HER YÖNÜYLE SPOR VE REKREASYON ARAŞTIRMALARI

EDİTÖRLER
Doç. Dr. Hakan AKDENİZ
Doktorant Ozan YILMAZ

çizgi KİTABEVİ
e-KİTAP

HER YÖNÜYLE
SPOR VE REKREASYON
ARAŞTIRMALARI

EDİTÖRLER

Doç. Dr. Hakan AKDENİZ
Doktorant Ozan YILMAZ

ÇİZGİ
KİTABEVİ

BÖLÜM YAZARLARI

Doç. Dr. F. Yeşim KÖRMÜKÇÜ
Doç. Dr. Hasan AKA
Doç. Dr. Murat TURĞUT
Doç. Dr. Nahit ÖZDAYI
Doç. Dr. Onur Mutlu YAŞAR
Doç. Dr. Özlem KESKİN
Doç. Dr. Zait Burak AKTUĞ
Dr. Öğr. Üyesi Barbaros Serdar ERDOĞAN
Dr. Öğr. Üyesi İsa ÇİFTÇİ
Dr. Öğr. Üyesi Mehmet Burak DEMİR
Dr. Öğr. Üyesi Mihraç KÖROĞLU
Dr. Öğr. Üyesi Muhammet Eyüp UZUNER
Öğr. Gör. Pelin USTAOĞLU HOŞVER
Arş. Gör. Mesut SÜLEYMANOĞULLARI
Arş. Gör. Onur AKYÜZ
Arş. Gör. Rumeysa ALPER
Dr. Ali YALÇIN
Dr. Dilek TOPAL
Dr. Sıtkı ÖZBEK

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 editörü 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 (e-kitap)
Eğitim Bilim

Genel Yayın Yönetmeni
Mahmut Arlı

©Çizgi Kitabevi
Aralık 2022

ISBN: 978-605-196-945-9
Yayıncı Sertifika No: 52493

KÜTÜPHANE BİLGİ KARTI
- Cataloging in Publication Data (CIP) -
EDİTÖRLER
AKDENİZ, Hakan | YILMAZ, Ozan
HER YÖNÜYLE SPOR VE REKREASYON ARAŞTIRMALARI

Sayfa Düzeni ve Kapak Tasarımı
Ozsum Academy
Tel: +90 541 191 57 41

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**
(0332) 353 62 65 - 66 - (0212) 514 82 93
www.cizgikitabevi.com
/ cizgikitabevi

İÇİNDEKİLER

	İÇİNDEKİLER	iv
	ÖNSÖZ	v
BÖLÜM 1:	**SPOR NEDİR?** *Dilek TOPAL & Barbaros Serdar ERDOĞAN*	1-20
BÖLÜM 2:	**ALMANYA'DA SPOR** *Murat TURĞUT & Onur Mutlu YAŞAR*	21-30
BÖLÜM 3:	**TENİS NEDİR?** *Dilek TOPAL & Barbaros Serdar ERDOĞAN*	31-45
BÖLÜM 4:	**ESPOR VE ALFA KUŞAĞI** *Muhammet Eyüp UZUNER*	46-61
BÖLÜM 5:	**YOGANIN BEDEN EĞİTİMİ VE SPORDA KULLANIMI** *Rumeysa ALPER & Pelin USTAOĞLU HOŞVER*	62-75
BÖLÜM 6:	**TAKIM GÜVENİ** *Sıtkı ÖZBEK & Onur AKYÜZ*	76-83
BÖLÜM 7:	**SERBEST ZAMAN VE SPOR** *İsa ÇİFTÇİ*	84-95
BÖLÜM 8:	**REKREASYON İLE PSİKOLOJİNİN İLİŞKİSİ** *Mihraç KÖROĞLU*	96-107
BÖLÜM 9:	**SAĞLIK VE BENLİK EKSENİNDE REKREASYON VE İYİ OLUŞ** *Mesut SÜLEYMANOĞULLARI*	108-119
BÖLÜM 10:	**KAMPÜS REKREASYONU** *Pelin USTAOĞLU HOŞVER & Rumeysa ALPER*	120-129
BÖLÜM 11:	**FUTBOL VE REKREATİF ETKİNLİKLER** *Mehmet Burak DEMİR & Nahit ÖZDAYI*	130-145
BÖLÜM 12:	**SPORTİF REKREASYONUN SAĞLIK VE SOSYALLEŞME ÜZERİNDEKİ ETKİSİNİN İNCELENMESİ** *F. Yeşim KÖRMÜKÇÜ*	146-167
BÖLÜM 13:	**SPOR OKULLARI YÖNETİMİ** *Onur Mutlu YAŞAR & Murat TURĞUT*	168-178
BÖLÜM 14:	**NEDEN FİZİKSEL OKURYAZARLIK?** *Özlem KESKİN*	179-205
BÖLÜM 15:	**SOSYAL BİLGİLER DERS KİTAPLARINDA BİR KÜLTÜREL ÖGE OLARAK OYUNLAR** *Ali YALÇIN*	206-217
BÖLÜM 16:	**SPORDA YAPAY SİNİR AĞLARI MODELİ** *Hasan AKA & Zait Burak AKTUĞ*	218-228

Bölüme ulaşmak için

ÖNSÖZ

Çağımızın hayat şartları ve yaşam sıkıntıları, insanların çalışma zamanları dışındaki serbest zamanlarını iyi bir şekilde değerlendirmeleri sağlıklı kalabilmeleri için çok önemli bir hale gelmiştir. Çağlar boyunca insanoğlu için, sportif yarışmalar ve rekreasyon amaçlı oyunlar, çok önemli bir rol oynamıştır. İster takım sporlarında ister bireysel sporlarda, atletik performansı geliştirmek ve rekor üstüne rekor kırmak için insan vücudunun sınırları zorlanmıştır. Eski Olimpiyat Oyunları, insanların fiziksel hünerlerini sergilemek için sporcuların katıldığı yarışmaların en eski örneğidir. Modern dünyada yani günümüzde, müzik, resim ve çeşitli spor faaliyetleri gibi birçok serbest zaman etkinlikleri yenilenmenin ve sosyalleşmenin önemli bir yolu olmuştur. Spor insanların rekreatif ihtiyaçlarını karşılamada önemli bir aktivite alanı sağlarken, rekreasyon amaçlı etkinlikler bireyin kendisini yenilemesi, sosyalleşmesi, mutlu ve sağlıklı olarak nitelikli bir yaşam sürdürebilmesine katkı sağlamaktadır.

Yapılan birçok araştırmada, rekreasyon amaçlı sportif faaliyetleri tercih eden insanların sayısının, diğer faaliyetlere katılanların sayılarından daha fazla olduğunu göstermektedir. İnsanlar serbest zamanlarında sportif faaliyetlere aktif katılmayı tercih etme oranının yüksek olması ve günümüzde sportif faaliyetlerin katılım kolaylığı, her yaşın, zevk ve isteklerine yanıt verebildiği gibi, sosyalleşme, yenilenme ve sağlık kazandırdığı da bilinmektedir. Rekreatif bir etkinlik olarak spora ilginin her yaşta artması çeşitli toplumsal kurumları organizasyonlar yapmaya yöneltmektedir. Okullar, spor kulüpleri, çeşitli dernekler ve devlet kuruluşları müsabaka niteliği taşımayan rekreatif amaçlı sportif etkinlikleri düzenlemeye başlamışlardır. Rekreasyon ve spor eğitimi için düzenlenen kampanyalarının artması ve rağbet görmesi bir yandan sportif aktivitelerin insanların günlük yaşamının bir parçası haline gelmesine katkıda bulunurken diğer yandan da ortak ilgi ve heyecanların paylaşıldığı ortamlar yaratarak kişileri yabancılaşmaktan kurtarmakta hoşgörü, gelişmiş sosyal ilişkiler ve sosyal uyum yaratmaktadır.

Bu çerçevede "Her Yönüyle Spor ve Rekreasyon Araştırmaları" adlı eserimizde çok değerli bilim insanlarına ait değerli çalışmalar bulunmaktadır. Bu kitabın yayımlanmasında emeği geçen bölüm yazarlarına ayrıca teşekkür eder, kitabımızın okuyucular için verimli olması ve alana katkı sağlamasını temenni ederiz.

Sevgi ve Saygılarımızla…

EDİTÖRLER

Doç. Dr. Hakan AKDENİZ
Doktorant Ozan YILMAZ
Aralık 2022

BÖLÜM 1

SPOR NEDİR?

Dilek TOPAL
Dr. Akdeniz Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Spor Bilimleri Bölümü,
dilektopal88@gmail.com
0000-0001-7102-9386

Barbaros Serdar ERDOĞAN
Dr. Öğr. Üyesi, Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu,
bserdogan@mehmetakif.edu.tr
0000-0001-6039-1494

BÖLÜM 1

SPOR NEDİR?

Dilek TOPAL
Dr. Akdeniz Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Spor Bilimleri Bölümü,
dilektopal88@gmail.com
0000-0001-7102-9386

Barbaros Serdar ERDOĞAN
Dr. Öğr. Üyesi, Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu,
bserdogan@mehmetakif.edu.tr
0000-0001-6039-1494

GİRİŞ

Spor kavramı çok yönlü bir yapıya sahip olduğu için sporun tanımlanmasında birçok görüş ortaya çıktığı bilinmektedir (Yetim, 2005). Yapılan tanımlarda spor etkinliklerinin içerik, özellik ve amaçları doğrultusunda bazı farklılıklar olduğu görülmektedir. Literatürde spor kavramına ilişkin yapılan bazı tanımlar şu şekildedir;

Ceylan (2008) sporu "bedenin fonksiyonel ve yapısal özelliklerinin geliştirilmesi, kas, eklem kontrolünün dengeli ve kontrollü bir biçimde sağlanması, fiziksel kapasitenin ekonomik çalışmasının sağlanması amacıyla uygulanan, duyu organlarının kontrolü sağlanarak gerçekleştirilen ve hareket etmeyi öğreten bedensel etkinlikler" şeklinde tanımlamıştır.

Aytan'a (2010) göre spor, grup halinde veya bireysel olarak uygulanan ve belirli kurallara göre gerçekleştirilen bedensel etkinliklerdir. İnsanların bireysel veya toplu halde yapmış oldukları sportif etkinlikler günümüzde ülkelerin vazgeçemeyeceği evrensel bir olgu haline gelmiştir.

Yetim'e (2005) göre spor, insanların psikolojik ve fizyolojik yönden sağlıklarını geliştiren, sergiledikleri sosyal davranışları düzenleyen, motorsal ve zihinsel açıdan belirli bir düzeye getiren pedagojik, biyolojik ve sosyal bir olgudur.

Ramazanoğlu ve ark. (2005) sporu "insanların yarışmak, hoş vakit geçirmek, mücadele etmek ve sağlıklı bir yaşama sahip olmak amacıyla belirli kurallara bağlı olarak bilinçli ve maksatlı hareketler bütünüdür" şeklinde tanımlamıştır.

Sporla ilgili yapılan tanımlardan hareketle sporun temel özelliklerini şu şekilde sıralamak mümkündür;

- Spor, insanların boş zamanlarını değerlendirme aracıdır.
- Spor, insanların birlikte çalışma duygularını geliştiren bir olgudur.
- Spor, insanların popüler kimlik kazanmalarına yardımcı olan bir olgudur.
- Spor, insanların pratik zekâ düzeylerinin gelişimini desteklemektedir.
- Spor, insanların sürekli olarak kazanma arzularını kamçılayan, buna paralel olarak düzenli çalışma disiplini kazandıran bir uyarıcıdır.
- Spor, sonu sporculara tapınmaya kadar gidebilen bir kas kuvvetidir.
- Spor, insanların içinde barındırdıkları saldırganlık dürtülerini dizginleyen bir olgudur.
- Spor, sağlıklı bir toplumsallaşmayı sağlayan sosyolojik bir olgudur.
- Spor, siyasetle iç içe olan ve halkı uyutan afyondur (Dever, 2010).

Spor etkinliklerinin büyük bir bölümü fiziksel hareketlilik içeriyor olmasına rağmen her fiziksel etkinlik spor olarak değerlendirilmemektedir. Spor ile fiziksel aktivite arasında bazı farklılıklar bulunmaktadır. Fiziksel aktivite insanların günlük yaşamları içerisinde yaptıkları her türlü bedensel etkinliği kapsamaktadır. Söz gelimi yürüme ve merdiven çıkma gibi insanların günlük hayatlarında yaptıkları rutin hareketler fiziksel aktivite kapsamında değerlendirilmektedir. Günlük hayatta gerçekleştirilen bu tür bedensel etkinlikler herhangi bir amaç dâhilinde ve belirli kurallar çerçevesinde gerçekleştirilmemektedir. Buna karşılık spor kavramı içerisinde gerçekleştirilen etkinlikler belirli amaçlar doğrultusunda ve belirli kurallar çerçevesinde uygulanmaktadır. Bu kapsamda profesyonel anlamda futbol ve basketbol oynama ile serbest zamanları değerlendirmek için gerçekleştirilen yüzme egzersizleri spor kavramı içerisinde değerlendirilmektedir (Yüksel vd., 2014).

Spor aktiviteleri aynı zamanda birer eğitim çalışması olarak değerlendirilmektedir. Özellikle küçük yaşlarda yapılan spor etkinlikleri çocuklar açısından önemli birer eğitim çalışması olarak değerlendirilmektedir. Çocukluk döneminde eğitim çalışması olarak değerlendirilen spor etkinlikleri çocukların zihinsel, duygusal, fiziksel ve motorsal açıdan gelişimlerini desteklemektedir (Polat, 2009).

Sporun Tarihsel Gelişimi

Sporun tarihini anlamak günümüzdeki spor etkinliklerinin arka planını anlamak açısından önemlidir (Kale ve Erşen, 2003; Dever, 2010). Spor kavramı Latince Desport veya Disportare (dağıtmak veya birbirinden ayırmak) anlamına gelen sözcüklerden oluşmuştur. Bu sözcüklerin ilk harflerinin bir araya gelmesiyle oluşan “sport” kelimesinin ortaya çıkışı XVII. yy dolaylarına denk

gelmektedir (Heper, 2012). Spor etkinlikleri geçmiş dönemlerde hoş vakit geçirme, eğlenme ve dinlenme gibi amaçlarla gerçekleştirilmekte iken, son yıllarda spor etkinliklerinin kazanma, yarışma ve üstün gelme gibi amaçlarla yapıldığı belirtilmektedir (Karayılmaz, 2006).

Sporun kökenine ilişkin yapılan araştırmaların temeli arkeolojik çalışmalara kadar gitmektedir. Arkeolojik çalışmalar sporun kökenine ilişkin çok ayrıntılı bilgilere ulaşmamış olsalar da, taş devrinde ve paleolithic çağda spor ve oyun etkinlikleri yapıldığına ilişkin bilgiler mevcuttur. Hatta bu dönemlerde bazı nesnelerin sportif amaçlı kullanıldığı belirtilmektedir. Tarih öncesi dönemde spora ilişkin en önemli dokümanın Mesoamerikalıların oyunlarında kullandıkları sünger toptur. Günümüzden yaklaşık 3000 yıl öncesinde Olmecler zamanında toplumdan topluma geçen karmaşık bir olgudur. Diğer türlerdeki topların bulunmasıyla oyunlar da şekillenmeye başlamıştır (Tükenmez, 2009). Eva Strommerger'in Mezopotamya Sanatı adlı kitabında spor ve oyun etkinliklerine yönelik 5000 yıl öncesine ait örnekler bulunmaktadır. Bu eserde MÖ 3000-4000 yılları arasında Mesilim dönemine ait fotoğraflar Mezopotamya'nın spor geçmişine ışık tutmaktadır. Burada maden dönemine ait bir güreşçinin tasvir edildiği fotoğraf bulunmaktadır (Tükenmez, 2009).

5000 yıldan daha uzun bir geçmişe sahip olan ve günümüzde farklı biçimler uygulanmaya devam eden bazı spor dallarının temelinde geçmiş dönemdeki hayat mücadelelerinin, düşmanı yenmek veya av hayvanını öldürmek gibi amaçların yattığı, bu amaçlar doğrultusunda spor araçlarının da şekillendiği görülmektedir. Örneğin; rakibi uzaktan vurmak amacıyla ortaya çıkan okçuluk zaman içerisinde profesyonel bir spor dalı haline gelmiştir (Dever, 2010).

Tarih öncesi dönemde spor etkinliklerinin incelenmesine yönelik olarak gerçekleştirilen arkeolojik çalışmalar farklı medeniyetlerde spor etkinliklerinin farklı biçimlerde gerçekleştirildiğini göstermektedir. Örneğin; M.Ö. 600 civarına ait olan veriler Etrüskler arasındaki top oyunları, akrobasi, koşu, atlama, yol yarışları ile boks ve güreş müsabakalarının varlığını göstermektedir. Yine aynı dönemlerde Minoanların ise boks, güreş, takla, koşu, avcılık, top oyunları ve boğa güreşleri ile ilgilendiklerini göstermektedir. Bu dönemde antik Çin'de genellikle futbol oyununa ağırlık verildiği bilinmektedir. Hint tarihi ele alındığı zaman spor etkinliklerinin genellikle yüzme, güreş, at binme, boks ve cirit oyunlarından oluştuğu, söz konusu spor etkinliklerinin Hint spor kurumunun bir parçası olduğu belirtilmektedir. Eski Yunan ve Roma uygarlıklarında spor etkinliklerinin genellikle benzerlik gösterdiği, her iki medeniyet açısından da sporun uygarlaşma amacı ile uygulandığı belirtilmektedir. Yunanlılarda genellikle okçuluk, güreş, boks, kürek, halka atışı, yüzme, cirit ve disk atma gibi spor dalları oldukça popüler bir yere sahip olmuşlardır. Romalılar katıldıkları spor etkinliklerinin büyük bir bölümünü Yunan medeniyetinden esinlenerek geliştirmişlerdir (Tükenmez, 2009).

Roma imparatorluğunun büyüme dönemlerinde spor oyunları ve spor alanları insanlar için önemli birer eğlence kaynağı haline gelmişlerdir. M.S. 3. yüzyıla kadar Roma takviminde günlerin yarısı genel tatil ilan edilmiştir. Bu nedenle birçok insan az çalışma saatine sahip olmuş ve oldukça fazla boş zamanları bulunmuştur. Böyle bir ortamda insanlar için spor etkinliklerine katılmak önemli bir uğraş haline gelmiştir. Bu dönemde özellikle ayı ve boğa güreşleri, boks maçları ve atletik oyunlar önemli spor etkinlikleri halini almıştır. Yine bu dönemlerde gladyatör dövüşleri de sıklıkla tercih edilen spor etkinlikleri arasında yer almıştır (Tükenmez, 2009).

Ortaçağa gelindiği zaman gerek yunan gerekse de roma medeniyetlerinde oyun ile karışık şiddet etkinliklerinin yerini lig usulü takım oyunlarına bıraktığı görülmüştür. Bu dönemde spor etkinlikleri askeri eğitimlerin de bir parçası olarak kullanılmaya başlanmıştır. Yapılan spor etkinlikleri üzerinde Roma Katolik Kilisesi2nin büyük bir etkisi olmuştur. Romalı askerlerin 4. ve 5. yüzyıllarda Avrupa'yı dolaşırken spor etkinliklerini tanıtmaları Avrupa ülkelerinde de sporun temellerinin atılmasına katkı sağlamıştır (Tükenmez, 2009).

Rönesans dönemi ile birlikte kadınların spora katılım düzeyleri artmaya başlamıştır. Ancak bu dönemde köylü kadınlar geçmiş dönemlerde olduğu gibi spor etkinliklerinin dışında kalmışlardır. Kadınların spor etkinliklerine katılmaları genellikle eşleri tarafından sınırlanmıştır. Spor etkinliklerine katılan kadınlar ise genellikle yüksek beden gücü gerektirmeyen spor dallarına yönelmişlerdir. Rönesansın yaşandığı 14. yüzyıl ile Rönesansın bittiği 15. Yüzyıl boyunca özellikle atletizmin zenginler ve aristokratlar arasında popülerlik kazandığı bilinmektedir. Bu dönemde atletizm özellikle şehirlerde popüler bir spor haline gelirken köylerde genellikle eski spor alışkanlıkları uygulanmaya devam etmiştir (Tükenmez, 2009).

15. ve 16. Yüzyıllarda feodal yapının bir gereği olarak kılıç toplumları oluşturulmuş, bu dönemlerde biniciliğe yönelik olarak uygulanan egzersizler savaşlara yönelik beden eğitimi hareketleri olarak kabul edilmiştir. Yine bu dönemlerde beden eğitimine yönelik uygulamaların gelişmesine paralel olarak binicilikteki akrobasi ve jimnastik kültürü gelişmiştir. Hatta binicilik üzerine eğitim veren okullar kurulmuştur. 18. Yüzyılda tıp alanında çalışan hekimler spora katılımın sağlık açısından faydalı olduğunu vurgulamışlardır. Benzer şekilde dönemin pedagogları da sporun beden ve ruh sağlığını geliştirici bir davranış olduğunu vurgulamışlardır (Kale ve Erşen, 2003).

Sanayi devriminde spor etkinlikleri gelişmiş olup, günümüzdeki spor etkinliklerinin tek başına sanayi devrimi ile ortaya çıkmadığı belirtilmektedir. Ancak sporun örgütlenmesi ve kurumsallaşması büyük oranda sanayi devriminden sonra gerçekleşmiştir. 19 yüzyıldan itibaren sanayisi gelişmiş olan ülkelerde insanların spora yönelik yaklaşımları değişmeye başlamıştır. Bu kapsamda insanlar spor

etkinliklerinin ekonomik yönünü de fark etmiş ve sporun ekonomik boyutlarını değerlendirme yoluna gitmişlerdir (Tükenmez, 2009).

Spor tarihi üzerine yapılan araştırmalarda amaca yönelik olarak uygulanan spor etkinliklerinin henüz yeni olduğu, beden eğitimi görünümündeki spor etkinliklerinin ise eski dönemlere dayandığı belirtilmektedir. Beden eğitimi görüntüsünde olan eski spor etkinlikleri koşu, atma, atlama, dans ve oyunlar şeklinde uygulanmıştır. Bu hareket formlarının çoğunluğu spor aktivitesinin ötesinde insanların kendi yaşamlarını devam ettirmeleri için kullandıkları aktivitelerden oluşmaktadır. İnsanların kendilerini korumak ve hayatlarını devam ettirmek için yöneldikleri beden eğitimi ve spor etkinlikleri zaman içerisinde başlı başına bir faaliyet kolu haline gelmiştir (Kale ve Erşen, 2003). Spor etkinliklerinin ilk ortaya çıktığı dönemlerde savunma ve saldırı amaçlı kullanılmasının dönemin özellikleri itibariyle mantıklı bir yaklaşım olduğu söylenebilir. İlkel yaşam tarzı içerisinde spor yapmak hayatta kalmak açısından büyük bir öneme sahip olduğu için, spor tarihini ele alırken spor, yaşam mücadelesi ve saldırganlığı birbirinden ayrı düşünmek mümkün değildir (Dever, 2010).

Sporun Yararları

Spor etkinliklerine katılımın insan yaşamında birçok yararı bulunmaktadır. Bailey (2006) spor etkinliklerinin fiziksel, sosyal ve bilişsel açıdan insan sağlığına faydaları olduğunu belirtmiş, spor etkinliklerinin yaşam tarzını da olumlu yönde etkilediğini ifade etmiştir. Spora katılımın insan vücudunda bazı değerleri arttırdığı, bazı değerleri ise azalttığı bilinmektedir. Zorba (2006) düzenli egzersize bağlı olarak vücutta artan ve azalan değerleri şu şekilde sıralamıştır;

<u>Azalan değerler</u>

- Kalp krizine yakalanma riskinde,
- Daha önce kalp krizi geçirmiş bir bireyin tekrar kalp krizi geçirme riskinde,
- Hipertansiyona yakalanma riskinde,
- Kadınlarda hamilelik sürecine bağlı olarak meydana gelen sırt ve bel ağrılarının görülme sıklığında,
- Sebepleri kesin olarak bilinmemekle beraber genellikle stres kaynaklı meydana gelen baş ağrısı riskinde,
- Çok sıkı bir diyet uygulamadan vücut ağırlığında,
- Dinlenme periyodundaki kalp atım hızında,
- Osteoaris nedeniyle eklem dejenerasyonunda,
- Kansere yakalanma riskinde,

- Yağlanma riskinde,
- Solunum kasları kuvvetlendiği için istirahat solunum hızında,
- Kadınların sıklıkla karşılaştıkları menstural semptomlarda,
- Spor yaptıktan sonraki iştahta,
- Yaşlanma belirtilerinin geciktirilmesinde,
- Kandaki kolestrol seviyesinde,
- LDL lipoprotein seviyesinde.

Artan değerler

- Genel sağlık düzeyinde,
- Düzenli ve sağlıklı uyku alışkanlıklarında,
- Çeşitli enfeksiyonlara karşı vücut direncinde,
- Maksimal oksijen kullanım kapasitesinde,
- Kemik mineral yoğunluğunda,
- Sıcak ve soğuk ortamlara karşı dirençte,
- Diyabet rahatsızlığı olan bireylerde kan şekeri kontrolünün sağlanmasında,
- Kas kuvvet ve dayanıklılığında,
- Vücudun laktik asit tolerasyonunda,
- Deriye doğru kan akışının artarak, derinin beslenmesinde,
- Akciğerlerden kana oksijen difüzyonunda,
- Kanın akışkanlık düzeyinde,
- Vücudun bağışıklık sisteminin geliştirilmesinde,
- Vücudun glikoz toleransında,
- Cinsel performans ve isteklerde,
- Sakatlıklara karşı direnç sağlanmasında,
- Kalori yakılmasında,
- Fiziksel görününüm olumlu olmasında,

- Eklem elastikiyet düzeyinin geliştirilmesinde,
- Denge ve koordinasyon düzeyinin geliştirilmesinde,
- Metabolik faaliyetlerin daha düzenli çalışmasında,
- Kan plazma hacminin artmasında,
- HDL lipoprotein düzeyinde (Zorba, 2006).

Sporun insan yaşamındaki diğer yararlarına ilişkin bilgiler aşağıda sıralanmıştır.

Sporun Genel Sağlık Üzerine Yararları

Son yıllarda teknolojinin gelişmesi ve modern yaşam tarzının giderek yaygınlaşması insan yaşamına birçok kolaylık sağlamanın yanında bazı sağlık sorunlarına da neden olmaktadır. Bu nedenle modernleşmenin sağlık açısından birçok riski beraberinde getirdiği belirtilmektedir. Teknolojik gelişmelerin ve modernleşmenin sağlık sorunlarına neden olmasının temelinde modernleşmeye bağlı olarak hareketsiz yaşam tarzının yaygınlaşması yatmaktadır. Son yıllarda yapılan araştırmalarda teknolojik gelişmelerin ve modernleşmenin neden olduğu hareketsiz yaşam tarzının başta obezite olmak üzere birçok rahatsızlığın oluşmasına zemin hazırladığı ifade edilmektedir. Obeziteye bağlı olarak kalp ve damar hastalıkları, eklem ve kas rahatsızlıkları, bunun yanında bazı dolaşım sistemi rahatsızlıklarının arttığı bilinmektedir. Her ne kadar modern tıp gelişmiş ve insanlar birçok rahatsızlıktan tedavi ile korunmaya çalışsalar da hayatlarının sonuna kadar sağlıksız yaşamak zorunda kalmaktadırlar (Sahebi, 2014). Başta obezite olmak üzere hareketsiz yaşam tarzından kaynaklanan sağlık sorunlarına ilişkin bilgiler Tablo 2.1'de sunulmuştur (Zorba, 2006). Bu noktada hareketsiz yaşam tarzına alternatif olarak insanların katıldıkları spor etkinlikleri insanların sağlık kalitelerinin arttırılmasına yardımcı olmaktadır (Görücü, 2001).

Tablo 1. Hareketsiz Yaşam Tarzının Neden Olduğu Sağlık Sorunları (Zorba, 2006)

Temel Sağlık Sorunları	Sağlık Sorunlarının Sonuçları
Kalp rahatsızlıkları	Artherosiklorosis, arter damarlarının tıkanması ve yağlanması, kalp kasının zayıflaması, kalp kasında sertleşme veya yumuşaklık, akciğer kapasitesinde azalma, dayanıklılığın azalması
Kas ve iskelet problemleri	Kassal yapıda ve kemik sağlığında bozulmalar meydana gelmesi
Hipertansiyon	LDL ve kolestrolde artış, çabuk yorulma

Şeker hastalığı	Karbonhidrat emiliminde bozulmalar meydana gelmesi
Psiko-sosyal bozukluklar	Sinir sisteminde gerginlik, sindirim sistemi bozuklukları, uyku bozuklukları, stres oluşumu, bağışıklık sisteminin zayıflaması
Vücut kompozisyonu bozuklukları	Vücut yağ oranının artması, şişmanlık, kas kütlesinde azalma, postural bozukluklar (duruş/görünüş bozuklukları), erken kemik erimesi, bel ve sırt ağrıları

İnsanların serbest zamanlarını değerlendirme amacıyla gerçekleştirdikleri koşu, jogging, bisiklet, yüzme ve kayak gibi büyük kas gruplarının yoğun olarak çalıştığı spor etkinlikleri dayanıklılık özelliğinin ön planda olduğu aktivitelerdir. Bu tür aktivitelerde kaslar kanın kalbe geri dönme sürecinde aktif rol almaktadırlar. Kaslar zamanla düzenli aktiviteye bağlı olarak kanı pompalama işlevini daha ekonomik yerine getirmeye başlarlar. Zamanla daha büyük bir hacim düzeyine ulaşan kalp ise kanı daha fazla pompalayarak kanın tüm doku ve organlara daha kolay ulaşmasına katkı sağlamaktadır (Zorba, 2006).

İlhan ve diğerleri'ne (2010) göre, sağlıklı yaşamak herkesin temel bir hakkı olmakla beraber, sağlıklı olup olmamak her şeyden önce bireyin kendi sorumluluğundadır. Bu nedenle insanların sağlıklarını korumak ve genel sağlık düzeylerini geliştirici davranışlar kazanmaları kendi ellerindedir. Hekim (2014) tarafından yapılan bir araştırmada, insanların genel sağlık düzeylerinin geliştirilmesinde fiziksel aktivite ve spor etkinliklerinin önemli bir yere sahip olduğu belirtilmiş, bu nedenle sağlıklı yaşamak için insanların spor yapma alışkanlığı kazanmaları gerektiği vurgulanmıştır.

Spor etkinliklerine katılım kalp ve dolaşım sisteminin gelişmesine katkı sağladığı için kardiyovasküler rahatsızlıklara yakalanma riskini azaltmaktadır. Literatürde yer alan araştırma bulguları da bu görüşü desteklemektedir (Hill vd., 2007). Gökhan ve ark.(2011) tarafından yapılan araştırmada yüzme egzersizlerinin solunum fonksiyonları ile kan basıncı üzerindeki etkilerinin incelenmesi amaçlanmıştır. 20-29 yaş grubundaki bireyler üzerinde deney ve kontrol gruplu yapılan araştırmada deney grubunda bulunan gençlere 8 hafta boyunca düzenli olarak yüzme egzersiz programı uygulanmış, kontrol grubundaki gençler ise herhangi bir fiziksel etkinliğe katılmamıştır. Uygulanan 8 haftalık yüzme egzersiz programı sonunda deney grubunda bulunan gençlerin solunum fonksiyonlarından, maksimum istemli ventilasyon, zorlu ekpirasyon hacmi, vital kapasite ile zorlu vital kapasite performanslarında anlamlı bir artış meydana geldiği belirlenmiştir. Dolaşım sistemindeki

değişiklikler değerlendirildiği zaman, yüzme programı uygulanan gençlerin istirahat kalp atım sayılarının azaldığı, diyastolik kan basınçlarının da dengelendiği tespit edilmiştir.

Zorba (2006) ise egzersize katılan iskelet kaslarının kılcal damarları yoğun olarak kullandıklarını vurgulamıştır. Buna göre, fiziksel aktivite esnasında kılcal damarlar görev yapmak için açılırlar ve aktivite sürekli hale gelirse kanı iletmek için çalışmaya devam ederler. Aynı durum kalp kası için de söz konusudur. Kalp kasına ne kadar çok görev verilirse kalp kasının çevresindeki kılcal damar yoğunluğu da artmaktadır. Kılcal damar yoğunluğunun artması dokularda oluşan artık ürünlerin kana karışarak vücuttan daha hızlı atılmasına da katkı sağlamaktadır. Kalbin daha iyi çalışması ve kılcal damar yoğunluğunun artması egzersize bağlı olarak dokulara daha fazla enerji gelmesine, bunun yanında yağ ve karbonhidratların daha hızlı yakılmasına katkı sağlamaktadır. Bu durum damarların yağlanmasına bağlı olarak ortaya çıkan damar sertleşmesinin de önlenmesine imkân vermektedir (Zorba, 2006).

Spora katılımın kardiyovasküler sağlık üzerine etkilerinin incelendiği diğer bir araştırmada, hipertansiyon hastalarında 10 hafta boyunca haftada 3 gün boyunca uygulanan egzersiz çalışmalarının kan basıncı üzerine etkilerinin değerlendirilmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın sonunda düzenli olarak uygulanan aerobik dayanıklılık egzersizlerinin hipertansiyon hastalarının hem kan basınçlarının düzenlenmesine hem de yaşam kalitelerinin arttırılmasına katkı sağladığı tespit edilmiştir (Tsai vd., 2004).

Fiziksel aktivite ve spor etkinliklerinin kardiyovasküler sağlık üzerine olumlu etkileri olduğu bilinmekle beraber, söz konusu etkileri bazen tartışma konusu olmaktadır. Buna karşılık literatürde yer alan araştırma bulguları genellikle kalp sağlığı açısından fiziksel aktiviteyi desteklemektedir. Fiziksel aktivite yapma alışkanlığı olan bireylerin kalp krizine daha az yakalandıkları belirtilmektedir. Buna karşılık sedanter yaşam tarzının kalp krizi riskini tetiklediği bilinmektedir (Zorba, 2006). Bunun yanında kalp sağlığı açısından sporun diğer yararları şu şekilde sıralanabilir;

- Egzersize bağlı olarak kronik bir biçimde gelişen miyokart dolaşımı ve metabolizmanın gelişmesi kalp sağlığını korumaktadır. Bu durumun temelinde kullanılan damarların artması yatmaktadır. Miyokart dolaşımının artması kardiyak glikojen depoları ve glikolikit kapasitesini de arttırmaktadır. Kalbin oksijen temini riske girdiği zaman bundan yararlanılabilir,
- Egzersiz ile birlikte miyokardiakın mekaniksel özellikleri ve kasılma gücünde meydana gelen artış, bu karşı koyma esnasında kasılmanın artması veya devam ettirilmesi kalbin çalışma sistemini geliştirir,
- Kanın yapısı ile hemostatik mekanizmada düzelme meydana gelir,

- Kandaki lipit oranı normal seviyesine iner,
- Gerek egzersiz gerekse de dinlenme esnasında miyokart çalışmasında anlamlı bir azalma meydana gelmesi kan basıncı ile kalp atımında olumlu değişiklikler meydana gelmesine katkı sağlar,
- Vücut kompozisyonunun kalp sağlığını zorlamayacak sağlıklı sınırlar içine girmesi sağlanır,
- Psikolojik ve fizyolojik olarak stresten uzaklaşılır,
- Kalbin 1/3 oranında büyümesi sonucunda kalp yüklenmelere dayanıklı bir hale gelir,
- Kalp odacıklarının büyümesine kalp odacıklarına dolan kan miktarının artmasına paralel olarak kalbin pompaladığı kan miktarında da artış meydana gelir,
- Kılcal damar gelişimine bağlı olarak kalp daha iyi beslenir ve istirahat kalp atımında azalma meydana gelir,
- Vücut ojsijeni daha verimli kullanmaya başlar (Zorba, 2006).

Sigal ve ark. (2007) tarafından yapılan araştırmada, aerobik dayanıklılık antrenmanlarının tip II diyabet hastalarında glisemik kontrol üzerindeki etkilerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya 39-70 yaş grubunda bulunan toplam 251 yetişkin tip II diyabet hastası katılmış, katılımcılara 4 hafta boyunca kardiyolog eşliğinde aerobik koşu egzersiz programı uygulanmıştır. Uygulanan koşu egzersiz programının ardından tip II diyabet hastalarında glisemik kontrolün sağlandığı tespit edilmiştir.

Sporun Fiziksel Açıdan Yararları

Spor etkinliklerinin fiziksel açıdan ele alındığı zaman kassal gelişi, kemik gelişimi ve vücut kompozisyonunun sağlıklı sınırlar içinde kalmasına katkı sağladığı bilinmektedir. Yapılan araştırmalarda spor etkinliklerine katılımın kemik mineral yoğunluğunu arttırdığı belirlenmiş, bu kapsamda her yaş döneminde kemik sağlığının korunmasında ve kemik gelişiminin desteklenmesinde spor etkinliklerinin koruyucu bir rolü olduğu belirlenmiştir (Langsetmo vd., 2012; Sritara vd., 2015). Çocuklar üzerinde yapılan bir araştırmada düzenli olarak beden eğitimi ve spor etkinliklerine katılımın fiziksel gelişim göstergesi olan kemik mineral yoğunluğunu arttırdığı tespit edilmiştir (Meyer vd., 2013). Çocukluk döneminde bulunan çocuklar üzerinde yapılan benzer araştırma bulguları da kemik gelişiminin desteklenmesinde sporun etkili bir yol olduğu görüşünü desteklemektedir (Janz vd., 2006).

Fiziksel büyüme ve gelişme de önemli bir yere sahip olan eklem sağlığının korunmasında ve geliştirilmesinde de spor etkinliklerinin büyük bir rolü bulunmaktadır. Kullanılmayan kapıların

menteşelerinin zamanla hareket kısıtlılığına yol açması eklemler için de geçerli bir örnektir. Buna göre insanların eklemlerini fazla çalıştırmamaları zamanla eklemlerin fonksiyonel özelliklerini yerine getirmede sorun yaşamalarına zemin hazırlamaktadır. Eklemlerde meydana gelen hareket kısıtlılığı eklem kapsülü, eklem bağları, eklemin çevresinde bulunan kasları, kemik yüzeylerini ve kıkırdak dokuları olumsuz yönde etkilemektedir. Bu nedenle eklem sağlığının korunması ve eklemlerin sağlıklı bir biçimde gelişmesi için fiziksel aktivite ve spor etkinliklerine katılım oldukça önemlidir (Zorba, 2006).

Aksoydan ve Çakır (2011) tarafından yapılan araştırmada spora katılımın fiziksel özellikler üzerine etkilerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Genç bireyler üzerinde yapılan araştırmada düzenli olarak spor yapan ve yapmayan gençlerin beden kitle indeksleri arasındaki farklılıklar incelenmiştir. Araştırmanın sonunda fiziksel olarak aktif yaşam tarzına sahip gençlerin beden kitle indekslerinin nispeten daha sedanter bir yaşam tarzına sahip olan gençlerden daha düşük olduğu tespit edilmiştir.

Gökhan ve ark. (2011) tarafından yapılan araştırmada yüzme egzersizinin vücut kompozisyonu üzerine etkilerinin incelenmesi amaçlanmıştır. 20-29 yaş grubunda bulunan bireyler üzerinde yapılan araştırmada deney grubunda bulunan bireylere 8 hafta boyunca yüzme egzersiz programı uygulanmış, bu süreçte kontrol grubundaki bireyler herhangi bir fiziksel aktivite programına dâhil edilmemiştir. Araştırmanın sonunda kontrol grubunda bulunan bireylerle kıyaslandığı zaman yüzme programına katılan bireylerin vücut yağ oranlarında anlamlı bir azalma meydana geldiği tespit edilmiştir.

Spor etkinliklerine katılım fiziksel gelişimi olumlu yönde etkilediği için düzenli olarak spor yapan bireyler ile sedanter bireylerin fiziksel görünüşleri arasındaki farklılık kolayca ayırt edilebilmektedir (Açak, 2006). Literatürde yer alan birçok araştırmada da spor etkinliklerine katılımın iyi bir fiziksel görünüme katkı sağladığı, vücut kompozisyonunu düzelttiği ve vücut yağ oranını azalttığı tespit edilmiştir (Hill vd., 2007). Spor etkinliklerinin vücut yağ oranını azaltmasının temelinde spor etkinlikleri sırasında depo yağların enerji verici olarak kullanılması yatmaktadır (Akbulut vd., 2007). Bunun yanında yaşlı bireyler üzerinde yapılan araştırmalarda da düzenli egzersiz çalışmalarının kassal gelişimin desteklenmesine ve kemik sağlığının korunmasına katkı sağladığı belirlenmiş, bu kapsamda yaşlı bireylerde de fiziksel sağlığın korunmasında ve geliştirilmesinde sporun faydalı olduğu belirtilmiştir (Rhodes vd., 2000).

Spor etkinliklerine katılım çocukların fiziksel büyüme ve gelişmeleri ile fiziksel uygunluk özelliklerinin de gelişmesine katkı sağlamaktadır. Saygın ve ark.(2005) tarafından yapılan araştırmada çocuklarda hareket eğitiminin fiziksel uygunluk parametreleri üzerine etkilerinin incelenmesi amaçlanmıştır. 10-12 yaş grubunda bulunan çocukların katıldığı araştırmada düzenli olarak uzun süre uygulanan hareket eğitiminin bazı fiziksel uygunluk özelliklerini geliştirdiği tespit edilmiştir. Deli ve

ark.(2006) tarafından yapılan diğer bir araştırmada okul öncesi dönemde bulunan çocuklarda hareket eğitiminin bazı fiziksel performans parametreleri üzerindeki etkilerinin incelenmesi amaçlanmıştır.

Sporun Psikolojik ve Ruhsal Açıdan Yararları

Spor etkinliklerine katılımın bedensel ve psiko-motor gelişimin desteklenmesinin yanında psikolojik ve ruhsal sağlığın desteklenmesinde de büyük bir role sahip olduğu bilinmektedir (Keskin, 2014). Özellikle vücutta biriken negatif enerjinin atılmasında, negatif enerjinin neden olduğu, öfke, stres, saldırganlık ve öfke gibi olumsuz davranışların sergilenme düzeyinin azaltılmasında spor etkinliklerinin koruyucu bir rolü olduğu belirtilmektedir (Şenyüzlü, 2013). Peluso ve Andrade (2005) tarafından yapılan araştırmada da günümüzde önemli bir halk sağlığı sorunu haline gelen kaygı ve depresyon gibi psikolojik rahatsızlıkların tedavilerinde ve önlenmesinde spor etkinliklerinin önemli bir yere sahip olduğu belirtilmiştir.

Zorba (2006) spora katılımın psikolojik faydalarını şu şekilde sıralamıştır;

- Sağlam, enerjik, egzersiz yapmaya hevesli bir kişilik yapısına kavuşma,
- Öz saygı düzeyinin gelişmesi,
- Ruhsal stres oluşturan unsurların azalması,
- Hayata daha mutlu bakmanın sağlanması ve endişelerden uzaklaşma,
- Sinirli veya hiperaktif yapıya sahip bedenin sakinleştirilmesi,
- Kendine güven duygusunun artması.

Spor etkinliklerine katılım insanların sevinç ve üzüntü gibi duygular yaşamalarına neden olduğu için kendine güven duygularının gelişmesine katkı sağlamaktadır. Bunun yanında spor etkinlikleri insanların dikkat becerilerinin gelişmesine, problem çözme, düşünceyi belli bir noktada toplama, hayal gücünü kullanma, üretken olma ve pratik zekâyı kullanma gibi psikolojik unsurların gelişmesine destek olmaktadır. Bunun yanında günümüzde insanlar arasında saldırgan davranışlar görülmek sıklığının yüksek olduğu bilinmektedir. Saldırgan davranışların fiziksel veya sözlü olması insanlara zarar verdiği için tasvip edilemeyecek durumlardır. Bu nedenle spor etkinliklerine katılımın arttırılması ile insanların saldırgan davranışlar sergileme düzeylerinin de azalacağı belirtilmektedir (Şahan, 2007).

Şahin ve ark. (2012), günümüzde insanların yaşam tarzları ve karşılaştıkları birçok travmatik durum algılanan stres düzeyinin artmasına zemin hazırlamaktadır. İnsanların strese vermiş oldukları tepkiler birbirinden farklı olduğu gibi, insanların stresten etkilenme düzeyleri de birbirinden farklı olmaktadır. İnsanların karşılaştıkları stresle baş edebilmeleri de iyi bir psikolojik yapıya, diğer bir

ifade ile psikolojik sağlamlığa sahip olmaları ile mümkündür. İnsanların psikolojik sağlamlık düzeylerini olumlu yönde etkileyen birçok yöntem bulunmakla beraber, genellikle insanların zevk alarak yaptıkları birçok aktivite psikolojik sağlamlığın gelişimine katkı sağlamaktadır. Bu kapsamda düzenli yapılan spor etkinlikleri de psikolojik sağlamlığın desteklenmesine, buna paralel olarak stres düzeyinin azalmasına katkı sağlamaktadır.

Sporun Sosyal Açıdan Yararları

İnsanların yaşadıkları toplumların değerlerini öğrenmeleri sosyalleşme olarak tanımlanmaktadır. Sosyal yaşamın bir gereği olarak insanlar sosyalleşmek, diğer bir ifade ile toplum tarafından benimsenen değerlere bağlı yaşamak durumundadır. Bu nedenle insanlar toplumla uyumlu yaşayabilmek, toplumun bir parçası olabilmek için optimum yaşayış tarzını benimsemek, toplum içerisinde rahat hareket edebilmek için sosyal beceri düzeylerini geliştirici aktivitelere yönelmek zorundadırlar (Gezer, 2010). Bu noktada sosyal gelişimin desteklenmesinde büyük bir öneme sahip olduğu belirtilen spor etkinlikleri devreye girmektedir. Çünkü spor etkinliklerinin sosyalleşme sürecini olumlu yönde etkileyen araçlar içerisinde yer aldığı belirtilmektedir (Yıldırım, 2011).

Sporun toplumsal yaşam içerisinde önemli bir sosyal aktivite olduğu bilinmektedir. Sporun toplumsal hayattaki sosyal gücü insanların sosyalleşmelerinde büyük rol oynamaktadır (Yetim, 2005). Tükenmez'e (2009) göre, spor beden ve ruha hitap eden sosyal bir davranış biçimidir. Hareketlerin, güç, biçim ve yoğunlukları, belirli normlara uygun olarak gerçekleştirilmesi, sağlık, neşe ve performans ile ilgili olmaları insanların hem davranış alanlarında hem de kişilik yapısı üzerinde çeşitli değişikliklere zemin hazırlamaktadır. Genellikle kontrol yolu ile insanlar üzerinde sporun etkileri araştırılabilir. İnsanlar tarafından yapılan hareketler spor, norm ve değerlendirmelere dayalıdır. Bu esnada dikkate değer bir etki gücünün dinamiği meydana gelmektedir. Böylelikle de spor etkinlikleri sosyal değişimin gerçekleşmesini sağlamaktadır.

İnsanların spor yapmadaki amaçları eğlenme, dinlenme, rahatlama, maddi kazanç sağlama veya profesyonel olarak ilgilenme olabilir. Ancak spor etkinliklerine katılım biçimi ne olursa olsun insanlar açısından spor etkinlikleri sadece fiziksel gelişim açısından değil, aynı zamanda sosyal gelişim açısından da büyük bir öneme sahiptir. İnsanlar spor etkinliklerine katıldıkları zaman başka insanlarla sosyal ilişki içine girmektedir. Bunun yanında spor etkinliklerine katılım insanların dar dünyalarından uzaklaşarak başka insanların görüş, düşünce ve inançlarına saygı duymayı da öğretmektedir. Bu kapsamda spor etkinlikleri insanların yeni dostluklar kurmalarına ve mevcut dostluklarının pekişmesine imkan vermektedir. Bu unsurların tamamı göz önünde bulundurulduğu zaman sporun sosyal bir yönünün olduğu belirtilmektedir (Aksoy vd., 2012).

