üst ekstremiteye yönelik verimli güç dağılımının sağlanması, core bölgesinin daha etkili kullanılmasıyla suda itiş ve çekiş hareketlerinin daha az kuvvet kaybı ile yapılmasıdır. Ancak aynı durum 20-m sprint dereceleri için geçerli gözükmemektedir. Su üzerinde stile yönelik uygun vücut pozisyonunun core antrenmanları ile desteklenmesi yüzme derecelerini olumlu yönde etkilemiş ancak 20-m sprint değerlerinde anlamlı fark yaratmamıştır($p>0,05$). Bu sonuca benzer sonuçlar farklı çalışmalarda elde edilmiştir. Stanton, Reaburn ve Humphries(2004) core antrenmanlarının koşu postürü ve koşu ekonomisi üzerinde anlamlı etkisinin bulunmadığını, Sever (2016) ise core antrenmanları sonucunda kuvvet ve güç temelli özelliklerinin gelişiminde core stabilizasyonunu arttıran egzersizlerin çabukluk ve sürat gelişimi için gerekli uyarımı yaratmamasından dolayı sürat ve çabukluk gibi motorik özellikleri geliştirmediğini belirtmiştr. Çalışmamızda elde edilen 20-m sprint sonuçlarında anlamlı farklılık olmaması da sürat ve çabukluk özelliklerinin bu çalışma içerisinde antrene edilmemesinden kaynaklı ortaya çıkmıştır ve literatür ile birbirine paralellik göstermektedir. Bazı çalışmalar incelendiğinde core ve thera-bant antrenmanları sonucunda sağ el ve sol el pençe testi, dikey sıçrama testi, mekik testi, denge parametrelerinde ve yüzme performanslarında istatiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir(Selçuk,2013; Boyacı,2016; Dedecan,2016). Yapılan bu çalışmaların sonuçları çalışmamızla benzerlik göstermektedir. Çalışmamızda yer alan denek ve kontrol gruplarının el-pençe kuvvetlerinde sayısal değer olarak artış gözlemlenmiş, denek grubunda bu artış istatistiksel olarak anlamlı bulunmuş($p<0,05$) ancak kontrol grubunda istatistiksel olarak anlamlı fark çıkmamıştır($p>0,05$). Her iki gruptaki sayısal artışın sebebi sporcuların yaş grubu itibariyle gelişim döneminde yer almalarından kaynaklı olabilir. Dikey sıçrama mesafelerinde deney grubundaki anlamlı farkın, core bölgesinin kuvvetlenmesinden kaynaklı olarak vücut ağırlık merkezinin bulunduğu merkez bölgenin salınımının azalması ve alt ekstremiteden üretilen kuvvetin minimum kayıpla dikey yönde iletilmesinden kaynaklı ortaya çıktığını düşünmekteyiz.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Erkek yüzücülere 8 haftalık, haftada 3 gün uygulanan core antrenmanlarının sonucunda, Deney grubuna uygulanan antrenmanlar sonucunda ilk test ve son test verileri karşılaştırıldığında 30 saniye mekik testi, dikey sıçrama testi, otur ve uzan testi, flamingo denge testi, el pençe kuvveti testinde anlamlı düzeyde farklılık olduğu görülürken ($p<0,05$) 20m sprint testi sonucunda anlamlı fark bulunmamıştır ($p>0,05$). Kontrol grubunda test edilen parametrelerin hiçbirinde anlamlı fark bulunmamıştır ($p>0,05$).

Bunun sonucu olarak uygulanan core antrenmanlarının merkez bölgedeki stabilizasyonu ve kuvvetlenmeyi sağlayarak, sporcuların sahip oldukları kuvveti sağlıklı şekilde güce aktarabilmeleri, küçük kas ve büyük kas gruplarının gelişmesi sonucunda motorik özellikler üzerinde etkisi olduğu gözlemlenmiştir.

Deney grubuna uygulanan 50 m yüzme testi sonucunda anlamlı düzeyde farklılık olduğu görülmüştür ($p<0,05$).

Deney ve kontrol grubu son ölçümleri karşılaştırıldığında, dikey sıçrama testi, otur ve uzan testi, flamingo denge testi, 30 saniye mekik testi, 20 metre sprint testi, sol el pençe kuvvet testi ve 50 metre yüzme testi sonuçlarında anlamlı farklılık bulunmuştur ($p<0,05$). Sağ el pençe kuvveti verilerinde anlamlı farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$).

Bu çalışmanın sonucunda, erkek yüzücülere uygulanan core antrenmanlarının motorik özelliklere ve yüzme performansına etkisi incelendiğinde istatiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur ($p<0,05$). Buna göre core antrenmanları motorik özelliklere ve yüzme performansına katkı sağladığı gözlemlenmiştir.

Öneriler

Core antrenmanları ve sportif performans ilişkisinin çocuk ve genç sporcular üzerindeki etkisinin araştırılması alanında katkılar sağlanmalıdır. Literatürde core kuvvet ve stabilitesi ile yüzme branşı arasındaki ilişkiyi araştıran çalışma sayısı oldukça azdır. Bu alanda daha fazla çalışma yapılması konu ile ilgili araştırmaların sayıları arttırabilir. Core antrenmanı, yapısı gereği ağırlık gerektirmeden de bireyin kendi vücut ağırlığı ile çalışabildiği bir kuvvet antrenmanı türü olması sebebi ile çocuklarda veya yaşlılarda sağlık, sakatlık önleyici, rehabilitasyon ya da performans amaçlı olarak kullanılabilir.