Şahan'a (2007) göre, spor etkinliklerine katılım insanlara başkalarına ve oyun kurallarına saygı göstermeyi, başarıyı ve başarısızlığı kabul etme, başka bireylerle işbirliği yapma, dayanışma içinde olma ve hoşgörülü davranma becerilerini geliştirmektedir. Spor etkinliklerine katılımın sosyal gelişim üzerindeki olumlu etkileri literatürde şu şekilde sıralanmıştır;

- Takım sporlarına katılım ile insanların işbirliği yapma becerileri gelişirken, bireysel sporlar ile ilgilenmek bireysel disiplinin gelişmesine katkı sağlar.
- Spor etkinliklerine katılım erkekçe mücadele ruhunun gelişmesine ve kişisel karakterin şekillenmesine katkı sağlar.
- Beden eğitimi ve spor etkinliklerinin diğer ders ve etkinliklerle kıyaslandığı zaman daha serbest aktiviteler olması öğretici-sporcu arasındaki ilişkilerin gelişmesine, böylece spor yapan bireyin sosyalleşmesine katkı sağlar.
- Spor etkinlikleri içerisinde yer alan tehlikeli antrenman uygulamaları bireysel cesaretin gelişmesine destek olur.
- Spor etkinliklerine katılım insanların saldırganlık dürtülerini sosyal kurallar çerçevesinde boşaltmalarına imkân verir (Küçük ve Koç, 2004).
- Spor etkinliklerine katılım insanların saygın bir kişilik kazanmalarına katkı sağlar.
- Spor etkinliklerine katılım insanlara grup üyeliğini ve dayanışmayı öğretir.
- Spor etkinlikleri insanların kurallara saygılı olarak mücadele etme duygularını geliştirir.
- Spor etkinliklerine katılım saldırgan davranışların sergilenme düzeyini azaltır.
- Spor etkinlikleri bireyin başka bireylere saygılı olmasını öğretir (Bulgu, 2013).

Spor etkinliklerine katılım hem ergenlik öncesi hem de ergenlik sonrası dönemde sosyal gelişimin desteklenmesine katkı sağlamaktadır (Yazarer vd., 2004). Hinkley ve ark.(2014) tarafından yapılan araştırmada beden eğitimi ve spor etkinliklerinin özellikle çocukların psiko-sosyal gelişimleri açısından faydalı olduğu belirtilmiştir. Keskin (2014) tarafından yapılan araştırmada da çocuklarda beden eğitimi ve spor etkinliklerine katılımın sosyal gelişim üzerindeki etkilerinin değerlendirilmesi amaçlanmıştır. Yapılan araştırmada özellikle küçük yaş gruplarındaki bireylerin spor etkinliklerine katılmalarının sosyal gelişimlerini destekleyeceği belirtilmiş, bunun yanında küçük yaşlarda spora yönelen bireylerin artmasının gelecekte sosyal özellikleri daha güçlü bir toplum oluşmasına katkı sağlayacağı vurgulanmıştır.

Yıldırım (2011) tarafından yapılan araştırmada lisanslı olarak takım sporu ve bireysel spor dalları ile ilgilenen ortaöğretim öğrencileri ile aynı yaş gruplarındaki sedanter bireylerin sosyal beceri düzeylerinin karşılaştırılması amaçlanmıştır. Araştırmanın sonunda lisanslı olarak takım sporları ve ferdi spor dalları ile ilgilenen öğrencilerin sosyal beceri düzeylerinin sedanter öğrencilerden anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Aynı araştırmada cinsiyet değişkeni açısından da ele alındığı zaman spor yapan kadınların sosyal beceri düzeylerinin sedanter kadınlardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Keskin'e (2014) göre, spor etkinliklerine katılımın sosyal gelişim üzerine yararlı etkileri göz önünde bulundurulduğu zaman, gelecek nesillerin sosyal yönü gelişmiş bireylerden oluşması için günümüz çocuklarının spora yönelmeleri için gerekli önlemlerin alınması gerekmektedir. Bu kapsamda öncelikli olarak ailelerin çocukları spora yönlendirmeleri için gerekli teşviki sağlaması oldukça önemlidir. Çünkü çocukların gerek serbest zamanlarını değerlendirmek amacıyla gerekse de lisanslı olarak spor yapmalarında ailenin büyük sorumluluğu bulunmaktadır. Ülkemizde alt yapı spor kulüplerine yapılan teşviklerin arttırılması da çok daha fazla sayıda çocuğun spora yönelmesine ve spor yolu ile sosyalleşmesine katkı sağlayacaktır. Bunun yanında ilköğretim beden eğitimi ders saatlerinin arttırılmasının da okul içi spor etkinlikleri ile çocukların sosyal gelişimlerinin desteklenmesine katkı sağlayacağı vurgulanmıştır.

Spor etkinliklerine katılım normal gelişim gösteren bireylerin yanında özel gereksinimli bireylerin de sosyalleşme ve toplumla kaynaşma düzeylerinin desteklenmesinde büyük bir öneme sahiptir literatürde yer alan çeşitli araştırma bulguları da bu görüşü desteklemektedir. İlhan (2008) tarafından yapılan araştırmada, eğitilebilir zihinsel engelli çocuklarda beden eğitimi ve spor etkinliklerine katılımın sosyal gelişim üzerine etkilerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya 8-11 yaş grubunda bulunan toplam 16 eğitilebilir zihinsel engelli çocuk katılmış, katılımcılar 8'er kişilik iki gruba ayrılmıştır. Deney grubu olarak belirlenen 8 kişilik gruba 18 hafta boyunca haftada 2 gün olmak üzere en türlerine ve gelişim özelliklerine göre beden eğitimi ve spor etkinlikleri uygulanmıştır. Kontrol grubu olarak belirlenen 8 katılımcı ise mevcut özel eğitim faaliyetlerine devam etmişlerdir. Araştırmanın sonunda, kontrol grubunda bulunan çocuklar ile kıyaslandığı zaman deney grubundaki çocukların sosyal beceri özelliklerinden bazılarında (başkaları ile etkileşim ve paylaşımcılık, grup etkinliklerine katılma) anlamlı bir gelişme meydana geldiği belirlenmiştir.

Sporun Toplumsal Açıdan Yararları

Modern toplum yaşamı içerisinde spor etkinlikleri insanların vazgeçemeyecekleri bir olgu haline gelmiştir. İnsanların mutluluk, sağlık ve refah düzeylerinin arttırılmasında spor etkinliklerinin anahtar bir role sahip olduğu belirtilmektedir. Bu nedenle toplumların içinde bulundukları imkânlar

dâhilinde rahat spor yapabilmeleri çağdaşlık ile özdeş bir hale gelmiştir. Spor etkinlikleri toplumların fiziksel ve ruhsal açıdan gelişimlerini desteklemenin yanında, sosyo-kültürel ve ekonomik açıdan da modern hayatın gerektirdiği yaşam standartlarında yaşamalarına da katkı sağlamaktadır. Bunun yanında milli birlik ve bütünlüğün sağlanması, milli birlik ve bütünlüğün devamlılığının inşa edilmesinde de spor etkinlikleri önemli bir işleve sahiptir (Aytan, 2010).

Spor olgusu toplumun her kesimine hitap eden bir özelliğe sahiptir (Özen vd., 2013). Spor etkinliklerine katılımın toplumsal açıdan birçok faydası bulunmakla beraber, spor etkinliklerinin düzenlenmesi ve insanların izleyici olarak bile olsa spor etkinliklerine yönelmelerinin toplumsal açıdan birçok yararı bulunmaktadır. Yazarer ve diğerleri (2004) sporun oldukça geniş kapsamlı bir olduğunu belirtmişler, bu kapsamda sporun sadece bireysel açıdan değil toplumsal, kültürel, ekonomik ve politik açıdan da birçok olgu ile iç içe olduğunu vurgulamışlardır. Bu nedenle gelecekte toplumsal açıdan sorumluluk yüklenecek bireylerin yetiştirilmelerinde, toplum içerisinde kişiler arası ilişkilerin geliştirilmesinde ve devam ettirilmesinde çocukluk yıllarından itibaren düzenli spor yapmanın faydalı olacağı ifade edilmiştir. Şahan (2007) tarafından yapılan araştırmada da sporun sadece bireyin elde ettiği başarı ile sınırlı olmadığı belirtilmiş, bu kapsamda sporun toplumsal yapıyı birçok açıdan etkileyen geniş kapsamlı bir olgu olduğu ifade edilmiştir. Koca (2012) tarafından yapılan araştırmada da spor etkinliklerinin toplumsal açıdan incelendiği zaman ekonomi, politika, eğitim ve aile gibi toplumsal kurumlarla yakından ilişkili bir unsur olduğu belirtilmiştir.

Yetim'e (2005) göre, dünyanın her yerinde spora katılımın ve spor etkinliklerini izleyenlerin oranının artması sporu sosyal hayatın ayırt edici bir özelliği yapmaktadır. Toplumların her açıdan gelişmeleri toplumu oluşturan bireylerin sağlıklı ve mutlu bir yaşam tarzına sahip olmaları ve refah seviyelerinin yükselmesi ile mümkündür. İnsanların refah düzeylerinin yüksek olması ise beden ve ruh sağlıklarının devamlılığı ile yakından ilişkilidir. İnsanların istenilen refah düzeylerine ulaşmalarında ve mutlu bir hayat sürmelerinde beden eğitimi ve spor etkinlikleri büyük bir işleve sahiptir. Bunun yanında spor etkinlikleri toplum ve fert ilişkilerini geliştiren, buna paralel olarak toplumun yüceltilmesinde önemli bir işleve sahiptir (Yetim, 2005).

Sporun toplumsal faydalarının temelinde spor etkinliklerinin içerisinde barındırdığı bazı fonksiyonlar yatmaktadır. Sporun toplumsal açıdan sahip olduğu fonksiyonların başında moral değerleri yüksek, mutlu, çalışkan, sağlıklı, dinamik ve çağdaş bir toplum yaratmak, toplumsal sorumluluk bilinci yüksek erdemli, ahlaklı, faziletli nesiller yetiştirmek, toplumun her kesimini dinamik ve zinde tutmak gibi amaçlar gelmektedir (Küçük, 2012).

Spor etkinliklerine katılımın sosyal gelişimi desteklemesi toplumun sosyal yönden gelişip kalkınmasına da katkı sağlamaktadır (Kara, 2006). Geçmiş dönemler incelendiği zaman, spor

etkinliklerinin toplumların sosyal ve kültürel yapıları içerisinde önemli bir yer tuttuğu, spor etkinliklerinin toplumlar açısından sosyal bir müessese haline geldiği bilinmektedir (Aslan ve Okumuş, 2003).

Spor etkinliklerine katılım toplumsal kimlik gelişiminin desteklenmesinde oldukça önemlidir. Özellikle toplumsallaşma süreçlerinde düzenli spor etkinliklerine katılım toplumun ihtiyacı olan ortak inanç, hareket ve davranış kalıplarının oluşmasına katkı sağlamaktadır (Koca, 2012).

KAYNAKÇA

Açak, M. (2006). Beden Eğitimi Öğretmeninin El Kitabı. İstanbul: Morpa Kültür Yayınları.

Akbulut, G.Ç., Özmen, M. M., Besler, H. T. (2007). Obezite. Bilim ve Teknik, 1-15.

Aksoy, R., Bakış, M. ve Ünveren, M. (2012). Spor Sosyolojisi. Ankara: Milli Eğitim Bakanlığı Yayınları.

Aksoydan, E. ve Çakır, N. (2011). Adölesanların Beslenme Alışkanlıkları, Fiziksel Aktivite Düzeyleri ve Vücut Kitle İndekslerinin Değerlendirilmesi. Gülhane Tıp Dergisi, 53, 264-270.

Aslan, M.F., Okumuş, Y. (2003). Tenis İle İlgilenen Sporcuların Sosyo Ekonomik Özellikleri. Raket Sporları Sempozyumu. 31 Ekim – 01 Kasım, Kocaeli Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Kocaeli.

Aytan, G. K. (2010). Ortaöğretim Öğrencilerinin Sosyalleşmelerinde Sporun Etkileri. Yayımlanmamış doktora tezi. Ankara. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Bailey, R. (2006). Physical Education and Sport in Schools: A Review of Benefits and Outcomes. Journal of School Health, 76(8), 397-401.

Bulgu, N. (2013). Spora Katılımda Toplumsal Fayda: Kazakistan Ahmet Yesevi Üniversitesi Öğrencileri Örneği. Hacettepe Üniversitesi Türkiyat Araştırmaları Dergisi, 18, 25-45.

Ceylan, R. (2008). İlköğretimde Beden Eğitimi Dersinin, Takiben Yapılan Diğer Derslerde Öğrencilerin Başarıları Üzerindeki Etkisinin Araştırılması (Kütahya ili örneği). Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Kütahya. Dumlupınar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Deli, E., Bakle, I. Zachopoulou, E. (2006). Implementing Intervention Movement Programs for Kindergarten Children. Journal of Early Childhood Research, 4(1), 5-18.

Dever, A. (2010). Spor Sosyolojisi. İstanbul: Başlık Yayınları.

Gezer, E. D. (2010). Farklı Spor Branşlarındaki Sporcuların Sosyal Beceri Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Ankara. Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Gökhan, İl., Kürkçü, R., Devecioğlu, S., Aysan, H.A. (2011). Yüzme Egzersizinin Solunum Fonksiyonları, Kan Basıncı ve Vücut Kompozisyonu Üzerine Etkisi. Klinik ve Deneysel Araştırmalar Dergisi, 2(1), 35-41.

Görücü, A. (2001). Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokullarında Okuyan Öğrencilerin Spor Yapma Amaçları ve Spora Yönlendirilmelerinde Etken Olan Faktörler: Konya Örneği. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Konya. Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Hekim, M. (2014). Küresel Bir Sorun Olan Hareketsiz Yaşam Tarzının Ortaya Çıkardığı Sağlık Sorunları ve Hareketsiz Yaşam Tarzından Kaynaklanan Sağlık Sorunlarının Önlenmesinde Fiziksel Aktivitenin Önemi. II. Uluslararası Davraz Kongresi, 29-31 Mayıs 2014 Süleyman Demirel Üniversitesi, Isparta.

Heper, E. (2012). Spor Bilimleri İle İlgili Kavramlar ve Sporun Tarihsel Gelişimi. Editör: Hayri Ertan. Spor Bilimlerine Giriş. Açıköğretim Fakültesi Yayını No: 1480. Eskişehir.

Hill, A. M., Buckley, Jonathan D., Murphy, Karen J., Howe, P.RC. (2007). Combining Fish- Oil Supplement swith Regular Aerobic Exercise Improves Body Composition and Cardiovascular Disease Risk Factors. Am J Clin Nutr., 85, 1267-1274.

Hinkley, T., Teychenne, M., Downing, K. L., Ball, K., Salmon, J. and Hesketh, K. D. (2014). Early Childhood Physical Activity, Sedentary Behaviors And Psychosocial Well-Being: A Systematic Review. Preventive Medicine, 62, 182-192.

İlhan, L. (2008). Eğitilebilir Zihinsel Engelli Çocuklarda Beden Eğitimi Ve Sporun Sosyalleşme Düzeylerine Etkisi. Kastamonu Eğitim Dergisi, 16(1), 315-324.

İlhan, N., Batmaz, M., Akhan, L.U. (2010). Üniversite Öğrencilerinin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları. Maltepe Üniversitesi Hemşirelik Bilim ve Sanatı Dergisi, 3(3), 34-44.

Janz, K. F., Gilmore, J. M., Burns, T. L., Levy, S. M., Torner, J. C., Willing,M. C., Marshall, T. A. (2006). Physical Activity Augments Bone Mineral Accrual in Young Children: The Iowa Bone Development Study. The Journal of Pediatrics. June, 793-799.

Kale, R., Erşen, E. (2003). Beden Eğitimi ve Spor Bilimlerine Giriş. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

Kara, D. (2006). Sporun Topluma Yaygınlaştırılmasında Sosyo-Ekonomik Faktörlerin Araştırılması (Niğde İli Örneği). Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Niğde. Niğde Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Karayılmaz, A. (2006). Amatör Küme Futbolcularını Saldırganlığa İten Psiko-Sosyal Nedenler (Zonguldak Süper Amatör Ligi Örneği). Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Sakarya. Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Keskin, Ö. (2014). Çocuklarda Beden Eğitimi ve Spora Katılımın Sosyal Gelişim Üzerine Etkileri. Uluslararası Multidisipliner Akademik Araştırmalar Dergisi, 1(1), 1-6.

Koca, C. (2012). Sporda Sosyo-Kültürel Boyutlar. Editör: Hayri Ertan. Spor Bilimlerine Giriş. Açıköğretim Fakültesi Yayını No: 1480. Eskişehir.

Küçük, S. (2012). Ortaöğretim Öğrencilerinin Kişilik Özellikleri İle Spora Katılımları Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Trabzon. Karadeniz Teknik Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Küçük, V. ve Koç, H. (2004). Psiko-sosyal Gelişim Süreci İçerisinde İnsan ve Spor İlişkisi. Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 10, 131-141.

Langsetmo, L., Hitchcock, C.L., Kingwell, E.J., Davison, K.S., Berger, C., Forsmo, S., Zhou, W., Kreiger, N., Prior, J. C. (2012). Physical Activity, Body Mass Index and Bone Mineral Density - Associations in a Prospective Population-based Cohort of Women and Men: The Canadian Multicentre Osteoporosis Study (CaMos). Bone, 50(1), 401-408.

Meyer, U., Ernst, D., Zahner, L., Schindler, C., Puder, J. J., Kraenzlin, M., Rizzoli, R., Kriemler, S. (2013). 3-Year Follow-Up Results Of Bone Mineral Content And Density After A School-Based Physical Activity Randomized Intervention Trial. Bone, 55, 16–22.

Özen, Ü., Eygü, H. ve Kabakuş, A. K. (2013). Üniversite Öğrencilerinin Sporda Şiddet Ve Saldırganlık Algıları. Gümüşhane Üniversitesi Sosyal Bilimler Elektronik Dergisi, 7, 323-342.

Peluso, M. A. M. and Andrade, L. H. S. G. D. (2005). Physical Activity And Mental Health: The Association Between Exercise And Mood. Clinics, 60(1), 61-70.

Polat, G. (2009). 9–12 Yaş Grubu Çocuklarda 12 Haftalık Temel Badminton Eğitimi Antrenmanlarının Motorik Fonksiyonları Ve Reaksiyon Zamanları Üzerine Etkileri. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Adana. Çukurova Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Ramazanoğlu, F., Karahüseyinoğlu M.F. ve Demirel E.T., Ramazanoğlu M.O., Altungül O. (2005). Sporun Toplumsal Boyutlarının Değerlendirilmesi. Doğu Anadolu Bölgesi Araştırmaları, 153-157.

Rhodes, E.C., Martin, A.D., Taunton, J.E., Donneley, M., Warren, J., Elliot, J. (2000). Effects of One Year of Resistance Training on The Relation Between Muscular Strength And Bone Density in Elderly Women. British Journal of Sports Medicine, 34, 18-22.

Sahebi, A. (2014). Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Düzeyleri İle Akademik Başarıları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yayımlanmamış Yüksek lisans tezi. Ankara. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Saygın, Ö., Polat, Y., Karacabey, K. (2005). Çocuklarda Hareket Eğitiminin Fiziksel Uygunluk Özelliklerine Etkisi. Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi, 19(3), 205-212.

Sigal, R.J., Kenny, G. P., Boule, N. G., Wells, G.A., Prud'homme, D., Fortıer, M., Reıd, R. D., Tulloch, H., Coyle, D., Phılıps, P., Jennıngs, A., Jaffey, J. (2007). '' Effects of Aerobic Training, Resistance Training, or Both on Glycemic Control in Type 2 Diabetes'', Annals of Internal Medicine, 147, 357-369.

Sritara, C., Thakkinsian, A., Ongphiphadhanakul, B., Pornsuriyasak, P., Warodomwichıt, D., Akrawichien, T., Vathesatogit, P., Sritara, P. (2015). Work- and Travel-related Physical Activity and Alcohol Consumption: Relationship With Bone Mineral Density and Calcaneal Quantitative Ultrasonometry. Journal of Clinical Densitometry: Assessment & Management of Musculoskeletal Health, 18(1), 37-43.

Şahan, H. (2007). Üniversite Öğrencilerinin Sosyalleşme Sürecinde Spor Aktivitelerinin Rolü. Yayımlanmamış doktora tezi. Konya. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Şahin, M., Yetim, A. A. ve Çelik, A. (2012). Psikolojik Sağlamlığın Gelişiminde Koruyucu Bir Faktör Olarak Spor ve Fiziksel Aktivite. The Journal of Academic Social Science Studies, 5(8), 373-380.

Şenyüzlü, E. (2013). Üniversite Öğrencilerinde Spora Katılımın Saldırgan Davranışlar Üzerine Etkilerinin İncelenmesi. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Kütahya. Dumlupınar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Tsai, J.C., Yang, H.Y., Wang, W.H., Hsieh, M.H., Chen, P.T., Kao, C.C., Kao, P.G., Wang, C.H., Chan, P. (2004). The Beneficial Effect of Regular Endurance Exercise Training on Blood Pressure and Quality of Life in Patients with Hypertension. Clinical and Experimental Hypertension, 26(3), 255-265.

Tükenmez, M. (2009). Toplumbilim ve Spor. 1. Baskı. İstanbul: Kaynak Yayınları.

Yazarer, İ., Taşmektepligil, M. Y., Ağaoğlu, Y. S., Ağaoğlu, S. A., Albay, F. ve Eker, H. (2004). Yaz Spor Okullarında Basketbol Çalışmalarına Katılan Grupların İki Aylık Gelişmelerinin Fiziksel Yönden Değerlendirilmesi. SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 2(4) 163-170.

Yetim, A. A. (2005). Sosyoloji ve Spor. İstanbul: Morpa Kültür Yayınları.

Yıldırım, S. (2011). Lisanslı Olarak Takım Sporu ve Bireysel Spor Yapan İle Spor Yapmayan Ortaöğretim Öğrencilerinin Sosyal Beceri Düzeylerinin Karşılaştırılması. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Bolu. Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Yüksel, Y., Hekim, M., Gürkan, O. (2014). Ortaöğretim Öğrencilerinin Sağlıklı Yaşam Davranış Biçimlerinin Fiziksel Aktiviteye Katılım ve Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. III. Sakarya'da Eğitim Araştırmaları Kongresi Bildiriler Kitabı, 12 Haziran 2014, Sakarya Üniversitesi, Sakarya.

Zorba, E. (2006). Yaşam boyu spor. 2. Baskı. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

BÖLÜM 2

ALMANYA'DA SPOR

Murat TURĞUT
Doç. Dr., Sinop Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, mturgut@sinop.edu.tr
0000-0002-4050-6482

Onur Mutlu YAŞAR
Doç. Dr., Sağlık Bilimleri Üniversitesi, onurmutlu.yasar@sbu.edu.tr
0000-0001-7598-3927

BÖLÜM 2

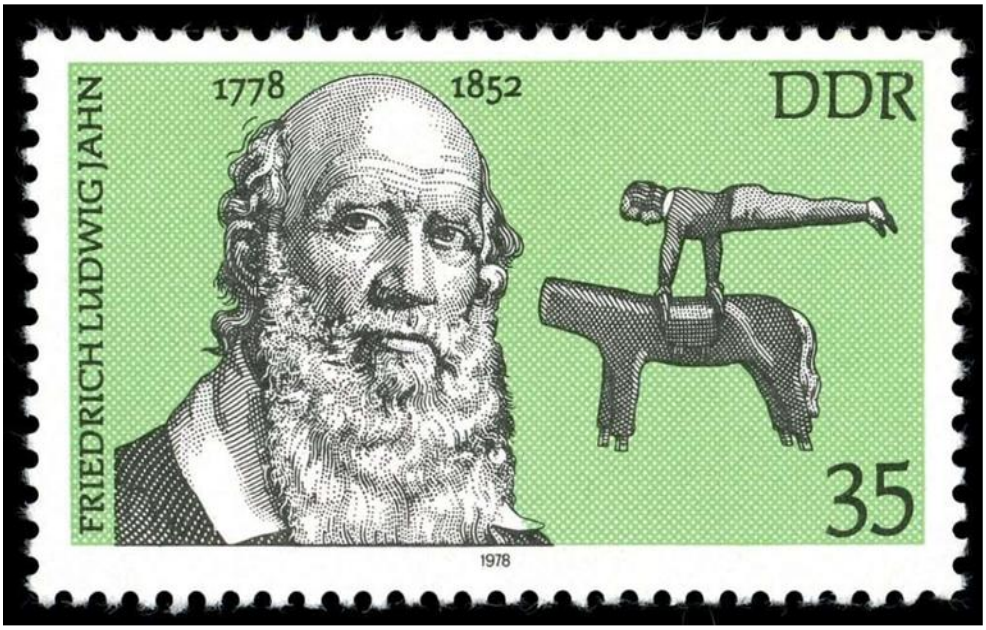
ALMANYA'DA SPOR

Murat TURĞUT
Doç. Dr., Sinop Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, mturgut@sinop.edu.tr
0000-0002-4050-6482

Onur Mutlu YAŞAR
Doç. Dr., Sağlık Bilimleri Üniversitesi, onurmutlu.yasar@sbu.edu.tr
0000-0001-7598-3927

GİRİŞ

Almanya Federal Cumhuriyeti, modern spor yarışmalarının ve organizasyonlarının başlaması ve popüler olması ile birlikte hem Avrupa'da hem de Dünya'da önde gelen ülkelerinden biri haline gelmiştir. Almanya Federal Cumhuriyetinin spor geçmişi incelendiğinde özellikle 19. yüzyılın başlarında, milliyetçiliğin yükselişiyle aynı zamana denk gelen, "Jimnastiğin Babası" olarak kabul edilen Friedrich Ludwig Jahn'ın, bir jimnastik kulübü olan Turnverein'i kurduğunu ve şu anda Olimpik jimnastik programının bir parçası olan birçok disiplini icat ettiğini belirtmek gerekmektedir. Jahn aynı zamanda Denge Aleti, Paralel Aleti ve Kulplu Beygir gibi aletlerin mucidi olarak kabul edilmiştir. Jahn, jimnastiği Alman vatanseverliğinin bir ajansına dönüştürmüş ve genç Jimnastikçilere ulusal bir görev ve dayanışma duygusu aşılamak için organize egzersiz disiplinini kullanmıştır.



newyorkalmanack.com, 2021

Aynı zamanda Jahn tarafından temelleri atılan bu sürecin daha öncesinde "Jimnastiğin Büyük Babası" olarak bilinden eğitimci Johann Christoph Friedrich GutsMuths'un katkıları vardır ve GutsMuths Beden Eğitimini Alman eğitim sistemi içerisinde önemli bir noktaya getiren sistem içi düzenlemelerini yapmış ve okul programlarını düzenlemiştir.

dtb.de 2022

Bunun yanı sıra Almaya Federal Cumhuriyeti spor tarihinin incelenmesi sürecinde hem ülkenin spor yönetiminde hem de ülkenin uluslararası kamuoyundaki yerinde nazi etkisinin önemli bir yeri olduğunu belirtmek gerekmektedir. Özellikle 1936 yılında Almanya Federal Cumhuriyetinin günümüzdeki başkenti Berlin'de yapılan 11. Modern olimpiyatlar sürecinde nazi etkisinden bahsetmek mümkündür.

Almanya Federal Cumhuriyetinin spor tarihi politik gelişmelerle beraber şekillenmiş ve 1945 yılında Almanya Batı ve Doğu olarak ikiye bölünmüştür. Bölünmenin ardından, Doğu ve Batı Alman sporcular 1956'dan 1964'e kadar aynı milli takımda yarışmış daha sonra ilerleyen süreçte devam eden altı (6) olimpiyat boyunca sporcular iki farklı ülke adına yarışmışlardır. Buna rağmen Almanya'nın Doğu, Batı ve birleşik olimpiyat takımları, özellikle yüzme olmak üzere birçok branşta önemli başarılar elde etmişlerdir. Özellikle 1976 ve 1980'de ünlü Kornelia Ender de dahil olmak üzere Doğu Alman kadın yüzücüler 10'dan fazla dünya rekoru kırmışlar ve 26 altın madalyanın 22'sini kazanmışlardır.

Almanya Fedaral Cumhuriyeri aynı zamanda futbol tutkusu ve başarıları ile spor kamuoyunda önemli bir yer edinmektedir. Futbol birçok Alman için bir tutku olarak kabul edilir ve Alman futbol takımları (Kulüp ve Ulusal Takım) tüm rekabet seviyelerinde başarılıları ile ön plana çıkmaktadır. Almaya Federal Cumhuriyetinin en üst seviyedeki ligi olan Bundesliga, dünyanın en saygın profesyonel futbol liglerinden biri olarak kabul edilmektedir. Alman futbolu denince akla gelen ilk isim Franz

Beckenbauer hem kulüpler bazında hem de milli takım bazında sporcu ve antrenör olarak Alman Futbolunun en önemli isim olarak kabul edilmektedir. Franz Beckenbauer 1974 Dünya Kupası'nı kazanan Batı Almanya milli takımının kaptanlığını yapmış ve 1990'da Dünya Kupası'nı kazanan Batı Almanya takımının teknik direktörü olarak görev yapmıştır.

90min.com, 2022

Almanya Futbol Ligi "Bundesliga"

Almanya Federal Cumhuriyetinin profesyonel futbol liglerinin ortak adı olan Bundesliga, Avrupa'nın en çok takip edilen ve nitelikli futbol liglerinden biri olarak kabul edilmektedir. Bundesliga tarihi incelendiğinde 1962'de Dortmund'da kurulduğu görülmektedir. Bundesliga'nın ilk resmi sezonu 1963/64'de oynanmıştır. Bundesliga ilk olarak tek bir lig olarak oynanmış 1974'ten beri iki ve 2008'den beri üç profesyonel futbol ligi ile faaliyetlerine devam etmektedir.

Bundesliga 1' de toplam 18 takım mücadele etmekte ve sezonu birinci sırada tamamlayan takım şampiyon olmaktadır. Bunun yanı sıra sezonu son iki sırada bitiren takımlar doğrudan Bundesliga 2 ligine düşerken sezonu sondan üçüncü olarak bitiren takım en üst lig içerisinde kalmak için bir eleme maçı oynamaktadır. Aynı zamanda ligde ilk altı sırayı alan takımlar Avrupa Kupalarına gitmeye hak kazanmaktadır. Bundesliga tarihi boyunca en fazla şampiyonluğa sahip takım 31 şampiyonluk ile Bayern Munich'tir.

1936 Berlin Olimpiyatları

Naziler 1933'te iktidara geldiğinde, hemen spor da dahil olmak üzere Alman yaşamının tüm yönlerini koordine etmeye çalıştılar. Olimpiyatlar tarihinde diğer olimpiyatlardan negatif ayrışma gösteren ve olimpik felsefe yapısına en uzak olduğu düşünülen olimpiyat Almaya Cumhuriyetinde Nazi

Partisinin iktidarda olduğu 1936 Berlin olimpiyatı olarak değerlendirilebilir (Murray, 1992; Cody, 2016). İlgili süreç içerisinde Naziler, 1936 Berlin Olimpiyatlarını ırkçı ideolojileri dahilinde anti-Semitik propaganda olarak kullandıkları ifade edilmektedir (Glosniak, 2017).

Berlin'deki 1936 Olimpiyat Oyunları, Hitler ve Naziler için Aryan ırkının fiziksel üstünlüğünü sergilemek için ideal bir platform olarak değerlendirildi. Ancak, olimpiyatlara katılan ülkelerin ilgili süreç konusunda birçok endişeye sahip olması ve sürecin ilerleyişini eleştirmeleri boykot tartışmalarının ortaya çıkmasına neden olmuştur (Kass, 1976). Bunun yanı sıra 1936 Berlin Olimpiyatları Nazi propagandasının Dünya'ya iletilmesinde Naziler için büyük bir başarı olarak kabul edilmektedir. Berlin olimpiyatlarında Alman sporcuların ve takımların atletizm, boks ve jimnastik gibi alanlarda önemli başarılar elde etmişlerdir.

nationalgeographic.com, 2022

Bunun yanı sıra Modern Olimpiyat hareketi bağlamında, Berlin'deki 1936 Yaz Oyunları 1896'dan beri tüm olimpiyat oyunlarının en yenilikçisi olarak kabul edilebilir. Berlin Olimpiyat Oyunları ulusal bir hükümetten büyük ölçekli organizasyonel ve mali destek alan ilk Olimpiyat oyunlarıdır (Large, 2007). Ayrıca Berlin Olimpiyatları, Dünya çapında radyo ve televizyon tarafından yayınlanan ilk Olimpiyat Oyunları olarak tarihe geçmiştir (Gülada, 2019).

1936 Berlin olimpiyat oyunlarının bir diğer unutulmaz olayı ise Amerikalı Siyahi Sporcu Jesse Owens'ın 3 altın madalya ile oyunların tarihine geçmesi olarak görülmektedir. Jesse Owens olimpiyat oyunlarının yıldızı olurken, aryan ırk felsefesini savunan naziler tarafından yönetilen hükümet için propaganda sürecine ilişkin unutulmaz hikayeler ve anılar ortaya çıkartmıştır.

history.com, 2022

1972 Münih Olimpiyatları

Modern olimpiyat oyunlarının bir diğer önemli ve unutulmaz organizasyonu 1972 tarihinde Almanya'nın Münih şehrinde gerçekleşti. Olimpiyat oyunları tarihi değerlendirildiğinde 1972 Münih Olimpiyatları neredeyse yalnızca İsrail takımına yönelik yıkıcı terör saldırısıyla hatırlanmaktadır. Temel olarak 1936 yılında yapılan Berlin Olimpiyatlarının kötü hatıralarını silmek ve Yeni Almanya'yı sergilemek için tasarlanmıştır. Buna rağmen, Filistinlilerin İsrail ekibinin 11 üyesini öldürmesiyle bu algı neredeyse tamamen yok olmuştur (Schiller ve Young, 2010).

1936 Berlin oyunlarından bu yana ilk kez Olimpiyat Oyunları Almanya'da gerçekleşmişti ve bu nedenle yeni ve modern Federal Cumhuriyet, kendisini özellikle ilerici, yaratıcı ve yenilikçi olarak sunmaya önem vermekteydi. Organizatörler, Berlin'deki ikinci Dünya savaşı öncesi oyunlara kıyasla özellikle Batı Almanya'da sporun özgür ve siyasetten bağımsız olduğunu ve siyasi olarak sömürülmediğini göstermek istemişlerdir (Michael Krüger ve ark., 2013).

1972 Munih Olimpiyatları Spor Bilimleri gelişimi açısından da önemli bir organizasyon olarak görülmektedir. Olimpiyat Oyunlarına hazırlık sürecinde ve elit sporlara verilen önemin artmasıyla ulusal ve uluslararası düzeylerde gelişim önemli ivme kazanmıştır. Spor pedagogları ve spor bilimcileri tarafından 1972'de Münih'te düzenlenen Olimpiyat Bilim Kongresi, bu gelişim sürecinde spor bilimlerinin önemini ve ilerlemesini yansıttı. Yapılan kongre modern Olimpiyat tarihindeki tek büyük uluslararası bilimsel kongre olması ile de dikkat çekmiştir (Grupe, 2005).

muenchen1972-2022.de, 2022

Almanya Spor Yönetim Sistemi

Almanya Federal Cumhuriyeti spor sistemi Avrupa ülkeleri arasında önemli konuma sahip, katılımcı politikalara dayanan bir felsefe temeline oturmuştur. Almanya spor sistemi içerisinde spor kulüplerinin dernek statüsünde kurulması süreci ülkemize benzer yapıda faaliyet göstermekte ve Almanya medeni kanunu kapsamında değerlendirilmektedir (Breuer, 2007). Bunun yanı sıra Almanya'da faaliyet gösteren spor kulüplerinin temel gelir kaynaklarının sayısal olarak on binlerle ifade edilen üye gelirlerinden oluştuğu ve bağımsız faaliyetler kapsamında daha geniş bir aksiyon alanına sahip olduğu bilinmektedir (Öğüt ve İmamoğlu, 2011).

Almanya Federal Cumhuriyeti spor sistemi içerisinde spor kulüplerinin rolü diğer paydaşlara göre daha yüksek seviyededir. İlgili yapısal sistem spor kulüplerine önemli bir özgürlük ve inisiyatif alanı bırakmış ve sistemin temel yapısı bu şekilde oluşmuştur. (Heinemann, 1999). Sistemsel olarak 16 farklı eyalet yapısından oluşan Almanya Federal Cumhuriyeti spor faaliyetlerinin devlet içerisinde kontrolü ve desteklenmesi görevini içişleri bakanlığına verilmiştir. Buna rağmen Almanya Federal Cumhuriyeti spor sistemi içerisinde en etkin rolü Alman Olimpik Sporlar Konfederasyonu yürütmektedir. Alman Olimpik Sporlar Konfederasyonu ('Deutscher Olympischer Sportbund', DOSB), Alman sporunun en önemli sivil toplum kuruluşudur. DOSB 20 Mayıs 2006'da Alman Spor

Konfederasyonu (DSB) ile Almanya Ulusal Olimpiyat Komitesi'nin birleşmesiyle kurulmuş ve faaliyetlerine devam etmektedir.

DOSB, yaklaşık 90.000 spor kulübünde 27 milyondan fazla üyeye sahiptir, ayrıca DOSB lisansına sahip 500 binin üzerinde antrenör aktif olarak spor faaliyetlerine devam etmektedir. Ayrıca DOSB Almanya'daki en büyük sportif sivil toplum hareketi olarak kabul edilmektedir. DOSB, 16 bölgesel spor konfederasyonu, 66 ulusal (Branşları Yöneten) federasyon ve belirli görevleri ve sorumlulukları olan 19 spor derneği dahil olmak üzere 101 üye kuruluşa sahiptir.

DOSB içerisinde aktif görev alan yetkililerin DOSB'u, tüzüğü ve maddeleri uyarınca Olimpiyat fikrini korumak, teşvik etmek ve daha da geliştirmekle yükümlü olarak tanımlamaktadır. DOSB sisteminin temel felsefesi herkes için spor bakış açısıyla oluşturulmuş ve performans sporu kapsamında ilgili federasyonlara önemli bir alan bırakmıştır. Almanya Federal Cumhuriyeti içişleri bakanlığı da genel bütçeden pay ayırarak performans sporuna destek verme sürecinde aktif rol oynamaktadır (dosb.de, 2022).

Almanya Federal Cumhuriyeti spor sistemi içerisinde spor tesislerinin sayısının arttırılması, kullanım alanlarının genişlemesi ve spor tesisleri yapımı için alanların tahsisi kapsamında yerel yönetimlerin yeri ve önemi üst düzeydedir. Almaya Federal Cumhuriyeti toplumun spora ilgili bakımından önemli sayısal verilere sahiptir. Almanya Federal Cumhuriyeti içerisinde yaklaşık 12 milyon katılımcının fitness ve sağlık kulüplerine resmi olarak kayıtlı olduğu görülmektedir (statista.com, 2022). Almanya Federal Cumhuriyeti bu rakamla beraber Avrupa ülkeleri arasında ilk sırayı elde etmektedir.

Almanya Federal Cumhuriyeti içerisinde spor branşları popülaritesi incelendiğinden ilk üç sırayı aşağıda belirten spor branşları almıştır (statista.com, 2022);

- Futbol
- Kayakla Atlama
- Hentbol

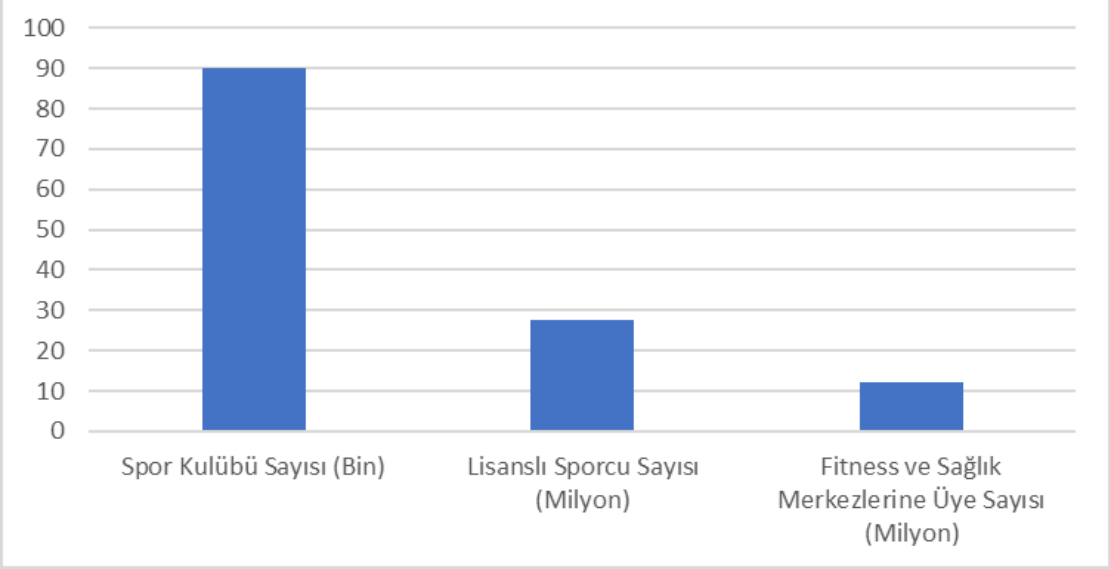
Almaya Federal Cumhuriyeti 16 farklı bölge içerisin 84.4 Milyon nüfusu ile Avrupa'nın en yüksek nüfusa sahip ülkelerinden biridir (data.worldbank.com, 2022) aynı zamanda Alman popülasyonunda spor kültürünün yüksek seviyede olduğu ifade edilebilir. Almanların spor katılım oranları da buna paralel olarak yüksek seviyededir. Almanya spor kültürü içerisinde bireylerin küçük yaşlardan itibaren fiziksel aktivite faaliyetleri içerisinde yer almaya başlaması, her bireyin spor ya da fiziksel aktivite, egzersiz alışkanlığına sahip olmasına olumlu katkı sağlamaktadır.

Araştırmalar sonucunda Almanya Federal Cumhuriyeti vatandaşlarının özellikle 3-6 yaş grubunda fiziksel aktiviteye katılım oranları yüzde 50 seviyesine yaklaştığı saptanmıştır. Bunun yanı sıra genel olarak erkek Almanya vatandaşlarının, kadın vatandaşlara göre fiziksel aktiviteye katılım oranlarının daha yüksek olduğu belirtilmektedir.

Almanya Sporcu İstatistikleri

Almanya spor kültürünün seviyesi ve her yaştan bireyin spora katılımının erişilebilir olması kapsamında sporcu sayılarının, spor kulübü sayılarının ve fiziksel olarak aktif olan bireylerin sayısı benzer coğrafi şartlara ve sosyo-kültürel yapılarılara sahip olan ülkelere kıyasla pozitif ayrışmaktadır (Sunay, 2019).

Şekil 1 Almanya Spor İstatistikleri



SONUÇ

Sonuç olarak Almaya spor sisteminin işleyişi sürecinin devlet tarafından içişleri bakanlığı kapsamında yürütüldüğü buna rağmen Almanya Federal Cumhuriyeti spor sistemi içerisinde en etkin rolü Alman Olimpik Sporlar Konfederasyonu yürütmekte olduğu görülmektedir. Büyük organizasyonlara ev sahibi yapan Almanya Federal Cumhuriyetinin dönemsel olarak siyasi yapılardan etkilendiği görülmektedir.

Özellikle dernek statüsü kapsamında kurulan ve faaliyet gösteren spor kulüplerinin Almanya spor sisteminde hem nicelik olarak hem de nitelik olarak önemli rol oynadığı, spora katılım oranlarının geniş bir yaş skalası içerisinde yoğun olarak var olduğu görülmektedir. Spor kültürünün güçlü bir yapıya sahip olduğu Alman spor sisteminde spor izlenme oranlarının ve spora olan ilginin de yüksek seviyede olduğu ifade edilebilir.

KAYNAKÇA

Breuer C. (2007). Sportentwicklungsbericht 2005/2006- Analyse zur situation der sportvereine in Deutschland. Bonn: Bundeninstitut Für Sportwisssenschaft

Cody, N. W. (2016). The Berlin Olympics: Sports, anti-semitism, and propaganda in Nazi Germany.

Glosniak, Q. (2017). The 1936 Nazi Olympic Games; The First Truly Modern Olympiad.

Grupe, O. (2005). 33 Jahrgange „Sportwissenschaft „. SPORTWISSENSCHAFT, 35(3), 336.

Gülada, M. O. (2019). 1936 Berlin Olimpiyatları'nda Spor Yayıncılığının Propaganda Amaçlı Kullanımı: Olympia Filmi Üzerine İnceleme. TRT Akademi, 4(8), 326-344.

Heinemann K. (der.) (1999). Sport clubs in various European countries. NewYork, Schondorf ,Stuttgart: Schattauer and Hoffman Verlag Publications

https://data.worldbank.org/indicator/SP.POP.TOTL?locations=DE

https://www.dosb.de/en/about-us

https://www.statista.com/statistics/308836/members-of-health-clubs-in-european-countries/

https://www.statista.com/statistics/975658/most-popular-sports-in germany/

Kass, D. A. (1976). The issue of racism at the 1936 Olympics. Journal of Sport History, 3(3), 223-235.

Large, D. C. (2007). Nazi games: the Olympics of 1936. WW Norton & Company.

Michael F. Krüger, Stefan Nielsen & Christian Becker (2012) The Munich Olympics 1972: Its Impact on the Relationship Between State, Sports and Anti-Doping Policy in West Germany, Sport in History, 32:4, 526-549, DOI: 10.1080/17460263.2012.756424

Murray, B. (1992). Berlin in 1936: old and new work on the Nazi Olympics. The International Journal of the History of Sport, 9(1), 29-49.

ÖĞÜT, E. E. E., & İmamoğlu, A. F. (2011). Almanya ve Türkiye'deki spor kulüplerinin karşılaştırmalı analizi-Türkiye'deki spor kulüplerinin yapı ve işleyişine yeni bir yaklaşım. Spor Bilimleri Dergisi, 22(2), 54-68.

https://cdn.who.int/media/docs/librariesprovider2/country-sites/physical-activity-factsheet---germany 2021.pdf?sfvrsn=1faf11c9_1&download=true

Schiller, K., & Young, C. (2010). The 1972 Munich Olympics and the making of modern Germany. In The 1972 Munich Olympics and the Making of Modern Germany. University of California Press.

Sunay, H. (2019). Türkiye Almanya ABD ve Avustralya spor sistemlerinin bazı değişkenler açısından karşılaştırılması. OPUS International Journal of Society Researches, 14(20), 488-513.

https://www.nationalgeographic.com/history/article/brutal-story-1936-popular-olympics-boycott-fascism-hitler

https://muenchen1972-2022.de/en/program/the-1972-munich-olympic-games/

https://www.90min.com/posts/6050958-world-cup-countdown-7-weeks-to-go-west-germany-win-italia-90-against-a-backdrop-of-reunification

https://www.newyorkalmanack.com/2021/12/gymnastics-history-the-legacy-of-friedrich-ludwig-jahns-turnerism/

https://www.dtb.de/weitere-nachrichten/nachrichten/artikel/zahlreiche-veranstaltungen-zum-250-geburtstag-381

https://www.history.com/news/jesse-owens-adolf-hitler-1936-olympics

BÖLÜM 3

TENİS NEDİR?

Dilek TOPAL
Dr. Akdeniz Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Spor Bilimleri Bölümü,
dilektopal88@gmail.com
0000-0001-7102-9386

Barbaros Serdar ERDOĞAN
Dr. Öğr. Üyesi, Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu,
bserdogan@mehmetakif.edu.tr
0000-0001-6039-1494

BÖLÜM 3

TENİS NEDİR?

Dilek TOPAL
Dr. Akdeniz Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Spor Bilimleri Bölümü,
dilektopal88@gmail.com
0000-0001-7102-9386

Barbaros Serdar ERDOĞAN
Dr. Öğr. Üyesi, Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu,
bserdogan@mehmetakif.edu.tr
0000-0001-6039-1494

GİRİŞ

Tenis, sert ve düzgün bir zeminde raket ve top ile ortasında 91 cm yüksekliğinde file bulunan sahada oynanan bir oyun türüdür (Kermen, 2002). İmamoğlu'na (2009) göre tenis, hem müsabaka hem de rekreasyonel amaçlarla herkesin hayatı boyunca oynayabileceği bir spor dalıdır.

Diğer spor dallarında olduğu gibi tenis sporu da yüksek performans, motorik özellik, teknik beceri ve taktik anlayışı gerektirmektedir. Tenis sporunda müsabaka esnasında estetik görüntülerin sergilenmesi tenisin seyir zevki yüksek bir spor dalı olmasına katkı sağlamaktadır. Tenisin bu özellikleri son yıllarda tenisin tüm dünyada hızla yayılmasına ve ciddi bir izleyici kitlesine ulaşmasına katkı sağlamıştır. Hatta dünyanın birçok yerinde ciddi ödüllerin verildiği tenis organizasyonları yapılmakta, ülkeler tenis sporu sayesinde kendilerini turistik anlamda tanıtmakta ve sporcularının başarılarını sergilemektedirler (Ölçücü vd., 2012). Profesyonel düzeyde oynanan tenis sporu bir kenara konulduğu zaman tenis sporu aynı zamanda insanların sıklıkla tercih ettikleri bir serbest zaman etkinliği olarak değerlendirilmektedir (İmamoğlu, 2009).

Son yıllarda tenis organizasyonları tüm dünyanın dikkatini çekmeye başlamış, geniş katılımlı tenis müsabakaları yapılmaktadır. Uluslararası Tenis Federasyonu (ITF) tarafından oluşturulan ve düzenlenen turnuvalara farklı yaş gruplarından ve klasmandan sporcular katılmaktadır. Bu kapsamda günümüzde Grand Slam ve Olimpik tenis küçükler, tekerlekli sandalye ve büyükler gibi takım oyunlarıyla Uluslararası Tenis Federasyonu'nun başlangıç düzeyinde erkekler ve bayanlar yarışmalarına kadar değişik dallarda tenis müsabakaları düzenlenmektedir. Tenis Profesyonelleri Birliği (ATP) ve Bayanlar Tenis Birliği (WTA) yaklaşık 40 ülkede 140 tenis müsabakası düzenlemektedir. Gerçekleştirilen müsabakalarda hem ciddi para ödülleri verilmekte hem de dünya sıralaması oluşturulmaktadır (Işık, 2009).

Tenis sporunda gerek antrenman gerekse de müsabaka boyunca yüksek fiziksel ve motorsal performans sergilemek gerekmektedir. Bu durum tenis oyuncularının sahip olacakları fiziksel uygunluk unsurlarının yüksek olmasını zorunlu kılmaktadır. Teniste yüksek aerobik ve anaerobik performans, hızlı yön değiştirme, hamleler ve koşular bulunmakla beraber tenisin rakibe temassız bir spor dalı olması söz konusu motorsal özelliklerin uygun antrenman modelleri ile geliştirilmesi oldukça önemlidir (Özcan, 2011). Bunun yanında tenis sporuna katılım da fiziksel ve motorsal performansın gelişmesine katkı sağlamaktadır (Ölçücü vd., 2012).

Diğer spor dallarında olduğu gibi tenis sporunda da kondisyonel özellikler teknik ve taktik ile birlikte kullanılmaktadır. Bu nedenle tenis oyuncularının sadece kondisyonel özellikleri değil, aynı zamanda teknik ve taktik anlayışları da geliştirilmeye çalışılmaktadır. Geçmiş yıllarda iyi bir tenis oyuncusu olabilmek için sadece tenis oynamanın ve maç yapmanın yeterli olacağı düşünülmüştür. Günümüzde ise iyi bir tenis oyuncusu olabilmek için sadece tenis becerisine sahip olmak yeterli değildir. Tenis oyuncularında fiziksel uygunluk, dengeli beslenme ve zihinsel hazırlık gibi unsurlar da müsabaka performansı üzerinde belirleyici olmaktadır. Şüphesiz tenis müsabakalarında kondisyonel özellikleri daha yüksek olan oyuncular rakiplerine göre daha avantajlıdır. Çünkü kondisyon düzeyi yüksek olan oyuncular rakiplerine göre daha hızlı hareket eden, daha az yorulan, daha çabuk toparlanabilen, yaralanma riskleri düşük ve kuvvette devamlılık düzeyleri yüksek bir yapıya sahiptirler (Ölçücü vd., 2011). Tenis oyuncularının kondisyon düzeylerinin yüksek olması topa vuruş hızlarını da olumlu yönde etkilemektedir (Akşit, 2012).

Tenis Sporunun Tarihsel Gelişimi

14. yüzyılda el içi vurularak oynanan "Jeu de Paume = Palm Game" özellikle Fransa'da oldukça popüler bir hale gelmiştir. Özellikle sarayda oynanan oyun daha sonra halk arasında da yaygın hale gelmiştir. El tenisi olarak da bilinen bu oyun 10x30 m ebatlarındaki sahalarda oynanırdı. Sonraki yıllarda yanlarda bulunan sektirme duvarları kaldırılmış ve oyun açık alanda oynanmaya başlamıştır. Bu oyun günümüzdeki squash oyununun benzer olarak bilinmektedir (Kermen, 2002).

İlk ortaya çıktığı dönemlerde avuç içi oyunu olarak bilinen tenis sporu ilk olarak XIII. yüzyılda Fransa'da kralın huzurunda oynanan bir oyun olarak ortaya çıkmıştır. Tenis oyununun İngiltere'de ilk olarak VIII. Henry zamanında oynandığı bilinmektedir. Söz konusu dönemlerde avuç içi oyunu olarak bilinen tenis genellikle saray içindeki soylular tarafından oynanan ve sarayların içinde giderek yaygınlaşan bir oyun haline gelmiştir. Bu dönemde tenis topu içinde yün yumak ya da kıl doldurulmuş koyun derisinden yapılan bir yapıya sahip olup, oyuncular raket olmadığı için elleri ile tenis oynamışlardır. Topa sürekli el ile vurulduğu zaman sürekli olarak ellerde acı hissi oluşması zamanla topa vurmak için tokaçlar ve küreklerin geliştirilmesine zemin hazırlamıştır. Bir süre sonra deriye

gerilmiş teller ve saplı kasnaklarla topa vurulmaya başlanılmıştır. 19. Yüzyılda tenis oyunu İngiltere'de bazı değişikliklere uğramıştır. İlk dönemde 1 günün 24 saat olmasından yola çıkılarak (esinlenerek) 24 oyundan oluşan tenis maçları, öncelikle 12, sonraları ise 6 oyunlu 3 dizi üzerinden oynanmaya başlanmıştır. Sayılar ise günün 24 saatinden bir saati dörde bölerek 15, 30, 40, 60 şeklinde oluşturulmuştur. Sayı 40 olduktan sonra "oyun" demek adet haline gelmiştir. Tenisin sayı sayma sistemine ilişkin değişiklikler 18. yüzyılda tamamlanmıştır. Tenis oyununun standart raketler ve toplar ile oynanmaya başlaması 1875'lerden sonrasına denk gelmektedir. 1872 yılında ilk çim kortlu tenis kulübü Harry Gem ve J.B. Perrara tarafından Birmingham'da kurulmuş olup, ilk tenis şampiyonası 1877'de Wimbledon'da (İngiltere) düzenlenmiştir. Bu şampiyona aynı zamanda günümüzde de büyük prestije sahip olan Wimbledon tenis turnuvasının başlangıcını oluşturmaktadır. 1883 yılında tenis kortunun boyutlarına standart ölçüler getirilmiştir. 1883 yılının temmuz ayında Amerikalı Clark kardeşler ile İngiliz ikizler Renshawlar arasında oynanan müsabaka ilk resmi maç olarak tarihe geçmiştir. Bayanlar arasında gerçekleştirilen ilk tenis müsabakası ise 1884 yılında yapılmıştır (Can, 2007). 1873 yılında ilk olarak Wingfield tarafından tenisin patenti alınmaya çalışılmıştır. Patenti alınmaya çalışılan tenis oyununda saha günümüzdeki gibi diktörtgen değil, kum saatine benzer bir biçimdeydi. Diğer bir ifade ile kortun ortası çok ince, yanları ise oldukça geniş bir yapıdaydı (Kermen, 2002). Tenisin ilk ortaya çıktığı dönemlere ilişkin tenis kortları bazı ülkelerde hala bulunmakta, insanlar tarafından da ziyaret edilebilmektedir (Urartu, 1996).

1850 yılında India Rubber topun icadının modern tenis sporunun başlangıcı olduğu kabul edilmektedir. Çim kortlarda tenis oynamanın da İngiltere'de 1830'lu yıllarda Edwin Budding tarafından çim biçme makinesinin icat edilmesinden sonra yaygınlaştığı belirtilmektedir (Urartu, 1996). Tenis oyununun 1874 yılında Amerika ve Avusturalya'ya atladığı, 1875 yılında ise tüm dünyada tanındığı bilinmektedir. Bu dönemde Wimledon dünya çapında tanınan bir organizasyon haline gelmişken, Amerika'da tenisin öncülüğünü bayan M. A. Outerbridge, daha sonraki yıllarda ise bayan tenisçiler dünya birinciliği bulunan Whiteman yapmıştır (Kermen, 2002).

20. yüzyılda tenis oyununun giderek popüler hale geldiği, 1913 yılının ise çim sahaların popülerliğinin arttığı yıl olduğu belirtilmektedir. Bu dönemlerde erkeklerin kortlara uzun pantolonlar, bazen uzun çoraplar ve yarım pantolonlar, bol tişörtler veya ceketler, kravat ve şapkalarıyla çıktığı görülmüştür. Bu dönemde kadınların ise yere kadar uzun yazlık ve yakaları fular elbiseler ile tenis oynadıkları bilinmektedir. Bunun yanında kadınların belleri dar veya sıkı korselerle bağlanmış kıyafetler giydikleri ifade edilmektedir. Yine bu dönemlerde tenis oynayanların tamamının beyaz elbiseler giydikleri, hatta İngiltere de tenisin beyaz elbise ile oynanmasının koşul haline geldiği bilinmektedir (Urartu, 1996).

20. yüzyıl tenisin örgütlenmesinde de büyük bir yere sahiptir. Uluslararası Tenis Federasyonu 26 Ekim 1913 yılında kurulmuş, federasyonun ilk kuruluşunda 12 ülke yer almıştır. Günümüzde Uluslararası Tenis Federasyonuna üye 150 ülke bulunmaktadır (İmamoğlu, 2009).

Günümüzdeki tenis oyun kurallarının resmi hale getirilerek standartlaştırılması da tarihsel süreç içerisinde gerçekleşmiştir. Günümüzde erkekler tenis müsabakalarının kuralları Association of Tennis Professional (ATP), kadınların tenis müsabaka kuralları ise Woman Tennis Association (WTA) tarafından belirlenmektedir (Kermen, 2002).

Türkiye de Tenis Sporunun Tarihsel Gelişimi

Ülkemizde tenis 1900'lü yıllarda, İngiliz diplomatlar aracılığı ile getirilmiş, 1905'li yıllarda İzmir, Bornova ve Karşıyaka'da Levantenler arasında tenis oynandığı bilinmektedir. İlerleyen yıllarda Simonds, Jack Seoger, Binnis ve Weisadındaki İngilizler, Kadıköy'de de bir tenis kulübü kurarak küçük Moda'daki tenis kortunda müsabakalar düzenlemişlerdir. Bunu Maçka Palas Kortu, Güzelbahçe'deki Mon Ceri'nin Kortu, Çınar Caddesindeki Barba'nın Kortu, Rumeli caddesindeki Yahya'nın Kortu, Harbiye Orduevi Kortu, Güneş Kulübü Kortları, Cihangir ve Tarabya Kortları izlemiştir (Can, 2007).

Türkiye'de tenis eğitimi özellikle 1950'li yıllardan itibaren Avusturyalı, Avusturalyalı, Rus ve Amerikan IFT (International Tennis Federation) eğitim kültür merkezinden Mac Curdy, Kanada'dan J. Brabanek'in vermiş oldukları kurslar ile gelişmiştir. 19802'li yıllarda Almanya, Çekoslavakya, İsveç üçgenine dayalı ve federasyon otoritesi dâhilinde Aile Eğitim Bakanlığı iş birliği ile 8-18 yaş grubundan seçilen oyunculara 10 yıl tenis eğitimi verilerek ülkemizde ekol oluşturulmaya çalışılmıştır (Kermen, 2002).

Türkiye'de tenis sporu uzun yıllar boyunca belirli bir gelir grubunun sporu olarak değerlendirilmiştir. Ancak dünyanın birçok ülkesinde ekonomik durumu ülkemize yakın olan hatta daha kötü ekonomik koşullara sahip ülkelerde bile tenis sporu ciddi düzeyde gelişmiştir. 1992 yılında gerçekleştirilen Barcelona olimpiyatlarının ardından tenisin önemli bir kitle sporu olacağı düşünülmüştür. Olimpiyatlar için inşa edilen tenis kortları ve kompleksleri daha sonra halka açılmış, bu durum tenisin kitle sporu olmasına zemin hazırlamıştır. Buna paralel olarak son yıllarda kortlarda dünyaca ünlü İspanyol tenis oyuncuları görülmeye başlanmıştır. Geçmiş yıllarda yüksek sosyo-ekonomik yapıya sahip ülkeler iyi tenis oyuncuları yetiştirirken, günümüzde ünlü tenis oyuncuları yetiştirmekten uzaktırlar. Söz konusu örnekler, tenisin sadece yüksek gelir düzeyine sahip ülkelerde oynanan bir oyun olduğu görüşünü ortadan kaldırmaktadır (Kabasakal, 2005). Ülkemizde de son yıllarda tenis kulüplerinin sayısının arttığı, tenis kulüplerinin sporcuları uluslararası platformlara taşımak için girişimlerde bulundukları bilinmektedir (Yıldırım ve Sunay, 2009). Ülkemizde lisanslı

olarak tenis oynayan birey sayısının da sürekli olarak artmaya başladığı belirtilmektedir (İmamoğlu, 2009).

Tenis Sporunda Kullanılan Bazı Terimler

Tenis sporuna özgü olarak oyun esnasında kullanılan bazı terimler bulunmaktadır. Tenis sporuna özgü bazı terimleri şu şekilde sıralamak mümkündür;

Sayı: Teniste oyun, set ve maç almak için elde edilen skorlar sayı olarak tanımlanmaktadır. Tenis sporunun sayı sayma tekniği diğer spor dallarına göre oldukça farklıdır. Söz gelimi, kazanılan sayılan voleybol veya masa tenisi gibi spor dallarında "1, 2, 3, 4, 5, 6" diye devam ederken teniste her kazanılan sayı "15, 30 40" ve "oyun" şeklinde sayılmaktadır. Eğer oyun 6-6 beraberlikle devam ediyorsa kazanılan sayılan 1, 2, 3, 4 , 5, 6, 7 şeklinde sayılmaktadır (Kermen, 2002).

Zamanlama (Timing): Teniste topa doğru zamanda vurabilmek için vücut ağırlığından uygun zamanda faydalanma olarak tanımlanmaktadır (Urartu, 1996).

Ace: Atılan servisin rakip tarafından karşılanamaması durumunda kazanılan direkt sayıdır.

Advantage: Berabere olan oyunlarda oyuncunun ilk aldığı sayıdır.

Baseline: Tenis kortunun her iki tarafında fileye 11.38 m. uzaklıkta bulunan ve sahanın sınırlarını belirleyen çizgidir.

Centre Mark: Kortun arka çizgisini ortadan ikiye ayıran ve oyuncunun servis kullandığı bölgedir.

Çapraz Vuruş: Tenis topunun kortun çaprazından diğer sahanın çaprazına düşmesidir.

Çift Hata: Servis atışı sonrasında iki defa da topun fileye takılması veya servis kutularına düşmemesidir.

Deuce: Teniste kazanılan sayıların eşit (berabere) olma durumudur.

Paralel Top: Topun kortun sağ ve solunda bulunan çizgilere paralel olarak düşmesidir.

Drive: File önüne gelen oyuncuyu geçmek amacıyla yapılan sert vuruştur.

Drop Shot: Rakip sahada file yakınına düşen ve yere düştüğü andan itibaren topun fazla sıçramadığı vuruşlardır.

Game: Maç esnasında bir sette yer alan tüm oyunları ifade etmektedir.

Yarım Vole: Top yere temas ettikten sonra yapılan arka alan vuruşudur.

Kick Serve: Topun beklenmeyen bir yere doğru sekmesini sağlayan sert servis vuruşudur.

Love: Teniste puan alamama durumudur.

Match Point: Oyuncunun maçı kazanmak için alacağı son sayıdır.

Passing Shot: File önüne gelen bir oyuncuyu geçmek için atılan toplardır.

Rally: Servis atışı yapıldıktan sonra oyun alınıncaya kadar devam eden karşılıklı vuruşlardır.

Return: Rakibin attığı servisi karşılama vuruşudur.

Second Serve: Atılan ilk servisin hatalı olması durumunda oyuncunun attığı ikinci servistir.

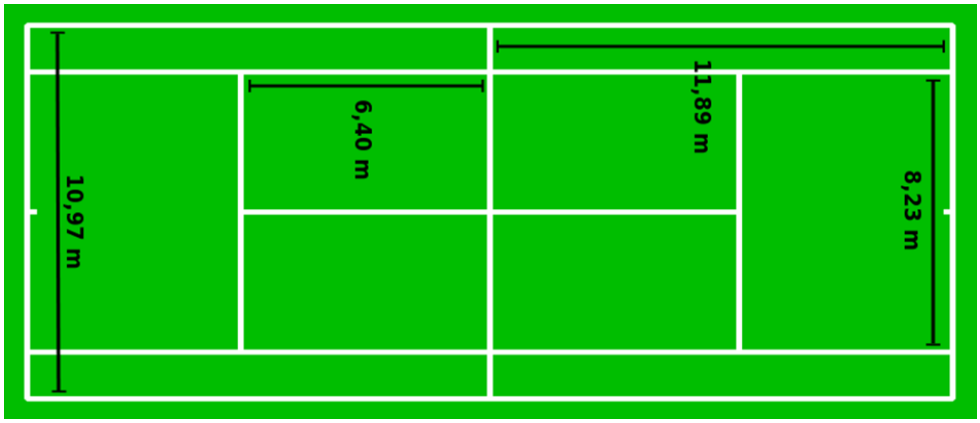
Servis Vole: Servisi atan oyuncunun top rakipten dönmeden fileye koşarak vole vuruşu ile puan almaya çalışmasıdır.

Servis Line: Servis atışı esnasında servis sınırını belirleyen çizgidir.

Set: Tenis maçlarında her biri altı oyundan oluşan bölümlerdir (http://www.teniskortlari.gen.tr).

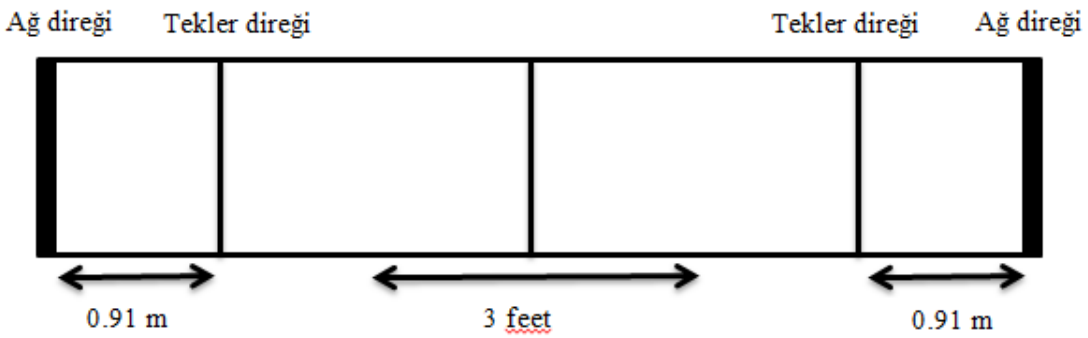
Tenis Kortlarının Özellikleri

Tenis kortu 8.23 x 23.77 m boyutlarında dikdörtgen bir şekle sahiptir (Kermen, 2002). Tenis sporu geçmiş yıllarda sadece çim zeminde oynanırken günümüzde asfalt, beton, suni çim, toprak, halı veya daha farklı zeminlerin de kullanıldığı görülmektedir. Teniste kort zemini oyun akışını etkileyen bir unsurdur. Asfalt ve sıkıştırılmış toprak zeminlerde tenis oynanırken genellikle yavaş savunma oyunu tercih edilmekte, çim sahalar başta olmak üzere yumuşak saha zeminlerinde ise hızlı hücum oyunları tercih edilmektedir (Kabasakal, 2005).



Şekil 1. Tenis Kortunun Ölçüleri (https://tr.wikipedia.org)

Tenis kortunun ortasında bulunan ağ direklerdeki kol kullanılarak gerginleştirilmektedir. Müsabakalarda ağın merkezden yüksekliğinin standartlara uygun olup olmadığı kontrol edilmektedir. Ağır merkezden yüksekliğinin 0.91 m (3 feet) olması gerekmektedir. Ağ, genellikle oyun esnasında direklerin gerginliğini aldığı için aşağıya doğru kayabilmektedir. Bunun yanında ağın rüzgâr vb. etkenlerden dolayı yıpranmaması için oyun dışı zamanlarda korunması gerekmektedir. Kortun kenarlarında bulunan, tekler ve çiftler sahasını belirleyen çizgiye tramlines (yan çizgiler) denilmektedir. Teniste direkler her zaman kortun 3 feet uzağında bulunmaktadır. Tekler kortu çiftler kortundan 4.5 feet daha dardır (Kabasakal, 2005).



Şekil 2. Tenis Kortunda Yer Alan Ağ ve Ölçüleri

Teniste kortların sahip oldukları zemin türü oyun tekniklerini ve topun yerden sekme özelliklerini etkilemektedir. Toprak kortlarda top yere temas ettikten sonra yüksek ve yavaş gelmektedir. Bu nedenle toprak kortlarda oynamak sabır gerektiren bir durumdur. Toprak kortların dış unsurlara bağlı olarak kolay aşınmaları yerden seken topların anormal bir biçimde sağa ve sola sıçramalarına neden olabilmektedir. Beton ve asfalt kortlarda top yere temas ettikten sonra orta şiddetten yüksek şiddete doğru süratlenmektedir. Çim zemine sahip kortlarda ise oyun oldukça hızlı oynanmaktadır. Çünkü top yere temas ettikten sonra hem alçaktan hem de süratli gitmektedir. Bu nedenle çim kortlar servis vole oyunu için oldukça idealdir (Urartu, 1996).

Teniste Kullanılan Temel Vuruş Şekilleri

Tenis sporunda müsabaka esnasında spor dalına özgü kullanılan bazı vuruş çeşitleri vardır. Tenis sporuna ait vuruş şekilleri aşağıda sıralanmıştır.

- **Yerden vuruş:** Top yere temas ettikten sonra topa vurulmasıdır.
- **Vole:** Top yere temas etmeden önce topa vurulmasıdır.
- **Baştan yukarı vuruş:** Oyuncuların smaç veya servis amacıyla topa başlarının üzerinden vurmalarıdır.

- **Spin vuruş:** Topa üstten eğimli olarak yapılan vuruş şeklidir.
- **Topspin vuruş:** Topu aşağıdan yukarıya doğru dönecek şekilde gerçekleştirilen vuruştur.
- **Underspin:** Topspin vuruşun tersi niteliğindedir, vuruştan sonra top geriye doğru dönerek rakip sahaya gider.
- **Yana dönüşlü toplar:** Bu dönüş raketin aşağı, arkadan, yukarı ve öne hareketi ile sağlanan, raketin topa teğet olarak temas ettiği, vuruş esnasında vücudun kendi etrafında döndüğü vuruş türüdür.
- **Spinsiz top:** Vuruştan sonra havada dönmeyen ve havada yavaşlayarak topun yere düşmesidir (Urartu, 1996).
- **Lob vuruş:** Rakibin üzerinden topun aşırtılması amacıyla yapılan vuruş türüdür (Urartu, 1996). Lob vuruşlar genellikle rakip oyuncu file önüne yaklaştığı zaman rakibi geçmek için atılan vuruşlardır (http://www.teniskortlari.gen.tr).
- **Servis:** Teniste oyuna başlama vuruşudur (Urartu, 1996).
- **Forehand Vuruş:** Teniste raket tutan elin avuç içi karşıya (vuruş yönüne) gelecek biçimde gerçekleştirilen vuruş türüdür. Forehand vuruşta kol gergin bir şekilde geriye çekilirken bacaklar birbirine paralel olacak şekilde hafif bükük durmaktadır. Gerilen raket aşağıdan giderek hafif bükülmüş dizin tam önünde durur, bu pozisyonda topa vuruş gerçekleştirilir.
- **Backhand vuruş:** Bu vuruş türünde raket iki el ile geriye doğru çekilir. Raket geriye çekildikten sonra raketin yüzü karşıyı gösterir. Raket çekilirken dizler paralel bir biçimde hafif bükülür. Topa dizin biraz önünde raket iki elle vuruş gerçekleştirilir. Topa vuruş gerçekleştikten sonra raket iki elle boyuna doğru çekilir (https://tr.wikipedia.org).
- **Smaç:** Fileye yaklaşan oyuncunun rakip sahadan gelen topu sert bir şekilde korta vurmasıdır (http://www.teniskortlari.gen.tr).

Tenis Sporunda Kullanılan Malzemeler

Tenis sporunda spor dalına özgü kullanılan bazı malzemeler bulunmaktadır. Teniste kullanılan temel malzemelere ilişkin bilgiler aşağıda sıralanmıştır.

Tenis raketi: Tenis raketleri geleneksel olarak tahtalardan yapılır, etrafına bağırsaktan yapılmış kiriş geçilirken, günümüzde tenis raketlerinin çerçeveleri alüminyum veya fiber karbon

maddelerden yapılmakta, tellerin yapımında ise naylon kullanılmaktadır. Raket tellerinde kullanılan bağırsak naylona göre daha uyumlu olsa da, sık kırılan ve nemden etkilenerek gevşeyen bir özelliğe sahiptir. Tenise yeni başlayanlar genellikle 19 inçten (48.26 cm) başlayan tenis raketlerini tercih etmektedirler (Kabasakal, 2005). Tenis raketlerinde isabetlilik ve kontrol sorunu tellerin düzenine, çerçevenin kesitine ve kullanılan malzemeye göre farklılık göstermektedir. Raketlerin vuruş esnasında yüksek titreşim oluşturması eklemlerde önemli rahatsızlık ve sakatlıklara zemin hazırlayabilmektedir (Kermen, 2002). Tenis raketlerinden beklenen dört önemli husus bulunmaktadır. Bunlar;

- Vuruşlarda kontrol,
- Vuruşlarda istikrar,
- Vuruşlarda isabetlilik,
- Vuruşlarda güçtür (Kermen, 2002).

Tenis oynaya bireyler raketlerinde sürekli olarak kontrol, azalmış titreşimler ve ek kuvvet ile ilgilenmektedirler. Bunun yanında gelen her topa mümkün olduğu kadar raketin ortası ile vurmak isterler. Diğer bir ifade ile topa vururken raketin ellerinin içinde dönmemesini beklerler. Bu nedenle Howard Brody geliştirdikleri Prince model raketlerin kafasını geniş yapmıştır (Kermen, 2002).

Şekil 3. Tenis Raketi (http://www.spor-malzeme.com)

Tenis topu: Temel yapı malzemeleri kauçuk olan tenis toplarının etrafı (dış yüzeyi) elyaf ya da yün ile kaplıdır. Tenis toplarında dekoratif dikiş yerleri bulunmasına rağmen toplarda dikiş yer almamaktadır. Geleneksel tenis topları uzun yıllar boyunca beyaz renkte kullanılmıştır. Günümüzde ise beyaz topların yerini sarı toplar almıştır. Tenis toplarının yıpranması durumunda topların

kontrolünün sağlanması da güçleşmektedir. Tenis topları sıkıştırılmış malzemeden yapılmakta olup, standart ölçülerde bir top 2.54 m mesafeden yere bırakıldığı zaman 1.48 m yüksekliğe zıplamalıdır (Kabasakal, 2005).

Şekil 4. Tenis Topu (http://www.woolcloth.com)

Tenis oynayan bireyler top seçimi yaparken isteklerine ve tenis oynama amaçlarına göre toplar tercih edebilmektedirler. Zevk için tenis oynayan bireyler genellikle daha kalıcı ve dayanıklı olan sıkıştırılmış topları tercih etmektedirler. Günümüzde tenise yeni başlayanlar için az sıkıştırılmış, daha az ve yavaş zıplayan tenis topları da bulunmaktadır (Kabasakal, 2005). Topların sürtünme kat sayıları sert kortlarda 0.61 iken, sentetik kortlarda 0.49'dur (Kabasakal, 2005).

Tenis kıyafetleri: Tenis oyunu yüksek düzeyde esneklik ve hareketlilik gerektiren bir spor dalıdır. Bu nedenle tenis oyuncularında hareket serbestliği sağlayan, ter emici özelliği bulunan kıyafetler ve spor ayakkabıları kullanılmalıdır. Teniste geleneksel olarak beyaz kıyafetler tercih edilirken günümüzde renkli kıyafetlerle tenis oynayanlarında sayısı artmaktadır. Teniste kıyafetlerin renklerinden ziyade rahatlıkları ön plandadır. Açık alanlarda tenis oynanırken sporcular ısınmak için eşofman da kullanmaktadırlar. Teniste mutlaka zemine uygun tenis ayakkabısı ve tenis çorapları kullanılmalıdır (Kabasakal, 2005).

Şekil 5. Tenis Ayakkabısı (http://www.spor-malzeme.com)

Tenis kortlarının çoğunun sert zemin olması oyuncuların alt ekstremite bölgelerinin zarar görmesine neden olabilmektedir. Bu nedenle ayakkabıların içinde bulunan tabanlara benzeyen takviyeli çoraplar tercih edilmektedir. Yüksek düzeyde hareketlilik gerektiren tenis sporunda oyuncular fazla terleyecekleri için genellikle bileklik, saç bandı, raket sapını tutmak için havlu tutaklar kullanmaktadırlar (Kabasakal, 2005). Teniste kullanılan kıyafetler vücut ısısını koruyan, havalandırma sağlayan, hidrofil pamuk ipliğinden imal edilmiş olmalıdır. Şortların malzemesinin de mümkün olduğu kadar kumaştan ziyade sentetik veya pamuk iplikten yapılması önemlidir (Kermen, 2002).

Konu ile İlgili Yapılan Araştırmalar

Ölçücü ve diğerleri (2012) tarafından yapılan araştırmada üniversiteler arasında gerçekleştirilen tenis müsabakalarına katılan sporcuların tenis sporuna başlama nedenlerinin ve tenisten beklentilerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya 2010-2011 öğretim yılında üniversiteler tenis turnuvasına katılan 82 erkek ve 68 kadın olmak üzere toplam 150 tenis oyuncusu katılmıştır. Araştırmaya katılan sporcuların tenis sporuna yönelmelerinde en önemli faktörlerin sırasıyla aile, dünyaca ünlü bir sporcu olma isteği, milli sporcu olma ve çok beğendikleri bir sporcunun etkisinin geldiği belirlenmiştir. Sporcuların tenis ile profesyonel düzeyde ilgilenme nedenlerinin başında sırasıyla tenis sporunu sevme, başarı kazanmaktan zevk duyma, spor yaparak sağlıklı olma ve mutluluğu tenis sporunda yakalama gibi seçeneklerin geldiği tespit edilmiştir. Katılımcıların tenis sporundan beklentilerinin başında ise sağlıklı olma ve sağlığını koruma, iyi bir fiziksel görünüme sahip

olma, tenis sporu sayesinde yurt dışındaki üniversitelerde burslu okuma gibi beklentilerin geldiği belirlenmiştir.

Akça (2012) tarafından yapılan araştırmada özel spor merkezlerinde spor yapan bireylerin spora yönelme nedenlerinin ve beklentilerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya katılan bireylerin özel spor merkezlerinde spora yönelme nedenlerinin başında arkadaş faktörünün, ikamet edilen bölgenin, ailenin, işyeri ve okul faktörünün geldiği tespit edilmiştir. Katılımcıların spordan beklentilerinin başında ise form tutmak, sağlıklı olmak, hareket etmek, stres atmak, yeni deneyimler kazanmak gibi beklentilerin geldiği sonucuna ulaşılmıştır.

Yıldırım ve Sunay (2009) tarafından yapılan araştırmada Türkiye'de performans tenisi yapan tenis oyuncularının tenise yönelme nedenlerinin ve tenisten beklentilerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya ulusal düzeyde yarışması olan toplam 400 tenis oyuncusu katılmıştır. Araştırmanın sonunda tenis oyuncularının bu spora yönelme nedenlerinin başında aile, milli sporcu olma isteği, beğenilen bir sporcu olma isteği, dünyaca ünlü bir tenis oyuncusu olma isteğinin geldiği belirlenmiştir. Tenis oyuncularının bu spor dalı ile profesyonel olarak ilgilenme nedenlerinin başlında tenisi sevme, farklı ülkeleri görme isteği, başarı kazanmaktan haz alma, mutluluğu tenis sporunda yakalama gibi tercihlerin geldiği belirlenmiştir. Tenis oyuncularının tenisten beklentilerinin başında ise ünlü bir tenis oyuncusu olma ve tenis sayesinde yurt dışı eğitim bursu alma gibi beklentilerin geldiği tespit edilmiştir.

İmamoğlu (2009) tarafından yapılan araştırmada Samsun ilinde tenis sporu ile ilgilenen sporcuların bu spor dalına yönelme nedenlerinin araştırılması amaçlanmıştır. Araştırmaya Samsun ilinde 2008-2009 yıllarında Anakent Sosyal Tesisleri, Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü Tesisleri ile Ondokuz Mayıs Üniversitesi'ndeki tenis kortlarında tenis oynayan 182 birey katılmıştır. Araştırmaya katılan bireylerin tenis sporuna yönelme nedenlerinin başında ailenin teşvik etmesi, arkadaş grubunun teşvik etmesi, kitle iletişim araçlarının, yaşanılan çevrede tenise olan ilgi, hareket etme ihtiyacının karşılanması ve sağlık kazanma gibi unsurların geldiği belirlenmiştir. Araştırmada tenis sporu ile ilgilenen bireylerin orta ve yüksek gelir düzeyinde oldukları tespit edilmiştir. Katılımcıların tenis sporundan beklentilerinin başında ise oyun oynamak, eğlenmek, iyi bir fiziki görünüme sahip olmak, stres atmak, performansı arttırmak, rahatlamak, serbest zaman aktivitesi, öğrencilerde yeni bir çevre edinmek ve statü kazanmak gibi beklentilerin geldiği tespit edilmiştir.

Bayraktar ve Sunay (2007) tarafından yapılan araştırmada ülkemizde elit düzeyde voleybol sporu ile ilgilenen sporcuların spordan beklentilerinin belirlenmesi ve spora yönelten unsurların incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya 2003-2004 sezonunda Türkiye I., II. ve III. Lig play-off bayan ve erkek liglerinde mücadele eden 30 voleybol kulübünden yaklaşık olarak 200 sporcu katılmıştır.

Araştırmanın sonunda katılımcıların voleybol sporuna yönelmelerinde aile ve beden eğitimi öğretmeninin yüksek katkısının bulunduğu, basın yayın organlarının ise spora yönelmede düşük bir etkiye sahip oldukları tespit edilmiştir. Katılımcıların voleybol sporu ile ilgilenme nedenlerinin başında voleybol sporunu sevme ve başarı kazanmaktan zevk duyma gibi nedenlerin geldiği belirlenmiş, katılımcıların voleyboldan beklentilerinin başında ise sağlıklı olma ve sağlığını koruma ile iyi bir sporcu olarak hayatını spordan kazanma gibi beklentilerin geldiği sonucuna ulaşılmıştır.

Sunay ve Saracaloğlu (2003) tarafından yapılan araştırmada Türk sporcularını spora yönelten unsurların belirlenmesi ve spordan beklentilerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya İzmir, Ankara ve Manisa illerinde lisanslı olarak spor yapan 15 spor branşından toplam 451 sporcu katılmıştır. Araştırmaya katılan sporcuların spora yönelme nedenleri ve beklentilerine ilişkin bilgiler demografik değişkenler ışığında incelenmiştir. Araştırmada sporcuların ailelerinin, yakın çevrelerindeki arkadaş çevresi ve antrenörlerin spora yönlendirmede büyük role sahip olduğu belirlenmiş, televizyon ve diğer basın yayın organları gibi kitle iletişim araçlarının sora yönlendirmede düşük bir katkıya sahip olduğu tespit edilmiştir. Lisanslı sporcuların ilgilendikleri spor dalından beklentilerinin başında sağlıklı olma, iyi bir fiziksel görünüme sahip olma ve milli takıma seçilme gibi beklentilerin geldiği tespit edilmiştir. Bunun yanında sporcuların ilgilendikleri spor dalına yönelme nedenlerinin ve beklentilerinin cinsiyete göre farklılık göstermediği, buna karşılık spor dallarına, ekonomik gelir düzeylerine ve spor yapma yıllarına göre anlamlı farklılık gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır.

KAYNAKÇA

Akça, N. Ş. (2012). Özel Spor Merkezlerine Üye Olan Bireylerin Spora Yönelme Nedenleri ve Beklentilerinin Gerçekleşme Düzeyleri. Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Ankara.

Akşit, T. (2012). Tenis Fizyolojisi ve Performans. Turkiye Klinikleri Journal of Sports Sciences, 4(2), 81-91.

Bayraktar, B., Sunay, H. (2007). Türkiye'de Elit Bayan ve Erkek Voleybolcuların Spora Başlamasına Etki Eden Unsurlar ve Spordan Beklentileri. SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 5(2), 63-72.

Can, S. (2007). 10-12 Yaş Grubundaki Erkek Tenisçiler, Masa Tenisçiler ve Aynı Yaş Grubundaki Sedanterlerin Reaksiyon Zamanlarının Karşılaştırılması. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Ankara. Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Işık, T. (2009). Elit Tenis Oyuncularına Uygulanan Spesifik Antrenmanların Teknik Performans Ve MaxVO2 Düzeylerine Etkileri. Yayımlanmamış doktora Tezi. İzmir. Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

İmamoğlu, R. (2009). Samsun İli'nde Tenis Sporu İle Uğraşanların Bu Sporu Seçme Sebeplerinin Araştırılması. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Kütahya.Dumlupınar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Kabasakal, A. (2005). Tenis Nasıl Oynanır? İstanbul: Morpa Kültür Yayınları.

Kermen, O. (2002). Tenis Teknik ve Taktikleri. Editör: Billur Yarsuvat Yavuz. Ankara: Nobel Yayıl Dağıtım.

Ölçücü, B., Cenikli, A., Kaldırımcı, M., Bostancı, Ö. (2011). Tenisçi Çocuklarda Toplu Ve Topsuz Uygulanan Hareket Eğitiminin Fiziksel Uygunluk Değerlerine Etkisi. Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi, 2(1), 32-40.

Ölçücü, B., Erdil, G., Bostancı, Ö., Canikli, A., Aybek, A. (2012). Üniversiteler Arası Tenis Müsabakalarına Katılan Sporcuların Tenise Başlama Nedenleri ve Beklentileri. Sporda Performans Araştırmaları Dergisi, 3(2), 5-12.

Özcan, S. (2011). Temel Tenis Teknik Öğretiminde İki Farklı Antrenman Metodunun Teknik Biyomotorik ve Fizyolojik Özellikler Üzerine Etkisinin Araştırılması. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Isparta. Süleyman Demirel Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Sunay, H., Saracaloğlu, A. S. (2003). Türk Sporcusunun Spordan Beklentileri İle Spora Yönelten Unsurlar. Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 1(1), 43-48.

Urartu, Ü. (1996). Tenis Teknik Taktik Kondisyon. İstanbul: İnkılap Kitabevi.

Yıldırım, Y., Sunay, H. (2009). Türkiye'de Performans Tenisi Yapan Sporcuların Tenise Başlama Nedenleri ve Beklentileri. SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 7(3), 103-109.

http://www.teniskortlari.gen.tr/tenis-sozlugu.html erişim tarihi 07.11.2015.

https://tr.wikipedia.org/wiki/Tenis#/media/File:Tennis_court_metric.svg erişim tarihi 06.11.2015.

http://www.spor-malzeme.com/head-youtek-radical-mp-tenis-raketi.html erişim tarihi 06.11.2015.

http://www.spor-malzeme.com/new-balance-656-tenis-ayakkabisi.html erişim tarihi 06.11.2015.

http://www.woolcloth.com/tennis.html#prettyPhoto erişim tarihi 06.11.2015.

BÖLÜM

4

ESPOR VE ALFA KUŞAĞI

Muhammet Eyüp UZUNER
Dr. Öğr. Üyesi, Kocaeli Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, eyup.uzuner@kocaeli.edu.tr
0000-0001-7686-4137

BÖLÜM 4

ESPOR VE ALFA KUŞAĞI

Muhammet Eyüp UZUNER
Dr. Öğr. Üyesi, Kocaeli Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, eyup.uzuner@kocaeli.edu.tr
0000-0001-7686-4137

Espor nedir?

Günümüzde gittikçe daha da yaygın hale gelmekte olan elektronik sporlar, teknolojinin de gelişimi ile birlikte sürekli olarak aşama kaydetmekte ve popüler hale gelmektedir (Huettermann, 2020). Espor kavramı Jenny ve arkadaşları (2006) tarafından insanların bilgi ve iletişim teknolojileri vasıtası ile zihinsel veya fiziksel yeteneklerinin geliştirdiği ve eğitildiği bir sportif faaliyet türü olarak tanımlanmıştır. Espor, siber sporcular tarafından çevrimiçi olarak oynanan bir spor branşı olarak kabul edilmekle birlikte, geleneksel sporlarla pek çok ortak yönü olduğu da belirtilmektedir (Rai ve Yan, 2009).

Çolak ve arkadaşları (2018), günümüzdeki hali ve potansiyel gelişimleri ile elektronik sporların tüm dünyada ve ülkemizde gittikçe artarak büyümesi olası bir alan olduğunu ve bu alanın yakından takip edilerek olumlu yönlerinin genç bireylere kazandırıp olumsuz yönlerinin ise göz ardı edilmeden denetim altında tutulması gerektiğini belirtmektedirler.

Spor kavramı, teknoloji ile birlikte çok hızlı gelişim göstermiş ve çok farklı noktalara gelmiştir (Bahadır, 2020). Esporun temelini oluşturan teknolojik aygıtların kullanılabilmesi için gerekli olan bazı motorik ve bilişsel beceriler bulunmaktadır. Bu becerilerin kendilerini gösteriş biçimleri ise nesilden nesile farklılıklar göstermektedir (Ono ve Zavodny, 2005; Skidmore ve diğ., 2014). Bununla birlikte teknolojik gelişmelerin tüm kuşaklar tarafından benimsenmesinin oldukça zor olduğu, dijital erişim ve kullanım düzey ve sıklıklarının tüm kuşak gruplandırmalarında farklılık gösterdiği ifade edilmektedir (Moscardo ve diğ., 2010).

Bu sebeplerden ötürü çalışmanın amacı geçmişimiz olan diğer kuşakların ve geleceğimiz olan Alfa kuşağının özelliklerinin belgesel tarama yöntemiyle açıklanarak, Alfa kuşağı özelinde elektronik sporlar hususunda olası fırsatları ve tehditleri belirlemektir.

Her neslin içerisinde bulunan koşullara bağlı olarak yaşamış oldukları birbirinden farklı ve önemli gelişmeler bulunmaktadır. Bu gelişmelerden bazıları nesillerin karakterize olma durumları ile doğrudan ilişkilidir. Dolayısı ile nesillerin tanımlanıp özelliklerinin bilinmesi oldukça önemlidir. Bu

sebep ile literatür bilgisi ışığında nesillerin tarihçesi ve karakteristik özelliklerinden yola çıkılarak bir sentez yapılmaya çalışılmıştır.

Sessiz kuşak (Gelenekselciler)

1925 ile 1945 yılları arasında doğan bireylerin temsilcisi olduğu kuşaktır. Mevcut olanaklar ile yetinmeyi bilmeleri ve genel itibari ile kanaatkâr karakterde olmalarından kaynaklı olarak "Sessiz" kelimesi ile de ifade edilmişlerdir (Kebeci, 2011). Yeniliklere karşı oldukça kapalı bir tutum sergilemelerinden dolayı "Gelenekselciler" olarak da isimlendirilmişlerdir (Kavak ve Şener, 2021). Dönemin zorlu koşulları da göz önünde bulundurulduğunda yaşanan politik olaylardan dolayı Savaş Kuşağı olarak da adlandırılmaktadırlar (Mercan, 2016).

Sadık, disiplinli, grup çalışmalarına yatkın ve sıkı çalışmaya uyumlu kişilerden oluşmaktadır (Hatfield, 2002; Akdemir ve diğ, 2013). Otoriteye aşırı sadakat ve bağlılık, sosyal bağlamda dirlik ve düzen ortamının devam ettirme çabası yaratmış ve bu neslin ikili ilişkilerini resmi ve düzenli bir biçimde şekillendirmiştir (Weingarten, 2009; Konakay, 2018).

Bebek patlaması kuşağı (Babyboomers)

1946 ile 1964 yılları arasında doğan bireylerin temsilcisi olduğu kuşaktır. Bebek patlaması kuşağı, iki dünya savaşının sonrasında toplumlarda refah düzeyinin yükselmesinin bir sonucu olarak nüfus artışının hız kazanmasından dolayı bu biçimde adlandırılmaktadır. Özellikle bu dönemde dünyaya gelen yaklaşık bir milyar bebek kuşağa ismini vermiştir (Kavak ve Şener, 2021). Savaşların etkilerinin sona ermesinden dolayı iyimserlik kuşağı olarak da adlandırılmaktadır (Özel, 2017). Bebek patlaması kuşağının genel özellikleri arasında bencillik, haz ve zevk arayışları, özgürlük düşkünlüğü ve sosyal adaptasyon göze çarpmaktadır (Timmermann, 2007; Altuntuğ, 2012). Mevcut huzur ve refahı korumaktan adına değişime ve yeniliğe karşı direnç göstermeye eğilimlidirler (Konakay, 2018). Çalışma ortamlarında uyumlu, işlerine odaklı, görev bilinci ve sorumluluğu yüksek özelliklere sahiptirler (Gürbüz, 2015). Özellikle dünya savaşlarının etkisi ile başarıya duyulan ihtiyaç ve disiplin anlayışı kuşağın en karakteristik özelliklerindendir. Bu dönemde yine savaşların etkisinden dolayı sosyal ve kurumsal uyuma önem verilmekte ve kurulacak ilişkiler belirli kalıplar etrafında şekillenmektedir. Kuşak özelliklerindeki bir diğer önemli nokta ise rekabet unsurunun çalışma yaşamında çok yüksek seviyede olmasıdır. Bu kuşakta, bireysel çaba oldukça ön plandadır (Ayhün, 2013). Bireylerin kendini kanıtlama arzularının kurumsal düzeni riske atmadan rekabetin yoğunluk kazandığı bir biçime dönüştüğü varsayılmaktadır (Kavak ve Şener, 2021).

X kuşağı

1965 – 1979 yılları arasında doğan bireylerin temsilcisi olduğu kuşaktır. Kuşak isimlendirmesi etimolojik köken olarak ex olmak (ölmek) kelimesine dayanmaktadır. Liberal ekonomi politikasının global hale gelmesinden dolayı ekonomilerde inişli çıkışlı dönemlerin yaşanması, refah düzeyinin düşük olmasına bağlı olarak nüfus artış hızının azalmasından dolayı bu şekilde adlandırılmaktadır. Aynı zamanda kayıp kuşak olarak da isimlendirilmektedir (Özel, 2017; Bayhan, 2014; Başgöze ve Bayar, 2015). Dünya genelindeki ekonomik durgunluk bu kuşağın sosyal ilişkilerini ve yetiştirilme ortamlarını negatif yönde etkilemiştir. Ekonomik kaygıların oldukça fazla olduğu bu dönemde ebeveynler çalışma hayatında aktif olarak rol aldıkları için bu kuşaktaki bireylerin güven ve bağlanma duygularının ciddi anlamda zarar gördüğü belirtilmektedir (Demirkaya ve diğ., 2015). Özellikle ekonomik çalkantılardan kaynaklı zaman geçirme alışkanlıklarında değişimler meydana gelmiş, kişisel aktivitelere zaman ayırmak yerine iş odaklı planlamalarda bulunulmuştur. Maddi zorlukların yaşanmasından kaynaklı korkulardan dolayı devamlı olarak çalışma hayatının içerisinde yer almış, mesleki gelişim, tecrübe ve vasıflı eleman olma konusunda kendilerini geliştirmişlerdir (Altuntuğ, 2012). Ekonomik buhranın yansımaları Türkiye'de de varlığını hissettirmiştir. Ekonomik sıkıntıların yanı sıra o dönemde Türkiye'de yaşanan siyasal sorunların da etkisi ile bu kuşak sessiz kuşak olarak da tanımlanmaktadır. Siyasi baskılar ve sosyal sorunlar bu kuşakta yer alan bireylerde baskı yaratmış ve onları sindirmiştir (Taş ve Kaçar, 2019). Kuşak özelliklerinden en belirgin olanları sahip olunan değerlere karşı aşırı korumacı tutum sergilenmesi ve toplumsal olaylara karşı duyarlılık gösterilmesidir. Bu kuşak özellikle Türkiye'de söz edilen her iki özelliği belirgin bir biçimde sergilemiştir. Dönem gençlerinin sahip olduğu siyasi değerleri savunmak için göstermiş oldukları çaba bu kuşağın sahip olunan değerlere karşı bağlılıklarının ne kadar yoğun olduğunu gözler önüne sermektedir. Aynı zamanda bu dönemde Türkiye'de yaşanan politik ve askeri müdahalelerin kuşak üzerindeki baskı ile bireyleri sindirme girişimleri sessiz kuşak isimlendirmesine dair bir diğer değişkendir (Özel, 2017).