KAYNAKÇA

Boyacı, A., (2016). 12-14 Yaş Grubu Çocuklarda Merkez Bölge (Core) Kuvvet Antrenmanlarının Bazı Motorik Parametreler Üzerine Etkisi, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Muğla, 15.

Clark, M.A. (2001). Core Stabilization Training İn Rehabilitation. In: Techniques İn Musculoskeletal Rehabilitation. New York: Prentice.

Çelebi, Ş. (2008).Yüzme Antrenmanı Yaptırılan 9-13 Yaş Gurubu İlköğretim Öğrencilerinde Vücut Yapısal Ve Fonksiyonel Özelliklerinin İncelenmesi, Erciyes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans, Yök Tez Tarama Merkezi, Tez Künye No: 225902

Dedecan, H., (2016). Adolesan Dönem Erkek Öğrencilerde Core Antrenmanlarının Bazı Fiziksel Ve Fizyolojik Özellikleri Üzerine Etkisi. Selçuk Üniversitesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Konya

Faigenbaum, A. D., Zaichkowsky, L. D., Westcott, W. L., Micheli, L. J., & Fehlandt, A. -F. (1993). The effects of a twice-a-week strength training program on children. Pediatric Exercise Science, 5(4), 339-346.

Gönener, A., Demirci, D., Gönener, U., Özer, B. & Yılmaz, O. (2017). 13-15 Yaş Grubu Erkek Yüzücülerde 8 Haftalık Core Antrenmanının Sırt Üstü Stili 100m Performansına Etkisi. Sportif Bakış: Spor Ve Eğitim Bilimleri Dergisi, (1), 29-37.

Gönener, A., Gönener, U., Yılmaz,O., Horoz, T. & Demirci, D. (2017). The Effect Of 8-Week Thera-Band Exercises On Male Swimmers 100 M Freestyle Swimming Performance. Journal Of Human Sciences, 14(4): 3950-3955

Gür, F. (2015). Kor Antrenmanının 8-14 Yaş Grubu Tenis Sporcularının Kor Kuvveti, Statik Ve Dinamik Denge Özellikleri Üzerindeki Etkisinin Değerlendirmesi. Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara, 9-10.

Mackenzie, B., (2005). 101 Performance Evaluation Test. Electric Word Plc, London, 96, 98, 117.

Mcgill, S (2010). 'Core Training: Evidence Translating To Better Performance And Injury Prevention' National Strength And Cond. 32v.N3. 33-46s

Muratlı,S.(2007). Antrenman Bilimi Yaklaşımıyla Çocuk Ve Spor.Ankara: Nobel.

Patil, D., Salian, S. C., & Yardi, S. (2012). The effect of core strengthening on performance of young competitive swimmers. International Journal of Science and Research, 3(6), 2470-2477.

Selçuk, H., (2013). 11-13 Yaş Grubu Erkek Yüzücülerde 12 Haftalık Terabant Antrenmanının Bazı Motorik Özellikler İle Yüzme Performansına Etkileri. Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Konya, 62.

Sever, O., (2016). Statik Ve Dinamik Core Egzersiz Çalışmalarının Futbolcularının Sürat Ve Çabukluk Performansına Etkisinin Karşılaştırılması. Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı, Yayımlanmamış Doktora Tezi, 72.

Soydan S., (2006). 12-14 Yaş Grubu Bayan Sporcularda Klasik Ve Vücut Ağırlığıyla Yapılan 8 Haftalık Kuvvet Antrenmanlarının 200m. Serbest Yüzmedeki Geçiş Derecelerine Etkisi, Kocaeli Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Kocaeli, 62.

Stanton, R., Reaburn, P. R., & Humphries, B. (2004). The effect of short-term Swiss ball training on core stability and running economy. The Journal of Strength & Conditioning Research, 18(3), 522-528.

Şatıroğlu,S. Arslan,E. Atak,M. (2013). 'Core Antrenman, Etkisi Ve Çalışma Örnekleri' 5.Antrenman Bilimi Kongresi, Ankara.

Tamer, K., (2000). Sporda Fiziksel-Fizyolojik Performansın Ölçülmesi Ve Değerlendirilmesi. Türkerler Kitapevi, Ankara, 79,150,163,165,169.

Weston, M., Hibbs, A. E., Thompson, K. G., & Spears, I. R. (2015). Isolated core training improves sprint performance in national-level junior swimmers. International journal of sports physiology and performance, 10(2), 204-210.

Yılmaz, E. (2014). 8-12 Yaş Çocuklara Uygulanan Yüzme Antrenmanlarının Fiziksel, Fizyolojik Ve Bazı Biyomotorik Özelliklerine Etkisinin İncelenmesi, Süleyman Demirel Üniversitesi, Sağlık

Bilimleri Enstitüsü, Spor Bilimleri Anabilim Dalı, Yüksek Lisans, Yök Tez Merkezi, Tez Künye No: 377025

Zorba, E. (2001). Fiziksel Uygunluk, Gazi Kitabevi, Ankara, 32.

ATIF:

Ardalı, E., Gönener, U. (2019). 10-12 Yaş Erkek Yüzücülere Uygulanan Core Antrenmanlarının Motorik Özelliklere ve Yüzme Performansına Etkisinin Araştırılması. Arda Öztürk, Ercan Karaçar, Ozan Yılmaz (Ed.), Spor ve Rekreasyon Araştırmaları Kitabı-2.Cilt içinde (ss. 203-216). Konya, Çizgi Kitabevi Yayınları.

Spor ve Rekreasyon Araştırmaları Kitabı

2

Editörler

Dr. Öğretim Üyesi Arda ÖZTÜRK
Dr. Öğretim Üyesi Ercan KARAÇAR
Uzm. Ozan YILMAZ

ÇİZGİ KİTABEVİ