X kuşağının bebek patlaması kuşağının bir sonucu olduğu belirtilmektedir (Foot ve Stoffman, 1998). X kuşağının yaşam koşullarının, bebek patlaması kuşağı ile karşılaştırıldığında daha iyi şartlara sahip olduğu ifade edilmektedir. X kuşağının dönemlerine damga vuran olaylar arasında, kadın hakları hareketinin evrimi ve kurumsallaşma, enerji krizi ve kişisel bilgisayarların piyasaya sürülmesi gelmektedir (Zemke ve diğ., 2000). X kuşağının en önemli özelliklerinden birisi de işsizliğe bağlı olarak ailelerinde çok sıkıntı çekmelerinden dolayı, çalıştıkları işe bağlılıkları ve aynı işyerinde uzun süre çalışmalarıdır (Başgöze ve Bayar, 2015; Terzi ve Boylu, 2019;). X kuşağındaki bireyler, zorlu koşullara, geri bildirimlere ve gelişimsel fırsatlara pozitif yönde yanıt verebilmektedirler (Eyoun ve diğ., 2020).

Y kuşağı

1980 – 1999 yılları arasında doğan bireylerin temsilcisi olduğu kuşaktır (Kyles, 2005; Keleş, 2011; Bayhan, 2014). Y kuşağının teknolojik temellere sahip bir dünyada doğan ilk nesil olduğunu belirtilmektedir (Smola ve Sutton, 2002). Dolayısıyla bu kuşak, cep telefonları ve video oyunlarının bulunmadığı bir dönemi hiç yaşamamıştır (Hatfield, 2002). Y kuşağı bireylerinin hem kültürel hem de sosyal bakımdan kendisinden önceki kuşaklardan oldukça farklı olduğu belirtilmektedir (Tulgan ve Martin, 2001). Başarılı olma konusunda kendilerini motive edebilmektedirler (Eyoun, 2020). Özellikle işverenlerine karşı sadakat eksikliği gibi özelliklere de sahiptirler (Öter, 2010). Bununla birlikte, Kovary ve Buahene (2005)' ye göre, yaşamları terör eylemlerinden etkilenmiştir.

Y kuşağı için önemli bir özellik ise ebeveynlere atfedilmektedir. Y kuşağının ebeveynleri dönemde yaygın olan doğum kontrol uygulamalarını kullanarak hazır hissettikleri dönemde planlı bir üreme ile çocuk sahibi oldukları için helikopter ebeveyn olarak isimlendirilmişlerdir. Ebeveynler çocukları için aşırı fedakârlıklar yaparak, ilgilerini onlara yöneltmiş, istenilen ve arzulanan çocuklara sahip oldukları savunulmaktadır (Howe ve Strauss, 2007). Ayrıca bu kuşak, ebeveynlerinin işsiz kalma durumlarını da deneyimlemiştir (Dwyer, 2009).

Küreselleşmenin en belirgin etkileri olan haberleşme ve iletişim imkânlarındaki artış, ulusal sınırların etkisini yitirmesi ve yerel, bölgesel düzlemden küresel düzleme geçiş ile yaşanan etkileşimin yoğunluğu ile ilk karşılaşan kuşak Y kuşağıdır. Küreselleşme, Y kuşağının genel özellikleri üzerinde belirleyici olan en temel unsurdur (Eckleberry-Hunt ve Tucciarone, 2011). Bu süreçte fiziki sınırların aşılması, kitle iletişimini ve etkileşimi arttırarak küresel kültür oluşumunu tetiklemiştir. Yeme içme alışkanlıklarında, hobi ve eğlence anlayışında, iletişimde ve hatta bireylerin fiziksel görünümlerinde birçok köklü değişim bu dönemde yaygınlık kazanmıştır. Gelişen teknoloji ve kitle iletişim araçlarının yaygın kullanımı toplumda tüketilen metalar üzerinde değişime neden olmuş, ortak tüketim kültürü ortaya çıkmaya başlamıştır (Bolton ve diğ., 2013). Y kuşağı üzerine yapılmış çalışmalara bakıldığında karşılaşılan bir diğer kavram dijital göçebelik ve dijital yerliliktir. Dijital göçebelik kavramı tartışmalı olarak X ve Y kuşaklarını kapsamaktadır. Dijital göçebe kavramı ile anlatılmak istenen durum artan teknolojik imkânlar sonucunda internet ve sanal dünya ile ilk kez karşılaşan X ve Y kuşaklarının bu teknolojiye sağladıkları uyumu ifade etmektedir. Dijital göçebe olarak tanımlanan X ve Y kuşakları bilgi elde etmede ve iletişim kurma konusunda dönem koşullarına uyum sağlamaya çalışsa da gelişim hızına yetişmekte zorluk çekebilmektedir. Bu durum onların geçmiş alışkanlıklar ve dijital düzlem arasında bir göçebe olarak tanımlanmasına neden olmuştur. Dijital yerliler ise teknolojinin göbeğinde var olmuş, teknolojiye uyum sağlamak konusunda herhangi bir sorun yaşamayan günümüz Z kuşağını temsil eden bir terimdir (Prensky, 2001). Y kuşağını kendinden önce ve sonraki kuşaklardan ayıran en belirgin nokta küreselleşme ve teknolojik ilerlemedir. Metaların, insanların ve simgelerin dünya

üzerinde daha hızlı ve yoğun hareketliliğini anlatan küreselleşme, dünyanın geri kalanının ABD başta olmak üzere Batılı endüstrileşmiş toplumların kültürüyle daha yoğun etkileşime girdiği bir dönemdir. Bu etkileşimde televizyon, uydu yayıncılığı ve internetin rolü oldukça fazladır. Aynı zamanda yaşanan teknolojik gelişmeler Y kuşağını devamlı yeniliklere ayak uydurmaya ve kendilerini güncellemeye zorlamıştır. Sahip oldukları değer ve alışkanlıklar, küreselleşme sonrası edindikleri değer ve alışkanlıklar arasında kalmış, hem geçmişin hem de güncel olanın bir arada olduğu bir durum yaratmıştır.

Z kuşağı

Ulusal ve uluslararası yayınlarda genel kabul görmüş Z kuşağı zaman aralığı 2000-2010 yıllarında doğan bireyleri kapsamaktadır (Kırık ve Köyüstü, 2018; Özel, 2017; Taş ve diğ., 2017). Z kuşağının karakter özelliklerinin temelini teknolojinin oluşturduğu ve özellikle iletişim teknolojileri, internet, sosyal medya kullanım becerileri ile ön plana çıktıkları belirtilmektedir. Z kuşağının ayrıca geleneksel düşüncelere ve değerlere bağlılık konusunda zayıf oldukları da savunulmaktadır (Kavak ve Şener, 2021). Teknolojinin Z kuşağı üzerindeki etkilerinden bir diğeri de bu kuşağın daha kolay bir biçimde küreselleşme sisteminin içerisine girmesidir. Bu dönemde meydana gelen iletişim ve ulaşım koşullarındaki kolaylaştırıcı etkiler, mesafe kavramının etkisini kaybetmesine neden olmuştur. Mesafe kavramının anlamını kaybetmesi de fiziksel boyutun zayıflamasına sebep olarak sanal dünyanın daha da fazla anlam kazanmasına neden olmuştur (Kırık ve Köyüstü, 2018).

Sanal dünya ve sosyal medya Z kuşağı için fiziksel dünyadan daha öncelikli bir duruma gelmiştir. Örneğin, diğer kuşakların iletişim ve sosyalleşme alışkanlıkları yüz yüze iletişime dayalıyken Z kuşağı sanal dünyaya geçiş yapmıştır (Wood, 2013). Sanal düzlemde oluşturulan profiller ile sosyal medya üzerinden iletişimin yoğun olarak yaşanması, ilişki biçimlerinde keskin değişimleri meydana getirmiştir. Bunun bir yansıması olarak Z kuşağının iletişim araçlarının yanı sıra iletişim kodlarında da değişimler meydana gelmiştir. Kullanılan ifadelerin farklı anlamlar taşıması, sosyalleşirken kendi kuşaklarının yoğun olarak kullandığı kelimelerin tercih edilmesi bu kuşağın iletişim noktasında diğer kuşaklardan ayrıldığı önemli bir boyuttur (Wiederhold, 2022). Aynı zamanda birçok alanda bilgi edinilmesi ve aynı anda birden fazla işle meşgul olma becerileri ve bununla ilişkili (dikkat dağınıklığı, yüzeysellik vb) sorunlar ortaya çıkabilmektedir. Kuşak özelliklerinden en önemlisi ise sosyal olaylara gösterdikleri aşırı duyarlılık olarak göze çarpmaktadır. Adalet ve eşitlik kavramlarına aşırı düşkün, çevre olaylarına ve sosyal olaylara aşırı hassas, bağımsızlıklarına düşkün ve girişimci özelliklere sahiptirler (Taş ve diğ., 2017).

Teknoloji Z kuşağı için günlük hayatın bir parçası haline gelmiş, bunun bir sonucu olarak da teknolojik bağımlılıklar oluşmuştur (Somyürek, 2014; Kavalcı ve Ünal, 2016). Kuran (2019) Z kuşağı

üzerine yapmış olduğu çalışmada, bu kuşaktan bireylerin teknoloji ve kitle iletişim araçlarında yaşanan değişim ve ilerlemenin bir sonucu olarak özellikle ebeveynlerine, topluma ve değerlere yabancılaştığını ifade etmektedir. Bu yabancılaşmanın kaynağının yaygın internet kullanımı olduğunu düşünmektedir. Erken yaştan itibaren internetle iç içe olan bu kuşak bireylerinde idealistlik ve yılmazlık özellikleri ön plandadır. Bilgiye ulaşım kolaylığı, bu kuşak bireylerin gerçekler ile erken yaşta yüzleşmesine, gelecek ve amaçlar için daha büyük çabalar sergilemesine neden olmaktadır. Daha öncesinde Y kuşağına kadar yaygın olan fantastik evrende geçen görsel (anime, film, dizi) ve yazılı metinler (çizgi roman, karikatür) Z kuşağında beklenilen ilgiyi görememiştir. Geleneksel değerlere karşı belirli bir tutum sergilemeyen Z kuşağı küresel değerlere, çevre, insan ve hayvan hakları gibi olgulara karşı duyarlı bir tavır sergilemektedir. Kavak ve Şener'in (2021) Z kuşağının kamusal değerleri üzerine yapmış olduğu araştırmaya bakıldığında kuşağın geleneksel değerlere karşı negatif bir tutum içerisinde olduklarını söylemek mümkündür. Kamusal ve özel alanda ast/üst ve rütbe/makam gibi kavramlara karşı hoşnutsuz bir tutum içerisinde olan Z kuşağı, bu kavramların etkilerini önemsemeyerek birey merkezci düşünmeleri onları değerlere karşı sadakat ve bağlılık duygularının zayıf olarak tanımlanmasına neden olmaktadır.

İnternet Z kuşağı için en temel ihtiyaçlardan biri halindedir. Gündelik hayatta internet kullanımı ve sosyal medya aktifliğinin en yoğun olduğu kuşak Z kuşağıdır. Kuşaklar arasında teknoloji kullanımlarının incelendiği bir araştırmada aktif olarak bilgisayar kullanımı Z kuşağında %85, Y kuşağında %82 ve X kuşağında %81 olarak saptanmıştır. Buna ek olarak kuşakların cep telefonu kullanım oranları incelendiğinde Z kuşağı %97, Y kuşağı %94 ve X kuşağı ise %90 olarak belirlenmiştir (Özdemir, 2017). Bu bulgulara göre Z kuşağının teknolojiyi en yoğun biçimde kullanan kuşak olduğu söylenebilir.

Teknolojinin gelişmesi ile birlikte internet kullanımına yatkınlıkları oldukça yüksektir. İnternet ve bilgisayara oldukça ilgilidirler. Bu kuşakta yer alan bireyler, bilgiye kısa sürede erişmekle birlikte interneti temel bilgi kaynağı olarak kullanmaktadırlar. Küçük yaşlardan itibaren aileleri tarafından titizlikle eğitilmekte ve erken olgunluk biçiminde gelişim göstermektedirler (Terzi ve Boylu, 2019). Z kuşağını diğer kuşaklardan ayıran en temel özellik, dijital ortam olarak yüksek teknolojinin yoğun bir biçimde kullanıldığı bir dönemde dünyaya gelmiş olmalarıdır. Bu nedenle bu kuşakta yer alan bireyler, konuşmaktan çok yazışmayı, bilgisayarı da okumaya tercih etmektedirler. Sosyal olaylara, teknolojik gelişmelere, çevreye, ekonomiye, sosyal adaletsizlik ve eşitsizliğe oldukça duyarlı bir kuşaktır. Ev dışında çok fazla vakit geçirmeyi sevmeyen Z kuşağındaki bireyler, genellikle çevrimiçi olarak iletişim kurmayı tercih etmektedirler. Ayrıca kuşak üyeleri, bilgisayar ve cep telefonu olmadan bir hayatın olamayacağını düşünmektedirler (Taş ve diğ., 2017).

Alfa kuşağı

2010 yılı ve sonrasında doğanların temsilcisi olduğu kuşaktır (Yalçın Kayıkçı ve Kutluk Bozkurt, 2018). Bu kuşak da Z kuşağı ile benzer bir biçimde bilgisayarlar, cep telefonları, tabletler, oyun konsolları ve internet ile iç içedir. Doğum ile birlikte dijital dünyanın da içine girmişlerdir. Bilgi ve iletişim teknolojisinde yaşanan gelişmeler, ebeveynlerin çocuklarının gelişim süreçlerinde daha fazla bilinçlenmesine de imkân sağlamıştır. Dolayısıyla bir Alfa kuşağı bireyinin, erken yaşlardan itibaren ona en faydalı olan araç gereçler ve etkinliklerle, bilinçli bir seçim sonrasında tanıştırılması oldukça önemlidir (Jones ve diğ., 2007).

Bu kuşaktaki bireyler, bilgi teknolojileri ile ilgili gelişmiş bilgi ve becerilere sahiptirler. Bilgisayarların, video oyunlarının ve internetin yani dijital dünyanın anadilini çok iyi bilmekte ve kendi aralarında da bu dili kullanmaktadırlar (Prensky, 2001). Teknoloji, Alfa kuşağının aileleri, öğretmenleri, arkadaşları ve diğer sosyal etkileşimlerindeki en önemli faktördür (Tootell ve diğ., 2014). İletişim teknolojisi kanallarının erişilebilir olması durumu bu kuşak için Z kuşağından bile daha önemlidir (Nagy ve Kölcsey, 2017).

Alfa kuşağının gelecek yıllardaki davranışları hakkında tahminde bulunabilmek için karakteristik özelliklerinin bilinmesi gerekmektedir. Berkowitz 'in (2016) Alfa kuşağı bireylerini gözlemlemiş ve aileleriyle görüşerek bir karakter analizi yapmaya çalışmıştır. Bu araştırmaya ek olarak Ramadlani ve Wibisono (2017) da çalışmalar yapmış ve aşağıdaki Alfa kuşağına ait özellikler tespit edilmiştir;

- Paylaşımdan nefret etmektedirler, her şeyin tek sahibi olmak istemektedirler.
- Oldukça hareketli ve aktiftirler. Ancak gürültü yapmamaktadırlar. Özellikle 0-6 aylık bebeklik dönemlerinde yapılan incelemelerde sessiz ve uslu oldukları gözlemlenmektedir.
- Mahremiyet onlar için önemsizdir. Deneyimlerini etrafındakilerle çekinmeden paylaşmaktadırlar.
- Kurallardan asla hoşlanmamaktadırlar. Kurallara karşı gelme eğilimleri bulunmaktadır.
- Her türlü kısıtlamadan ve alanlarında sınır bulunmasından hoşlanmamaktadırlar.
- Sağlıklı beslenmenin öneminin farkındadırlar. Özellikle süt ve peynirin yanında vitamin içeren besinleri tercih etmektedirler.
- Dini inançları yok denecek kadar azdır. İbadetler ve dini ritüellerden hiç hoşlanmamaktadırlar. Ateizme meyillidirler.
- Giyilebilir cihazlara aşırı ilgi duymaktadırlar.

• Aşırı tüketim sevmemektedirler. Ebeveynlerinin sahip oldukları kıyafetleri, eşyaları, takıları v.b. kullanmaktan hoşlanmaktadırlar.

• X ve Y kuşağı ebeveynleri tarafından oldukça şımartılmaktadırlar.

• X ve Y kuşağı ebeveynlerini rol model almaktadırlar.

• Erişim yeteneklerinden dolayı girişimci bir ruha sahiptirler.

• Sosyal medyada bulunan içeriklere çok fazla inanmaktadırlar. Dünyayı sosyal medya aracılığıyla tanımaktadırlar.

• Sosyal medya aracılığıyla iletişim kursalar da çoğunlukla yalnız olmayı tercih etmektedirler. Kendi kendilerine yetebilmektedirler.

• Online alışveriş yapmayı tercih etmektedirler.

• İnsanlarla iletişimde neredeyse hiç fiziksel temas kurmamaktadırlar.

• Büyük zorlukların üstesinden gelebilecek yüksek düzeyde becerilere sahiptirler.

• Zevk aldıkları şeyleri tekrar etmekten hoşlanmaktadırlar. Defalarca aynı filmi izleyip, aynı müziği dinleyebilirler.

• Aynı anda iki işi yapmamaktadırlar

• Çevresel ve sosyal sorunlarla ilgilenmektedirler. Duyarsız kalmamaktadırlar.

• Şimdiki zamanı yaşamakta olup, geleceği veya geçmişi düşünmemektedirler.

• Her şeyin hemen olmasını istemektedirler. Tez canlıdırlar.

Bu özelliklerin yanı sıra, Alfa kuşağına mensup bireylerin önceki kuşaklara kıyasla sınır tanımayan, düşüncelerini açıklamaktan sakınmayan, geleneksel güç, yetki ve hiyerarşi yapılarını tanımayan bireyler oldukları tespit edilmiştir (Jha, 2020; McCrindle ve Fell, 2020; Berkowitz, 2016; Furia, 2015). Ayrıca bu kuşaktaki bireyler, diğer kuşaklara kıyasla daha meraklı, huysuz, hareketli ve benmerkezci olma gibi davranışlar sergilemektedirler (Apaydın ve Kaya, 2020). Teknoloji ile iç içe olan Alfa kuşağının bir siber kültüre sahip oldukları ve dolayısı ile eğitimlerinin de görsel okur-yazarlık, karakter eğitimi gibi teknolojiye uygun yöntemler kullanılarak hazırlanması gerektiğinin üzerinde durulmaktadır (Ramadlani ve Wibisono, 2017). Eğitim konusundaki bir diğer öneri de özellikle Alfa kuşağının özellikle okul öncesi eğitiminde teknoloji desteğiyle oyun temelli öğrenme yönteminin uygulanmasıdır (Tootell ve diğ., 2014).

Schawbel (2014) ile Ramadlani ve Wibisono (2017) yapmış oldukları çalışmalarda Alfa kuşağının özelliklerinden yola çıkarak Alfa nesli ilgili çalışma hayatında karşımıza çıkabilecek bazı tahminlerde bulunmuşlardır. Bu tahminler;

- Alfa kuşağı bireyleri diğer kuşaklardaki bireylere göre daha girişimci bir karaktere sahip olacaklardır. Bu kuşaktan sonraki her kuşak bir öncekinden daha girişimci olacaklardır. Bunun da sebebinin çok erken yaşlarda bilgiye erişim imkanlarının olmasıdır. Yakın gelecekte 10 yaşını tamamlamış Alfa nesli bireylerin kendi işlerini kurduklarını da görmemiz mümkün olacaktır.
- Sosyal ağlar olmadan hiçbir işlerini halletmeyeceklerdir. Eğer bir işletme Alfa nesline pazarlama veya işe alma perspektifinden ulaşmak istiyorsa mutlaka o işletmenin mobil uyumlu bir web sitesinin olması gerekecektir. Dahası sosyal iletişimin kendi ihtiyaçlarına göre özelleşmesi gerekecektir.
- Özellikle çevirim içi alışveriş yapacaklar ve önceki kuşaklara göre daha az yüz yüze insan ilişkisine sahip olacaklardır. Bağlantıları çok olmasına rağmen meslektaşlarıyla bile yüz yüze konuşmak için çok az zaman harcayacaklardır.
- X ve Y kuşağı ebeveynleri tarafından şımartılan Alfa kuşağı aynı zamanda onların fikirlerinden de oldukça etkileneceklerdir. Bu sebeple işletmeler Alfa kuşağını hedef alan reklam ve satış çalışmalarında onların ebeveynlerini göz ardı etmeyeceklerdir.
- Kendi kendilerine yetebilen, daha iyi eğitimli ve büyük zorluklara hazırlıklı bireyler olacaklardır. Alfa kuşağı küresel ısınma ve kıtlık dâhil dünyanın en büyük zorluklarının çoğunun üstesinden gelmek zorunda kalacaklardır. Emeklilik ve sağlık gibi sosyal güvenceleri veya sosyal güvenlik ağları olmayacaktır.
- Alfa nüfusu gelişmemiş ya da gelişmekte olan ülkelerde yoğunlaşacağı, refah seviyesi yüksek olan ülkelerde ise seyrekleşeceği için gelir adaletsizliği başka bir ifadeyle zengin ve fakir arasındaki uçurum daha da belirgin bir hale gelecektir.

Alfa kuşağının yoğun teknoloji kullanımlarına bağlı olarak karşı karşıya oldukları bazı tehditler de bulunmaktadır. Beyin fonksiyon sorunları, bilişsel sorunlar, uyku bozuklukları ve obezite en başta gelen sağlık sorunları olarak kendilerini göstermektedirler. Çocuklarda oyun ve internet kullanımına bağlı olarak gerçekleşen nöronal değişiklikler, nöral plastisiteye aşırı bir biçimde duyarlıdır. Kortikal beyin bölgelerindeki mikro yapıların gelişimini etkilemekte ve beyin dokusu yoğunluğunun azalmasına sebep olarak bilişsel eksikliklere yol açabilmektedir (Takeuchi ve diğ., 2016). Oyun oynayabilmek için geceleri uyumayıp gündüz uyumak ise teknolojik gelişme kaynaklı bir diğer sorun

olabilmektedir. Geceleri uyku için ayrılması gereken zaman dilimlerinin mesajlaşma, sohbet etme, oyun oynama ve film izleme gibi faaliyetlere ayrılabildiği belirtilmektedir. Bu durumun da ekrana bakma süresini uzatmasından kaynaklanan mavi ışık yayan diyotlara maruz kalma süresini daha da uzatmakta, daha az melatonin hormonu (veya uyku üreten hormon) üretimine yol açmakta ve uyku-uyanıklık döngüsünü bozabilmektedir (Figueiro ve Overington, 2016).

Keeley ve Little (2017), artan erişim ve kolaylıklardan dolayı zorbaların, cinsel suçlularının ve insan tacirlerinin kurbanlarını, özellikle de çocukları, kendi kimliklerini gizleyerek hedef aldıklarını belirtmektedirler. Gelişen teknoloji ile bazı suçlar da dijital hale gelmektedir. Çocuklar için üç tür dijital riski bulunmaktadır. Bu riskler; 1-İçerik: Çocuğun cinsel veya şiddet içerikli görüntülere, nefret ve ırkçı söylem içeren sözlere maruz kalması. 2-Temas: Çocuğun uygunsuz davranış arayan biriyle temasa geçmesi. 3-Davranış: Çocuğun riskli bir davranış sergilemesi. Özellikle siber zorbalığın oldukça yaygın olduğu (Hinduja ve Patchin, 2014), her 6 aileden birinin çocuğunun siber zorbalığa maruz kaldığı ve her 6 kişiden birinin de siber zorbalığa uğramış olan bir çocuğu tanıdıkları belirtilmektedir (Ipsos, 2018).

Yaşanan teknolojik gelişmelere ve kuşak özelliklerine bağlı olarak serbest zaman geçirme alışkanlıklarında da zaman içerisinde ciddi değişiklikler meydana gelmiştir. Trend olmaya başlayan yeniliklerle, nesillerinde serbest zaman geçirme alışkanlıkları birbirlerinden keskin çizgilerle ayrılmaya başlamıştır. Genel anlamda önceki nesillerde popüler olan okuma, müzik dinleme, televizyon izleme gibi serbest zaman faaliyetleri, günümüze doğru gelindikçe azalma eğilimi göstermektedir. Alfa kuşağı özelinde ise; okuma, müzik dinleme ve televizyon izleme oranı diğer nesillere göre daha az bir orana sahiptir. Önceki nesillerin aksine, serbest zaman diliminde video oyunları oynama faaliyetleri Alfa kuşağında en yüksek orana sahiptir.

Çizelge 1. Nesillere Göre Eğlence Platformlarında Haftalık Serbest Zaman Geçirme Dağılımları

	Bebek Patlaması	**X**	**Y**	**Z**	**Alfa**
Okuma	14%	12%	12%	11%	11%
Müzik dinleme	16%	16%	16%	17%	13%
Televizyon izleme	36%	25%	18%	14%	18%
Film/dizi izleme	16%	18%	20%	19%	18%
Sosyal ağlar	12%	18%	21%	23%	18%
Video oyunları	6%	11%	14%	17%	21%

Newzoo (2022a).

Çevrimiçi olan bireylerin %79' luk kısmı dijital oyunlarla ilgilenmektedirler. Bu ilgi düzeyi özellikle Alfa ve Z kuşağı için belirgindir (>90%). Alfa kuşağının da en çok mobil oyunları tercih ettikleri belirtilmektedir. Oyunla ilgili her türden etkileşim, nesillerin gençleşmesi ile birlikte artma eğilimindedir. Oyun etkileşimi sadece oyun oynamayı içermemekle birlikte oyun içerikleri ile ilgili bilgilere erişmeyi, espor müsabakalarını izlemeyi, sosyalleşmeyi, oyun dünyalarında ve topluluklarında vakit geçirmeye kadar çok daha fazlasını kapsamaktadır. Ek olarak yayıncıları takip etmeyi, oyun içeriği oluşturmayı ve bloglar, web siteleri veya podcast' ler aracılığıyla oyun haberlerini ve oyunla ilgili diğer etkinlikleri takip etmeyi de kapsamaktadır. Tüm bunlara ek olarak 2023 yılı itibariyle oyun satın alımlarının nesillere göre dağılımlarının da Alfa kuşağında 52%, Z kuşağında 51%, Y kuşağında 48%, X kuşağında 31% ve bebek patlaması kuşağında 13% olması tahmin edilmektedir Newzoo (2022b).

Moran (2022), Alfa kuşağında özellikle yaratıcılık temelli oyunların ön planda olduğunu belirtmektedir. Özellikle Sandbox (Kum havuzu) olarak nitelendirilen dijital oyun türünün Alfa kuşağı bireylerde tercih edildiği, Minecraft, Roblox, Super Mario ve Fortnite oyunlarına oldukça rağbet ettikleri belirlenmiştir. Macera, inşa etme ve yaratıcılık, yarış ve dövüş oyun türlerine de yoğun bir biçimde ilgi gösterdikleri belirtilmektedir. Ayrıca genç oyuncuların, oyun içerisinde yardımlaşma ve ekip çalışması gerektiren yeniliklerin olması yönünde talepleri de bulunmaktadır.

Bir çocuğun günde ortalama 7-8 saatini cep telefonu ile internete girme, sosyal medyada vakit geçirme, oyun oynama ve mesajlaşmaya ayırdığı belirtilmektedir (Twenge, 2017). Günün her saatinde başvurulabilen ve her problemi çözmeye yardımcı olabileceğine yönelik inançtan dolayı kişiler arası iletişimin azalmasına sebep olmaktadır. Teknoloji ayrıca kişilerarası ilişkileri sosyal ve duygusal becerileri azaltarak yıpratmakta ve Alfa nesli büyüdükçe bu durumun daha da ciddi boyutlara ulaşabileceği belirtilmektedir. Çünkü dünyanın genç nüfusa sahip ülkelerinde intihar eğiliminin en yüksek olduğu nesil Z kuşağı olarak tespit edilmiştir (Winsor ve Mueller, 2020).

Alfa neslinde bulunan okul çağındaki çocuklarla yapılan bir çalışmada ise, çocukların okul sınıflarında vakit geçirmekten hoşlandıkları; kendilerine ait tablet, bilgisayar, telefon ve oyun konsolu gibi teknolojik aygıtlara sahip oldukları; tablet, telefon ve oyun konsolunun sınıflarında da olmasını istedikleri; bu cihazları sınıfa getirdiklerinde, oyun oynamak, çizgi film/oyun videoları seyretmek ve müzik/şarkı dinlemek istedikleri belirlenmiştir (İsmailoğlu ve Yılmaz, 2019).

Sonuç olarak teknoloji ile bütünleşik olarak yaşamlarına başlayan ve devam ettirmekte olan Alfa kuşağı bireylerinin, yaş faktörünün oldukça önemli olduğu Espor alanında da kendilerini göstermeleri ve ilerleyen yıllarda bu alanı domine etmeleri beklenmektedir. Doğru yönlendirme,

bilinçli teknoloji kullanımı ve sosyalleşme becerilerinin üst seviyelere çıkarılması ile Alfa neslinin potansiyellerinin çok daha fazla ortaya çıkması sağlanabilecektir.

Elektronik sporlarda nesillere göre algısal farklılıklar olması oldukça olağandır. Özellikle Y, Z ve Alfa kuşağı için büyük önem taşıyan dijital ortamlar, diğer kuşaklar için bir anlam ifade etmeyebilir. Bu gibi durumlarda öğretmen, antrenör, spor kulübü yöneticisi gibi yetkinliği olan kişilerin ailelerle ve çocuklarla etkin bir iletişim sistemi içerisinde olması da oldukça önemlidir.

KAYNAKÇA

Akdemir, A., Konakay, G., & Demirkaya, H. (2013). Y kuşağının kariyer algısı, kariyer değişimi ve liderlik tarzı beklentilerinin araştırılması. Ekonomi ve Yönetim Araştırmaları Dergisi, 2(2), 11-42.

Altuntuğ, N. (2012). Kuşaktan kuşağa tüketim olgusu ve geleceğin tüketici profili. Organizasyon ve Yönetim Bilimleri Dergisi, 4(1), 203-212.

Apaydın, C. ve Kaya, F. (2020). An analysis of the preschool teachers' views on alpha generation. European Journal of Education Studies, 6(11), 123-140.

Ayhün, S. E. (2013). Kuşaklar Arasındaki Farklılıklar ve Örgütsel Yansımaları. Ekonomi ve Yönetim Araştırmaları Dergisi, 2(1), 93-112.

Bahadir, T. K. (2020). The Relationship Between Life Satisfaction and Decision-Making Strategies for Sports Sciences Students of Kocaeli University, Turkey. Ambient Science, 208-212.

Başgöze, P., & Bayar, N. (2015). Eko otellerden hizmet satın alımında kuşaklar arası farklılaşmalar üzerine bir çalışma. Sosyoekonomi, 23(24), 118-130.

Bayhan, V. (2014). Milenyum veya (Y) kuşağı gençliğinin sosyolojik bağlamı. Gençlik Araştırmaları Dergisi, 2(3), 8-25.

Berkowitz, D. (2016). 13 Things to know about the Alpha Generation: The newest generation has no purchasing power yet, but will soon take over the world. https://adage.com/article/digitalnext/13-things-alpha-generation/302366

Bolton, R. N., Parasuraman, A., Hoefnagels, A., Migchels, N., Kabadayi, S., Gruber, T., ... & Solnet, D. (2013). Understanding Generation Y and their use of social media: a review and research agenda. Journal of service management.

Çolak, S., Örs, A., Çolak, E., Son, M., Güzelordu, D., Çolak, T., & Yargıcı, M. (2018). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin e-spor bilgi düzeylerinin araştırılması. Kocaeli Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, (35), 121-127.

Demirkaya, H., Akdemir, A., Karaman, E., & Atan, Ö. (2015). Kuşakların yönetim politikası beklentilerinin araştırılması. İşletme Araştırmaları Dergisi.

Dwyer, R. J. (2009). Prepare for the impact of the multi-generational workforce!. Transforming Government: People, process and policy.

Eckleberry-Hunt, J., & Tucciarone, J. (2011). The challenges and opportunities of teaching "Generation Y". Journal of graduate medical education, 3(4), 458-461.

Eyoun, K., Chen, H., Ayoun, B., & Khliefat, A. (2020). The relationship between purpose of performance appraisal and psychological contract: Generational differences as a moderator. International Journal of Hospitality Management, 86, 102449.

Figueiro, M., & Overington, D. (2016). Self-luminous devices and melatonin suppression in adolescents. Lighting Research & Technology, 48(8), 966-975.

Foot, D. K., & Stoffman, D. (1998). Boom, bust & echo 2000: Profiting from the demographic shift in the new millennium. Macfarlane Walter & Ross.

Furia, F. (2015). Interview: Fernanda Furia and the importance of technology in education. Pedagogical Practices: Registers and Reflections, 3(1), 1-8.

Gürbüz, S. (2015). Kuşak farklılıkları: Mit mi, gerçek mi. İş ve İnsan Dergisi, 2(1), 39-57.

Hatfield, S. L. (2002). Understanding the four generations to enhance workplace management. Afp Exchange, 22(4), 72-74.

Hinduja, S., & Patchin, J. W. (2014). Bullying beyond the schoolyard: Preventing and responding to cyberbullying. Corwin press.

Howe, N., & Strauss, W. (2007). The next 20 years: how customer and workforce attitudes will evolve. Harvard business review, 85(7-8), 41-52.

Huettermann, M., Trail, G. T., Pizzo, A. D., & Stallone, V. (2020). Esports sponsorship: An empirical examination of esports consumers' perceptions of non-endemic sponsors. Journal of Global Sport Management, 1-26.

Ipsos (2018). Global Views on Cyberbullying. https://www.ipsos.com/en/global-views-cyberbullying

İsmailoğlu, S., Yılmaz, H. (2019). Alfa Nesli Çocuklarının Sınıflarında Teknoloji Kullanımı. ISPC 2019 Bildiri ve İyi Örnekler Tam Metin Kitabı, 107.

Jenny, S. E., Manning, R. D., Keiper, M. C., & Olrich, T. W. (2017). Virtual (ly) athletes: where eSports fit within the definition of "Sport". Quest, 69(1), 1-18.

Jha, A. K. (2020). Understanding Generation Alpha. https://doi.org/10.31219/osf.io/d2e8g

Jones, V., Jo, J., & Martin, P. (2007, February). Future Schools and How Technology can be used to support Millennial and Generation-Z Students. In ICUT 2007 (Proc. B), 1st Int. Conf. Ubiquitous Information Technology (Vol. 12, p. 14).

Kavak, A. B. ve Şener, İ. (2021). İşte Z Kuşağı. Nobel Akademik Yayıncılık Eğitim Danışmanlık, Ankara.

Kavalcı, K. ve Ünal, S. (2016). Y ve Z Kuşaklarının Öğrenme Stilleri ve Tüketici Karar Verme Tarzları Açısından Karşılaştırılması, Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 20 (3):1033-1050.

Kebeci, T. (2011). Aile şirketlerinde yönetim anlayışı ve kurumsallaşma. İkinci Adam Yayınları, İstanbul.

Keeley, B., & Little, C. (2017). The State of the Worlds Children 2017: Children in a Digital World. UNICEF. 3 United Nations Plaza, New York, NY 10017.

Keleş, H. N. (2011). Y kuşağı çalışanlarının motivasyon profillerinin belirlenmesine yönelik bir araştırma. Organizasyon ve Yönetim Bilimleri Dergisi, 3(2), 129-139.

Kırık, A. M., & Köyüstü, S. (2018). Z Kuşaği Konusunda Yapilmiş Tezlerin İçerik Analizi Yöntemiyle İncelenmesi. Gümüşhane Üniversitesi İletişim Fakültesi Elektronik Dergisi, 6(2), 1497-1518.

Konakay, G. (2018). Y kuşağı değerlerinin kariyer tercihleri açısından incelenmesi. Girişimcilik ve Kalkınma Dergisi, 13(1), 79-92.

Kovary, G., & Buahene, A. (2005). Recruiting the four generations. Canadian HR Reporter, 6.

Kuran, E. (2021). Z/Bir Kuşağı Anlamak. Can Yayınları.

Kyles, D. (2005). Managing your multigenerational workforce. Strategic Finance, 87(6), 52.

McCrindle, M., & Fell, A. F. (2020) Understanding Generation Alpha. https://mccrindle.com.au/insights/blog/gen-alpha-defined/

McCrindle, M., & Wolfinger, E. (2009). The ABC of XYZ: Understanding the global generations. The ABC of XYZ.

Mercan, N. (2016). X, Y ve Z kuşağı kadınların farklı tüketim alışkanlarının modern dünyada inşa edilmesi. KADEM Kadın Araştırmaları Dergisi, 2(1), 59-70.

Moran, S. (2022). What Gen Alpha's habits tell us about the future of gaming. https://blog.gwi.com/chart-of-the-week/gen-alphas-habits-future-of-gaming/

Moscardo, G., Pendergast, D., & Benckendorff, P. (Eds.). (2010). Tourism and generation Y. CAB International.

Nagy, Á., & Kölcsey, A. (2017). Generation Alpha: marketing or science. Acta Educationis Generalis, 7(1), 107-115.

Newzoo. (2022a). How Consumers Are Engaging with Games in 2022 | Newzoo Consumer Insights Report. https://newzoo.com/insights/trend-reports/how-consumers-are-engaging-with-games-in-2022

Newzoo. (2022b). Gen Alpha & Gen Z – The Future of Gaming | Newzoo Gamer Insights Report. https://newzoo.com/insights/trend-reports/gen-alpha-gen-z-the-future-of-gaming-free-report

Ono, H., & Zavodny, M. (2005). Gender differences in information technology usage: A US-Japan comparison. Sociological Perspectives, 48(1), 105-133.

Öter, Z. (2010). Tourism and generation Y. (Eds. Beckendorff et all.). Wallingford-UK: CABI.

Özdemir, Ş. (2017). Kuşaklar teorisine göre Türkiyedeki gençlerin medya kullanım alışkanlıkları ve İstanbul örneği (Master's thesis, Sosyal Bilimler Enstitüsü).

Özel, Ç. H. (2017). Kuşak kavramı ve turizme yansımaları. Editör) Özkoç, HH ve Bayrakdaroğlu, F.: Kuşak Kavramına Disiplinler Arası Bakış içinde (ss. 1-25), Ankara: Nobel Yayıncılık.

Prensky, M. (2001). Digital natives, digital immigrants part 2: Do they really think differently?. On the horizon.

Rai, L., & Yan, G. (2009). Future perspectives on next generation e-sports infrastructure and loring their benefits. International Journal of Sports Science and, 3(01), 27-33.

Ramadlani, A. K., & Wibisono, M. (2017). Visual literacy and character education for alpha generation. ISoLEC Proceedings, 1-7. https://sastra.um.ac.id/wp-content/uploads/2017/11/01-07-Abdul-Khaliq-Ramadlani-Marko-Wibisono_LAYOUTED.pdf

Schawbel, D. (2014). 5 predictions for Generation Alpha. www.danschawbel.com

Skidmore, S. T., Zientek, L. R., Saxon, D. P., & Edmonson, S. L. (2014). The impact of generational status on instructors' reported technology usage. Contemporary Educational Technology, 5(3), 179-197.

Smola, W. K., & Sutton, C. D. (2002). Generational differences: Revisiting generational work values for the new millennium. Journal of Organizational Behavior: The International Journal of Industrial, Occupational and Organizational Psychology and Behavior, 23(4), 363-382.

Somyürek, S. (2014). Öğretim sürecinde z kuşağının dikkatini çekme: artırılmış gerçeklik. Eğitim Teknolojisi Kuram ve Uygulama, 4(1), 63-80.

Takeuchi, H., Taki, Y., Hashizume, H., Asano, K., Asano, M., Sassa, Y., Yokota, S., Kotozaki, Y., Nouchi, R. & Kawashima, R. (2016). Impact of videogame play on the brain's microstructural properties: Cross-sectional and longitudinal analyses. Molecular Psychiatry, 21(12), 1781-1789.

Taş, H. Y., & Kaçar, S. (2019). X, Y ve Z kuşağı çalışanlarının yönetim tarzları ve bir işletme örneği. OPUS International Journal of Society Researches, 11(18), 643-675.

Taş, H. Y., Demirdöğmez, M., & Küçükoğlu, M. (2017). Geleceğimiz olan Z kuşağının çalışma hayatına muhtemel etkileri. Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi, 7(13), 1031-1048.

Terzi, E., & Boylu, Y. (2019). Türkiye ve Dünya'da tersine mentorluk: Kuşaklar bazında farklılaşan iş değerleri ve gençlerin işten ayrılma niyeti açısından bir inceleme. İşletme Araştırmaları Dergisi, 11(4), 3283-3322.

Timmermann, S. (2007). What a difference a generation makes: How our life experiences shape our viewpoints and behaviors. Journal of Financial Service Professionals, 61(3), 25.

Tootell, H., Freeman, M., & Freeman, A. (2014, January). Generation alpha at the intersection of technology, play and motivation. In 2014 47th Hawaii international conference on system sciences (pp. 82-90). IEEE.

Tulgan, B., & Martin, C. A. (2001). Managing Generation Y: Global citizens born in the late seventies and early eighties. Human Resource Development.

Twenge, J. M. (2017). iGen: Why today's super-connected kids are growing up less rebellious, more tolerant, less happy--and completely unprepared for adulthood--and what that means for the rest of us. Simon and Schuster.

Weingarten, R. M. (2009). Four generations, one workplace: A Gen XY staff nurse's view of team building in the emergency department. Journal of emergency nursing, 35(1), 27-30.

Wiederhold, B. K. (2022). Ready (or Not) player one: initial musings on the metaverse. Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, 25(1), 1-2.

Winsor, D. L., & Mueller, C. E. (2020). Depression, suicide, and the gifted student: A primer for the school psychologist. Psychology in the Schools, 57(10), 1627-1639.

Yalçın Kayıkçı, M., & Kutluk Bozkurt, A. (2018). Dijital çağda z ve alpha kuşağı, yapay zekâ uygulamaları ve turizme yansımaları. Sosyal Bilimler Metinleri. (1), 54-64.

Zemke, R., Raines, C., & Filipczak, B. (2000). Generations at work: Managing the clash of Veterans, Boomers, Xers, and Nexters in your workplace. Training & Development, 54(1), 60-60.

BÖLÜM

5

YOGANIN BEDEN EĞİTİMİ VE SPORDA KULLANIMI

Rumeysa ALPER
Arş. Gör., Düzce Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, rumeysaalper@duzce.edu.tr
0000-0003-1261-3835

Pelin USTAOĞLU HOŞVER
Öğr. Gör., Düzce Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, pelinustaoglu@duzce.edu.tr
0000-0001-6681-7628

BÖLÜM 5

YOGANIN BEDEN EĞİTİMİ VE SPORDA KULLANIMI

Rumeysa ALPER
Arş. Gör., Düzce Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, rumeysaalper@duzce.edu.tr
0000-0003-1261-3835

Pelin USTAOĞLU HOŞVER
Öğr. Gör., Düzce Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, pelinustaoglu@duzce.edu.tr
0000-0001-6681-7628

YOGA NEDİR?

Modern dünyada, rahatlama ve stres yönetimi metodu olarak kullanılan yoganın birçok tanımı bulunmaktadır (Sharanappa, 2022). Yoga kelimesi basitçe "bir araya gelmek, birleştirmek" anlamlarına gelmektedir (Desikachar, 2019: 55). Sağlığı ve iyi oluş pratiğini içine alan antik bir felsefedir (Desikachar, 2005). Yoganın asıl hedefi, bilinci bütün hale getirmektir.

Yoga, nefes alma teknikleri ve fiziksel duruşları içeren uygulamalarla başlayıp ruhsal özgürleşmeye doğru giden sekiz basamaktan oluşmaktadır (Büssing vd., 2012). Bu sekiz basamak; Yama, Niyama, Asana Pranayama, Pratyahara, Dharana, Dhyana ve Samadhidir. Kısaca değinecek olursak;

- Yama, ahlaki kurallarla ve bunları benimsemekle ilgilidir.
- Niyama, içsel denetim mekanizmasıyla ilgilidir. İyi olan eylemleri gerçekleştirebilmeye vurgu yapar.
- Asana, poz diye bilinen çeşitli fiziksel duruşlar demektir.
- Pranayama, kontrollü yapılan nefes teknikleriyle ilgilidir.
- Pratyahara, bireyin iç dünyasına dönmesi ve duyularını geri çekebilmesi ile ilgilidir.
- Dharana, odaklanma tekniklerine vurgu yapar.
- Dhyana, zihni dinginleştirmeyi temel alan meditasyonla ilgilidir.
- Son basamak olan Samadhi ise üstün bilince erişme ve aydınlanma halidir. (Karaosmanoğlu, 2020: 65-70).

Yoga hayatı yaşama sanatıdır. Yoga, bireysel bilinç ile evrensel bilinci birleştirir, vücut ve zihin, insan ve doğa arasındaki mükemmel uyuma vurgu yapar (Thomas, 2021). Herkesin yoga yolculuğu

farklı olsa da önemli olan eylemde bulunmak ve hareketlerimize özen göstermektir (Desikachar, 2019: 57).

Yoga sayesinde bütünlük, iç huzur ve özgürlük hissini keşfedebilmemiz mümkündür. Yoga, her ne kadar Hindistan çıkışlı bir felsefe olsa da herkese açıktır ve herhangi bir kültüre ait olmayan evrensel bir yaklaşıma sahiptir (İyengar, 2020:14-15).

Yoganın eylemlerimizle ilgili bir yönü de vardır. Bu yönü, meşgul olduğumuz eylemi gerçekleştirirken tüm dikkatimizi o eyleme yöneltebilmemizle ilgilidir. Yoga, her hareketimizde, hareketin gerçekten içinde olmamızı sağlayan bir durum yaratır (Desikachar, 2019: 56-57).

Yoga kendi içinde altı kategoriye ayrılmıştır. Bunlar Jhana yoga, Karma yoga, Bahkti yoga, Mantra yoga, Raja yoga ve Hatha yogadır (Doria vd., 2015).

Jhana bilgi yogası ya da zihnin yogası olarak adlandırılır ve felsefi uygulamalar aracılığıyla beden ve zihin birliğine odaklanmaktadır. Felsefeye ilgi duyan, içe dönük ve kendini tanımak isteyen bireyler için önerilmektedir (Karaosmanoğlu, 2020: 46; Yogeshwar, 1994).

Karma yoga, hizmet yogasıdır. Bencillik ve ego duygularının törpülenmesini amaçlamaktadır. Bu amaçla da bireyin herhangi bir çıkar gözetmeksizin hizmet etmesini önerir. Karma yoga, sorumluluk bilincine sahip ve hayır işlerini seven bireyler için daha uygundur.

Bhakti yoga adanmışlığın yogasıdır ve bireyin farklı ritüelleri denemesini gerektirir. Bhakti yogada birey, kendini Yaratan'a adar, karşılıksız sevgi ve hoşgörü yoluyla kozmik bilince ulaşmak için çabalar. Gönüllülük esasına dayanan eylemler bu yogaya örnek olarak gösterilebilir.

Raja yoga, insanların zihinsel konsantrasyonlarını artırmaya yönelik yapılan yoga metodudur. Bu yoga, özellikle meditasyonu seven bireyler için uygundur. Tefekkür ve meditasyon yoluyla aklın sükunetini ve evrensel bilince ulaşmayı hedeflemektedir.

Mantra yoga, belirli cümleleri ya da kelimeleri belirli bir süre tekrar edilerek uygulanmaktadır. Mantra dediğimiz bu kelime öbeklerinin tekrar edilmesiyle pozitif enerjiler elde etmek ve Yaratan' a yaklaşmak amaçlanmaktadır.

Hatha yoga ise, temel olarak yoga pozları, nefes alma teknikleri ve meditasyona odaklanan bütünsel bir yoga metodudur. Yoga pozları, içe dönmek, zihni keskinleştirmek ve farkındalığı artırmak için araç olarak kullanılmaktadır (Karaosmanoğlu, 2020: 43-47; Raj, 2021). Bu tanımlara ek olarak yoganın daha rahat anlaşılabilmesi için, sadece ne olduğu değil ne olmadığı konusuna da açıklık getirilmesinin gerekli olduğu düşünülmektedir.

İlk olarak, yoga bir din değildir. Yoga teorisi ve pratikleri, dünya çapındaki sayısız bilim merkezi ve enstitülerinde uygulanan bilimsel bir yöntem olarak yaygınlık göstermektedir. İkinci olarak, yoga ilaç değildir. Her ne kadar düzenli uygulanan nefes egzersizleri ve bedensel egzersizler sağlık durumumuzu olumlu etkilese de tıbbi tedavi yöntemi olarak kullanılmamaktadır. Son olarak, yoga spor değildir. Yoga, sekiz alt sistemin uyum içinde oluşturduğu bir bütündür. Yoga, bu alt sistemlerin tümünün uygulanmasını gerektirir. Sadece asanaları yani yoga duruşlarını uyguladığınız takdirde, yaptığınız yoga uygulamaların cimnastik sporu zannedilmesi olasıdır (Nikolova, 2014).

Yoganın Tarihçesi

Yoga, binlerce yıl önce insanların fiziksel olarak aktif olduğu zamanlarda, zihinsel anlamda iyileşme sağlayan bir sistem olarak ortaya çıkmıştır. Bugünlerde yoga denildiğinde birçok insanın aklına ilk olarak asanalar yani yoga duruşları gelmektedir. Ancak yoganın içindeki bu duruşlar, bireysel anlamdaki iyileşme araçlarından sadece biridir. Bilinçli nefes, meditasyon, yaşam şeklinin ve beslenmenin değişimi, imgeleme, seslerin kullanımı vs. Patanjali'nin Yoga Sutraları'nda bahsedilen iyileşme araçlarından bazılarıdır. Bu araçlar, vücut, nefes, zihin, karakter ve duygular gibi insan sisteminin çeşitli boyutlarına işaret etmektedir. Yoga pratiğinin ve öğretiminin altında dört temel prensip yatmaktadır (Desikachar, 2005).

1) İnsan bütünsel bir varlıktır. Birbiriyle ilişkili ve birbirinden etkilenen farklı boyutlardan oluşmaktadır.

2) Her birey eşsizdir. Bu sebeple, her bireyin sorunlarına, o bireyin benzersiz ihtiyaçlarına hitap edecek şekilde yaklaşım gösterilmelidir.

3) Yogada öğrenci kendisinin şifacısıdır. Kendi kendisini güçlendirir. Öğretici, öğrenciye bir yön ve iyileşme pratikleri sunar. Ancak, bunların uygulanması öğrenciye kalmıştır. Bu yönüyle diğer iyileşme şekillerinden ayrılmaktadır

4) Bireyin zihninin durumu ve kalitesi iyileşmek için çok önemlidir. Eğer öğrenci olumlu zihinsel durumu sürdürebilirse, iyileşme süreci daha kısa sürecektir. Tersi durumda da yani olumsuz zihinsel durum içindeki bir öğrencinin iyileşmesi ise daha çok vakit alacaktır. (Desikachar, 2005).

Yoga, Patanjali' den (M.Ö. 4. yy.) 15. ve 16. Yüzyıllara kadar, fiziksel egzersizleri içermeyen bir meditasyon çeşidi olarak kalmıştır. Svātmārāma tarafından yazılan "Hatha Yoga Pradipika" ile Yoga, cimnastik tarzında hareketler içeren bir yöne doğru değişim göstermiştir (Thomas, 2021).

Yoganın Etkileri

Yapılan çalışmalar (Biman vd., 2021; Birdee vd., 2008; Cocchiara, 2019; Dağaşan, 2019; Fields, 2001; Gothe vd., 2019; Wadhen & Cartwright, 2021; Yook, Kang & Park, 2017) yoga ve meditasyon pratiklerinin fiziksel, zihinsel ve duygusal faydalarını ortaya koymaktadır. Stresle başa çıkma, ruh halinde görülen iyileşmeler, fiziksel sağlık, beyin sağlığı ve genel bir iyilik hali bu faydalardan bazılarıdır ve yoganın terapötik amaçlarla kullanılabileceğini göstermektedir. Yoga bu sayede, yardımcı terapi olarak kullanılabilen popüler bir uygulama haline gelmiştir (Büssing vd., 2012). Yoga sayesinde vücudumuzu eğitebilir, duygularımı kontrol edebilir, zihni sakinleştirebilir ve bilincimizi genişletebiliriz (Sharanappa, 2022).

Yoga egzersizlerine katılım gösteren bireylerin genel sağlıklarının (Dağaşan, 2019), iş tatmini ve yaşam tatmini seviyelerinin (Duyan, 2008) olumlu etkilendiği ortaya konulmuştur. Başka bir çalışmada ise yoga egzersizleri ile esenlik algısı ve yaşam kalitesi arasında pozitif yönlü ilişki olduğu görülmüştür (Güler, 2010). Yoga yapmak, genel sağlığı ve esenliği korumanın önemli bir parçası olmasının yanı sıra, zihinsel sağlığı ve kas- iskelet sistemini de korumaya yardımcı olabilen bir sistem olarak karşımıza çıkmaktadır (Birdee, 2008).

Bilinçli uygulanan yoga pratikleri, rahatlatıcı etki göstererek stresin etkilerini azaltabilmekte ve sinir sistemini dengeli bir duruma getirebilmektedir (Benson, 1975; akt: Jeter, 2015). Yoga pratikleri, günlük rutin işlerimizle ve görevlerimizle başa çıkmayı ve sonrasında onları rafa kaldırmayı öğretir (İyengar, 2020: 206).

Yoga ile ilgili dile getirilmiş birkaç sözü sıralayacak olursak:

> "Yoga, beni büyük bir nehrin cehalet kıyısından bilgi ve bilgelik kıyısına taşıyan sal oldu." B.K.S. İyengar
>
> "Yoga yolculuğu, bedenimizden ruha giden yolda kılavuzdur." B.K.S. İyengar
>
> "Yoga, hayat oyununun kural kitabıdır. Ama bu oyunda hiç kimsenin kaybetmesine gerek yoktur." B.K.S. İyengar
>
> "Yoganın asıl özü dışsal sergileme değil, içsel terbiyedir." B.K.S. İyengar
>
> "Asıl hedefi aydınlanma olan yogada, aydınlanmak için fiziksel boyutta bir akrobat olma gereği yoktur." Yogi Baba Adnan Çabuk

Yoga, 20. Yüzyılın başlarına kadar kadınların dâhil olmasına izin verilmeyen bir eylemken **(**Wittich, 2013), yoganın rekabetsiz doğası, düşük yoğunluklu egzersiz olarak algılanması, feminenlikle ilişkili görülmesi ve kadınlar arasında popüler olması gibi nedenlerle erkeklerin uzak kaldığı bir alan

haline gelmiştir. Bu alanda çalışan sağlık profesyonelleri, yoganın erkekler için daha erişilebilir olmasında rol oynayabilirler. Yoga desteklendiği takdirde erkekler de yoganın potansiyel faydalarını yaşayabileceklerdir (Cagas, Biddle, & Vergeer, 2021).

BEDEN EĞİTİMİ VE SPORUN TANIMI

Beden Eğitimi, bireylerin fiziksel, zihinsel ve ruhsal olarak optimum potansiyellerinin gerçekleştirilmesi için yapılan ve içinde yarışma bulundurmayan aktiviteler ya da eğitimlerdir (Çoban & Ünveren, 2007). Beden eğitimi, insanların ruh ve beden sağlığını geliştirmeye, motorik becerilerini ilerletmeye dönük, değiştirilebilir kurallara sahip oyun ve spora benzer aktivitelerin tamamına denir (İnal, 2020).

Spor ise, bireysel veya takım halinde, önceden belirlenmiş kurallara göre yapılan, genellikle rekabete dayalı her türlü yarışma, oyun ve fiziksel aktivitenin genel adıdır (Çoban & Ünveren, 2007). Spor, sağlık için ya da boş vakitleri geçirebilmek için yapılabilse de içinde mutlaka rekabet barındırır. Spor yapan kişi kendisiyle ya da diğer rakipleri ile mücadele halindedir (İnal, 2020).

Spor ve sportif faaliyetler gelişmiş toplumların önemli bir parçasıdır. İnsanların bilinçli olarak sporun içinde yer alması ya da spor yapma imkanına sahip olabilmesi, içinde yer aldığı toplumun modern oluşuna işaret etmektedir. Her yönden sağlıklı olan bireyler, güçlü ve kalkınmaya müsait bir toplum oluşturabilmek için elzemdir. Bireylerin bedensel ve ruhsal sağlıklarını geliştirmesini, karakter ve kişilik özelliklerinin oluşmasını ve çevreye uyumlu olmalarını sağlamak sporun etkileri arasındadır (Yetim, 2000).

Beden Eğitimi ve Sporun Amaçları

Beden eğitimi ve sporun genel amacı, egzersiz kültürünün günlük yaşantının içine dahil edilmesi ve alışkanlık haline getirilmesidir. Beden eğitimi ve spor eğitimi, öğrencilerin tüm yönleriyle geliştirilmesini amaçlar (Kale & Erşen, 2003). Ek olarak, insanların üretkenliğini artırmak, beden ve ruh sıhhatlerini korumak, dezavantajlı bireylerin topluma kazandırılmasını sağlamak, haraketli yaşam tarzının tüm topluma yayılmasına öncülük etmek beden eğitimi ve sporun diğer amaçları arasında gösterilmektedir (İnal,2020). Ruhsal ve bedensel açıdan sağlıklı, pozitif, üretken, güçlü, yarışmacı, iyi ahlaklı, onurlu, duyarlı, örnek davranışlara sahip çalışkan nesiller yetiştirerek nihayetinde sağlam bir yapıya ve sosyal değerlere sahip modern bir toplum oluşturmak sporun en genel amacıdır diyebiliriz (Yetim, 2000).

Beden Eğitimi ve Sporun Fayda ve Önemi

Beden eğitimi ve spor, kişilik gelişimi, genel insan sağlığı, duygu durum verimliliği, ortak düşünce, toplumsal bütünlük ve barış gibi etkileriyle en etkili eğitim araçlarındandır. Birey sağlıklı

değilse verimli olamaz ve beklentileri karşılayamaz. Sağlıklı olmanın koşullarından biri de hareketli yaşamı alışkanlık haline getirebilmektir. Beden eğitimi ve spor sadece bedeni gelişim sağlamakla kalmaz, aynı zamanda fikir ve düşünce yapısındaki gelişime de destek olur. Beden eğitimi ve spor anlayışı yerleşmiş bir toplum, daha mutlu ve daha üretken olacaktır. Ayrıca ülkenin spor yoluyla elde ettiği başarılar ülkenin tanıtımı yönünde büyük öneme sahiptir (İnal, 2020).

Düzenli alışkanlık haline gelen beden eğitimi ve spor faaliyetleri, bedensel ve ruhsal gelişime destek olur. Bireyin kendini ve güçlü yönlerini tanıyabilmesine, yeteneklerini geliştirebilmesine yardımcı olur. Sağlık yaşam bilincini geliştirir. Birey bu etkinliklerle birlikte bedenini etkin bir biçimde kullanmayı öğrenir. Fiziksel uygunluğu (Kuvvet, Çabukluk, Dayanıklılık vs.) gelişir. Sağlıklı ve mutlu bir yaşam için gerekebilecek bilgi ve davranışları yaşamına katar. Bireyin kendini tanımasına yardımcı olur. Birey bu aktiviteler sayesinde güçlü yönlerini keşfedebilir (Çoban & Ünveren, 2007).

Beden eğitimi dersleri, öğrencilere sağlıklı yaşam alışkanlığı kazandırmasının yanı sıra onların motor gelişimlerini destekler, hareket etme ihtiyaçlarını karşılar, onlara yarışma imkânı sunar, yeteneklerini geliştirmelerine fırsat verir (Kale & Erşen, 2003).

Gelişen teknoloji ile ortaya çıkan hareketsiz yaşam tarzı birçok sağlık problemini de beraberinde getirmektedir. Kalp hastalıkları, obezite, diyabet, kemik erimesi ya da çeşitli ruhsal rahatsızlıklar bu problemlerden sadece bir kaçıdır. Hem bu rahatsızlıkların önüne geçebilmek hem de genel iyilik halimizi artırıp mutlu bir yaşam sürebilmek için düzenli fiziksel aktivite yapılması önerilmektedir. Bu aktiviteler çok şiddetli olmamakla birlikte genel aerobik kapasiteyi ve gücü artırmaya yönelik, keyif aldığımız, sürdürülebilir aktivitelerden oluşmalıdır. Özellikle erken yaşlarda oluşturulan egzersiz alışkanlığı bireyin hareketsizliğe bağlı sağlık sorunları yaşamasının önüne geçebilir. Refah seviyesi yüksek olan ülkeler, toplum sağlığını koruyabilmek için spora yönlendirme konusunda genel bütçeden kaynak ayırmaktadırlar (Nalçakan, 2009).

YOGANIN BEDEN EĞİTİMİ VE SPORDA KULLANIMI

Yoga, sağlıklı yaşam ve fitness merkezlerinin programlarına dahil edilen önleyici ve geliştirici bir sağlık hizmeti olarak kullanılmaktadır. Zihnin, bedenin ve ruhun dengede kalması yoganın temel prensibidir. (Singh & Kumar, 2021).

Yoga uygulamalarının beden eğitiminde kullanımı gönüllü katılımla ilişkilendirilmektedir. Ulaşılacak herhangi bir hedef ya da belirli bir son tarih yoktur. Yoganın beden eğitimindeki temel hedefi, çocukların ve gençlerin uyumlu bir gelişim göstermelerine katkı sağlamaktır (Nikolova, 2014). Yoga, iyi eğitimli öğretmenlerin rehberliğiyle birlikte beden eğitiminde kullanılan başarılı bir metot haline gelebilir (Nikolova, 2014). Sporla birlikte kullanılan yoga eğitimi, kadim bilgilerin modern yaşama uyarlandığı modellerden biri olabilir (Dobreva, 2021).

Son zamanlarda sporcular ve spor psikologları, konsantrasyon, esneklik ve vücut farkındalığı konularında sağladığı faydalardan yararlanmak için, yoga uygulamalarını antrenmanlara ve müsabakalara entegre etmeye başlamışlardır (Anderson, Ferreira, & Ferretti, 2010; Ravizza, 2002). Yoga, sporculardaki kaygı semptomlarının azalmasına yardımcı olarak sportif performansı artırmaktadır. Aynı zamanda sporcuların yaşam doyumunu da olumlu yönde etkilemektedir (Grilli Cadieux, Gemme & Dupuis, 2021).

Yoga kasların ve tendonların tam hareket kabiliyeti içinde hareket etmesine yardımcı olarak, sporcular için elzem olan denge ve karın kuvvetini destekler. Aynı zamanda yogayla birlikte kurulan zihin vücut bağlantısı sayesinde sporcu, endişeli ve stresli ruh halini dinginleştirebilmektedir (Gaikwad, 2021). Fiziksel aktivite ve yoganın birlikte kullanımı, benlik saygısı, bilişsel esneklik ve mutluluğu olumlu yönde etkilemektedir (Yook, Kang & Park, 2017). Yoga, normal şartlarda çalıştırmadığımız vücut bölgelerini aktif tutma imkanı vermektedir (Karaosmanoğlu, 2020).

Yoga, aerobik egzersizlere destek olarak da kullanılabilmektedir (Thomas, 2021). Düşük yoğunluklu yoga egzersizleri kalp atım hızını, oksijen tüketimini, solunum ve iskelet kası aktivitelerini azaltarak gevşeme tepkisini ortaya çıkarmaktadır (Briegel-Jones vd., 2013). Özellikle derin nefes tekniklerini içine alan yoga seansları, beden eğitimi derslerinin başlangıcında ve sonunda destekleyici ve hazırlayıcı bir yöntem olarak kullanılabilmektedir (Galan vd.,2017).

Bir çalışmada gönüllüler, 10 haftalık Hatha yoga seanslarına katılım göstermişlerdir. Çalışma sonucunda, gönüllülerin stres ve kaygı düzeylerinde azalma, zihinsel sağlık seviyelerinde ise iyileşme olduğu ortaya konmuştur (Smith, Hancock, Blake-Mortimer, & Eckert, 2007).

Bu etkilerinin ötesinde, yoga aynı zamanda bilinçli farkındalığı geliştirmek için de kullanılmaktadır (Brisbon & Lowery, 2011) Bilinçli farkındalık ön yargısız dikkat anlamına gelir ve anda kalabilmekle ilgilidir (Kabat-Zinn, 2015). Bilinçli farkındalığın da performans üzerindeki pozitif etkilerini ortaya koyan çalışmalar vardır (Bernier, Thienot, Codron, & Fournier, 2009; Gardner & Moore, 2004; Gooding & Gardner, 2009; Kaufman, Glass, & Arnkoff 2009; Thompson, Kaufman, De Petrillo, Glass, & Arnkoff, 2011).

Akademik başarı baskısı, gençler üzerinde önemli bir stres kaynağıdır. Akademik başarı, sadece stresle değil aynı zamanda sağlık ve iyi oluş ile de yakın ilişki içindedir. Bu süreçte yoga, yüksek düzeydeki stresi azaltmak konusunda önemli bir rol oynamaktadır (Moreno Molina, Hernández Fernández & Pérez Navío, 2020; Sharma, 2015).

Spor antrenmanlarına dahil edilen yoga, odaklanma, konsantrasyon, kaygıyla başa çıkma gibi zihinsel becerileri olumlu yönde etkilemektedir. Yoga, esnekliği, fonksiyonel gücü ve özgüveni geliştirebilmenin en ucuz yollarından biridir ve her yaştan insan için güvenlidir. Okçuluk, atıcılık, golf

gibi zihinsel güç gerektiren sporlarla ilgilenen sporcular, yoga egzersizleri sayesinde zihinsel becerilerini geliştirebilmektedirler (Singh & Kumar, 2021).

Zihinsel Odaklanma İçin Yoga

Odaklanma ve konsantrasyon dikkatle ilişkili özelliklerdir. Dikkat ise farkındalığın alt başlıklarındandır. Birey farkındalık içindeyken enerji harcamazken, konsantrasyon için ciddi bir enerji harcamaktadır. Konsantrasyonun yoğunluğu arttıkça harcanan enerji miktarı da artmaktadır.

Yoga pratikleri binlerce yılda oluşmuştur. Yogiler vücutlarını meditasyon pratiklerine hazırlayabilmek için yoga pozlarını kullanmışlardır. Yoga pozları, vücudu disipline sokabilmek için bir başlangıç görevi görür. Nihai hedef olan aydınlanma için de zihinsel odaklanmanın yolunu hazırlar. Ruhani aydınlanma süreci aslında "Hatha yoga" pratikleri için en önemli hedeftir ve zihin, beden ve ruh üzerinde ustalaşmaya yardımcı olur. Sporcular müsabaka ya da antrenman sırasında vücutlarını çok zorladıkları zaman sakatlanabilir ya da güçten düşebilirler. Bu tarz olumsuz durumlar meydana geldiğinde, yoga egzersizlerine dahil edilen kas rahatlatma teknikleri sayesinde spora olan devamlılık daha rahat sağlanabilmektedir (Sharma, 2015; Singh & Kumar, 2021).

Esneklik için Yoga

Yogada uygulanan esneme pozlarının yanı sıra, yavaş, ritmik ve derin nefes teknikleri, yorgun kasların, bağların ve eklemlerin dinlenmelerine ve güçlenmelerine yardımcı olmaktadır. Bu toparlanma sürecinin etkisiyle, sporcular zirve performanslarını daha uzun süre boyunca koruyabilir ve başarısız bir müsabaka sonrasındaki duygu durumları daha dengeli olabilmektedir. Yoga sporcunun kısalmış kaslarını uzatabilmesine yardımcı olmakla birlikte, sporcuyu sakinleştirir ve zihnini daha dingin hale getirir. Bazı sporcular sakatlıkları iyileştirebilmek, esnekliklerini ve güçlerini tekrar kazanabilmek için yoga pratiklerinden faydalanmaktadırlar (Singh & Kumar, 2021). Antrenmalara ek olarak uygulanan yoga çalışmaları sadece esneklik değil aynı zamanda denge gelişimine de olumlu etki etmektedir (Iftekher, Bakhtiar & Rahaman, 2017; Polsgrove, Eggleston & Lockyer, 2016).

Yoga pratikleri sporcuya vücuduna saygı duymayı ve sınırlarını bilmeyi öğretir. Bu sayede, olası sakatlıkları önleyebilmek mümkün olabilmektedir. Yoga pratikleri, sporcuların kalp atım hızı, solunum hızı, terleme vb. konularda vücut farkındalığı kazanmasına yardımcı olmaktadır. Vücudu dinlemek ve ihtiyaçlarına cevap vermek, sürantrene olmaktan ve sakatlıklardan korurken gelişimin devamlılığını sağlar. Esnetme çalışmaları, eklemlerin hareket kabiliyetini geliştirmek, kaslarda oluşan acıyı azaltmak ve sportif performansı artırmak için sıklıkla kullanılmaktadır (Singh & Kumar, 2021).

Enerji verimliliği için Yoga

Nefes almak, karbonhidrat, protein ve yağ metabolizmasında rol oynayan enerji kaynağının özüdür. Birçok dayanıklılık sporcusu, nefeslerini geliştirmeye odaklanmaktadır. Pranayama dediğimiz yavaş, durgun ve bilinçli nefes teknikleri, akciğer kapasitesini geliştirerek yorgunluğu hafifletmeye ve performansı artırmaya yardımcı olmaktadır. (Singh & Kumar, 2021).

Kondisyon Antrenmanı Olarak Yoga

Sporcular genellikle, branşlarına özgü bölgelerini çalıştırmaya yatkındırlar. Yogada ise, vücudun tümüne odaklanılmaktadır. Yogadaki bu bütünsel yaklaşım, sporcuların daha önce farkında olmadıkları zayıflıklarını ve dengesizliklerini fark etmelerini sağlayabilir. Yoga duruşları, özellikle genç sporcularda zaman zaman meydana gelebilen vücut imajı ve özgüvenle ilgili psikolojik problemlerin önüne geçmeyi sağlayan güçlü bir bileşendir. Geleneksel yoga, Batıda yaygınlaştıktan sonra birçok değişim geçirmiş ve farklı dallara ayrılarak bugünlere gelmiştir. Bu yüzden yoganın ağırlık antrenmanı ya da kardiyo egzersizleriyle kombine edilmiş varyasyonları mevcuttur. Temel yoga pozlarından oluşan 10 dakikalık bir ısınma serisi ve ardından uygulanan nefes egzersiziyle, 45 dakikalık yüksek yoğunluklu bir antrenman için gereken enerjiyi yaratabilmek mümkündür.

Atletizm koşuları, bazen kaslarda veya tendonlarda hafif sakatlıklara sebep olabilmektedir. Virabhadrasana (Savaşçı Pozu) atletler için en önemli yoga pozlarından birdir. Bu pozun varyasyonları kalça kasları başta olmak üzere arka bacak adaleleri ve daha birçok kası esnetmekte ve uzatmaktadır. Okçuluk, golf ve tenis gibi vücut rotasyonu gerektiren branşlarda ise Markatasana, Ardha Matsendrasana, Vakrasana, Baddha Padmasana ve Kapotasana gibi yoga pozları önerilmektedir (Singh & Kumar, 2021).

Yoga aynı zamanda kardiyovasküler sağlık ve denge üzerindeki olumlu etkileriyle de bilinmektedir (Raj, 2021). Yoga pratikleri, kassal kuvveti ve dayanıklılığı artırırken, maksimum oksijen kullanım kapasitesini geliştirmekte (Tran vd., 2001) ve bilişsel hafızayı iyileştirmektedir (Rocha vd., 2012). Bu bulgulara ek olarak, bel ağrılarını (Brian & Cady, 2013; Crow, Jeannot, & Trewhela, 2015) ve zihinsel stres seviyesini (Hewett, Ransdell, Gao, Petlichkoff, & Lucas, 2011; Rocha et al., 2012; Sahay, 2007) azaltmaktadır.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Yoga sporcuları farklı şekillerde ve farklı seviyelerde etkilemektedir. Günlük yoga egzersizleriyle desteklenen antrenmanların performansı önemli bir şekilde etkilediği bilinmektedir. Yoga yoluyla birey, zihnini sakin ve kontrollü tutarak, konsantrasyonunu ve odaklanmasını artırabilmektedir. Aynı şekilde sporcular da stres altında kalsalar dahi düşünce kontrolü sayesinde

dingin bir zihne sahip olabilmektedirler. Yoga sayesinde zihin kontrolünü ve konsantrasyonunu geliştirebilen bir sporcu zirve performansına ulaşabilir (Sharma, 2015).

Yoga pozlarının hem ısınma sırasında hem de yorucu bir antrenman sonrasında yapılması önerilmektedir. Böylece hem yogadan hem de yapılan antrenmandan faydalanabilmek mümkündür. Sporcular hedeflerine ya da kişilik tiplerine göre, farklı yoga formlarını tercih edebilirler (Singh & Kumar, 2021). Yapılan sporun yogayla desteklenmesi, hem ruhsal ve bedensel sağlık için hem de sakatlıkları önleyebilmek için yapılabilecek en verimli eylemlerden birisidir. İçinde bulunduğumuz modern çağda, kadim bilgilerden oluşan yoganın değeri her geçen gün daha da iyi anlaşılmaktadır.

Sonuç olarak, yoga uygulamaları hem sedanter insanlarda hem de sporcularda performansı iyileştirmekte ve olası sağlık sorunlarını da azaltmaktadır (Cushing, Braun, Alden C-Iayt, & Katz, 2018; Donohue et al., 2006; Manna & Thander, 2018; Oken et al., 2004; Sharma, 2015; Tayyebi et al., 2011).

KAYNAKÇA

Alpar, R. (2018). Uygulamalı istatistik ve geçerlik-güvenirlik: spor, sağlık ve eğitim bilimlerinden örneklerle. (5.Baskı). Detay Yayıncılık: Ankara.

Anderson, D., Ferreira, C., & Ferretti, A. (2010). Yoga of champions. Yoga Journal, 226, 34-36. Retrieved from www.yogajournal.com/lifestyle/2981

Avery, T., Blasey, C., Rosen, C., & Bayley, P. (2018). Psychological flexibility and set-shifting among veterans participating in a yoga program: a pilot study. Military medicine, 183(11-12), e359-e363.

Ayhan, C., Eskiler, E., & Soyer, F. (2020). Measuring flow experience in recreational participants: Scale development and validation: Rekreasyonel katılımcılarda akış deneyiminin ölçülmesi: Ölçek geliştirme ve doğrulama. Journal of Human Sciences, 17(4), 1297-1311.

Benson, H. (1975). The relaxation response. New York: Morrow. Benson, H, 21(8).

Bernier, M., Thienot, E., Codron, R., & Fournier, J.F. (2009). Mindfulness and acceptance approaches in sport performance. Journal of Clinical Sports Psychology, 4, 320–333.

Biman, S., Maharana, S., Metri, K. G., & Nagartna, R. (2021). Effects of yoga on stress, fatigue, musculoskeletal pain, and the quality of life among employees of diamond industry: A new approach in employee wellness. Work, (Preprint), 1-16.

Birdee, G. S., Legedza, A. T., Saper, R. B., Bertisch, S. M., Eisenberg, D. M., & Phillips, R. S. (2008). Characteristics of yoga users: results of a national survey. Journal of general internal medicine, 23(10), 1653-1658.

Brian, L. T., & Cady, E. F. H. (2013). Bikram yoga training and physical fitness in healthy young adults. The Journal of Strength and Conditioning Research 27(3).

Briegel-Jones, R. M., Knowles, Z., Eubank, M. R., Giannoulatos, K., & Elliot, D. (2013). A preliminary investigation into the effect of yoga practice on mindfulness and flow in elite youth swimmers. The Sport Psychologist, 27(4), 349-359.

Brisbon, N.M., & Lowery, G.A. (2011). Mindfulness and levels of stress: A comparison of beginner and advanced Hatha yoga practitioners. Journal of Religion and Health, 50(4), 931–941. PubMed doi:10.1007/s10943-009-9305-3

Büssing, A., Khalsa, S. B. S., Michalsen, A., Sherman, K. J., & Telles, S. (2012). Yoga as a therapeutic intervention. Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine, 2012.

Cagas, J. Y., Biddle, S. J., & Vergeer, I. (2021). Yoga not a (physical) culture for men? Understanding the barriers for yoga participation among men. Complementary therapies in clinical practice, 42, 101262.

Collins, A. L., Sarkisian, N., & Winner, E. (2009). Flow and happiness in later life: An investigation into the role of daily and weekly flow experiences. Journal of happiness studies, 10(6), 703-719.

Crow, E. M., Jeannot, E., & Trewhela, A. (2015). Effectiveness of iyengar yoga in treating spinal (back and neck) pain: A systematic review. International Journal of Yoga, 8(1), 3-14.

Cushing, R. E., Braun, K. L., Alden C-Iayt, S. W., & Katz, A. R. (2018). Military-tailored yoga for veterans with post-traumatic stress disorder. Military medicine, 183(5-6), e223-e231.

Çabuk, A. (2008). Sessizliği Bozmadan. Doğan Kitap: İstanbul

Çoban, B., & Ünveren, A. (2007). Beden eğitimi ve oyun öğretimi. Oğuzhan Zirek (Editör). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

Dağaşan, C. (2019). Hatha yoga egzersizlerinin masa başı çalışan kadınlarda esneklik, postür bozukluğu ve yaşam kalitesi üzerine etkisinin incelenmesi (Master's thesis, Sağlık Bilimleri Enstitüsü).

Desikachar, T.K.V. (2005). The yoga of healing: exploring yoga's holistic model for health and well being. Int J Yoga Therapy. (15:17–39).

Desikachar, T.K.V. (2019). Yoganın Kalbi: Kişisel Bir Yoga Pratiği Geliştirmenin Yolları. Panama Yayıncılık: Ankara.

Dobreva, A. (2021). Yoga & Sport-Namaste Or Log Out. Trakia Journal of Sciences, 19(2021 Suppl 1), 608-614.

Donohue, B., Miller, A., Beisecker, M., Houser, D., Valdez, R., Tiller, S., & Taymar, T. (2006). Effects of brief yoga exercises and motivational preparatory interventions in distance runners: Results of a controlled trial. British Journal of Sports Medicine, 40(1), 60-63.

Duyan, E. C. (2008). Çalışma yaşaminda yoga: iş tatmini ve stres yönetiminde etkileri üzerine bir araştirma (Doctoral dissertation, Bursa Uludag University (Turkey).

Fields, G. P. (2001). Religious therapeutics: Body and health in yoga, ayurveda, and tantra. SUNY Press.

Galan, Y., Iryna, S., Zoriy, Y., Briskin, Y., & Pityn, M. (2017). Designing an effective approach to sport for the integration in higher education institutions (the effects of yoga practice). Journal of Physical Education and Sport, 17(1), 509.

Gaikwad, R. A. (2021). Benefit and impact of yoga in sports. International Journal of Physiology, Nutrition and Physical Education. 6(1). 358-359.

Gardner, F.L., & Moore, Z.E. (2004). A mindfulness-acceptance-commitment-based approach to athletic performance enhancement: Theoretical considerations. Behavior Therapy, 35, 707–723.

Gooding, A., & Gardner, F.L. (2009). An empirical investigation on the relationship between mindfulness, pre shot routine, and basketball free throw percentage. Journal of Clinical Sport Psychology, 3, 303–319.

Gothe, N. P., Khan, I., Hayes, J., Erlenbach, E., & Damoiseaux, J. S. (2019). Yoga effects on brain health: A systematic review of the current literature. Brain Plasticity, 5(1), 105-122.

Güler, M. M. (2010). Yoga Egzersizlerinin, çalışanlarda Esenlik ve yaşam Kalitesi üzerine Etkisi (Doctoral dissertation, Marmara Universitesi (Turkey).

Grilli Cadieux, E., Gemme, C., & Dupuis, G. (2021). Effects of Yoga Interventions on Psychological Health and Performance of Competitive Athletes: A Systematic Review. Journal of Science in Sport and Exercise, 3(2), 158-166.

Hewett, Z. L., Ransdell, L. B., Gao, Y., Petlichkoff, L. M., & Lucas, S. (2011). An examination of the effectiveness of an 8-week bikram yoga program on mindfulness, perceived stress, and physical fitness. Journal of Exercise Science & Fitness, 9(2), 87-92.

Iftekher, S. N. M., Bakhtiar, M., & Rahaman, K. S. (2017). Effects of yoga on flexibility and balance: a quasi-experimental study. Asian Journal of Medical and Biological Research, 3(2), 276-281.

İnal, A.N. (2020). Beden Eğitimi ve Spor Bilimi. 6. Basım. Nobel Yayınevi: Ankara.

İyengar, B.K.S. (2020). Hayata Işık: Bütünlüğe, İç Huzura ve Nihai Özgürlüğe Götüren Yoga Yolculuğu. Omega Yayınları: İstanbul.

Jeter, P. E., Slutsky, J., Singh, N., & Khalsa, S. B. S. (2015). Yoga as a therapeutic intervention: a bibliometric analysis of published research studies from 1967 to 2013. The Journal of Alternative and Complementary Medicine, 21(10), 586-592.

Kabat-Zinn, J. (2015). Mindfulness. Mindfulness, 6(6), 1481-1483.

Kale, R. & Erşen, E. (2003). Beden eğitimi ve Spor Bilimlerine Giriş. Nobel Yayın Dağıtım: Ankara.

Karakuş, S., & Akbay, S. E. (2020). Psikolojik Esneklik Ölçeği: Uyarlama, Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 16(1), 32-43.

Karaosmanoğlu, E. (2020). Acemi Yoginin El Kitabı. (6. Baskı). Paloma Yayınevi: İstanbul.

Karasar, N. (2020). Bilimsel Araştırma Yöntemi (35. bs). Nobel Akademik Yayıncılık.

Kaufman, K.A., Glass, C.R., & Arnkoff, D.B. (2009). An evaluation of Mindful Sport Performance Enhancement (MSPE): A new mental training approach for promoting flow in athletes. Journal of Clinical Sport Psychology, 3(4), 334–356

Köyüstü, S., & Kırık, A. M. (2021). Yogaya Genel Bir Bakış ve Yoga-Sağlık İlişkisi. 21. Yüzyılda Eğitim ve Toplum Eğitim Bilimleri ve Sosyal Araştırmalar Dergisi, 10(28), 123-139.

Singh, V. & Kumar, R. (2021). Yoga for Sports Performance Enhancement: Trends and Practices. XII. 33 to 38.

Manna, M. C., & Thander, A. (2018). Effect Of Suryanamaskar And Physical Exercise On Physiological Variables Among Intercollegiate Men Cricket Players. Ganesar College Of Arts And Scıence, 120.

Moreno Molina, D., Hernández Fernández, A., & Pérez Navío, E. (2020). Analysis of Yoga as an Inclusive Sport in Educational Contexts. Education Sciences, 10(6), 162.

Nalçakan, M. (2009). Uluslararası spor organizasyonlarında sağlık hizmetleri Universiade 2005 İzmir örneği (Doctoral dissertation, DEÜ Sosyal Bilimleri Enstitüsü).

Nikolova, E. (2014). Yoga In Physıcal Educatıon. Activities In Physical Education & Sport, 4(2).

Oken, B. S., Kishiyama, S., Zajdel, D., Bourdette, D., Carlsen, J., Haas, M., Mass, M. (2004). Randomized controlled trial of yoga and exercise in multiple sclerosis. Neurology, 62(11), 2058-2064.

Polsgrove, M. J., Eggleston, B. M., & Lockyer, R. J. (2016). Impact of 10-weeks of yoga practice on flexibility and balance of college athletes. International journal of yoga, 9(1), 27.

Puerto Valencia, L. M., Weber, A., Spegel, H., Bögle, R., Selmani, A., Heinze, S., & Herr, C. (2019). Yoga in the workplace and health outcomes: a systematic review. Occupational Medicine, 69(3), 195-203.

Raj, T. (2021). The effects of yoga on sports performance and health: A thesis submitted in partial fulfilment of the requirements for the Degree of Doctor of Philosophy at Lincoln University (Doctoral dissertation, Lincoln University).

Ravizza, K. (2002). A philosophical construct: A framework for performance enhancement. International Journal of Sport Psychology, 33, 4–18.

Rocha, K. K. F., Ribeiro, A. M., Rocha, K. C. F., Sousa, M. B. C., Albuquerque, F. S., Ribeiro, S., & Silva, R. H. (2012). Improvement in physiological and psychological parameters after 6 months of yoga practice. Consciousness and Cognition, 21(2), 843-850.

Sahay, B. K. (2007). Role of yoga in diabetes. Journal of the Association of Physicians of India 55, 121- 126.

Sharanappa, A (2022). Effect Of Yogıc Practıces On Physıcal Varıable Of School Students. IJIPAR, 1.

Sharma, L. (2015). Benefits of yoga in sports–A study. Int J Phys Educ Sports Health, 1(3), 30-32.

Smith, C., Hancock, H., Blake-Mortimer, J., & Eckert, K. (2007). A randomised comparative trial of yoga and relaxation to reduce stress and anxiety. Complementary therapies in medicine, 15(2), 77-83.

Thompson, R.W., Kaufman, K.A., De Petrillo, L.A., Glass, C.R., & Arnkoff, D.B. (2011). One year follow-up of mindful sport performance enhancement (MSPE) with archers, golfers, and runners. Journal of Clinical Sport Psychology, 5, 99–116.

Thomas, B. (2021). Is Yoga Beneficial as an Exercise Practice?: A Case Study among the Secondary School Students and Teachers in the Schools of Kerala. (October 28, 2021). Think India Journal, 22.

Wadhen, V., & Cartwright, T. (2021). Feasibility and outcome of an online streamed yoga intervention on stress and wellbeing of people working from home during COVID-19. Work, 69(2), 331-349.

Wendling, H. M. (2012). The relation between psychological flexibility and the Buddhist practices of meditation, nonattachment, and self-compassion [Dissertation]. USA: The University of Akron.

Wittich, A. (2013). Yoga and Women: a possible history. İsrail: The Hebrew University of Jerusalem.

Tayyebi, A., Babahaji, M., Sadeghi, S. M., Ebadi, A., & Eynollahi, B. (2011). Study of the effect of hatha yoga exercises on stress, anxiety and depression among hemodialysis patients. Iranian Journal of Critical Care Nursing, 4(2), 67-72.

Tran, M. D., Holly, R. G., Lashbrook, J., & Amsterdam, E. A. (2001). Effects of hatha yoga practice on the health-related aspects of physical fitness. Preventive Cardiology, 4(4), 165-170.

Yetim, A. (2000). Sporun sosyal görünümü. Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 5(1), 63-72.

Yook, Y. S., Kang, S. J., & Park, I. (2017). Effects of physical activity intervention combining a new sport and mindfulness yoga on psychological characteristics in adolescents. International Journal of Sport and Exercise Psychology, 15(2), 109-117.

Yogeshwar, G. (1994). Swami vivekananda's concept of jnana yoga, raja yoga, karma yoga and bhakti yoga. Ancient science of life (13 (3-4)), 261-265.

BÖLÜM 6

TAKIM GÜVENİ

Sıtkı ÖZBEK
Dr., Öğretmen, Hacı Fatma Erdemir Anadolu Lisesi, zsonike@gmail.com
0000-0001-6280-1434

Onur AKYÜZ
Arş. Gör., Dicle Üniversitesi, BESYO, onurakyuz1986@gmail.com
0000-0002-7631-460X

BÖLÜM 6

TAKIM GÜVENİ

Sıtkı ÖZBEK
Dr., Öğretmen, Hacı Fatma Erdemir Anadolu Lisesi, zsonike@gmail.com
0000-0001-6280-1434

Onur AKYÜZ
Arş. Gör., Dicle Üniversitesi, BESYO, onurakyuz1986@gmail.com
0000-0002-7631-460X

GİRİŞ

Yapılan araştırmalar gösteriyor ki; sporcuların performansının iyileştirilmesinde güven konusu önemli yer tutmaktadır (Moritz ve ark., 2000). Bunun sonucunda da güncel araştırmalar takım güvenine odaklanarak, sporcuların takımın yeteneklerine karşı duydukları güvenin takımın başarısı için güçlü bir faktör olduğunu göstermektedir (Morgan ve ark., 2013). Özellikle takımın oynayacağı zorlu müsabakalarda kazanmak ya da kaybetmek için güven etkili bir noktadadır. Çünkü bu tür müsabakalarda zihinsel baskı ve risk yüksek düzeydedir. Biz de bu çalışmada özellikle takımların gelişimleri ve eğilimlerini güven açısından ele almak istedik.

Takım Güveninin Yapısı

Takım güveni; kolektif yeterlik ve takımın sonuca güveni olmak üzere iki önemli yapı arasında literatürde güncel olarak ele alınmaktadır (Collins & Parker, 2010; Fransen ve ark., 2014). İlk olarak Bandura tarafından ''bir grubun, belirli kazanım düzeylerini üretmek için gerekli eylem biçimlerini organize etme ve yürütme konusundaki birleşik yeteneğine ilişkin ortak inanç'' olarak tanımlanan kolektif yeterlik; sporcuların, belirli bir görevi başarmak için gerekli olan, takımlarına yönelik güveni kapsar (Bandura, 1997). Kısacası; sporcuların kolektif yeterliği, takımın aksiliklerle iyi başa çıkma, oyunda birbirlerini cesaretlendirme, bir noktayı belirlerken takım olarak coşkulu tepki verme vb. becerilerine olan güvenlerine atıfta bulunabilir (Fransen ve ark., 2017).

İkinci yapı olan takımın sonuca güveni; belirli bir sonucu elde etmek için sporcuların takımlarının yeteneklerine olan güvenini ifade eder (Bandura, 1997). Bu yapı Bandura'nın sonuç beklentileri kavramıyla karıştırılmamalıdır. Sonuç beklentileri, belirli davranışların belirli sonuçlara yol açacağına dair inanç olarak tanımlanmıştır. Örneğin, takımınız maçı kazanırsa antrenörünüzden onay alacağınıza dair güven gibi. Buna karşılık, takımın sonuca güveni, sporcuların takımın hedeflerine

ulaşma (örneğin, oyunu kazanma) yeteneklerine olan inancını ifade eder. Bu gözden geçirmede, kolektif yeterliğe ve takımın sonuca güvenine odaklanacağız, böylece 'takım güveni' terimini her iki kavramı da barındıran kapsayıcı bir yapı olarak kullanacağız (Fransen ve ark., 2017).

Dinamik Yapı Olarak Takım Güveni

Takım güveninin sabit bir özellik olmadığını, daha çok dinamik bir yapı olduğunu vurgulamak önemlidir. Başka bir deyişle, sporcuların takımlarının yeteneklerine olan güvenleri haftalar, günler ve hatta maç sırasında değişiklik gösterebilir. Bununla birlikte, takım güveni üzerine yapılan çoğu çalışma doğası gereği kesitseldir ve takım güvenini spesifik bir kavram olarak ölçer (Myers & Feltz, 2007). Takım güveninin dinamiklerini haritalamada sadece birkaç çalışma başarılı olmuştur (Feltz & Lirgg, 1998; MacLean & Sullivan, 2003). Bu çalışmalar, takım güvenindeki oldukça uzun vadeli farklılıkları incelese dahi, kazanma ve kaybetme arasındaki farkı yaratan genellikle tek bir oyun içindeki değişikliklerdir. Ne yazık ki, bu oyun içi dinamikler nadiren incelenmiştir (Fransen ve ark., 2015). Çünkü takım sporcularını müsabaka esnasında ya da antrenman sırasında takip etmek gerçekten zordur.

Buna rağmen yapılan kısıtlı çalışmalar kolektif yeterliğin dinamik doğasını vurgulamaktadır. Örneğin Edmonds ve ark. yaptıkları çalışmada daha başarılı takımların müsabaka esnasında kolektif yeterliği artarken, az başarılı takımların kolektif yeterliği azalmıştır (Edmonds ve ark., 2009). Fransen ve ark. ise futbol maçlarının maç öncesi, devre arası ve maç sonrası futbolcuların kolektif yeterlilik ve takımın sonuca güvenini ölçtükleri çalışmada hem toplu etkinliğin hem de takımın sonuca güveninin oyun içi dinamiklerini haritalandırmanın önemini vurgulamaktadır (Fransen ve ark., 2015).

Takımın Güveninin Yayılması

Takımın sonuca güveninin yayılmasına yönelik herhangi bir kanıt bulunmamaktadır. Watson ve ark., takım içerisindeki iletişimi ve takım üyelerinin topluca öz-yeterlik inançlarının karşılıklı bağımlılığını ortaya koyarak, ortak inanç olgusu adına kolektif yeterliği desteklemişlerdir. Bununla birlikte, takım üyeleri, takımlarının toplu yetenekleri hakkındaki inançlarında her zaman aynı fikirde değildir. Dahası, farklı spor takımlarının takım içi varyasyonları mutlaka aynı derecede değildir. Kolektif yeterlik, paylaşılan bir inanç olarak tanımlansa da (Fransen ve ark., 2017), çeşitli yazarlar, kolektif yeterliliğin bir takım kavramı olarak değerlendirilmesi için belirli bir fikir birliğine sahip olması gerekmediğini savunmuştur (Moritz & Watson, 1998; Myers & Feltz, 2007; Feltz ve ark., 2008). Bir takım içindeki yeterlik algılarının yayılımı kolektif yeterlik ile takım etkinliği arasındaki ilginç ilişkileri ortaya çıkarabilir (DeRue ve ark., 2010). Aslında, bireysel, takım içi toplu yeterlik algılarını göz ardı etmek yanlış olabilir çünkü bu yaklaşım bölümlendirilebilen ve açıklanabilen ilginç takım içi değişkenliği göz ardı eder (Moritz & Watson, 1998).

Ayrıca, kolektif yeterliğin takımın işleyişini nasıl şekillendirdiğini anlamaya çalışırken yeterlik yayılımının büyüklüğünü göz önünde bulundurmak önemli olsa da bu büyüklük, kolektif yeterlikteki farklı yayılım biçimlerini göz ardı eder. Örneğin, takımın yeteneklerine olan inançlar, bir alt grupta takımın geri kalanından daha düşük olabilir. Bu durumda, sosyal sınıflandırma teorisi (Tajfel & Turner, 1979), takım üyelerinin kendi alt grupları içindeki sosyal etkileşimi artırma eğilimindeyken, takımın geri kalanıyla iletişimi azaltma eğiliminde olduğunu savunur. Bu da sıklıkla takım içinde artan çatışma ve daha az sosyal entegrasyon ile sonuçlanır (Mortensen & Hinds, 2001).

Tüm etkinlik yayılım biçimleri, takım performansının farklı aşamalarında farklı şekilde işleyen takım çalışmasını da etkileyebilir. Örneğin, DeRue ve ark., kolektif yeterlik yayılımının özellikle takım performansının hazırlık aşamasında önemli olduğunu savundu. Daha özelleştirilecek olursa, yayılma takım üyelerinin takımın görev stratejilerini yeniden değerlendirmesine neden olduğundan, gelişmiş takım çabasına ve iyileştirilmiş performansa yol açacak daha büyük bir yayılma önerildi (DeRue ve ark., 2010).

Spor takımlarında kolektif yeterlik inançlarının yayılması meydana gelse bile, bunun kolektif yeterlik ve takım performansı arasındaki ilişkinin gücünü önemli ölçüde etkilemeyebileceği tartışılmaktadır. Gelecekteki araştırmalar, toplu yeterlik yayılımının iletişim, uyum ve memnuniyet gibi takım düzeyindeki süreçler üzerinde etkisini yalnızca kısa vadede değil, aynı zamanda uzun vadede de incelemelidir. Ayrıca, bu bulguların sporcuların takım sonuçlarına olan güven yayılımına da uygulanıp uygulanmadığını araştırmak ilginç olacaktır.

Takım Güveninin Sonuçları

Bu alanda yapılan araştırmalar, takımlarının yeteneklerine daha fazla güvenen sporcuların daha fazla efor sarf ettiklerini, daha zorlayıcı hedefler belirlediklerini ve zorluklarla karşılaştıklarında daha dayanıklı olduklarını gösterdi (Silver & Bufanio, 1996; Greenlees ve ark., 1998; Morgan ve ark., 2013). Ek olarak, güçlü bir takım güvenine sahip takımların daha uyumlu olduğu gösterilmiştir (Kozub & Mc Donnel, 2000; Heuze ve ark., 2007). Son zamanlarda yapılan araştırmalar, özellikle sporcuların takım sonuçlarına olan güveninden ziyade kolektif yeterliğinin hem görev hem de takım içindeki sosyal uyum için belirleyici olduğunu belirtmektedir. Ayrıca, daha yüksek düzeyde takım güveni bildiren sporcular sonuçta daha iyi performans gösterdiler (Myers ve ark., 2004; Edmonds ve ark., 2009; Fransen ve ark., 2015; Fransen ve ark., 2015; Fransen ve ark., 2016). Takımın sonuca güveni, altyapı takımlarında ele alınan bir kazanımın en iyi belirleyicisi gibi görünürken, kolektif yeterliğin spor takımlarındaki performansın en iyi belirleyicisi olduğu gözlemlenmiştir (Edmonds ve ark., 2009; Fransen ve ark., 2014). Yine de her iki takım güveni türünün de takımın işleyişi ve sonuç olarak takımın başarısı için önemli belirleyiciler olduğu sonucuna varabiliriz.

Takım Güveninin Kaynakları

Takım güveni değişime açık dinamik bir yapıdır. Sporcuların takım güvenlerinin performansları üzerindeki olumlu etkisi göz önüne alındığında, takım güvenlerini şekillendiren ve etkileyen faktörlerin belirlenmesi önemlidir. Takım güveninin kaynakları üzerine yapılan araştırma, Bandura'nın çalışmasından esinlenmiştir. Kişinin duruma özgü öz-yeterliğinin, dört önemli kaynağı vardır. Bunlar; ilk olarak ustalık deneyimleri veya geçmiş performans (önceki takım başarıları sporcuların takım güvenini artırır); ikincisi dolaylı deneyimler (benzer takımların başarılı olduğunu görmek, sporcuların takım güvenini güçlendirebilir); üçüncüsü sosyal ikna (ekibin istenen yeteneklere sahip olduğuna başkaları tarafından sözlü ikna) ve son olarak da fizyolojik ve duygusal durumlar (stres veya uyarılma sporcuların takım güvenini etkileyebilir). Takım sporları bağlamının özgüllüğü göz önüne alındığında, sporcuların takım güveninin ek kaynakları belirlendi. Örneğin, hazırlık çabası, uygulama performansı ve uyum algıları sporcuların takım güvenini artırırken, takım çatışması sporcuların takımın yeteneklerine olan güvenini engelledi (Chase ve ark., 2003; Leo ve ark., 2015; Leo ve ark., 2015). Genel olarak, takım güveninin 100'den fazla potansiyel kaynağı karşılaştırıldığında, kendine güvenen lider sürekli olarak en önemli kaynaklardan biri olarak tanımlandı (Watson ve ark., 2001; Fransen ve ark., 2012; Hampson & Jowett, 2104; Fransen ve ark., 2015; Fransen ve ark., 2017).

Kendine güvenen lider hem antrenörler hem de sporcu liderleri tarafından olabilir. Fransen ve ark., hem antrenörlerin hem de sporcu liderlerinin, takım güveninin hem olumlu hem de olumsuz yönlü olmasının kilit tetikleyicileri olarak ortaya çıktığını ve dolayısıyla tüm takım üyelerini etkilediğini ortaya çıkardı (Fransen ve ark., 2015). Sporcu liderleri tarafından ifade edilen takım güveni, pozitif yönlü olmasında en belirleyiciyken, antrenörler tarafından ifade edilen güven eksikliğinin, negatif yönlü olmasında ana tetikleyicilerinden biri olduğu bulundu. Bu bulgular hem kolektif yeterliğe hem de takımın sonuca güvenine uygulandı. Fransen ve ark., antrenörlerden ziyade sporcu liderlerinin kolektif yeterliği etkilediğinin altını çizdiler (Fransen ve ark., 2016). Buna karşılık hem antrenörler hem de sporcu liderleri takımın sonuca güvenini etkiledi. Sporcu liderlerinin takım içerisindeki önemi, çeşitli deneysel çalışmalarda daha da etkili bir şekilde ortaya konmuştur. Bu deneyler, liderin takım güvenini yüksek ifade ettiğinde, takım üyelerinin takımlarını daha etkili olarak algıladıklarını ve takımın kazanma yeteneğine daha fazla güvendiklerini gösterdi (Fransen ve ark., 2015; Fransen ve ark., 2016).

Bu etkinin temelini oluşturan mekanizmalara daha derinden bakıldığında, antrenörlerin bir ustalık iklimi oluşturarak sporcularının kolektif yeterliğini etkileyebileceği gösterildi. Kolektif etkinliğin ölçümünü iki yaklaşım izlemiştir. İlki, takım üyelerinin bireysel yeterliklerinin toplamını almak olmuştur. Golf takımlarında olduğu gibi, takım üyelerinin takım sargınlığı düşükse, bu yöntemin bir değeri olabilir (Bandura, 1997). Böyle bir ustalık ikliminde antrenörler, sıkı çalışma, gelişme ve iyi

takım çalışması temelinde sporculara olumlu pekiştirmeler sağlar (Magyar ve ark., 2004). Ayrıca, hem antrenörlerin hem de sporcu liderlerinin, sporcuların takımlarıyla özdeşleşmelerini teşvik ederek sporcuların takım güvenini etkiledikleri bulunmuştur. Başka bir deyişle, liderler kendilerini takımın bir bireyi gibi hissetmek yerine takım içinde ortak bir "biz" duygusu uyandırabilirler. Ve özellikle hem sporcuların kolektif yeterliğini hem de takımın sonuca olan güvenlerini geliştiren, bu güçlendirilmiş takım özdeşleşmesidir (Fransen ve ark., 2014; Fransen ve ark., 2015; Fransen ve ark., 2015; Fransen ve ark., 2016; Bozdağ & Ergin, 2021).

SONUÇ

Takım güveni hakkında eksiksiz bilgi sahibi olmak, takım güveni daha yüksek olan takımların daha iyi bir takım işleyişi sergiledikleri, aksiliklerle daha iyi başa çıkabildikleri ve nihayetinde daha iyi performans gösterdikleri için önemlidir. Diğer kaynakların yanı sıra, takımdaki liderlerin, takım güveninin hem yukarı hem de aşağı yönlü etkilenmesinde kilit tetikleyiciler olduğu ve dolayısıyla takım performansını etkilediği gösterilmiştir. Geçtiğimiz yıllarda kazanılan bu bilgi, gelecekteki sahada yapılacak deneysel çalışmaların temelini oluşturmaktadır.

Mevcut anlayıştaki önemli bir boşluk, takım güveninin oyun içi dalgalanmaları ve bu dalgalanmaların sporcuların performansını nasıl etkileyebileceği konusundaki bilgi eksikliğidir. Spor psikolojisinin diğer alanlarında olduğu gibi yaşadığı temel zorluk da, sporculardan gerçek zamanlı veri elde etmektir. Gerçek zamanlı ölçmenin mümkün olabildiği durumlarda takım güveni ile performans arasındaki dinamik yapıları gözlemleyerek yordamada bulunabilmek daha etkili sonuçlar verecektir. Bu arayışta etkili bir adım da gözlem yoluyla takım güveninin ölçülmesine izin veren yeni yöntemler geliştirmek olacaktır.

Bu saha içi çalışmalar, takım güveni ve performansı arasındaki bağlantı hakkındaki mevcut bilgileri doğruluyorsa, antrenörler ve sporcu liderleri takımlarının performansını en üst düzeye çıkarmak için çok güçlü bir araca sahip olurlar. Aslında takım güveni, bir dereceye kadar kontrol edilebilen ve doğru yöne yönlendirilebilen dinamik bir süreçtir. Bu nedenle, takım güveninin farklı kaynaklarını optimize ederek, antrenörler ve takım liderleri takımdaki sporculara inanmaları için ilham verebilecek. Sonuç olarak başarıya giden yolu açan ve şampiyon bir takıma dönüştüren, özellikle bu güçlendirilmiş takım güveni olacaktır.

KAYNAKÇA

Bandura A: Self-Efficacy: The Exercise of Control. New York: Freeman; 1997.

Bozdağ, B., & Ergin, M. (2021). The effect of empathic tendencies of university students on their leadership behaviors preferred in sports. Education and Culture, 6(12), 60-87.

Chase MA, Feltz DL, Lirgg CD: Sources of collective and individual efficacy of collegiate athletes. Int. J. Sport Exerc. Psychol. 2003, 1:180-191.

Collins CG & Parker SK: Team capability beliefs over time: distinguishing between team potency, team outcome efficacy, and team process efficacy. J. Occup. Org. Psychol. 2010, 83:1003-1023.

DeRue DS, Hollenbeck JR, Ilgen DR, Feltz D: Efficacy dispersion in teams: moving beyond agreement and aggregation. Pers. Psychol. 2010, 63:1-40.

Edmonds WA, Tenenbaum G, Kamata A, Johnson MB: The role of collective efficacy in adventure racing teams. Small Group Res. 2009, 40:163-180

Feltz DL & Lirgg CD: Perceived team and player efficacy in hockey. J. Appl. Psychol. 1998, 83:557-564.

Feltz DL, Short SE, Sullivan PJ: Self-Efficacy in Sport. Champaign, IL: Human Kinetics; 2008.

Fransen K, Coffee P, Vanbeselaere N, Slater M, De Cuyper B, Boen F: The impact of athlete leaders on team members' team outcome confidence: a test of mediation by team identification and collective efficacy. Sport Psychol. 2014, 28:347-360.

Fransen K, Decroos S, Vanbeselaere N, De Cuyper B, Vande Broek G, Vanroy J, Boen F: Is team confidence the key to success? The reciprocal relation between collective efficacy, team outcome confidence, and perceptions of team performance during soccer games. J. Sports Sci. 2015, 33:219- 231.

Fransen K, Haslam SA, Steffens NK, Vanbeselaere N, De Cuyper B, Boen F: Believing in us: exploring leaders' capacity to enhance team confidence and performance by building a sense of shared social identity. J. Exp. Psychol. Appl. 2015, 21:89-100.

Fransen K, Kleinert J, Dithurbide L, Vanbeselaere N, Boen F: Collective efficacy or team outcome confidence? Development and validation of the Observational Collective Efficacy Scale for Sports (OCESS). Int. J. Sport Psychol. 2014, 45:121-137.

Fransen K, Steffens NK, Haslam SA, Vanbeselaere N, Vande Broek G, Boen F: We will be champions: leaders' confidence in 'us' inspires team members' team confidence and performance. Scand. J. Med. Sci. Sports 2016, 26:1455-1469.

Fransen K, Vanbeselaere N, De Cuyper B, Vande Broek G, Boen F: Perceived sources of team confidence in soccer and basketball. Med. Sci. Sports Exerc. 2015, 47:1470-1484.

Fransen K, Vanbeselaere N, De Cuyper B, Vande Broek G, Boen F: When is a leader considered as a good leader? Perceived impact on teammates' confidence and social acceptance as key ingredients. Athl. Insight 2017.

Fransen K, Vanbeselaere N, Exadaktylos V, Vande Broek G, De Cuyper B, Berckmans D, Ceux T, De Backer M, Boen F: Yes, we can! Perceptions of collective efficacy sources in volleyball. J. Sports Sci. 2012, 30:641-649.

Fransen, K., Mertens, N., Feltz, D., & Boen, F. (2017). "Yes, we can!" review on team confidence in sports. Current opinion in psychology, 16, 98-103.

Greenlees IA, Graydon JK, Maynard IW: The impact of collective efficacy beliefs on effort and persistence in a group task. J. Sports Sci. 1999, 17:151-158.

Hampson R, Jowett S: Effects of coach leadership and coach– athlete relationship on collective efficacy. Scand. J. Med. Sci. Sports 2014, 24:454-460.

Heuze JP, Bosselut G, Thomas JP: Should the coaches of elite female handball teams focus on collective efficacy or group cohesion? Sport Psychol. 2007, 21:383-399.

Kozub S & Mc Donnel J: Exploring the relationship between cohesion and collective efficacy in rugby teams. J. Sport Behav. 2000, 23:120-129.

Leo FM, Gonza´ lez-Ponce I, Sanchez-Miguel PA, Ivarsson A, Garcı´a-Calvo T: Role ambiguity, role conflict, team conflict, cohesion and collective efficacy in sport teams: a multilevel analysis. Psychol. Sport Exerc. 2015, 20:60-66.

Leo FM, Gonzalez-Ponce I, Sanchez-Miguel PA: Role conflict and team conflict as debilitators of collective efficacy. Rev. Psicol. Deporte 2015, 24:171-176.

MacLean D & Sullivan PJ: A season long case study investigation of collective efficacy in male intercollegiate basketball. Athl. Insight 2003, 5:1-9.

Magyar TM, Feltz DL, Simpson IP: Individual and crew level determinants of collective efficacy in rowing. J. Sport Exerc. Psychol. 2004, 26:136-153.

Morgan PBC, Fletcher D, Sarkar M: Defining and characterizing team resilience in elite sport. Psychol. Sport Exerc. 2013, 14:549-559.

Moritz SE & Watson CB: Levels of analysis issues in group psychology: using efficacy as an example of a multilevel model. Group Dyn. Theory Res. Pract. 1998, 2:285-298.

Mortensen M & Hinds PJ: Conflict and shared identity in geographically distributed teams. Int. J. Confl. Manage. 2001, 12:212-238.

Myers ND & Feltz DL: From self-efficacy to collective efficacy in sport: transitional methodological issues. In Handbook of Sport Psychology, 3rd ed. Edited by Tenenbaum G, Eklund RC. John Wiley & Sons Inc.; 2007:799-819.

Myers ND, Paiement CA, Feltz DL: Reciprocal relationships between collective efficacy and team performance in women's ice hockey. Group Dyn. Theory Res. Pract. 2004, 8:182- 195.

Silver WS & Bufanio KM: The impact of group efficacy and group goals on group task performance. Small Group Res. 1996, 27:347-359.

Tajfel H & Turner JC: An integrative theory of intergroup conflict. In The Social Psychology of Intergroup Relations. Edited by Austin WG, Worchel S. Brooks-Cole; 1979:33-47.

Watson CB, Chemers MM, Preiser N: Collective efficacy: a multilevel analysis. Pers. Soc. Psychol. Bull. 2001, 27:1057-1068.

BÖLÜM

7

SERBEST ZAMAN VE SPOR

İsa ÇİFTÇİ
Dr. Öğr. Üyesi, Bingöl Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, iciftci@bingol.edu.tr
0000-0002-7056-3146

BÖLÜM 7

SERBEST ZAMAN VE SPOR

İsa ÇİFTÇİ
Dr. Öğr. Üyesi, Bingöl Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, iciftci@bingol.edu.tr
0000-0002-7056-3146

GİRİŞ

Serbest zaman etkinlikleri insan yaşamının temel ihtiyaçlarından biridir. İnsanlar günlük hayatın stresinden uzaklaşmak, hayatın stresini atmak, kendilerini tazelemek ve yenilemek için boş zaman aktivitelerini tercih edebilirler. Kişiler boş zamanlarında kendileri için verimli ve etkili faaliyetlerde bulunmazlarsa zihinsel, psikolojik ve fiziksel sorunlarla karşılaşabilirler (Eskiler vd., 2019; Chang vd., 2018; Chein, 2017). Bunun yanında özellikle fiziksel etkinlik içeren serbest zaman faaliyetleri sağlığı birçok açıdan koruduğu ve geliştirdiği için insanların serbest zamanlarını verimli değerlendirme eğiliminde oldukları göze çarpmaktadır (Krustrup vd., 2010; Rogers vd., 2009).

Bireylerin zorunlu ve yorucu olarak gerçekleştirdikleri faaliyetler neticesinde kendilerine ayıracağı sürenin önem arz ettiği bilinmektedir. Bu durumda serbest zaman aktiviteleri ön plana çıkmaktadır. Sanayileşme ile birlikte, bireylerin serbest zaman faaliyetlerine ayıracağı süre artmış ve katılım gerçekleştirmek için bireylerin, önüne çıkan bazı engelleri aşması için çeşitli baş etme stratejileri geliştirdikleri gözlemlenmiştir (Ito vd., 2020).

Geçmişe oranla günümüz insanlarının gün içerisindeki serbest zaman payı giderek artmaktadır. Avrupa standartlarına göre, 80 yıl yaşayan bir insan ömrünün 25.6 yılını (%32'si) serbest zaman olarak geçirirken, Türkiye'de ise kentlerde yaşayan bireyler ömrünün 32 yılını (%40) serbest zaman olarak geçirir (Küçüktopuzlu vd., 2003).

Sosyologlar da dahil olmak üzere pek çok araştırmacı, toplumda her konuda sağlıklı bireylerin yetiştirilmesi açısından serbest zaman etkinliklerinin son derece önemli bir konu olduğundan bahsetmiştir. Bu nedenle bireylerin serbest zaman ve spor faaliyetleri literatürde birçok araştırmaya konu olmuş, etkinlik türleri ve sosyo-psikolojik ruh halleri sonuçları incelenmiştir. Psikologlar da boş zaman etkinliklerinin stres ve olumsuz çevresel etkiler nedeniyle gergin ve tehlikede hisseden vücudun neden olduğu birçok olumsuz durumun önlenmesine yardımcı olduğunu belirterek kavramın önemini desteklemişlerdir. (Doğaner, 2017).

ZAMAN

Serbest zaman kavramının iyi anlaşılması için öncelikli olarak "zaman" kavramının tanımlanmasına ihtiyaç duyulmaktadır. Zaman kavramı günümüzde olduğu gibi insanlık tarihinin en eski dönemlerinden beri insan yaşamını etkileyen ve düzenleyen bir olgu olarak karşımıza çıkmaktadır (Öztürk, 2018). Kavramsal açıdan ele alındığında zaman kavramı "Gerek başlangıcı gerekse de sonu belli olmayan, el ile tutulması mümkün olmayan, somut bir kavrama karşılık gelmeyen insan hayatını meydana getiren temel öğe" şeklinde tanımlanmaktadır (Ayyıldız, 2015).

Zaman, insanın varoluşundan itibaren büyük önem taşımaktadır. İnsanın yaşamında gerçekleştirmiş olduğu her başarıda zaman anlayışının payı büyüktür. Bu durum bireyler için olduğu kadar toplumlar içinde önem arz etmektedir. Antik çağdan itibaren birçok bilim insanında ilgi uyandıran ve felsefi açıdan tartışmalara yol açan varoluş kavramıyla birlikte oluşan zaman kavramına ilişkin birçok tanım yapılmıştır (Ayhan, 2021).

Zaman kavramı insanların iş yaşamına ayırdıkları zaman ve iş yaşamı dışında kalan zaman olmak üzere ikiye ayrılmaktadır. İş dışı zaman kavramı insanların günlük yaşamlarının önemli bir bölümünü oluşturmakta olup insanların yeme-içme, uyuma, kişisel bakımına zaman ayırma gibi temel gereksinimlerini karşıladığı zaman dilimi iş dışı zaman olarak ifade edilmektedir. İş dışı zaman diliminde yapılan eylemlerin bir bölümü zorunlu, bir bölümü ise gönüllü olarak yapılan eylemlerden oluşmaktadır. İş dışında kalan zaman dilimi literatürde boş zaman, serbest zaman ve sosyal zaman şeklinde ifade edilmektedir (Demir & Demir, 2014).

Serbest zaman etkinliklerine katılımda zaman faktörü en önemli yeri tutar. Kişinin serbest zaman etkinliklerine katılabilmesi için bu etkinlikleri yapabileceği zamanı olması gerekir. Bunun için de doğru ve etkili bir planlamaya ihtiyacı vardır (Ardahan vd., 2016). Bu bağlamda zaman eşsiz bir kaynaktır. İleri hareketlilik sergileyen aktif bir yapıya sahiptir. İleriye dönük dinamik bir yapıya sahiptir. Zaman olgusunun sürekli olması onu benzersiz kılar ve zamanı kullanıp kullanmamak bizim elimizde değildir. Zamanı depolamak, biriktirmek, bir cihaz gibi çalışıp durmak mümkün değil. Sadece zamanın nasıl kullanılacağına karar vermek mümkündür (Çelik, 2018).

Toplumların zamana olan tutumları değişiklik göstermektedir. Bazı toplumlar zamana aldırmayan, rahat bir tutum sergilerken, bazı toplumlar ise her eylemi zamanında yapan, planlı, dakik bir tutum içerisindedirler. İngiltere, zamanın konusunda ihtiyatlı ülkelerin başında gelmektedir. İngiltere'nin başkenti olan Londra'daki otobüs duraklarında otobüslerin kaç dakika aralıklar ile durağa geldiğini, ilerideki duracaklara ne zaman ulaşacağı, istikameti, hangi durakta olduğu ve nerelerden geçtiği gösterilmektedir. Toplum psikoloğu olan Robert V. Levine farklı ülkede zamanın hızı adlı bir çalışma yapmışlardır. Çalışmada ortak kullanım yerlerinde bulunan saatlerin ne kadar doğru olduğu,

postanede çalışan görevlilerin kendisinden pul isteyen birine pulu ne kadar sürede verdikleri, insanların kaldırımda yürüme hızları gibi kriterler belirlemişlerdir. Çalışmanın sonucunda Almanya, İsviçre, Japonya ve İrlanda'nın en hızlı ülkeler olduğunu; Endonezya, El Salvador, Brezilya'nın ise en yavaş ülkeler olduğunu saptamışlardır (Bayramlı, 2017).

ZAMAN YÖNETİMİ

Hayattan en iyi şekilde yararlanmak için zaman yönetimi çok önemlidir. Zaman yönetimi, bireylerin hedeflerine ulaşmalarına yardımcı olur. Bu dünyadaki zamanın sınırlı olduğunu hatırlamak ve hayatın kıymetini bilmek çok önemlidir (Vennila, 2018).

Zaman, kullanım bölümlerine göre üç farklı şekilde değerlendirilmektedir (Hacıoğlu vd., 2015):

1. Var Olma Zamanı

İnsanların fizyolojik ve biyolojik ihtiyaç denilen birincil ihtiyaçlarının giderilmesi ile başlamaktadır. Yemek, içmek, uyumak, barınmak, sağlık gibi birincil ihtiyaçların giderilebilmesi için insanlar, günlük yaşamlarının belirli bir süresini ayırmalıdırlar. Temel ihtiyaçlarını gideren bir birey, yaşamını idame ettirebilmek için çalışmalı ve yaşantısı için gerek duyduğu maddi imkânlara sahip olabilmelidir.

2. Çalışma Zamanı

Bireylerin hayatlarını devam ettirebilmek için gerekli olan maddiyata sahip olmak, yaşamlarını kazanmak maksadıyla gerçekleştirdikleri eylem, iş görme, çalışma zamanı olarak adlandırılmaktadır.

3. Serbest Zaman

Bireylerin başka bireyler ve kendileri için tüm ilişki ve sorumluluklardan arındığı ve kendi arzusu doğrultusunda bir etkinlikte bulunduğu zaman dilimidir. Genel anlamda çalışma dışı zaman olarak da adlandırılmaktadır. Bireylerin birincil ihtiyaç, iş ve sorumluluklarını yaptıktan sonra geriye kalan zamana serbest zaman denilmektedir (Bekiroğlu, 2022).

Serbest Zaman

Boş zaman, İngilizce'deki "leisure" ve Latince'deki "licere" kelimelerinden türetilmiş ve Türkçe'ye çevrilmiştir. Fransızca "loisir" İngilizce "izin vermek" anlamına gelen "license" ve "özgürlük" anlamına gelen Latince "licere" kelimelerinden türetilmiştir. Tüm bu kavramlar, seçim özgürlüğünü ve herhangi bir yükümlülüğün yokluğunu ifade ettikleri için ilişkili kelimelerdir (Hazar, 2003).

Sosyologlar tarafından serbest zaman, bireylerin zorunlukları dışında kalan süreçte kendilerini buldukları ruh hali olarak tanımlanırken (Horner & Swarbrooke, 2005), sportif anlamda çalışma dışı zamanlarda bireylerin ilgi ve aktivite için gönüllü olarak ayırdıkları zaman dilimi olarak

tanımlanmaktadır (Shivers & Delisle, 1997). Genel anlamda serbest zaman, bireylerin iş veya ailevi sorumluluklarından uzaklaştığı (Cordes & Hutson, 2015), kendisinin ve diğer bireylerin zorunluluklarından kurtulduğu (Hacıoğlu vd., 2003), temel ihtiyaçlar ve diğer zorunlu davranışlar dışında kalan zaman bölümü (Hazar, 2003) olarak tanımlanmaktadır.

Serbest zaman, modern zamanın başlangıcı olarak kabul edilen Sanayi Devrimi sonrasında modernliğin simgelerinden biri olarak ortaya çıkmış olup, toplumsal ve kültürel kimliğin meydana gelmesine ve düşünüş ile yaşayış tarzına dokunmuştur. Sanayi Devrimi sonrasında insan gücüne duyulan ihtiyacın azalması neticesinde bireylerin kendilerine özel ayırdıkları zamanda pozitif artış meydana gelmiş ayrıca çalışma saatlerinin azalması ve belirginleşmesi sonucunda serbest zaman aktivitelerinin istenilen şekilde değerlendirilmesini sağlamıştır (Cunningham, 2016).

Birçok araştırma ve çalışmalarıyla serbest zaman üzerinde büyük katkılar sağlayan Stebbins (2016), bireyin kendi isteği ile seçtiği, herhangi bir zorlama olmaksızın aktivitelerden doyum elde ettiği ve kendi yeteneklerini keşfedebildiği zaman dilimi olarak tanımlamaktadır. Ayrıca serbest zaman tanımını daha ileri boyuta taşıyıp, bireyin kariyer elde etmek amacıyla sistemli şekilde faaliyetlere katıldığı zaman dilimini "ciddi serbest zaman" olarak tanımlamış ve bu zaman diliminin içerisindeki faaliyetleri ilgi çekici, özel beceri ve bilgi gerektiren, ciddiyet içerisinde yapılmasının öneminden bahsetmiştir (Stebbins, 2008). Modi (2017), serbest zamanın tüm mutluluğun kaynağı olarak kabul edildiğini iddia etmiştir. Ayrıca serbest zamanı ilk kez sistematik şekilde inceleyip tartışan Aristoteles, işten daha önemli olan faktörün serbest zamanın yaşamda sağladığı mutluluk ve haz olduğunu söylemiştir (Newman vd., 2014). Serbest zaman vakaya özgü bir kavramdır. Yani serbest zamanın anlamı bireyin içinden gelir. Serbest zamanın anlamı büyük ölçüde nasıl "algılandığına" ve "nasıl ortaya çıktığına" bağlıdır (Weeb vd., 2017).

Uluslararası Boş Zamanları İnceleme Grubu serbest zaman kavramını "İnsanların gerek mesleki gerekse de toplumsal açıdan yerine getirmekle yükümlü oldukları ödevlerini tamamladıktan sonra, kendi özgür iradeleri ile gerçekleştirdikleri, bilgi ve becerileri geliştirme, dinlenme, eğlenme ya da öğrenme gibi amaçlarla katıldıkları bir dizi etkinlikler bütünü" şeklinde tanımlamıştır (Şen & Akpınar, 2016).

İnsanlar farklı sebep ve beklentilerle serbest zamanlarını değerlendirmek için kentsel ya da kırsal alanlardaki etkinliklere katılarak tercihlerine göre pasif ya da aktif olarak açık ya da kapalı mekanlarda serbest zamanlarını değerlendirmek istemektedir (Lapa & Ağyar, 2012).

SERBEST ZAMAN FAALİYETLERİNİN FAYDALARI

Özellikle son otuz yılda bireylerin serbest zaman aktivitelerinden elde ettiği faydalar uzmanların sıklıkla üzerinde durduğu konuların başında gelmektedir. Serbest zaman etkinliklerinin olumlu yansımaları, bireylerin hayattan daha çok keyif almasını sağlar. Birçok terimle anılan serbest zaman etkinliklerinin temeli, boş zaman etkinliklerine katılımın bireylerin zihinsel, psikolojik, fiziksel ve sosyal sağlığına olan faydalarını ortaya koymaktır (Köksal, 2019).

Serbest zaman etkinliklerine katılımın kişisel ve sosyal gelişim başta olmak üzere birçok faydası olduğu bilinmekle beraber, literatürde yer alan ve farklı gruplar üzerinde yürütülen araştırma bulguları da serbest zaman etkinliklerinin kişisel ve sosyal gelişim başta olmak üzere insanlara birçok faydası olduğunu göstermektedir (Selçuk & Akdağ, 2020).

Serbest zaman etkinliklerin fiziksel açıdan da bazı faydaları bulunmaktadır. Bilindiği gibi teknoloji alanında ilerlemelerin hızlanmasıyla insanlarda hareketsiz yaşam şeklinin ortaya çıkması, gündelik enerji tüketimi düzeyinin de azalması kaçınılmaz olmuştur. Bu hareketsiz yaşam şekli bir takım sağlık problemlerini de beraberinde getirmiştir. Hareketsiz yaşam şeklinden doğan sağlık problemlerinin minimum düzeye çekilmesinde fiziksel egzersizlere katılımın etkili bir yol olduğu bilinmektedir (Sevil, 2012). Bu çerçevede fiziksel hareketliliği kapsayan serbest zaman faaliyetlerine katılımın fiziksel gelişim ve sağlık üzerine pozitif etkileri olduğu ifade edilmektedir (Koçyiğit & Yıldız 2014).

Serbest zaman etkinliklerinin psiko-sosyal açıdan da birçok faydası bulunmaktadır. Bilindiği gibi insanlar, sosyal birer varlık olduklarından toplumda aktif olarak rol almaktadırlar. Buna karşın bir takım sağlık problemleri insanların toplum dışında kalmalarına yol açmaktadır (Bekesi vd., 2011). Spor faaliyetleri normal gelişim sergileyen bireylerde olduğu gibi engelli kişiler bakımından da büyük bir öneme sahiptir. Zira engelli kişilere yönelik rehabilitasyon amaçlı yapılan sportif faaliyetler gerek engellilerin bedensel yapıları üzerinde gerekse topluma dahil olma süreçlerinde olumlu etkide bulunmaktadır (Yetim, 2014).

SERBEST ZAMAN TATMİNİ

Bireyin beklenti ve kazanımlarının karşılanması ile elde edilen doyum kavramı, bireyin ihtiyaç ve beklentilerinin karşılanması, bir durum ve süreklilik oluşturan duygu durumu olarak tanımlanmaktadır (Ardahan & Yerlisu Lapa, 2010; Kovacs, 2007).

Serbest zaman tatmini, serbest zaman aktivitelerine katılmanın bir sonucu olarak bireyde oluşan olumlu duygu durumu ve etkinlikten elde edilen deneyimden oluşan memnuniyet düzeyi olarak ifade edilmektedir (Beard & Ragheb, 1983).

Serbest zaman doyumunun literatürdeki diğer bir tanımında ise, bireyin boş zaman etkinliğine katılımı sonucunda karşılanan ihtiyaç, ilgi ve isteklerinin karşılanması olarak ifade edilmektedir (Mannell, 2007). Kişisel doyum, bir beklenti karşılandığında hissedilen değerlerin toplamı olarak da ifade edilen ve sürekli olabilen bir duygu durumu/durumudur (Ardahan & Yerlisu Lapa, 2010).

Kişi serbest zaman etkinliklerine daha kaliteli zaman geçirme, kendi istekleri doğrultusunda hareket etme ve duyduğu hazzı yeniden yaşama duygusuyla katılır. Söz konusu katılım, bireylerin serbest zaman doyum oranlarını belirlemekte ve onları katıldıkları etkinliklere yeniden katılmaya veya çeşitli etkinliklere katılmaya teşvik etmektedir. Bireylerin serbest zaman etkinliklerine katılmalarının en önemli nedeni doyum duygusunu yaşamaktır (Demiral, 2018). Serbest zaman aktivitelerinden tatmin duygusu olan ve dolayısıyla serbest zaman tatmin algısı yüksek olan bireylerin serbest zaman aktivitelerini yaparken kendilerini özgür hissetme düzeyleri de artmaktadır (Serdar & Mungan-Ay, 2016).

Serbest zaman doyumu; haricen oluşan zorlamalara gerek duymadan, sağlık, sosyal, kültürel ve sanatsal, spor etkinliklerinde asıl amacın para kazanma düşüncesi olmadan, sağlık, eğlenme, memnuniyetlik, canlılık ve mutluluk hissini oluşturmak için hareketli veya sabit olarak yer aldığı faaliyetlerden beklentilerinin oluşma derecesidir (Ardahan & Yerlisu Lapa, 2010).

SERBEST ZAMAN VE SPOR

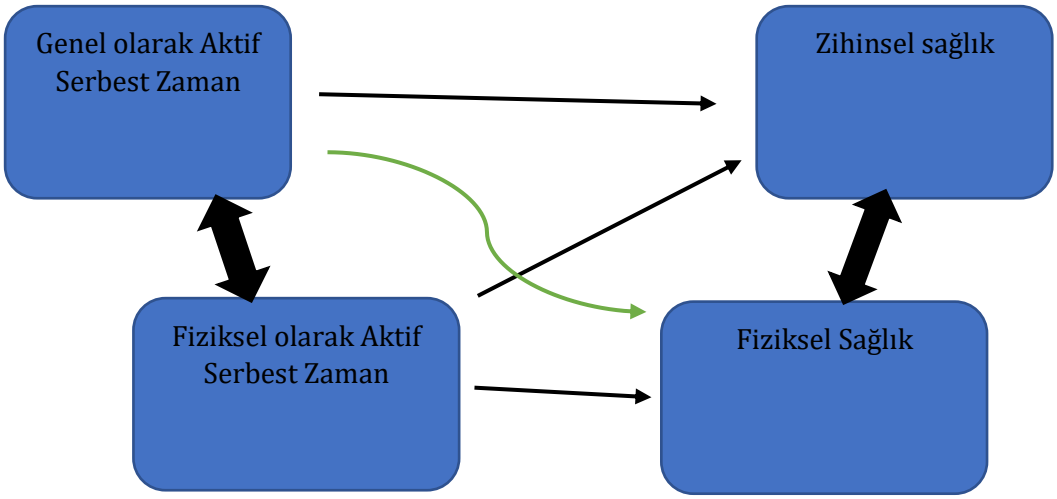
Günümüz yaşam koşullarında toplumlar tarafından değeri giderek daha iyi anlaşılan serbest zaman, bireylere deneyimleyebilmeleri için çeşitli fırsatlar sunmaktadır. Serbest zamanlarını etkin ve verimli bir şekilde değerlendirmek isteyen bireylerin tercih edebilecekleri birçok aktivite bulunmaktadır. Bu aktiviteler içinde fiziksel aktivitenin yeri yadsınamayacak kadar önemlidir. Fiziksel aktivite sadece spor, fitness ve sağlığın iyileştirilmesi için egzersiz yapmayı değil aynı zamanda iş, ulaşım/işe gidip gelme, ev ve serbest zaman alanlarında yer alan günlük aktivitelere katılmayı da içermektedir (Jurakic & Bok, 2014).

Serbest zamanın şuurlu kullanımı önemli psikolojik, fiziksel ve sosyal faydalar edindirir. Serbest zamanın müspet kullanımı sosyal uyumu güçlendirmek için yararlı olsa da özellikle gençleri kötü alışkanlıklardan koruyabilir. En yaygın serbest zaman biçimlerinden biri fiziksel aktivite ve egzersizdir. Fiziksel aktivite ve düzenli egzersizin serbest zaman aktivitelerine olumlu katkısına rağmen, insanların kendileri için çok önemli olan bu tür faaliyetlere çeşitli nedenlerle veya çeşitli engellerden dolayı katılım göstermemesi dikkatlerden kaçmamıştır (Balcı & İlhan, 2006).

Teknoloji geliştikçe insanlar daha az çalışır ve daha çok serbest zamanları olur. Serbest zaman aktivitelerinin bireyin zihinsel ve fiziksel gelişim süreçleri üzerinde büyük etkisi vardır (Ayhan, 2022).

Bireylerin yaşamları hakkında iyi hissetmelerine yardımcı olma ve refahlarını ilerletmek için olumlu değişiklikler yapma gücüne sahip olan rekreasyon ve serbest zaman aktivitelerinin aynı zamanda fiziksel gelişim ve sağlık üzerinde önemli olumlu etkileri bulunmaktadır (Heyne & Anderson, 2012; McLean vd., 2019).

Iso-Ahola (1997) serbest zamanın, sağlığı amaç ve araç bağlamında iki şekilde etkileyebileceğini ifade etmiştir. Amaç olarak, bireyin düzenli fiziksel aktiviteye katılması için zaman ayırması, araç olarak ise aktivite için zaman sağlaması şeklindedir.



Şekil 1. Serbest zaman ve sağlık değişkenleri arasındaki deneysel olarak kanıtlanmış ilişkiler (Iso-Ahola, 1997).

Şekil 1.'de yer alan değişkenler genel olarak aktif serbest zaman yaşam tarzının, ruh sağlığını ve dolaylı olarak fiziksel sağlığı etkilediğini göstermektedir. Ayrıca fiziksel olarak aktif serbest zaman yaşam tarzının söz konusu üç alan ile doğrudan ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır (Iso-Ahola, 1997).

Fiziksel ve zihinsel sağlığın gelişmesinde aynı zamanda korunmasında serbest zamanda yapılan fiziksel aktivitenin önemini destekleyen birçok çalışma bulunmaktadır (Bélair vd., 2018; Lee, 2020). Mevcut çalışmalar doğrultusunda serbest zaman deneyimi ile bireyin iyi oluş duygusunun korunabileceği ve etkilerinin iyileştirilebileceği de ifade edilmektedir (Haworth, 2014; Nimrod vd, 2012). Dattilo'ya (2015) göre bireyler serbest zaman aktiviteleri aracılığıyla pozitif duygularla ilişkili içsel motivasyon gibi olumlu deneyimlerle karşılaşmaktadır. Bu bağlamda serbest zaman aktiviteleri kişinin bilişsel, fiziksel veya sosyal becerilerini kullanarak içsel ödüller aramasına yönelik olmaktadır (Iso-Ahola, 1997). Diğer taraftan serbest zaman aktiviteleri bireyin ihtiyaç ve beklentilerine uyum sağlama ile deneyiminden de büyük ölçüde etkilenmektedir. Serbest zaman uygulamalarıyla bireyin

mevcut potansiyelini harekete geçirme olasılığı, kişisel gelişim, yaşam kalitesi dolayısıyla sağlıklı yaşamın önemi açısından anlamlı bir fark ortaya çıkmaktadır (Carbonneau & Freire, 2017).

Çalışma yaşamında meydana gelen birtakım değişikliklerle ortaya çıkan zaman baskısı, stres, hareketsiz yaşam tarzındaki artış ve teknolojinin baskın rolü sağlıksız bir yaşama katkıda bulunmakta ve sağlık hizmetlerine yönelik talepleri artırmaktadır (Mannell, 2007). Söz konusu olumsuzluklara karşın fiziksel aktivite sağlığın en önemli belirleyicilerinden biri olarak karşımıza çıkmaktadır (Kelly ve ark., 2020). Sağlığın büyük ölçüde kontrol edilebilir ve insanların eylemleriyle belirlendiği görüşü ile serbest zaman etkinliklerinin ve fiziksel aktivitenin önemi, birey ve toplum sağlığı açısından kabul edilmekte (Haskell vd., 2007; Hitchings & Latham, 2017; Mannell, 2007) ve toplum sağlığını geliştirmenin bir yolu olarak gün geçtikçe daha fazla onaylanmaktadır (Cheng vd., 2016).

Yukarıda belirtilen ifade ve örneklerden de anlaşıldığı üzere fiziksel aktivitenin fizyolojik yararlarının yanı sıra psikolojik problemlerin azaltılmasına yardımcı olduğunu, zihinsel sağlık için birçok yararının bulunduğunu söylemek mümkündür. Serbest zaman yaşamın her döneminde sağladığı katkılar bakımından önemli bir konuma sahiptir. Nitekim sağlıklı yaşlanmanın pasif, aktif, sosyal, duygusal gibi birçok yolunun bulunduğu ve serbest zamanın bu süreçte anahtar bir rol oynadığı ifade edilmiştir (Dionigi & Son, 2017).

SONUÇ

Çalışma zamanı insanlar için yorucu olurken, çalışma hayatı dışında geçirilen zaman, bireyin kendini iyi hissetmek için yapacağı şeyler için enerjisini tazelemesine, moral ve motivasyon düzeyinin yükselmesine, hayata yenilenmiş bir şekilde başlamasına neden olabilir.

Serbest zamanlarda yapılan fiziksel aktivitenin sağlık ile yakından ilişkili olduğunu ve sağladığı faydaların hem serbest zaman hem de fiziksel aktivite ile birçok ortak noktasının bulunduğu söylenebilir. Serbest zamanın sosyal beceriler geliştirmek, fiziksel ve zihinsel sağlığı korumak ve iyileştirmek gibi sağladığı katkılar göz önünde bulundurulduğunda bireyler için mükemmel bir fırsat olduğunu söylemek mümkündür.

KAYNAKÇA

Eskiler, E., Yıldız, Y. & Ayhan, C. (2019). The effect of leisure benefits on leisure satisfaction: Extreme sports. Turkish Journal of Sport and Exercise, 21(1), 16-20.

Chang, Y. C., Yeh, T. M., Pai, F. Y. & Huang, T. P. (2018). Sport activity for health!! The effects of karate participants' involvement. perceived value and leisure benefits on recommendation intention. International Journal of Environmental Research and Public Health, 15(5), 1-16.

Chein, M. K. (2017). Relationship between leisure constraints, leisure motivation and leisure satisfaction: A case study of junior colleges in Southern Taiwan. International Journal of Humanities and Social Science Invention, 6(5), 29-34.

Krustrup, P., Hansen, P. R., Andersen, L. J., Jakobsen, M. D., Sundstrup, E., Randers, M. B., & Bangsbo, J. (2010). Long-term musculoskeletal and cardiac health effects of recreational football and running for premenopausal women. Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports, 20, 58-71.

Rogers, L. Q., Hopkins-Price, P., Vicari, S., Markwell, S., Pamenter, R., Courneya, K. S., & Verhulst, S. (2009). Physical activity and health outcomes three months after completing a physical activity behavior change intervention: persistent and delayed effects. Cancer Epidemiology and Prevention Biomarkers, 18(5), 1410- 1418.

Ito, E., Kono, S., & Walker, G. J. (2020). Development of cross-culturally informed leisure-time physical activity constraint and constraint negotiation typologies: The case of Japanese and Euro-Canadian adults. Leisure Sciences, 42(5-6): 411-429.

Küçüktopuzlu, F., Gözek, K., & Uğurlu A. (2003). Boş Zaman Rekreasyon İlişkisi ve Üniversite Öğrencilerinin Boş Zaman Faaliyetlerini Değerlendirmeye yönelik Bir Araştırma. I.Gençlik Boş Zaman ve Doğa Sporları Sempozyumu Bildiriler Kitabı, Ankara, 33-45.

Doğaner S. (2017). Düzenli Egzersiz Programının Bireylerin Stres, Mutluluk ve Serbest Zaman Doyum Düzeylerine Etkisi. Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Öztürk, Y. (2018). Boş Zaman, rekreasyon ve turizm kavramları arasındaki ilişkinin karşılaştırmalı bir analizi. Sosyal, Beşeri ve İdari Bilimler Dergisi, 1(2), 31-42.

Ayyıldız, T. (2015). Rekreatif dans faaliyetlerine katılan bireylerin serbest zaman tatmin düzeylerinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Ayhan, R. (2021). Uçurtma sörfü (kıtesurfıng) ile ilgilenen bireylerin serbest zaman egzersiz düzeyleri serbest zaman engelleri ve motivasyonlarının incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Kırıkkale Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kırıkkale.

Demir, M., & Demir, S. S. (2014). İş görenlerin serbest zaman gereksinimi ve serbest zaman doyumunu etkileyen faktörler. İşletme ve İktisat Çalışmaları Dergisi, 2(3), 74-84.

Ardahan, F., Turgut, A., & Kalkan, A. (2016). Her Yönüyle Rekreasyon. 1. Baskı. Ankara: Detay Yayımcılık, s.1-5

Çelik, E. (2018). Güneydoğu Anadolu Bölgesindeki Güreşçilerin Serbest Zaman Tatmin Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Batman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Batman.

Bayramlı, Ü. Ü. (2017). Zaman Yönetimi. 2. Baskı. Ankara: Seçkin Yayıncılık.

Vennila, A. (2018). Time management is life management – a review article. International Journal of Trend in Scientific Research and Development (IJT SRD), 2 (5): 748-752.

Hacıoğlu, N., Gökdeniz, A., & Dinç, Y. (2015). Boş Zaman ve Rekreasyon Yönetimi. 3. Baskı. Ankara: Detay Yayıncılık.

Bekiroğlu, A. (2022). Engellilerde spor alanında çalışan antrenörlerin iş-serbest zaman çatışma düzeylerinin mesleki tükenmişlik ve örgütsel bağlılık ilişkisi. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.

Hazar, A. (2003). Rekreasyon ve animasyon: Rekreasyon ve animasyon teorisi, animasyon hizmetlerinin yönetimi, geleneksel kültür canlandırması, uygulamalı animasyon etkinlikleri. Ankara: Detay Yayıncılık.

Horner, S., & Swarbrooke, J. (2005). Leisure marketing: A global perspective. United Kingdom: Elsevier Butterworth-Heinemann.

Shivers, J. S., & Delisle, L. J. (1997). Story of leisure context, concepts, and current controversy. Champaign, Illionis: Human Kinetics.

Cordes. K. A. & Hutson, G. A. (2015). Outdoor recreation- enrichment for a lifetime (4th ed.). Urban, IL. Sagamore Publishing.

Hacıoğlu, N., Gökdeniz, A. & Dinç, Y. (2003). Boş zaman ve rekreasyon yönetimi örnek animasyon uygulamaları. Ankara: Detay Yayıncılık.

Cunningham, H. (2016). Leisure in the Industrial Revolution: C. 1780-c. 1880. (1st Ed.); Routledge Library Editions: The Victorian World.

Stebbins, R. A. (2016). The serious leisure perspective, and leisure in Brazil. World Leisure Journal, 58(3): 151-162.

Modi, I. (2017). Leisure, health and wellbeing: The ultimate quest of humanity. In: Leisure, health and well-being. Palgrave Macmillan, Cham, 273-279.

Newman, D. B., Tay, L., & Diener, E. (2014). Leisure and subjective well-being: A model of psychological mechanisms as mediating factors. Journal of Happiness Studies, 15(3): 555-578.

Webb, E., & Karlis, G. (2017). Theoretical developments in leisure studies: A look at perceived freedom and intrinsic motivation. Loisir et Société/Society and Leisure, 40(2): 268-283.

Şen, M., & Akpınar, E. (2016). Serbest zaman okumalarının sosyal bilgiler dersindeki akademik başarıyı yordamaya etkisi. Kilis 7 Aralık Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 6(11), 176-201.

Lapa, T.Y, Ağyar, E. (2012). Üniversite Öğrencilerinin Serbest Zaman Katılımlarına Göre Algılanan Özgürlük. Hacettepe Üniversitesi. Spor Bilimleri Dergisi, 23, 24-33.

Köksal, G. (2019). Serbest Zaman Doyumu ve Yaşam Tatmini İlişkisi: Beden Eğitimi Öğretmenleri Örneği. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.

Selçuk, H. E., & Akdağ, M. (2020). Öğretmenlerin serbest zaman etkinliklerinin incelenmesi. The Journal of International Lingual Social and Educational Sciences, 6(2), 249- 265.

Sevil, T. (2012). Boş zaman ve rekreasyon: kavram ve özellikler. Boş zaman ve rekreasyon yönetimi içinde (Ed: Serdar Kocaekşi), Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayını.

Koçyiğit, M., & Yıldız, M. (2014). Yerel yönetimlerde rekreasyon uygulamaları: Konya örneği. International Journal of Sport Culture and Science, 2(2), 211-223.

Bekesi, A., Torok, S., Kokonyei, G., Bokretas, I., Szentes, A., ve Telepoczki, G. (2011). Health-related quality of life changes of children and adolescents with chronic disease after participation in therapeutic recreation camping program. Health and quality of life outcomes, 9(1), 1-10.

Yetim, A. A. (2014). Engelliler sporuna sosyolojik yaklaşım. II. Uluslararası Engellilerde Spor Kongresi, 1-7.

Ardahan, F., & Lapa Yerlisu, T. (2010). Üniversite öğrencilerinin serbest zaman tatmin düzeylerinin cinsiyete ve gelire göre incelenmesi. Hacettepe J. of Sport Sciences. 21 (4), 129–136.

Kovacs, A. (2007). The leisure personality: relationships between personality, leisure satisfaction, and life satisfaction. (Doctoral Dissertation). USA: Indiana University, School of Health, Physical Education and Recreation.

Beard, J. G., & Ragheb, M. G. (1983). Measuring leisure motivation. Journal of leisure research, 15(3), 219-228.

Mannell, R.C. (2007). Leisure, health and well-being. World Leisure Journal, 49(3): 114-128.

Demiral, S. (2018). Açık Alan Rekreasyonuna Katılan Bireylerin Serbest Zaman Tatmin Düzeylerinin İncelenmesi: Şavşat -Karagöl Örneği. Yüksek Lisans Tezi, Batman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Batman.

Serdar, E., & Mungan Ay, S. (2016). Üniversite öğrencilerinin katıldıkları serbest zaman etkinliklerinden tatmin olma ve algılanan özgürlük düzeylerinin incelenmesi. İstanbul Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, 6(2), 34-44.

Jurakıc, D., & Bok, D. (2014). The professional and social significance of health kinesiology for experts in kinesiology. 7th International Scientific Conference on Kinesiology Fundamental and Applied, Kinesiology-Steps Forward, Opatija, Croatia, May 22 – 25, p.: 755-756.

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.

Ayhan, C. (2022). Serbest zaman ilgilenimi, rekreasyonel akış deneyimi, rekreasyonel fayda ve serbest zaman tatmininin tekrar katılım niyeti üzerine etkisi. Doktora Tezi, Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Sakarya.

Heyne, L.A., & Anderson, L.S. (2012). Theories that support strengths-based practice in therapeutic recreation. Therapeutic Recreation Journal, 46(2): 106-128.

Mclean, D.D., Hurd, A.R., & Anderson, A.M. (2019). Kraus' Recreation and Leisure in Modern Society (11nd Ed.). Burglington: Jones and Bartlett Learning LLC.

Iso-Ahola, S. (1997). A Psychological Analysis of Leisure and Health. In: Work, Leisure and Well-being, Ed.: Haworth, J.T., London: Routledge, p.: 133-146.

Carbonneau, H., & Freıre, T. (2017). Leisure experience, health, and positive development. Loisir et Société / Society and Leisure, 40(3): 307-309. doi: 10.1080/07053436.2017.1378507

Bélaır, M.A., Kohen, D.E., Kıngsbury, M., & Colman, L. (2018). Relationship between leisure time physical activity, sedentary behaviour and symptoms of depression and anxiety: evidence from a population based sample of Canadian adolescents. BMJ Open, 8(10): 1-8. doi:10.1136/bmjopen-2017-021119

Lee, K.H. (2020). Mental health and recreation opportunities. International Journal of Environmental Research and Public Health, 17(9338): 1-15. doi:10.3390/ijerph17249338

Haworth, J. (2014). Leisure, Life, Enjoyment and Well-Being. In: Contemporary Perspectives in Leisure, Meanings, Motives and Lifelong Learning (1nd Ed.), Ed.: Elkington, S., Gammnon, S.J., New York: Routledge, p.: 39-47.

Nımrod, G., Kleıber, D.A., & Berdychevsky, L. (2012). Leisure in coping with depression. Journal of Leisure Research, 44(4): 419-449.

Dattılo, J. (2015). Positive psychology and leisure education a balanced and systematic service delivery model. Therapeutic Recreation Journal, 2: 148-165.

Kelly, R.S., Kelly, M.P., & Kelly, P. (2020). Metabolomics, physical activity, exercise and health: A review of the current evidence. BBA-Molecular Basis of Disease, 1866(165936): 1-17.

Haskell, WL., Lee, I.M., Pate, R.R., Powell, K.E., & Blaır, S.N. (2007). Physical activity and public health: Updated recommendation for adults from the American college of sports medicine and the American heart association. Circulation, 116(9): 1081-1093. doi: 10.1161/CIRCULATION.107.185649

Hıtchıngs, R., & Latham, A. (2017). How "social" is recreational running? Findings from a qualitative study in London and implications for public health promotion. Health & Place, 46: 337–343.

Cheng, T.M., Hung, S.H., & Chen, M.T. (2016). The influence of leisure involvement on flow experience during hiking activity: Using psychological commitment as a mediate variable. Asia Pacific Journal of Tourism Research, 21(1): 1-19. doi: 10.1080/10941665.2014.1002507

Dıonıgı, R.A., & Son, J.S. (2017). Introduction to critical perspectives on physical activity, sport, play and leisure in later life. Annals of Leisure Research, 20(1): 1-6. doi: 10.1080/11745398.2017.1253919

BÖLÜM

8

REKREASYON İLE PSİKOLOJİNİN İLİŞKİSİ

Mihraç KÖROĞLU
Dr. Öğr. Üyesi, Batman Üniversitesi, mihrac.koroglu@batman.edu.tr
0000-0002-6897-3365

BÖLÜM 8

REKREASYON İLE PSİKOLOJİNİN İLİŞKİSİ

Mihraç KÖROĞLU
Dr. Öğr. Üyesi, Batman Üniversitesi, mihrac.koroglu@batman.edu.tr
0000-0002-6897-3365

Rekreasyonla ilgili herhangi bir değerlendirme yapılırken, bazı terimlerin ve kavramların açıklanması önemlidir. Bu bakımdan sanki aynı anlama geliyormuş gibi birbirinin yerine kullanılan "oyun", "eğlence" ve "eğlence" kelimeleri birbiriyle ilişkili olmakla birlikte farklı anlamlara sahiptir.

1.OYUN

Oyun sözcüğünün başlangıcı, insanlığın başlangıcı ile aynı zamanda olabilir. Ancak ilk yüzyıllardan kalma belge ve kaynaklarda o zamanın şartlarının uygun olmaması nedeniyle oyunla ilgili yeterli bilgilere ulaşmak mümkün olmamıştır. Öte yandan ilk çağda oynanan oyunlar modern anlamda oyun sayılmaz; daha çok avlanma, savaş, hayatta kalma ve ibadete odaklanılmış; yetişkinlerin ve çocukların insan kültürünün unsurlarını canlandırmak için yaptıkları pragmatik bir faaliyet olarak görülmektedir (Onur, 2016, s. 41).

Oyun oynamak geleneksel olarak bir çocuğun aktivitesi olarak görülse de genel olarak her yaştan insanın oyuna katıldığı kabul edilmektedir. Birçok açıdan değerlendirilebileceği için oyunun tek bir tanımını yapmak mümkün değildir. Bununla birlikte, genel bir tanım yapılması gerekirse oyun; bir kişinin veya hayvanın kendisini motive edebilen dış etkenlerden daha çok içsel amaçlar doğrultusunda yapılan faaliyeti veya davranışı ifade eder. Eğlenceli, keyifli, rekabet edici, mizah unsurlarından yoğun, problem çözmeye odaklanılmış, taklitçi ve rol yapma şeklinde çeşitli oyun türleri görülebilir. Oyunu bir boş zaman etkinliği olarak değerlendirmek gerekir (Dunn , 2019).

Bozan (2014), oyunun ana özelliklerini şu şekilde sıralamıştır:

- Oyun, içsel olarak koşullanmış bir olgudur.
- Oyun, dışardan yönlendirilebilen bir etkinlik olmamalıdır.
- Oyun eğlenceli ve zevkli olmalıdır.
- Oyunda yer alan her şey gerçek veya gerçek olmayan şeklinde ayrım yapılamaz.
- Oyuna fiziksel, bilişsel ve duygusal açıdan aktif katılım gereklidir.

•Bir oyunda süreç, amaçtan daha önemli olmalıdır.

Bir oyunun unsurlarını veya özelliklerini ayırt etme eğiliminde olan Treasure (2018), bir etkinliğin oyun olarak kabul edilebilmesi için dokuz ana özelliği içermesi gerektiğini düşünmektedir. Bu özellikler:

1. Fiziksel ve/veya zihinsel olarak aktif olmak,
2. Anlamlı olmak,
3. Sembolik olması,
4. Gönüllü ya da kendi kendine seçilmesi,
5. Eğlenceli olmak
6. Süreç odaklı olmak,
7. İçsel motivasyona sahip olmak,
8. Maceracı olmak ve risk almak
9. Bağımsız olması gerekir.

2. SERBEST ZAMAN

Serbest (boş) zaman, isteğe bağlı tercih edilebilen; işten, işe gidip gelmekten, uyumaktan, temel işleri (ev işleri gibi) yapmaktan ve kişisel görevleri yerine getirmekten sonra arta kalan zaman olarak tanımlanabilir (Tribe, 2011). Boş zamanlarında yetişkinlerin yaptıkları davranışları analiz etmek oldukça zor olabilir. Örneğin, yürüyüş bir oyun mu, eğlence mi yoksa boş zaman faaliyeti mi olduğuna karar verilemeyebilir (Cordes & Hutson, 2015).

Aydoğan (2000) boş zamanı; iş, yemek ve barınma gibi yaşamın temel ihtiyaçların karşılandığı zamanın dışında kalan bir alan olarak tanımlar. Boş zaman, kişinin dış gerçekliğin kendisine yüklediği rollerden kurtulabileceği kendini özgürce tanımlayabileceği ve hissedeceği, kendini ve toplumsal gerçekliği eleştirel olarak sorgulayabileceği bir alan olarak tarif edilebilir.

Boş zaman kavramı ilk olarak Yunanlılar tarafından insan deneyiminin benzersiz, arzu edilen bir bileşeni olarak ifade edilmiştir. Daha sonraki yüzyıllarda araştırmacılar boş zamanı hem toplumsal rolü hem de bireysel rolü açısından tanımlamaya çalışmışlardır. Özellikle Atinalılar için boş zaman hayatın en önemli değeri olarak algılanmıştır. Üst sınıfların çalışması zorunlu olmadığı için entelektüel, kültürel ve sanatsal faaliyetlerde bulunma özgürlüğüne sahip olduklarından boş zaman bu insanlar için ideal bir özgürlük durumunu ve entelektüel aydınlanma için bir fırsatı temsil etmiştir (Dunn, 2019).

Boş zaman genellikle mekana, amaca ve gruplara göre farklı şekillerde sınıflandırılabilir. En yaygın olarak kullanılan sınıflandırmalardan biri süreye dayalı sınıflandırmadır. Buna göre serbest zaman şu şekilde sınıflandırılabilir (Akgemci vd., 2009);

1. Kısa zamanlı boş zaman

    a. Kısa zamanlı tatiller

    b. Hafta sonları

    c. Çalışma saatleri dışında arta kalan serbest zaman

2. Uzun süreli boş zamanlar

    a. Emeklilikte boş zaman

    b. Yıllık tatillerde boş zaman

    c. Çocukluk dönemlerinde boş zaman

Kullanım amacına göre yapılan sınıflandırmalarda boş zamanı şu başlıklar altında değerlendirilmek mümkündür (Hazar, 2014):

1. Turistik Boş Zaman: İnsanların turizm faaliyetlerine katılmaya ayırdıkları zamandır.

2. Sosyal Boş Zaman: İnsanların sosyal aktivitelere katılmak için kullandıkları zamandır.

3. Yaratıcı Boş Zaman: Heykel, resim ve el sanatları gibi yaratıcı etkinliklere ayrılan zamandır.

4. Sportif Boş Zaman: Bireylerin amatör düzeyde, severek ve özgür bir biçimde spora ayrılmış zamanıdır.

3. EĞLENCE

Eğlence kavramı, can sıkıntısı kavramının tam tersi olarak nitelendirilebilecek bir kavramdır. Modern çağda, hayat rutin faaliyetler üzerinden yaşanıp gitmeye başlamıştır. Kapitalist üretim tarzı sayesinde insanlar programlanmış seri üretim araçlarına dönüştürülmüş, kendilerini gece gündüz işlerini takip etme zorunluluğunda hisseder hale gelmişlerdir. Bu noktada iş dışı yaşam, bir tür dinlenme ve bir sonraki vardiyaya hazırlık için kullanılması gereken bir alana dönüşmüştür. Bu durum bir felakete yol açsa da kapitalist sistem bunu iki farklı şekilde ele alır. Geleneksel bağlamda can sıkıntısı, yalnızlıkla eşdeğer ve tefekkür anlamları tersine çevrilmiş ve anlamının eskidiği ilan edilmiştir. Bundan başka, kapitalizmle eşdeğer olan tekrarın sıkıntı ile ilişkisi kabul edilmeyerek, sıkıntının durağan olmakla özdeş olduğu algısı oluşturulmuştur (Özarslan, 2018).

Eğlence, insanların spor ve sanatla ilgili faaliyetleri fiilen takip etme arzusu olarak da tanımlanır. Eğlenceyi sinema, tiyatro, çeşitli gösteriler ve geleneksel spor yarışmaları olarak

değerlendirmek gerekir. Bazı durumlarda eğlencenin bir düşünce hali olduğu da tartışılmaktadır. Diğer bir deyişle, herhangi bir aktiviteye girmeden sadece yapılan faaliyeti izleme zamanı eğlence olarak kabul edilir (Kaser ve Oelkers, 2015).

4. REKREASYON

Oyun ve boş zamanın birleşimi olarak ifade edilen rekreasyon Latince kökenlidir; rejenerasyon veya restorasyon anlamına gelen "recreatio" kelimesinden gelir. Tarihsel süreç içerisinde rekreasyon genellikle hafif ve dinlendirici bir aktivite dönemi olarak görülmektedir. Bu süre, bir kişinin yoğun bir çalışmadan sonra gönüllü olarak toparlanmasına ve yenilenmiş olarak işine dönmesine izin verir. Bu görüş bugün iki nedenle kabul edilemez:

1. Günümüz toplumundaki çoğu meslek daha az fiziksel aktivite gerektirdiğinden, birçok insan işlerine kıyasla hem fiziksel hem de zihinsel eğlence etkinliklerinde daha yüksek performans göstermesi gerekir.

2. Yukarıdaki rekreasyon tanımındaki "yenilenmiş olarak işe dönmelerini sağlar" ifadeleri, artan emekli nüfus dahil işsiz (çalışmayan) kişileri kapsamaz. Ancak bu kişilerin de hayatlarını anlamlı kılmak için dinlenmeye ihtiyaçları vardır (Dunn, 2019).

İnsan; Çok çalışma, rutin yaşam tarzları ya da olumsuz çevresel koşullardan tehdit edilen veya olumsuz etkilenen bedensel ve ruhsal sağlığının yeniden sağlanması, korunması veya muhafaza edilmesi ve aynı zamanda, münhasıran iş ve zorunlu ihtiyaçlar için ayrılan süreler dışında, keyif ve zevk için kişisel doyum sağlayacaktır. Rekreasyon, kalan bağımsız ve ilgisiz boş zamanlarında isteğe bağlı ve gönüllü bir şekilde, kişisel ya da gruplar halinde gerçekleştirilen bir etkinlik olarak tanımlanmaktadır (Kara Küçük, 1999).

Rekreasyonun modern tanımlarına bakacak olursak, belirli koşullar altında veya belirli güdülerle sürdürülen bir faaliyet, süreç veya varoluş durumu olarak ifade edebiliriz. Dinlenmenin tersine rekreasyonel aktiviteler fiziksel, sosyal, duygusal ve zihinsel katılım dahil olmak üzere anlamlı bir eylem olarak görülmektedir. Rekreasyon; spor, oyunlar, el sanatları, sahne sanatları, görsel sanatlar, müzik, drama, seyahat, hobiler gibi son derece geniş bir aktiviteler yelpazesidir. Bu etkinlikler bireysel veya grup halinde yapılabilir. Aktivite veya katılım seçimli bir şekilde isteğe bağlıdır; kalıcı, dönemsel veya tek seferlik katılım ile sağlanabilir. Rekreasyon, dışsal motivasyon veya ödülle değil, içsel motivasyon ve kişisel tatmin arzusuyla yönlendirilen bir durumdur (Dunn, 2019).

Aktif rekreasyon; yaratıcı aktiviteler, seyahat, spor ve sosyal faaliyetler gibi birçok aktiviteyi de içine alan bireyin boş zamanlarında gerçekleştirdiği tüm aktiviteleri kapsamaktadır. Eğlence; işlere ve temel ihtiyaçlara ayrılan zamana ek olarak, ağır iş yüklerini, rutin yaşam tarzlarını, insanların fiziksel

ve zihinsel sağlıklarını çevresel olarak sürdürülemez bir şekilde eski haline getirmek, korumak ve sürdürmek için kişisel tatmin sağlamak için yapılan faaliyetler. Bu aktiviteler, bireyin arta kalan serbest ve ilişkisiz boş vakitlerinde bireysel ya da gruplar halinde, gönüllü veya gönülsüz bir şekilde gerçekleştirilir. Bir diğer ifadeyle, zorlayıcı davranışlar dışında, kişilerin gönüllü olarak katıldıkları ve sınırlı bir yaşam süresi için doyum sağladıkları etkinlikler eğlence olarak tarif edilebilir (Yetim, 2014).

Rekreasyonel faaliyetlerde bulunma ihtiyacı, aktivitelerin bireysel ve sosyal faydalarına bağlıdır.

a. Kişisel açıdan; beden sağlığı oluşturma, ruh sağlığını geliştirme, insanları sosyalleştirme, yaratıcılığı geliştirme, kişisel beceri ve yetenekleri geliştirme, iş ve iş verimliliğine etki, ekonomik hareketlilik, insanları mutlu etme vb. buna göre sıralanmıştır.

b. Toplumsal açıdan; sosyal dayanışma ve bütünleşmenin sağlanması ve demokratik bir toplumun oluşturulması vb. olarak sıralanmıştır (Karaküçük, 1999).

Bu noktadan hareketle rekreasyonel etkinliklere katılan kişilerin, kaçış ve beklentiyi ifade eden yönü, yani yaşamdan vazgeçmeyi anlamada aşağıdaki ana güdülere göre gruplanabilecek ihtiyaçlara cevap aradıkları söylenebilir.

1. Fiziksel gücü geri kazanma, fiziksel sağlık kazanma anlamında fiziksel güdüler,

2. Rutinden uzaklaşma, erteleme, doğaya yönelme, farklı şeyler ve maceralar için çabalama anlamında psikolojik güdüler,

3. Başka insanlarla tanışmak, eğlenmek, iletişim kurmak açısından sosyal güdüler,

4. Yabancı insanlar, toplumlar, gelenekler, diller ve sanatlara karşı ilgi duyma anlamına gelen kültürel motifler (Karaküçük, 1999).

4.1. Rekreasyon özellikleri

Rekreasyonun başlıca özellikleri şu şekilde sıralanabilir:

- Bir rutinden ayrılmak veya çıkmak
- Aktivite seçme özgürlüğü
- Zevk
- Kendiliğindenlik
- Zamanın oluşu
- Öngörü ve yaratıcılık
- Kendinizi ve çevrenizdeki dünyayı keşfetmek
- Bireyin kendisini gerçekleştirmesi (Gunther, 1987; aktaran Can, 2015).

Genel hatlarıyla rekreasyonun özellikleri şu şekilde sıralanabilir (Karaküçük, 2001; Hacıoğlu ve ark., 2003; Tezcan, 1977; Küçüktopuzlu, 1987):

1. Rekreasyon türünün seçimi gönüllü olmalıdır. Rekreasyon faaliyetleri gönüllülük esasına göre yürütülmezse bu işi rekreasyonel faaliyetler olarak tanımlamak doğru olmaz. Kişi, herhangi bir zorlamaya maruz kalmadan yapacağı faaliyeti özgürce seçmelidir.

2. Faaliyetlere devam etme ve katılma zorunluluğu olmamalıdır. Devam etme ve devam eden faaliyetlere katılma ihtiyacı, bu aktiviteyi rekreasyonel faaliyetlerden çıkaracaktır. Etkinliğe katılacak kişilerin katılımı tamamen kendilerine bırakılmalıdır.

3. Rekreasyon boş zamanlarda yapılır. Bu faaliyetlere katılım, iş, okul gibi kişilerin mesai saatleri dışında gerçekleştirilmelidir.

4. Rekreasyon yer, zaman ve kişi bakımından kısıtlamalara tabi değildir. Bu nedenle her yerde, her boş zamanda yapılabilir olması anlamsal açıdan geniş bir aralığı içermesine yol açmaktadır. Rekreasyonel aktiviteler her çeşit açık ve kapalı alanlarda, her mevsimde ve her iklimde uygulanabilir. Diğer bir deyişle, rekreasyonel faaliyetler esnek olduğu için her koşul ve ortamda yapılabilir.

5. Her yaştan ve cinsiyetten insanın etkinliklere katılmasını sağlar. Cinsiyet veya yaş sınırlaması yoktur.

6. Rekreasyonel faaliyetlerde inisiyatif kişinin kendisine bırakılmalıdır. Kişiler faaliyetlerinde sınırlandırılmamalı, aksi halde iyi sonuçlar vermeyebilirler.

7. Rekreasyon herhangi bir aktiviteyi içerir. Rekreasyon alanında çok çeşitli aktiviteler vardır. Bu bir oyun, eğlence ve dinlenme olabilir. Rekreasyon tek eğlence şekli değildir. Bu, farklı aktivitelerden oluşan özel bir yaşam türüdür.

8. Rekreasyon, katılan kişiye keyif ve zevk veren bir aktivitedir. Etkinliğe katılımın temel amacı; aktivitelerden zevk alan, zevk duygusu alan ve aktivite süresi boyunca zihinsel ve fiziksel doyuma ulaşan bir duruma gelmektir.

9. Rekreasyon denilince bir aktivite yapılması anlaşılır.

10. Rekreasyon her yerde yapılır. Rekreasyon faaliyetleri bugün tüm dünyada ortak bir dildir. Aktivite örnekleri olarak müzik ve sporu göstermek mümkündür.

11. Rekreasyon, bireyin kendini ifade etmesine ve yaratıcı olmasına olanak sağlayan etkinlikleri içermelidir.

12. Rekreasyonun her bir birey için bir amacı bulunur. Ortak bir rekreasyon faaliyetinde bile, aynı faaliyette bulunan her bir kişinin farklı amaçları olabilir.

13. Rekreasyon aktivitelerinin katılımcının kişisel ve sosyal niteliklerine katkı sağlaması beklenir.

14. Rekreasyon toplumun gelenek, görenek, ahlaki ve manevi değerlerine uygun olmalı ve toplumsal değerlerle çelişmemelidir.

15. Rekreasyon, bir aktivite sırasında, bir diğerini ya da daha fazla aktiviteyi yapmaya ilgi duymak ya da gerçekleştirmek fırsatına sahiptir. Örneğin, bir dalgıç sualtı canlılarına yönelik bir araştırma yaparken fotoğrafçılıkla uğraşması bu kapsama girer.

16. Rekreasyon faaliyetleri, rekreasyonalist tarafından yürütülür. Başka bir deyişle, bu tür çabalar başka bir kişi tarafından gerçekleştirilemez.

17. Boş zaman, eğlence etkinliklerine katılmaktan kaynaklanan deneyimdir.

4.2. Rekreasyonun Sınıflandırması

Rekreasyon faaliyetleri aşağıdaki gibi sınıflandırılabilir.

a. Gündelik eğlence: Katılımcıyı fiziksel, zihinsel ve sosyal olarak mutlu tutmak için belirli bir yer veya aktivite gerektirmeyen eğlence. Örneğin; Konsere gitmek, sergileri ziyaret etmek, sinemaya gitmek, radyo dinleyerek vakit geçirmek gibi.

b. Zihinsel (düşünme) Faaliyetleri: Katılımcıların zihinsel ve düşünce gücüyle uyum sağlayabildiği bir etkinliktir. Atölyeler, yoga, meditasyon, seyahat gibi faaliyetler bu kapsamda gösterilebilir.

c. Spor ve Egzersiz: Katılımcıların birbirinden farklı spor dallarına katılımını içermektedir. Basketbol, aerobik egzersizler, bisiklet kullanma, yelken yapma ve yüzme gibi faaliyetler örnek olarak verilebilir.

d. Müzik: Bireylerin aktif bir şekilde katılımının yanında seyirci olarak da pasif katılımının olması gerekir. Konserlere katılma, müzik besteleme, ıslık çalma gibi aktiviteler müzik içerisinde değerlendirilebilir.

e. Resim: Müziğin sınıflandırılmasında olduğu gibi resim alanında da insanlar aktif ve pasif bir şekilde rol almalıdır. Örneğin; çizim yapmak, sergilere katılım, resim yapmak vb.

f. Dans: Müzik ve resim faaliyetlerindeki gibi aktif ve pasif katılım dans faaliyetlerinde de geçerlidir. Katılım, izleyici şeklinde veya bir eylemi gerçekleştirerek sağlanabilir. Aerobik ve oryantal danslar, modern danslar ve halk oyunu gibi faaliyetler bu gruptandır.

g. Hobiler: Bu alan oldukça geniş ve çeşitli faaliyetleri içerir. Örnek verilecek olursa moda tasarım, örgü, yemek pişirme, elektronik işler hobi aktivitelerindendir.

h. Oyun saati: Bu faaliyetler çocukluk dönemlerinde gerçekleştirilen oyunlar olarak ifade dilebilir. Bu oyunlarda eğlenmek amacıyla gerçekleştirilen rekabet içermeyen oyunlar da olmalıdır. Kart oyunları, şans üzerine kurulu oyunlar, bilgiye dayalı oyunlar, bilgisayar oyunları, bulmacalar, hokkabazlık gösterileri, hafızaya dayalı oyunları bu gruptandır.

I. Rahatlama: Katılımcıların fiziksel, duygusal ve zihinsel olarak rahatlamasıyla ilgili faaliyetler. Müzik dinlenmesi, meditasyon yapılması, masaj yapma, sıcak suda banyo yapma, gün batımını izleme rahatlama faaliyetleri olarak sayılabilir.

İ. Sosyal etkinlikler: akrabalarla buluşmak, aile bireyleri ve dostlarla toplantılar yapmak, parti, kulüp toplantılarına katılmak bu faaliyetler arasındadır. Resim derneği, hobilerle uğraşan gruplar, kütüphane topluluğu, gençlik kulübü gibi topluluk ve gruplara katılma faaliyetleri sosyal etkinlikler arasındadır (Mirzeoğlu, 2003).

4.3. Rekreasyonel Gereksinimler ve Nedenleri

4.3.1. Kişisel Yönden

4.3.1.1. Fiziksel ihtiyaçlar

Rekreasyonel aktivitelere fiziksel aktivite olarak katılmak kişinin bağışıklık sistemini güçlendirir ve vücuduna bağışıklık kazandırır. Besinlerden günlük olarak alınan doğal enerji tüketimiyle kilo kontrolü sağlanabilir. Yaşlanmanın neden olduğu biyolojik dönüşümün ertelenmesi ve yavaşlatılması dolaşım ve solunum gibi sistemlerin daha sağlıklı çalışmasını sağlar. Stresi azaltarak kalp sağlığına yardımcı olur (İskender, 1997).

4.3.1.2. Sosyal ihtiyaçlar

Rekreasyonel aktivitelere katılan kişiler kendi kendilerine şarkı söyleme imkanı bulurlar. Grup etkinliğinde bir gruba ait olma duygusu gelişir ve etkinlikte sistematik kurallara uyum sağlayarak sosyalleşme ve yalnızlıktan kurtulma olanağı bulurlar (İskender, 1997).

4.3.1.3. Psikolojik İhtiyaçlar

Rekreasyonel faaliyetlere katılarak karşılanması gereken faydalar ve psikolojik ihtiyaçlar şunlardır:

- Yaratıcı düşünceyi artırmak
- Entelektüel yaşamayı geliştirmek,
- Bir kişinin yalnızlık duygusu yaşamamasına engel olma,

- Bir kişiye dışadönük bir karakter kazandırma,
- Kişinin kendine uyum sağlamasına yardımcı olma,
- Ortam değişikliği ile sabit bir hayat sürmekten kurtulma,
- Kişiye neşe ve moral kaynağı olma,
- İstenmeyen insan davranışlarını önlemeye yardımcı olma (İskender, 1997).

4.3.2. Toplumsal Yönden

- İş becerilerini ve iş verimliliğini artırır.
- Ekonomik canlılık getirir.
- Sosyal dayanışmaya ve bütünleşmeye destek olur.
- Demokratik bir toplum yaratılmasına imkan sağlar (Uyanık, 2016).

4.4. Psikolojik Açıdan Rekreasyonun Önemi

Psikolojik açıdan rekreasyon, yalnızca hastalıkların önlenmesinde değil, aynı zamanda kişilerin psikolojik sağlığının korunmasında da etkili bir araçtır. Psikiyatristler dinlenmeyi bir tedavi olarak görürler. Bu dinlenme sayesinde hastalıkları oldukça kolay tedavi edebilirler. Rekreasyon faaliyetleri sadece zihinsel bozuklukları tedavi etmek için değil, aynı zamanda zihinsel sağlığı korumak için de kullanılır. Psikiyatristler, zihinsel ve duygusal hastalıkların dinlenme yoluyla önlenebileceğine inanırlar. Bilinmeyen rahatsızlıkların nedenlerini insanların eğlence etkinliklerine katılmamalarına bağlarlar. Rekreasyon faaliyetleri, bir kişinin davranış değişikliği, kişisel gelişim ve sağlıklı bir duygusal süreç yaşama gibi sonuçlara ulaşmasına yardımcı olur. İnsanlar rekreasyonel faaliyetlere katılmak için hareket ettiklerinde, üzerlerindeki baskı ve stresi hafifletirler. Yeni insanlarla tanışırlar ve farklı insanlarla ilişkiler kurarlar. Kişisel becerilerinin farkına varır, yeteneklerini öğrenir ve fiziksel aktiviteye uygun hale gelirler. Çeşitli rekreasyon faaliyetleri, farklı yönlerden olumlu psikolojik sonuçlar verir. Birden fazla psikiyatrist boş zamanı bir yaşam biçimi olarak görmüş ve bunun mutluluk, huzur ve neşe bulmak için önemli olduğunu söylemiştir (Kraus, 1977).

İnsanları boş zaman etkinliklerine katılmaya adapte eden psikolojik, sosyolojik, duygusal ve kültürel faktörler vardır. İnsanlar, bir dizi duygusal nedenden dolayı rekreasyonel faaliyetlere katılma ihtiyacı duyarlar. Örneğin, insanlar her zaman tatmin ve zevke ihtiyaç duyarlar. Memnuniyet duyma duygusu şu şekilde ifade edilebilir: Bir ihtiyacın, arzunun veya arzu edilen ihtiyacın karşılanması olarak ifade edilebilir. İnsanların tatmin olma arzusu, rekreasyonel faaliyetlere katılarak, coşku yaşayarak veya rahatlayarak sağlanabilir. Memnun hissetmek, kişiden kişiye değişen bir duygu türüdür. Bazı insanlar katıldıkları aktiviteden, fiziksel aktivitede diğer insanlarla rekabet etmekten ve bir zafer duygusu hissetmekten zevk alırken, bir başkası daha zorlu bir aktiviteye katılarak tatmin

olabilir. Bir başkası ev işi yaparak, bahçe temizliği yaparak, araba yıkayarak ya da güneşlenerek doyum duygusunu tatmin edebilir (Karaküçük, 2005).

Rekreasyon, yalnızca hastalıkları önlemede değil, aynı zamanda insanların psikolojik sağlığını korumada da etkili bir araçtır. Psikiyatristler dinlenmeyi bir tedavi olarak görür. Bu dinlenme sayesinde hastalıkları oldukça kolay tedavi edebilirler. Rekreasyon faaliyetleri sadece zihinsel bozuklukları tedavi etmek için değil, aynı zamanda zihinsel sağlığı korumak için de kullanılır. Psikiyatristler, zihinsel ve duygusal hastalıkların rekreasyonel faaliyetler yoluyla önlenebileceğine inanırlar. Bilinmeyen rahatsızlıkların nedenleri insanların eğlence etkinliklerine katılmamalarına bağlanabilir. Rekreasyon faaliyetleri, bir kişinin davranış değişikliği, kişisel gelişim ve sağlıklı bir duygusal süreç yaşama gibi sonuçlara ulaşmasına yardımcı olur. İnsanlar rekreasyonel faaliyetlere katılmak için hareket ettiklerinde, üzerlerindeki baskı ve stresi hafifletirler. Yeni insanlarla tanışırlar ve farklı insanlarla ilişkiler kurarlar. Kişisel becerilerinin farkına varır, yeteneklerini öğrenir ve fiziksel aktiviteye uygun hale gelirler. Çeşitli rekreasyon faaliyetleri, farklı yönlerde olumlu psikolojik sonuçlar verir. Pek çok psikiyatrist boş zamanı bir yaşam biçimi olarak görmüş ve bunun mutluluk, huzur ve neşe bulmak için önemli olduğunu söylemişlerdir (Kraus, 1977).

KAYNAKÇA

Akgemci, T., Çelik, A., Aydoğan, E., Akatay, A. (2009). Zaman yönetimi ve yönetsel zamanda etkinlik. Gazi Kitabevi, Ankara.

Aydoğan , F. (2000). Medya ve Serbest Zaman . İstanbul: Om İletişim Yayınları.

Bozan, N. (2014). Okul öncesi eğitimde oyunun öğretmen görüşlerine göre değerlendirilmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi, Erzurum.

Cordes, K.A., Hutson, G.A. (2015). Outdoor Recreation, Enrichment for a Lifetime. 4th edition. USA: Sagamore Publishing.

Dunn, D. (2019). Fundations of Recreation and Leisure. Daniel D. McLean, Amy R. Hurd & Denise M. Anderson (Ed.). Recreation and Leisure in Modern Society In (pp. 1-22). USA: Jones&Barlett Learning.

Hacıoğlu.N., Gökdeniz.A., Dinç.Y.(2000). Boş Zaman ve Rekreasyon Yönetimi – Örnek Animasyon Uygulamaları, Detay Yayıncılık, Ankara.

Hazar, A. (2014). Rekreasyon ve animasyon. Detay Yayıncılık, Ankara.

İskender A. Neulinger Boş Zaman Paradigması ve Boş Zaman Katılım Motivasyonları Üzerine Nitel Bir Araştırma. Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi. Eylül 2017, 21(3): 819-825.

Kaser, K.,& Oelkers, D. (2015). Sports and Entertainment Marketing. Cengage Learning.

Karaküçük, S. (1999). Rekreasyon. Bağırgan Yayınevi. Ankara.

Karaküçük, S. 2005. Rekreasyon: Boş Zamanları Değerlendirme. Beşinci Baskı, Gazi Kitapevi, Ankara.

Karaküçük, S. (2008). Rekreasyon Boş Zamanları Değerlendirme, 6. Baskı, Gazi Kitabevi, Ankara.

Kraus, R.G. 1977. "Recreation Today, Program, Planing and Leadership". Santa Monica, California: İnc. Goodyear Publishing Company. s:182-186.

Küçüktopuzlu, F. (1987). Turizm ve Rekreasyon ilişkileri ve Konaklama İşletmelerine Olan Etkileri, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.

Mirzeoğlu, N.(2003). Spor Bilimlerine Giriş. Bağırgan Yayınevi. Ankara.

Onur, B. (2016). Oyunlar ve Oyuncaklar. Ankara: Kalem Kitap.

Özarslan, O. (2018). Hovarda Alemi. Taşrada Eğlence ve Erkeklik. İstanbul: İletişim Yayınları.

Tezcan, M. (1977).Boş Zamanlar Sosyolojisi, Doğan Matbaası, Ankara.

Treasure, T. (2018). What is play? Christine Robinson, Tracy Treasure, Dee O'Connor, Gerardine Neylon, Cathie Harrison, and Samantha Wynne (Eds.), Learning Through play creating a play-based approach within early childhood contexts. Pp. 6-25. Oxford University Press.

Uyanık H. N. Yeni Kent Kurgusunda Rekreatif Yeşil Alanlar Ve Parklar Üzerine Sosyolojik Bir Araştırma. T.C. Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sosyoloji Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, 2016, Konya (Danışman: Yrd. Doç. Dr. Mehmet Ali Aydemir).

Yetim G. (2014). Boş Zaman İlgileniminin Boş Zaman Tatmini ve Sadakati Üzerine Etkisi: Eskişehir'deki Fitnes Merkezleri Üzerine Araştırma. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı. Yüksek Lisans tezi, Eskişehir: Anadolu Üniversitesi.

BÖLÜM

9

SAĞLIK VE BENLİK EKSENİNDE REKREASYON VE İYİ OLUŞ

Mesut SÜLEYMANOĞULLARI
Arş. Gör., Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, msuleymanogullari@agri.edu.tr
0000-0001-5867-2844

BÖLÜM 9

SAĞLIK VE BENLİK EKSENİNDE REKREASYON VE İYİ OLUŞ

Mesut SÜLEYMANOĞULLARI
Arş. Gör., Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi,
msuleymanogullari@agri.edu.tr
0000-0001-5867-2844

GİRİŞ

Bir toplumun ve toplumu inşa eden bireylerin refah seviyesi için elzem olan 'iyi oluş' için gerekli koşulları araştırmaya yönelik ilgi, son yıllarda önem kazanmıştır (Veenhoven, 2002). Bireylerin iyi olma durumlarının mevcudiyeti, toplumsal ruh sağlığını destekleyen, dolayısıyla kapsamlı kalkınmayı teşvik eden süreçleri destekler. Sosyokültürel bir yapı olarak değerlendirilmesi gereken iyi olma halinin incelenmesi, "iyi bir yaşam" için gerekli koşulların belirlenmesi ve "iyi bir toplumu" neyin oluşturduğunun raporlanmasına olanak tanıması; ayrıca sosyal gelişim stratejilerinin tasarlanmasını kolaylaştırması açısından da oldukça önemlidir (Camfield ve ark., 2009). İyi olma halinin incelenmesi ayrıca erken yaşta bireylerin gelişimini olumlu yönde etkileyen unsurları anlamamıza, risk gruplarının belirlenmesine, bireysel farklılıkları göz ardı etmeden yaşam memnuniyeti deneyimine aracılık eden değişkenlerin irdelenmesine olanak tanır (Tomyn & Cummins, 2011).

Bireysel ve dolayısıyla da toplumsal refah için önemli bir boyut olan yaşam memnuniyetin destekleyen rekreasyon, sağladığı diğer önemli katkılar nedeniyle iyi olma hali ile ilişkilendirilebilir (Koopman-Boyden & Reid, 2009). Sosyal, eğitsel, sportif ve sanatsal bir dizi faaliyeti kapsayan rekreasyon, insanların maddi kazanç veya fayda için değil, kendi yararları, eğlenceleri, kişisel gelişimleri ve kendi hedefleri için seçerek gerçekleştirdikleri faaliyetler olarak tanımlanmaktadır. Dinlenme, keyif, eğlence ve kişisel gelişim aracı olarak görülen herhangi bir uğraş, faaliyetin kendisinden elde edilen hazzı deneyimlemek ve bu faaliyette samimi bir tatmin elde etmek amacıyla üstlenildiği sürece rekreasyonel olarak kabul edilebilir (Tomyn & Cummins, 2011).

İyi oluş ve rekreasyon ile ilişkili dinamiklerin anlaşılması, stres yönetimi ve davranışsal sorunlar üzerindeki etkilerine ilişkin potansiyel riskler hakkında değerli bilgiler üretir (Seligson ve ark. 2005). Dolayısıyla bu arayış, kötü yaşam biçiminin iyileştirilmesine yönelik eylemlerin yönlendirilmesini de mümkün kılmaktadır (Gademann ve ark., 2010).

Rekresyonun ve iyi oluşun belirli temel ihtiyaçları (güvenlik, sağlık, benlik, estetik, ahlak,) karşılaması halinde bireysel ve toplumsal refaha katkıda bulunduğunu söylenebilir (Edginton ve ark., 2005).

Bu referanslar dâhilinde, bu çalışmada rekreasyon ve iyi oluş arasındaki ilişki ve iş birliği sağlık ve benlik ekseninde ele alınmaya çalışılmıştır.

REKREASYON

Rekreasyon, bir bireyin yükümlülüklerine ayırmadığı zamanlarda gerçekleştirdiği faaliyetler dizisidir. Rutinlerden veya günlük aktivitelerden bir kopuşu ifade eden rekreasyon, bir seçim içerir ve zevk, eğlence, mutluluk duygularını ortaya çıkarır (Waichman, 2000). Rekreasyon, sosyal bir güdüyle genellikle serbest zamanlarda (bireysel veya grup bazında) gerçekleştirilen ve katılımcının özgür ve doğal tutumlarla gönüllü olarak dâhil olduğu eğlenceli faaliyetlere veya deneyimlere katılım olarak da tanımlanabilir. Rekreasyonel faaliyetler anında tatmin sağlar ve bireyin özgünlüğünü ifade etmesine olanak tanır (Reina, 2011).

Rekreatif aktiviteler (fiziksel aktivite, spor yapmak, gezi, yürüyüş, kamp, sanatsal etkinlikler) bireylere sağladığı yaşam tatmini nedeniyle iyi olma hali ile ilişkilendirilebilir (Koopman-Boyden & Reid 2009). Rekreasyon sonucunda iyi oluş, bireyin serbest zaman faaliyetlerinin seçimine katılımı sonucunda elde ettiği olumlu algılar veya hisler olarak tanımlanır.

Özellikle çocuklar ve ergen bireyler için serbest zaman tatmini değerlidir zira bireyler çeşitli faaliyetler gerçekleştirerek kendilerini tanır ve iyi vakit geçirirler. Bu da duygularıyla bağlantı kurmalarına yardımcı olur. Freire'nin (2013) de belirttiği gibi, bu serbest zamanın kullanımı çocuk ve ergenlerin benliklerinin ve kimliklerinin gelişimini destekler.

Aynı zamanda, rekreatif etkinliklerden duyulan memnuniyet, aileyle rahat ve telaşsız bir şekilde bir araya gelebilme ve paylaşımda bulunabilme olanağı sunar. Her yaştan çocuk ve ergen için serbest zaman, günlük rutini kırma imkânı veren ve örneğin seyahat yoluyla yeni yerler keşfetme beklentisi yaratan bir alan olarak değerlendirilmektedir (Waichman, 2000). Diğer taraftan serbest zaman değerlendirmesi bireylerin dış baskılara cevap vermek zorunda kalmadan, özgürce, kendilerini memnun eden faaliyetleri gerçekleştirmelerine olanak tanıyan bir alan olarak da algılanmaktadır. Benzer şekilde rekreasyon bireylere açık havada ve doğayla temas halinde oyun ve gezi gibi aktiviteler gerçekleştirme fırsatı sunar. Bu anlamda özellikle çocuklar serbest zaman faaliyetleri esnasında spora ve fiziksel aktivitelere eğilim göstererek gelişimlerine dolaylı olarak katkıda bulunurlar (Reina, 2011).

Rekreasyon kültürel bir yaratım ve sosyal bir pratik olarak ele alınmalıdır. Yani rekreasyon, sosyal bir bağlamdan, kültürel bir gruptan, değerlerden ve dünya görüşünden vb. kopuk olması

anlamında izole bir olgu değil, aksine insanların dünyayla ilişkilerinde kültürel olarak ürettikleri duyuların ve anlamların bir tezahürüdür (Elizalde & Gomes, 2010). Öyle ki rekreasyon, toplumdaki yaşamı karakterize eden karmaşık tarihsel-toplumsal olay örgüsüne katılır ve insanın anlamlar, semboller ve işaretler ışığında dokunduğu ipliklerden biridir. Rekreasyon, bireyler, gruplar, şirketler ve kurumlar tarafından serbest zaman olarak deneyimlenen kültürel pratiklerin inşası ve dönüşümü anlamında kültürün "üretimini" içerir.

İYİ OLUŞ

Yaşam kalitesi ve mutluluk ile ilgili başlıca kavramsal psikolojik çerçevelerden biri iyi olma halidir. İyi olma genellikle rekreasyonun ana hedeflerinden biri olarak tanımlanır ve bu kavram mutluluk, kendini gerçekleştirme, iyimserlik, canlılık, kendini kabul, amaç odaklı bir yaşam, optimal işlevsellik, yaşam memnuniyeti gibi unsurlar akla getirir (Seligman, 2002).

İyi oluş kavramı, insanların yaşamlarına ilişkin olumlu ya da olumsuz algıları, kişisel değerlendirmeleri, yargıları, memnuniyetleri ve istekleri tarafından şekillenir; duygu ve hisleri içeren özel yaşam alanlarını içerir (Petito & Cummins, 2000); mutluluk ve yaşam kalitesi gibi kavramlarla da ilişkilidir (Casas, 2016). Genel anlamda iyi oluş aile, arkadaş çevresi ve okul gibi belirli alanlarla (Seligson ve ark., 2005) bireyin sosyal, bilişsel ve ruhsal değerlendirme derecesini açıklar ve bu değerlendirme mevcut şartlar açısından ele alınır (Veenhoven, 2002).

İyi oluş kavramı, öznel ve psikolojik iyi oluş ayrımıyla ele alınabilir (Sarı & Çakır, 2016). Olumlu ruh haline sahip olma ile yaşamın farklı alanlarında genel bir memnuniyet öznel iyi oluşu temsil ederken kontrol, özerklik ve aidiyet duygusu, sosyal katkı, yetkinlik, kendini ifade ve kişisel gelişim gibi unsurlar ise psikoloik iyi oluş kapsamında değerlendirilebilir (Carruthers & Hood, 2004). Öznel iyi oluş mutluluktan oluşur ve en temel düzeyde hazzın hoşnutsuzluğa karşı deneyimlenmesiyle ilgilidir. Diğer taraftan psikolojik iyi oluş, bireylerin öz değerlendirmeleri ve yaşam kaliteleri ile ilintilidir (Fava & Riuni, 2003).

Çok boyutlu psikolojik iyi oluş modelinde altı boyut dikkat çekmektedir: (1) karar verme, kural ve yargı oluşturma (özerklik), (2) ihtiyaç ve istekler doğrultusunda yaşamı yönlendirebilmek adına çevresel hakimiyet, (3) empati, güven, şefkat, samimiyet anlamında olumlu ilişkiler, (4) inançlar kapsamında yaşam amacı, (5) yaşama ve bireye ilişkin olumlu değerlendirmeleri içeren kabul ve son olarak (6) yaşam boyu kişisel gelişim bireysel gelişim (Ryff & Singer, 2000).

Diener ve Lucas (1999), mutluluğu temel alarak, öznel iyi oluşun olumlu ruh halinin varlığı, olumsuz ruh halinin yokluğu ve kişinin hayatından duyduğu memnuniyetin değerlendirmesinden oluştuğunu belirtmiştir. Bu üç bileşen birlikte ele alındığında mutluluk duygusu temsil edilmektedir. Dolayısıyla, bu kavramsal çerçeveden bakıldığında, iyi olma hali olumlu ruh hali ve deneyimlere,

olumsuz ruh hali ve deneyimlerin eksikliğine, kişinin yaşamının çeşitli bölümlerinin bilişsel değerlendirmesine ve yaşamın genel "iyiliğinin" değerlendirmesine dayanmaktadır (Ryff & Singer, 2000).

İyi oluş, kişinin serbest zaman deneyimlerinden tatmin olma derecesi olarak ifade edilebilir (Codina ve ark., 2016). İyi oluş, sosyokültürel bağlamda dinamik olarak üretilen ve dönüştürülen; kültürel ve sosyal bir yapı olarak ele alınabilir. Zira Newman ve ark., (2014) çok boyutlu bir yapıya sahip olan rekreasyonun zaman veya faaliyete göre yapılandırıldığı öne sürmekte ve bu yapısal yönlerin çeşitli psikolojik mekanizmalar aracılığıyla iyi oluşla ilişkili olduğunu düşünmektedirler.

Seligson ve ark., (2005) ise iyi oluş kavramının bireysel ve toplumsal dört faydası üzerinde durmuşlardır: (1) psikolojik ve sosyolojik perspektifleri tıbbi ve rehabilitasyon perspektifleriyle bütünleştirmek; (2) kişisel, toplumsal ve yapısal faktör boyutları da dahil olmak üzere çoklu belirleyici faktörleri vurgulamak ve bunlara erişmek; (3) sağlıklı yaşam için koşulların harekete geçirilmesine izin vermek ve böylece rehabilitasyon eylemlerinin uygulanmasına katkıda bulunmak ve son olarak, (4) sağlık/hastalık sorunlarında müdahalelerin kapasitesini değerlendirmek için hassas bir araç geliştirilmesine olanak tanımak.

Uluslararası araştırmalar da iyi oluş kavramının fiziksel ve ruhsal sağlık, kişiler arası olumlu ilişkiler, eğitim ve mesleki başarı ile poizitif yönde ilişkili olduğunu göstermektedir (Newman ve ark., 2014). Ayrıca yine iyi oluş, madde bağımlılığı (alkol, tütün, uyuşturucular), şiddet, saldırganlık ve cinsel mağduriyet gibi riskli davranışların önlenmesiyle de ilişkilidir (Proctor ve ark. 2009). Buna karşılık, ergenlerde düşük yaşam memnuniyeti, depresif belirtiler, şiddet ve saldırgan davranışlar, madde kullanımı, intihar girişimleri, düşük öz saygı ve ilişkilerde uyum eksikliği gibi çeşitli psikolojik ve sosyal sorunlar da iyi oluş ile ilişki içerisindedir (Valois ve ark., 2004).

Diğer taraftan yapılan çalışmalar, stresin olumsuz etkilerine ve psikopatolojik davranışların gelişimine karşı bir tampon olarak iyi oluşun olası rolüne işaret etmiştir (Suldo & Huebner, 2004).

REKREASYON ve İYİ OLUŞ

Mutluluğu ve olumlu deneyimleri arttırmak için kullanılan stratejiler, özellikle serbest zaman ile ilgili olarak rekreasyon uygulamaları ile doğrudan ilgilidir. Serbest zamanlarda yaşanan hazzı deneyimleme ve anın tadını çıkarma önemli bir etkendir. Lykken (2000), bireylerin davranışsal ve bilişsel çabalarla kendi mutluluk düzeylerini arttırabileceklerini savunmuştur. Bireyler yaşamlarındaki olumlu deneyimleri geliştirmek, fark etmek ve anın tadını çıkarmak için kendilerini eğitebilirler.

Genel olarak, insanlar "kendilerini iyi hissettireceğini düşündüklerinde kendilerini başkalarıyla karşılaştırırlar, ancak kendilerini kötü hissettireceğini düşündüklerinde başkalarıyla karşılaştırmaktan

kaçınırlar" (Brown & Dutton, 1995). Bu iyi hissetme çabasında insanlar iki tür karşılaştırma yaparlar: aşağı doğru karşılaştırma (daha kötü performans gösteren kişilere odaklanma) ve yukarı doğru karşılaştırma (daha iyi performans gösteren kişilere odaklanma). Diğer taraftan Lyubomirsky ve Ross (1997) mutlu olmayan insanların hem yukarı hem de aşağı doğru karşılaştırma yaptıklarını, mutlu insanların ise öncelikle aşağı doğru karşılaştırma yapma eğiliminde olduklarını savunmuşlardır. İyi oluş ile ilgili bu sosyal karşılaştırma kavramı, rekreasyon uygulamalarına da yön verebilir. Kişinin kendisini başkalarıyla nasıl kıyasladığına dair farkındalık yaratma ve karşılaştırmalı deneyimleri değiştirme potansiyeli (durumu ya da düşünceleri değiştirerek) rekreasyon ortamlarında ve serbest zaman deneyimleri aracılığıyla ele alınabilecek konulardır

Newman ve ark., (2014), rekreasyonun iyi oluş üzerindeki etkilerini açıklamak için 5 psikolojik mekanizma önermektedir: (1) Rekreasyonun işten uzaklaşmayı sağladığını ve sayede daha olumlu bilişler ve duygular ürettiğini ifade ederek ayrılma-iyileşme; (2) rekreasyonun içsel motivasyonu nasıl ürettiğini, insanların yaşam boyunca motivasyon sağlamada nasıl kazanç sağladığını ifade eden özerklik; (3) rekreasyon ile ilgili uygulamaların insanları zorlayan ve kendi kendine öğrenme fırsatları sağlayan faaliyetleri içermesi; (4) rekreatif faaliyetlerinin bireylerin hayatta önemli veya değerli bir şey elde etmelerinin bir aracı olması; (5) rekreasyonun sosyal etkisiyle bireylerin bağlılık ihtiyaçlarını tatmin etmesi. Sonuç olarak rekreasyon, bireyin yaşamının iyileştirilmesine olanak tanıyan, kişisel esenliğin bir parçasını oluşturan ve kişisel gelişime katkıda bulunan değerli bir boyuttur (Lyubomirsky & Ross, 1997).

Rekreasyon ve iyi olma hali, bireylerin gündelik görevlerin aksine özgür hissetme ayrıcalığı ve yaşam memnuniyeti bağlamında ilişkili bir durumdur. Zira rekreatif bir etkinlik bireylerin temel yaşam ihtiyaçlarına ve yaşam tatminine ne kadar çok fayda sağlarsa, iyi oluşa da katkıda bulunma olasılığı o kadar artar (Lee ve ark., 2002). Rekreatif bir faaliyetten elde edilen faydalar ile iyi oluş arasında bağlantıyı kuran psikolojik mekanizma aşağıdan yukarıya yayılma teorisi kullanılarak açıklanabilir (Neal ve ark., 1999; Newman ve ark., 2014). Teori, belirli bir serbest zaman aktivitesinden duyulan memnuniyetin yaşamdan duyulan memnuniyete katkıda bulunduğunu, bunun da öznel iyi oluşa katkıda bulunduğunu ileri sürmektedir. Bu, belirli bir yaşam olayına ilişkin memnuniyetin belirli yaşam alanlarına ilişkin memnuniyeti etkilediği ve bunun da genel olarak yaşam memnuniyetini etkilediği bir memnuniyet hiyerarşisini içeren psikolojik bir süreçtir. Yaşam memnuniyeti (ya da öznel iyi oluş) memnuniyet hiyerarşisinin tepesinde yer alan bir memnuniyet yapısı olarak görülmektedir; serbest zaman yaşamındaki memnuniyetin (sosyal yaşam, iş yaşamı, aile yaşamı, toplumsal yaşamı, finansal yaşam gibi diğer yaşam alanlarındaki memnuniyetin yanı sıra) daha az soyut olduğu düşünülmektedir. Dolayısıyla, yaşam alanlarındaki memnuniyet öznel iyi oluşu doğrudan etkiler ve bu süreç aşağıdan yukarıya yayılma olarak nitelendirilir. Benzer şekilde, belirli bir

yaşam olayından duyulan memnuniyet, memnuniyet hiyerarşisinin en alt basamağı olarak kabul edilir. Bir yaşam olayından duyulan memnuniyet alan memnuniyetini etkilemekte, bu da öznel iyi oluşu etkilemektedir (Neal ve ark., 1999).

Rekreasyon ve iyi oluş arasındaki ilişki ele alındığında bu durum sağlık ve benlik öğeleri ekseninde incelenebilir. Bu elemanların rekreasyona ve iyi oluşa nasıl katkıda bulunduklarını alt başlıklar halinde ele alınmıştır.

SAĞLIK, REKREASYON ve İYİ OLUŞ

Günlük yaşamdaki yıpratıcı stres, kaygı, yorgunluk, asabiyet ve bunlarla birlikte artış gösteren toplumsal olaylar bireyin ve nihayetinde de toplumun refahını olumsuz yönde etkilemektedir. Bu durum da beraberinde sağlık sorunlarını gündeme getirmektedir. Dünya Sağlık Örgütü'ne göre sağlık yalnızca bir hastalık veya engelin olmaması durumu değil, aynı zamanda bireyin fiziken, ruhen ve sosyal açıdan tam bir iyilik halinde olması durumudur. Bu çerçevede bireyin genel sağlığının bozulması yaşam kalitesini düşürür ve sonuç olarak iyi oluş halini ortadan kaldırır.

Rekreasyonun sağlığa etkisi temelde koruyucu sağlık hizmetleri ve iyileştirme- esenlik (rehabilitasyon) hizmetleri kapsamında değerlendirilebilir (Lee ve ark., 2002). Rekreatif etkinlikler aracılığıyla özellikle obezitenin önüne geçilmesi, bağışıklık sisteminin güçlenmesi, kronik hastalık riskinin en aza indirgenmesi gibi koruyucu ve önleyici çıktılar elde etmek mümkündür (Careless & Douglas, 2016).

Rekreasyon katılımcıları, katılım öncesinde ve sonrasında bir serbest zaman faaliyeti hakkında karar verirken serbest zaman faaliyetlerinin sağlık faydalarını da göz önünde bulundururlar (Blank ve ark., 2015). Dolayısıyla, bireylerin bir serbest zaman aktivitesine ilişkin sağlık değerlendirmeleri, aktivitenin değerine ilişkin algılarıyla yakından bağlantılıdır (Sweeney & Soutar, 2001). Biçimsel olarak ifade edildiğinde, bir serbest zaman faaliyetinden elde edilen memnuniyet ve iyi oluş bireyin, faaliyetin sağlık ile ilgili değer sunma kabiliyetine ilişkin algısının pozitif bir fonksiyonudur. Bu nedenle, bir serbest zaman aktivitesiyle ilişkili sağlık faydaların artması, iyi oluşu destekleyen olumlu etkiyi artırmalı ve olumsuz etkiyi azaltmalıdır (Fox, 2012).

Ayrıca, bazı serbest zaman katılımcıları diğerlerine kıyasla sağlık açısından daha avantajlıdır (Eakins, 2016). Buna göre önemli sağlık faydaları olan serbest zaman etkinliklerinin, tutumlu olmayan bireylere kıyasla tutumlu bireyler için yaşam memnuniyetine ve öznel iyi oluşa önemli ölçüde katkıda bulunacağı rahatlıkla iddia edilebilir.

BENLİK, REKREASYON ve İYİ OLUŞ

Benlik, ben özelliklerinin ve ben'in diğer insanlarla etkileşiminin olumlu ve olumsuz çeşitli yönlerinin algılanması sonucu oluşan, örgütlenmiş ve tutarlı bir kavramdır. Gander ve Gardiner (2010)'e göre ise benlik, kişiye özgü tutumlardan, duygulardan, algılardan, değerlerden ve davranışlardan oluşan, kişisel bir görüştür.

Benlik çok yönlü ve boyutlu bir kavramdır ve yaşam deneyimlerinin bir ürünü olarak ortaya çıkar. Benlik kavramı benlik imgesi ve öz değerlendirmenin bir bileşimi olarak ortaya çıkar ve fiziksel görünüm, yetenek, ilgi, akran ve ebeveyn ilişkileri gibi birçok boyuttan etkilenir. Birey, yaşantıları yoluyla elde ettiği öz duygu ve düşünceleri kategorize eder be bu sayede bir benlik yaoısı ortaya çıkar. Diğer taraftan benlik, yaşam süresince zamana karşı dirençlidir, tutarlı ve değişimlere nispeten kapalıdır (Shavelsan ve ark., 1976).

Benliğin bireyin hayatındaki temel fonksiyonları ve görevleri şu şekilde sıralanabilir:

- Gerçeği tanımak ve anlamak,
- Dürtüler tarafından tetiklenen istekleri düzenlemek ve denetlemek,
- Çevresel uyaranları algılamak, sınırlamak, sıralamak, saklamak, hatırlamak, düşünmek, karşılaştırmak, çıkarımlar yapmak ve bir yargıya varmak,
- Muhtemel engelleri aşabilecek gücü sağlamak,
- Beklenti oluşturmak ve amaçlar belirlemek (Özerkan, 2004).

Benlik ihtiyaçlarını yansıtan faydalar doğrudan sosyal onay ile ilgilidir, öyle ki bireyler serbest zaman faaliyetlerini bu faaliyetlerin sosyal benliklerini ne ölçüde sembolize ettiğine göre değerlendirir (Maslow, 1970). Örneğin, insanlar "Bu serbest zaman etkinliği bana statü ve prestij kazandırıyor mu?" ya da "Başkaları beni bu etkinlikle uğraşırken gördüklerinde etkileniyorlar mı?" diye merak edebilirler. Burada altta yatan ihtiyaç sosyal onaydır. Öz saygı ve öz tutarlılık ihtiyaçları da aynı şekilde geçerlidir (Sirgy, 2001). İnsanlar, "Bu serbest zaman faaliyetine katılmam, olmak istediğim türden bir insan olmama yardımcı oluyor mu?" ya da "Bu faaliyete katılım benim nasıl bir insan olduğumla tutarlı mı?" diye sorabilir; bu da benliğin yapı taşlarından biri olan özsaygı ihtiyacını ifade eder.

Tüketici davranışları alanında yapılan pek çok araştırma, tüketicilerin kimliklerini ifade etmek için ürün satın aldıklarını (Attanasio ve ark., 2015) ve benlik uyumunun satın alma öncesi davranışlarda (marka tutumu, marka tercihleri, satın alma motivasyonu, marka seçimi) ve tüketim sonrası tepkilerde (tüketici memnuniyeti, marka sadakati, tekrar satın alma) önemli bir rol oynadığını göstermiştir. Aynı araştırma serbest zaman faaliyetleri ve serbest zaman refahı için de geçerlidir

(Sirgy, 2001). Öz-uygunluk teorisine dayanarak, her serbest zaman aktivitesi bir kişilikle ilişkilendirilir. Örneğin, balık tutmaktan hoşlanan bir kişi sakin bir tavra sahip olabilir, futboldan hoşlanan bir kişi rekabetçidir, satranç oynayan bir kişi entelektüeldir, vb. Dolayısıyla, insanlar bir serbest zaman aktivitesiyle ilişkilendirilen kişiliğin kendi gerçek benlik imajlarıyla örtüştüğünü algıladıklarında bu aktiviteden tatmin olurlar. Bu tür bir memnuniyet, öz tutarlılık ihtiyacı tarafından motive edilir. Yani, insanlar katıldıkları faaliyetler hakkında iyi hissederler çünkü bu faaliyetler kişisel kimliklerini pekiştirmeye hizmet eder. Örneğin, bir kişi entelektüelse ve tipik bir satranç oyuncusunun entelektüel olduğu imajına sahipse, satranç oynamak onun entelektüel olduğu imajını pekiştirmeye hizmet eder. Bu, kişinin satranç oynadığı için kendini mutlu hissetmesini sağlayan bir kendini doğrulamadır.

Aynı durum ideal benlik ve sosyal benlik için de geçerlidir (Snyder & DeBono, 1985). İnsanlar başkalarının (özellikle de önemli diğerlerinin) gözünde kendileriyle ilgili olumlu imajlar yansıtmayı severler ve bunu bu imajlarla ilişkili serbest zaman faaliyetlerinde bulunarak yapabilirler. Bunu yapmak, öz saygı ve sosyal onay ihtiyaçları tarafından motive edilir. Örneğin, maraton koşucusu olan bir kişinin imajı, çok fazla acıya dayanabilen ve kendini kontrol edebilen bir atlet imajıdır. Bir kişi maratona katılmaya karar verir. Yüksek derecede özdenetim uygulayan bir kişi olmak ister (ideal benlik imajı); başkalarını yüksek derecede özdenetim uygulayan bir kişi olduğuna ikna etmek ister (sosyal benlik). Bir maraton koşusuna katılmanın tatmin edici olması muhtemeldir çünkü bu faaliyet özsaygı ihtiyacını (ideal benlik imajını gerçekleştirmesini sağlar) ve sosyal onay ihtiyacını (başkalarının onu yüksek derecede özdenetime sahip bir kişi olarak görmesini sağlar) karşılayacaktır (Snyder & DeBono, 1985).

Biçimsel olarak ifade edildiğinde, bir serbest zaman aktivitesinden (örneğin, serbest zamanlarında futbol oynayan bir kişi, belirli bir oyunun özdeşleşebileceği diğer oyuncularla -kendisi gibi oyuncularla- oynandığını algılar) elde edilen serbest zaman refahı (yani, serbest zaman yaşamındaki memnuniyet ve iyi oluş hali), bireyin gerçek, ideal ve sosyal benlik imajını pekiştirmek ve doğrulamak için aktivitenin sembolik değerine ilişkin algısının olumlu bir fonksiyonudur. Bu nedenle, bir serbest zaman aktivitesiyle ilişkili sembolik faydaların artması aynı zamanda olumlu duyguyu artırmalı ve olumsuz duyguyu azaltmalıdır (Abbott-Chapman & Robertson 2015).

SONUÇ

Bu çalışmanın amacı, sağlık ve benlik öğelerini rekreasyon ve iyi oluş haliyle ilişkilendirerek daha rafine bir bakış açısı sağlamaktır. Rekreasyon aracılığıyla sağlanan yaşam mutluluğu sonrasında elde edilen yaşam tatminin, iyi oluşu olumlu yönde etkilediği ileri sürülebilir. Sağlık ve benlik ile ilişkili

olduğu düşünülen iyi oluşun ise bireyin yaşam kalitesini arttıracağı, dolayısıyla bireyin inşa ettiği toplumun refah düzeyini de önemli ölçüde etkileyeceği öne sürülebilir.

Bu çalışma sonrasında rekreatif aktivitelerin, temel ihtiyaçlara fayda sağlayacak ve iyi oluşu destekleyecek şekilde planlanması (sağlık -kilo kontrolü, stres yönetimi; benlik -öz saygı, kontrol, öz düzenleme, yaşam tatmini) önerilebilir. Bu araştırmanın teorik kapsamda sunduğu önermelerle literatüre katkı sunduğu, ayrıca gerçekleştirilecek deneysel araştırmalar için bir zemin hazırlayabileceği söylenebilir. Bu manada rekreasyon alanında çalışmalar yapan araştırmacıların, enlemsel ve boylamsal yaklaşımla teorik önermeleri sistematik olarak test etmeleri bilim adına anlamlı bir çaba olacaktır.

KAYNAKÇA

Abbott-Chapman, J., & Robertson, M. (2015). Youth lei- sure, places, spaces and identity. In Landscapes of leisure (pp. 123–134). London: Palgrave Macmillan.

Attanasio, O., Hurst, E., & Pistaferri, L. (2015). The evo- lution of income, consumption, and leisure inequality in the United States. In C. D. Carrol & T. F. Crossley (Eds.), Improving the measurement of consumer expenditures. Chicago: Chicago University Press.

Blank, C., Leichtfried, V., Schobersberger, W., & Möller, C. (2015). Does leisure time negatively affect personal health? World Leisure Journal, 57(2), 1–6.

Brown, J. & Dutton, K. (1995). Truth and con- sequences: The costs and benefits of accurate self- knowledge. Personality and Social Psychology Bul- letin, 21, 1288-1296.

Camfield, L., Crivello, G., & Woodhead, M. (2009). Wellbeing research in developing countries: Reviewing the role of qualitative methods. Social Indicators Research, 90(1), 5–31. https://doi.org/10.1007/ s11205-008-9310-z.

Careless, D., & Douglas, K. (2016). The Bristol active life project: Physical activity and sport for mental health. In Sports-based health interventions (pp. 101–115). New York: Springer.

Carruthers, C., & Hood, C. D. (2004). The power of the positive: Leisure and well-being. Therapeutic Recreation Journal, 38, 225–245.

Casas, F. (2016). Analysing the comparability of 3 multi- item subjective well-being psychometric scales among 15 countries using samples of 10 and 12-year-olds. Child Indicators Research. https://doi.org/10.1007/ s12187-015-9360-0.

Codina, N., Pestana, J. V., Castillo, I., & Balaguer, I. (2016). Ellas a estudiar y bailar, ellos a hacer deporte: Un estudio de las actividades extraescolares de los adolescentes mediante los presupuestos de tiempo. Cuadernos de Psicología del Deporte, 16(1), 233–242.

Diener, E., & Lucas, R. (1999). Personality and subjective well-being. In D. Kahneman, E. Diener, & N. Schwartz (Eds.), Well-being: The foundations of hedonic psychology (pp. 213-229). New York: Russell Sage Foundation.

Eakins, J. (2016). An examination of the determinants of Irish household sports expenditures and the effects of the economic recession. European Sport Management Quarterly, 6, 86–105.

Edginton, C., DeGraaf, D., Dieser, R., & Edginton, S. (2005). Leisure and life satisfaction: Foundational perspectives. New York: McGraw-Hill Education.

Elizalde, R., & Gomes, C. (2010). Ocio y recreación en América Latina: conceptos, abordajes y posibilidades de resignificación. Polis (Santiago), 9(26), 19–40. https://doi.org/10.4067/S0718-65682010000200002.

Fava, G., & Ruini, C. (2003). Development and characteristics of a well-being enhancing psycho- therapeutic strategy: Well-being therapy. Journal of Behavioral Therapy and Experimental Psychology, 34, 45-63.

Fox, J. (2012). The economics of well-being. Harvard Business Review, 90, 78–83.

Freire, T. (2013). Leisure experience and positive identity development in adolescents. In T. Freire (Ed.), Positive leisure science: From subjective experience to social contexts (pp. 61–79). Nueva York: Springer. https:// doi.org/10.1007/978-94-007-5058-6_4.

Gademann, A. M., Schonert-Reichl, K. A., & Zumbo, B. D. (2010). Investigating validity evidence of the satisfaction with life scale adapted for children. Social Indicators Research, 96, 229–247.

Gander, M., & Gardiner, H. (2010). Çocuk ve ergen gelişimi (Çev. A. Dönmez). Ankara: İmge Kitabevi.

Huebner, S. E. (1991). Further validation of the students' life satisfaction scale: The independence of satisfac- tion and affect ratings. Journal of Psychoeducational Assessment., 9, 363–368.

Koopman-Boyden, P. G., & Reid, S. L. (2009). Internet/e-- mail usage and well-being among 65–84 years olds in New Zealand: Policy implications. Educational Gerontology, 35, 990–1007.

Lee, Y., & McCormick, B. (2002). Sense mak- ing process in defining health for people with chronic illnesses and disabilities. Therapeutic Rec- reation Journal, 36, 235-246.

Lykken, D. (2000). The nature and nurture of joy and contentment. New York: St. Martin's Griffin.

Lyubomirsky, S., & Ross, L. (1997). Hedonic consequences of social comparison: A contrast of happy and unhappy people. Journal of Personality and Social Psychology, 73, 1141-1157.

Maslow, A. H. (1970). Motivation and personality. New York: Harper & Row.

Neal, J., Sirgy, M., & Uysal, M. (1999). The role of satis- faction with leisure travel/tourism services and experience in satisfaction with leisure life and overall life. Journal of Business Research, 44, 153–163.

Newman, D. B., Tay, L., & Diener, E. (2014). Leisure and subjective well-being: A model of psychologi- cal mechanisms as mediating factors. Journal of Happiness Studies, 15, 555–578.

Özerkan, K.N., (2004). Spor psikolojisine giriş. Nobel Yayınları, Ankara.

Petito, F., & Cummins, R. A. (2000). Quality of life in adolescence: The role of perceived control, parenting style, and social support. Behaviour Change, 17(3), 196–207.

Proctor, C. L., Linley, P. A., & Maltby, J. (2009). Youth life satisfaction: A review of the literature. Journal of Happiness Studies, 10(5), 583–630. https://doi. org/10.1007/s10902-008-9110-9.

Reina, M. Q. (2011). La recreación como campo. Aproximaciones a una posible realidad. Revista latinoamericana de recreación, 1(1), 64–76.

Ryff, C, & Singer, B. (2000). Interpersonal flourishing: A positive health agenda for the new millennium. Personality and Social Psychology, 4, 30-44.

Sarı, T., & Çakır, S. G. (2016). Mutluluk korkusu ile öznel ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi. Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi, 5(25), 222-229.

Seligman, M. E. P. (2008). Positive health. Applied Psychology: An International Review, 57, 3–18.

Seligson, J. L., Huebner, E. S., & Valois, R. F. (2005). An investigation of a brief life satisfaction scale with elementary school children. Social Indicators Research, 73(3), 355–374. https://doi.org/10.1007/s11205-004-2011-3.

Shavelson, R. J., Hubner J.J & Stanton G.C. (1976) Self-concept: Validation of construct interpretations, Review of Educational Research, 46(3), 407-418.

Sirgy, M. (2001). Handbook of quality-of-life research. Dordrecht: Kluwer Academic.

Snyder, M., & DeBono, K. G. (1985). Appeals to image and claims about quality: Understanding the psychol- ogy of advertising. Journal of Personality and Social Psychology, 49, 586.

Suldo, S., & Huebner, E. S. (2004). Does life satisfaction moderate the effects of stressful life events on psychopathological behavior during adolescence? School Psychology Quarterly, 19(2), 93–105.

Sweeney, J., & Soutar, G. (2001). Consumer perceived value: The development of a multiple item scale. Journal of Retailing, 77, 203–207.

Tomyn, A. J., & Cummins, R. A. (2011). Subjective well- being and homeostatically protected mood: Theory validation with adolescents. Journal of Happiness Studies, 12(5), 897–914. https://doi.org/10.1007/s10902-010-9235-5.

Valois, R., Zullig, K., Huebner, E., & Drane, W. (2004). Physical activity behaviors and perceived life satisfac- tion among public high school adolescents. Journal School of Health, 74(2), 59–65.

Veenhoven, R. (2002). Why social policy needs subjective indicators. Journal of Happiness Studies, 58(2), 33–46.

Waichman, P. (2000). Tiempo Libre y Recreación, un desafío pedagógico. Colombia: Kinesis.

BÖLÜM

10

KAMPÜS REKREASYONU

Pelin USTAOĞLU HOŞVER
Öğr. Gör., Düzce Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, pelinustaoglu@duzce.edu.tr
0000-0001-6681-7628

Rumeysa ALPER
Arş. Gör., Düzce Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, rumeysaalper@duzce.edu.tr
0000-0003-1261-3835

BÖLÜM 10

KAMPÜS REKREASYONU

Pelin USTAOĞLU HOŞVER
Öğr. Gör., Düzce Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, pelinustaoglu@duzce.edu.tr
0000-0001-6681-7628

Rumeysa ALPER
Arş. Gör., Düzce Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, rumeysaalper@duzce.edu.tr
0000-0003-1261-3835

GİRİŞ

Boş zaman ve rekreasyon, çok eskiye dayanan terimler olsalar da (Göral ve Karaküçük, 2016) kentleşme ve insanların doğayla olan bağlarının azalması gibi sebeplerle gün geçtikçe daha önemli hale gelmişlerdir. Açık havada yapılan etkinlikler sağlıklı ve zinde bir yaşam için gereklilik olarak görülmektedir (Bell, 2008).

Rekreasyonun genel anlamına bakılacak olursa, bireyde doyum ve keyif hissi yaratan, boş zamanlarında gönüllü katılım gösterebileceği her türlü aktivitedir. Önemi gittikçe artan boş zaman, bireysel ve toplumsal gelişmenin önemli bir göstergesi haline gelmiştir (Kılbaş, 2010). Rekreasyonel faaliyetlerin sağlık üzerindeki faydaları herkesçe bilinmektedir (Alanoğlu, 2020; Karaküçük ve Başaran, 1996; Sato ve ark., 2014). Stres seviyelerinin azalması, zindeliğin ve mutluluk düzeyinin artması (Karaküçük ve Başaran, 1996), bireyin hayatına anlam katması (Honore, 2005) bu faydalardan sadece bir kaçıdır.

Bireylerin ihtiyaç ve istekleri yönünde yapılan rekreasyon alanları, ülkelerin gelişmişliğine işaret eden faktörlerden biri olmasının yanında, genel halk sağlığının korunmasında da önem arz etmektedir (Kara ve ark., 2008).

Sosyalleşme ihtiyacı, doğada ve temiz havada vakit geçirmek, fiziksel aktivite ile sağlığı korumak, arkadaş edinme gibi gereksinimler rekreasyonel aktivitelerin önemini ortaya koyan sebepler arasındadır (Deniz ve ark., 2019).

Ülkemize bakıldığında, tesis yetersizliği ve bu tesislerin verimli şekilde kullanılamaması rekreasyonel aktivitelere katılımı olumsuz yönde etkileyen en önemli durumları oluşturmaktadır. Spor bilincinin henüz yerleşmemiş olması, sportif başarılar konusunda geride olmamız, rekreasyonel

faaliyetlere katılımın yeterli olmaması gibi durumlar bu alandaki politikaların doğru bir şekilde sürdürülmediğine işaret etmektedir (Birol ve Karaküçük, 2014).

Rekreasyon etkinliklerini eğitim kurumlarının bir parçası haline getirmek, küçük yaşlarda rekreasyon bilinci kazandırmak ya da bu etkinliklere katılmaları için gençleri teşvik etmek, her yönden sağlıklı ve mutlu nesillerin yetişmesini sağlayabilmek için atılması gereken adımlar arasındadır. Eğitimciler, alanında uzman kişiler ve ilgili kurumlar bu konularda sorumluluk taşımaktadırlar (Juniu, 2009).

Yapılan bir çalışma sonucunda üniversite öğrencilerinin boş vakitlerini değerlendirmek konusunda sıkıntı yaşadıkları ve bu vakitlerini genellikle kampüs dışında geçirdikleri ortaya konulmuştur. Kampüs içinde yeterli sayıda ve kalitede faaliyet alanının bulunmuyor olmasından ötürü bu sonucun ortaya çıktığı düşünülmektedir (Toprak ve ark., 2014).

Rekreasyon, günlük hayatta yapılan çalışma, ev işi, uyku ve yeme-içme gibi zorunlu eylemlerden sonra kalan zamanların değerlendirildiği, grup halinde ya da bireysel olarak keyifli zaman geçirmek için gerçekleştirilen çeşitli aktivitelerin genel adıdır (Başaran, 2016). Bu aktiviteler bedene ve ruha iyi gelir, aktif ya da pasif katılım sağlanabilir, zevklidir ve kendimizi daha iyi tanımamıza yardımcı olur (Çelebi ve Özbey, 2020). Bu aktiviteler sayesinde kişi, hayatını daha anlamlı bulur ve gerçek kimliğini oluşturabilir (Honore, 2005). Rekreasyonun hem bireysel hem toplumsal faydaları sıralanacak olursa; sağlıklı ve hastalıklardan uzak bir yaşam, yetenek geliştirme, sosyalleşme ve bilinçlenme imkanı, küresel barışa katkı, fiziksel ve zihinsel olarak güçlenme gibi unsurlardan söz edilebilir (Khasnabis et al., 2010; Akt: Güneş, 2021).

Rekreasyon İhtiyacı

Bireyler, yaşamlarını sağlıklı bir şekilde idame ettirebilmek ve ilerleyebilmek için boş zamana ihtiyaç duymaktadırlar. (Mansfield ve ark., 2020). Rekreasyon alanındaki çabaların artırılması, bu faaliyetlerin öneminin yavaş yavaş anlaşıldığını bize göstermektedir. Onuncu Beş Yıllık Kalkınma Planı metninde "Vatandaşların fiziksel hareketliliğini teşvik edecek programlar geliştirilecek, uygun rekreasyon alanları oluşturulacaktır" maddesi geçmektedir (10BYKP, s:49).

Rekreatif faaliyetler arasında yer alan kültürel ve sanatsal faaliyetlerle ilgili uygulanacak politikalar da yine aynı metinde yer almaktadır. Hoşgörü ve diyalog ortamının gerekliliğine, kültürel mirasın gelecek kuşaklara aktarılmasına ve değişik kültürlerle kurulan karşılıklı etkileşimin önemine değinilmiştir (10BYKP).

Yükseköğretim Kurulu (YÖK)'nun üniversitede okuyan gençlere karşı olan yükümlülükleri de kanunla ortaya konulmuştur. Bu kanuna göre YÖK, gençlerin ruhsal ve fiziksel sağlıklarının

gözetilmesiyle, çalışma, dinlenme, yeme-içme, çalışma, barınma ve boş vakitlerini değerlendirme gibi sosyal ihtiyaçlarının karşılanmasıyla ve maddi imkânlar da dikkate alınarak sağlıklı yaşam ve aktivite merkezleri, okuma salonları, spor tesisleri, kamp alanları, lokantalar, sinema ve tiyatro salonları açmakla ve gençlerin gerektiği şekilde istifade edebilmeleri için her türlü önlemi almakla sorumludur (2547 sayılı Yükseköğretim Kanunu, 47. Madde).

Sağlıklı, bilinçli ve içinde bulunduğu topluma yararlı nesiller yetiştirmek ve bu nesillere rekreasyon alışkanlığı kazandırabilmek için, bu kanunlar ve anlaşmaların oluşturulması ve imkanlar dahilinde uygulanması çok önemlidir (Çelebi ve Özbey, 2020).

Birey ihtiyaç duyduğu bir eylemi gerçekleştirmek istiyorsa harekete geçmelidir. Bu ihtiyaçlar açlık, susuzluk gibi biyolojik temelli ya da ilgi, merak, özlem, sosyalleşme gibi psikolojik temelli olabilmektedir. Rekreasyon ihtiyacı da yine bireyin keyif aldığı, başka insanlarla iletişime geçebildiği, kendini tanıyabildiği aktiviteleri gerçekleştirme arzusuyla ilgilidir. İnsanlar her ne kadar farklı yaradılışlara sahip olsalar da rekreatif etkinliklere katılım nedenleri benzerlik göstermektedir. Kendini geliştirme, iletişim kurma, yeni tecrübeler edinme, fiziksel ve zihinsel eylemler gerçekleştirme, kimlik keşfi ve grup aidiyeti gibi kazanımlar rekreatif etkinlere katılımda etkin nedenler arasında sayılmaktadır (Karaküçük & Gürbüz, 2007: 42-51; Geri, Açıkdilli & Şen, 2019: 26-38)

Kampüs Rekreasyon Alanları

Üniversiteler, geleceği miras bırakacağımız gençlerin yetiştirildiği, bilim üretilen, araştırma yapılan ve ülkelerin sosyal, kültürel ve finansal açıdan gelişebilmesi için büyük öneme sahip kurumlardır. Ülkenin gelişmişlik düzeyini etkileyen bu kurumların, çağın gerektirdiği değişimlere ayak uydurabilmeleri ve bu yönde üzerlerine düşen eylemleri yerine getirmeleri çok önemlidir (Uzun, 2022). Üniversite öğrencileri çoğunlukla genç yaş grubunda olduklarından dolayı sağlıklı, çekici ve fit bir vücuda sahip özgüvenli bireyler olmayı istemeleri oldukça doğaldır. Bu isteklerini karşılayabilecek en eğlenceli ve etkin yollardan biri de düzenli katılım sağlanan rekreatif faaliyetlerdir. Kampüs rekreasyonunun fiziksel ve zihinsel faydaları sayesinde bu isteklerine ulaşabilmeleri mümkün olmaktadır (Huesman vd., 2007; Zizzi, Ayers, Watson & Keeler, 2004).

Kampüs kelimesinin ilk olarak 18. yüzyılda Amerika'da Princeton Üniversitesi için kullanıldığı düşünülmektedir (Sönmezler, 1995). Türkçe'de yerleşke olarak da tanımlanan kampüs; TDK tarafından 'üniversitelerin genellikle şehir merkezi dışında yer alan, derslik ve öğrenci yurdu gibi her türlü yapıya ve etkinlik alanlarına toplu bir şekilde ulaşıldığı yer olarak tanımlanmaktadır (TDK, 2021). Kampüs, ana amacı eğitim ve öğretim olan, araştırma ve uygulama merkezi olarak da bilinen, barınma, alışveriş, eğlenme, sağlık ve spor gibi gerekli yaşam koşullarının sağlandığı akademik köye denir (Türeyen, 2002) .

Üniversitelerde kampüsleri akademik alan, idari alan, barınma alanı ve rekreasyon alanı olmak üzere dört alandan oluşmaktır (Erkman, 1990).

Dört alandan biri olan kampüs rekreasyon alanları, başta öğrenciler olmak üzere idari ve akademik personelin de kullanımına sunulan eğlence ve dinlence mekanlarının genel adıdır. Bu alanlar fitness salonları, hentbol, tenis ve squash kortları, yüzme havuzları, yeme- içme ve dinlenme sahaları, sinema, tiyatro ve konferans salonları, tırmanış duvarları ve yeşil alanların yanı sıra birçok eğlence mekanlarını içermektedir (Huesman vd., 2007; Uzun, 2022).

Kampüs rekreasyonu faaliyetlerine düzenli katılım sağlayan öğrencilerin, fiziksel ve zihinsel sağlıkları olumlu etkilenirken, stres seviyeleri azalmakta ve yaşam kaliteleri de artmaktadır. Sağlığa olan faydalarının yanı sıra, akademik başarı, sosyalleşme imkânı, çevresel duyarlılıklarının artması, açık alanda daha fazla vakit geçirebilme ve üniversite ortamına daha hızlı uyum sağlayabilme gibi faydaları da bulunmaktadır. (Andre, Williams, Schwartz & Bullard, 2017; Ellis, Compton, Tyson & Bohlig, 2002; Haines, 2001; Henchy, 2013; Huesman vd., 2009). 6700 üniversite öğrencisinin katılım gösterdiği bir araştırmada öğrencilere kampüs rekreasyonu deneyimlerinin onları nasıl etkilediği üzerine sorular yöneltilmiştir. Yeni insanlarla tanışmak, eğlenmek, ideal kiloyu koruyabilmek, stresin azalması ve fiziksel olarak aktif kalabilmek en çok dile getirilen cevaplar arasında yerlerini almışlardır (Forrester, 2014). Kampüsteki rekreasyon etkinliklerinin faydaları yapılan egzersizlerle sınırlı değildir. Bir topluluğa ait hissetme, sosyal ilişkileri geliştirebilme, yeni bakış açıları edinme gibi önemli faydaları da içinde barındırmaktadır (Dalgarn, 2001). Kampüs rekreasyonu, tüm bu faydalarına ek olarak kampüs yönetimine katılabilmek, liderlik ve karar alma becerilerini geliştirebilmek, kişisel iletişimi güçlendirmek, boş zamanı etkin kullanmak ve organizasyonlarda yer alabilmek gibi fırsatlar sunmaktadır. (Komives, 2019).

Dünyada Kampüs Rekreasyonu Hakkında Yapılan Araştırmalar

İlk örnekleri Kuzey Amerika'da görülen kampüs rekreasyonu, 1900'lü yıllar itibariyle beden eğitimi derslerinin içeriğine eklenmiştir. Ancak 21. yüzyıla kadar ciddi bir gelişme gösterememiştir. İçinde bulunduğumuz yüzyıl itibariyle ise gerek yapılan yatırımlar gerekse aktivitelerin çeşitliliği ile popülerliği gün geçtikçe artan bir eyleme dönüşmüştür. Kitle iletişim araçlarıyla aktiviteler hakkında yapılan bilgi alışverişleri sayesinde bu faaliyetlerin fiziksel, zihinsel ve sosyal yönden olumlu etkileri daha çok anlaşılmaya başlanmıştır (Barakazı, 2022). Michigan Üniversitesi (ABD)'nde, 1928 yılında kurulan Okul Sporları Binası, kampüs rekreasyonu faaliyetlerinin yapılmaya başlandığı ilk yer olarak kabul edilmektedir (Attwood, 2017).

Andre, Williams, Schwartz ve Bullard (2017) yaptıkları çalışmada açık havada yapılan kampüs rekreasyonu uygulamalarının çıktıları üzerinde durmuşlardır. Bu çalışmanın sonucunda rekreasyon

faaliyetlerinin fiziksel uygunlukta iyileşme, yeni sosyal çevreler edinme, akademik başarı, liderlik ve grup becerilerinde görülen artış gibi faydaları olduğu anlaşılmıştır. Bu becerilere ek olarak mezun olan gençlerin iş yaşamına daha kolay uyum sağladıkları ve hayatlarını verimli geçirmeye daha yatkın oldukları da elde edilen veriler arasındadır.

Üniversiteye geçişle birlikte baş gösteren okul dersleri, iş yaşamı, ailelerin beklentisi ve sosyal sorumluklar öğrenciler üzerinde var olan çeşitli stres ve baskı faktörleridir. Düzenli katılım sağlanan dinlence ve eğlence faaliyetleri ile bu stresi en aza indirebilmek mümkün olabilmektedir (Andre, Williams, Schwartz & Bullard, 2017). Yapılan çalışmalarda özellikle açık alanda yapılan kampüs rekreasyonu uygulamalarının çeşitli faydalarına değinilmiştir. Stresi ve kaygı düzeyini azaltarak iyi oluşu desteklemesi, duygu durumun ve özsaygının daha iyi hale gelmesi, öfke hissinin azalması bu faydalarından bir kaçına örnektir (Andre, Williams, Schwartz & Bullard, 2017; Aspinall, Mavros, Coyne & Roe, 2013; Bodin & Hartig, 2003; Louv , 2011).

Lower-Hoppe, Parietti ve Czekanski (2019) elde ettikleri bulgular doğrultusunda kampüs rekreasyonunun gelişebilmesi için birtakım önerilerde bulunmuşlardır. Belirli ve ölçülebilir hedefler doğrultusunda planlı hareket edilmesi, her faaliyetin kendine özgü hedeflerinin bulunması, özelleştirme ve odaklanmanın sağlanması bu öneriler arasındadır. Bu sayede her faaliyetin üniversiteye ve öğrencilere olan katkıları benzersiz olacaktır.

Üniversite öğrencilerinin katılım gösterdiği benzer çalışmalar sonucunda, kampüs rekreasyonu faaliyetlerine katılım gösteren öğrencilerin göstermeyenlere oranla akademik başarılarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Andre, Williams, Schwartz & Bullard, 2017; Das, Boren, Li & Dempsey, 2021; Henchy, 2013).

Wilson, Colinear, Guthrie ve Bopp (2022) yaptıkları çalışmada kampüs rekreasyonuna katılımda cinsiyet değişkeninin etkisi üzerinde durmuşlardır. Elde ettikleri sonuçlara göre, kadınların erkeklere oranla kas gelişimini destekleyen faaliyetlere daha az katılım gösterdikleri ancak kardiyo ve grup egzersizlerine katılım konusunda daha hevesli oldukları anlaşılmıştır.

Türkiye'de Kampüs Rekreasyonu Hakkında Yapılan Araştırmalar

Kaba 2009 yılında sağlık kültür ve spor daire başkanlarına ve şube müdürlerine kampüs rekreasyon modellemesini ortaya çıkarmak amacıyla gönderdiği ölçekler sonucunda bütçe planlaması, yönetimsel eksiklikler, tesis ve personel yetersizliği, hizmet kalitesinin düşük olması nedeniyle Türkiye'deki üniversitelerde rekreatif faaliyetlerin yeterli düzeyde gerçekleştirilemediği sonucuna ulaşmıştır. Üniversitelerdeki rekreasyon programlarının başarıya ulaşabilmesi için bu programların farklılaştırılarak profesyonel destekle birlikte öğrencilere sunulması kampüs rekreasyonun başarıya ulaşmasını mümkün kılabilir.

Cengiz ve arkadaşlarının 2018 yılında yapmış olduğu araştırma doğrultusunda meslek yüksek okulu öğrencilerinin kampüs rekreasyon etkinliklerini yetersiz buldukları ve öğrencilerin kampüs rekreasyon programlarının daha çok fiziksel aktivitelerden oluşturulması yönünde taleplerinin olduğu tespit edilmiştir.

Bosna ve arkadaşlarının 2018 yılında yapmış oldukları araştırma sonucunda üniversite öğrencilerinin kampüsteki rekreatif etkinliklere katılımlarında cinsiyet ve bölüm değişkenleri açısından önemli bir farklılık olmadığı görülürken, sınıf değişkenine bakıldığında öğrencilerin 'birey psikolojisi' ve "zaman ve ilgi eksikliği" alt boyutlarında anlamlı farklılıklar olduğu görülmüştür.

Önder (2003)'in çalışmasında üniversite öğrencilerinin kampüs rekreasyon alanlarını her anlamda yetersiz buldukları, öğrencilerin kampüs rekreasyonuna dair taleplerinin ise kültürel, sanatsal ve sporsal faaliyetlere yönelik olduğu anlaşılmıştır.

Ayhan ve arkadaşlarının (2022) yapmış oldukları araştırma neticesinde, kız öğrencilerin erkek öğrencilere oranla rekreasyon faaliyetlerinden daha çok yararlandığı ve rekreatif etkinliklere katılımın öğrencilerin akademik öz yeterlik düzeylerini olumlu yönde etkilediği ortaya konulmuştur.

Doğan ve Vural (2021) yapmış oldukları araştırmaya katılım gösteren üniversite öğrencileri kampüsteki rekreasyon etkinlikleri için yeterli alanın olmadığını ve bu yüzden rekreatif etkinliklere katılımda kampüsün yetersiz olduğunu dile getirmişlerdir.

Rekreasyon alanlarıyla ilgili yapılan çalışmalar sonucunda (Kuş Şahin, Akten & Erol, 2009; Uzun, 2022). Türkiye'de bulunan birçok üniversitenin kampüsünde yeterli sayıda rekreasyon alanı olmadığı ve gençlerin boş zamanlarını çoğunlukla kampüs dışında geçirdikleri anlaşılmıştır.

Ertekin ve Çorbacı (2010), kampüslerde peyzaj tasarımı ile ilgili yapmış olduğu araştırmada; öğrencilerin, akademik ve idari personellerin gereksinimleri göz önünde bulundurularak kampüslerdeki yeşil alanların açık hale getirilmesi ve rekreatif etkinliklerin arttırılması ile üniversitelerdeki eğitim ve öğretimin daha kaliteli bir şekilde gerçekleştirilebileceğini vurgulamaktadırlar.

SONUÇ ve ÖNERİLER

Üniversite hayatı, genç yetişkinlerin sağlıklı yaşam alışkanlıkları edinmesinde önemli bir yer tutmaktadır. Her gencin bu olanaklara erişebilmesi için rekreasyon planlayıcılarına, üniversite personellerine, ulusal kurum ve kuruluşlara ve yöneticilere çeşitli sorumluluklar düşmektedir. Aksi takdirde arzu edilen kapsayıcılık, eşitlik ve çeşitlilik sağlanamadığı gibi öğrencilerin de fiziksel aktivite fırsatlarına olan erişimleri kısıtlanmış olacaktır (Wilson, Guthrie & Bopp, 2020).

Sonuç olarak üniversitelerdeki kampüs rekreasyon faaliyetlerine verilen önemle birlikte üniversite mensuplarının (üniversite öğrencileri, akademik ve idari personel) sosyal, duygusal ve kültürel anlamda gelişimlerine katkı sağlamak mümkündür. Bu nedenle kampüs içinde gerçekleştirilen rekratif etkinliklerin gerçekleştirilmesine kısıtlayan ya da engel olan durumların belirlenerek bu durumlara çözüm üreterek üniversite mensuplarının rekreatif etkinliklere aktif bir şekilde katılım sağlamaları yönünde motivasyonları arttırılabilir.

Kampüs rekreasyonunun üniversite genelinde yaygınlaştırılmasını sağlamak amacıyla ilgili bölümlerde mevcut olan rekreasyon ile ilgili derslerin tüm üniversite genelinde erişimin sağlanması amacıyla üniversite genel seçmeli havuzunda yer verilerek öğrencilerin serbest zamanlarını nasıl değerlendireceklerine yönelik bilgilenmeleri sağlanabilir.

Üniversitelerde kampüs rekreasyon faaliyetlerinin aktif bir şekilde gerçekleştirileceği birimler oluşturularak düzenli rekreatif faaliyetler düzenlenebilir.

Üniversitelerdeki öğrenci topluluklarına alanlarıyla ilgili rekreatif etkinlikler düzenlemeleri için maddi destek sağlanarak kampüs rekreasyon alanlarının genişletilmesi sağlanabilir.

Dünya genelinde uygulanan kampüs rekreasyonları incelenerek Türk örf adet ve geleneklerimize uygun olan rekreatif faaliyetler üniversitelerimizde uygulanabilir.

Öğrenci görüşlerine başvurarak alınan talepler doğrultusunda rekreasyon alanlarında ya da programlarında değişikliğe gidilebilir. Bu sayede faaliyetlere olan katılımın da artış göstereceği düşünülmektedir.

KAYNAKÇA

Alanoğlu, Ş. (2020). Düzenli rekreasyonel aktivitelerin yetişkin kadınların stres, mutluluk ve yaşam tatminleri üzerine etkisi (Master's thesis, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü).

Andre, E. K., Williams, N., Schwartz, F., & Bullard, C. (2017). Benefits of campus outdoor recreation programs: A review of the literature. Journal of Outdoor Recreation, Education, and Leadership, 9(1).

Aspinall, P., Mavros, P., Coyne, R., & Roe, J. (2013). The urban brain: Analyzing outdoor physical activity with mobile EEG. British Journal of Sports Medicine, 49, 272–276.

Attwood, E. (2017). The evolution of campus recreation facilities and programs. Athletic Business.

Ayhan, R., Buğra, A. K. A. Y., Öçalan, M., & Orhan, R. Üniversite Öğrencilerinin Rekreasyon Fayda Düzeyleri ile Akademik Öz-Yeterlikleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, 7(3), 258-276.

Başaran, Z. (2016). Alternatif Eğitim Olarak Rekreasyon. Karaküçük, S., Rekreasyon Bilimi. (393-428). Ankara: Gazi Kitabevi.

Barakazı, E. (2022). Kampüs Rekreasyonu. Sosyal, Beşeri ve İdari Bilimler, 121.

Bell, S. (2008). Design for Outdoor Recreation. New York: Taylor & Francis Inc., ISBN13: 978-0-415-44172-8.

Beş Yıllık Kalkınma Planı. (2014-2018). (https://www.sbb.gov.tr/wp-content/uploads/2021/12/Onuncu_Kalkinma_Plani-2014-2018.pdf) Erişim Tarihi: 13.11.2022

Birol, S. Ş., & Karaküçük, S. (2014). Sportif rekreasyon uygulama politikaları üzerine bir araştırma. Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Sosyal ve Ekonomik Araştırmalar Dergisi, 2014(2), 80-86.

Bodin, M., & Hartig, T. (2003). Does the outdoor environment matter for psychological restoration gained through running? Psychology of Sport and Exercise, 4, 141–153.

Bosna, O. Ş., Bayazıt, B., & Yılmaz, O. (2018). Üniversite Öğrencilerinin Rekreasyonel Eğilimleri ve Rekreasyonel Etkinliklere Katılımlarına Engel Olan Faktörlerin İncelenmesi (Üsküdar Üniversitesi Örneği). CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 13(2), 200-211.

Cengiz, B., Karaelmas, D., Karayılmazlar, A. S., & Güler, K. E. (2018). MYO Öğrencilerinin Rekreasyonel Eğilim ve Taleplerinin Belirlenmesi: Bülent Ecevit Üniversitesi Çaycuma Yerleşkesi Örneği. Bartın Orman Fakültesi Dergisi, 20(2), 163-175.

Çelebi, M. & Özbey, S. (2020). Rekreasyon. Mirzeoğlu, N. (Spor Bilimlerine Giriş). 265-294. Ankara: Spor Yayınevi ve Kitabevi.

Dalgarn, M. K. (2001). The role of the campus recreation center in creating a community. Recreational Sports Journal, 25(1), 66-72.

Das, R., Boren, S., Li, Q., & Dempsey, M. (2021). Exploring the relationship between usage of collegiate recreation facilities and academic achievement. Recreational Sports Journal, 45(1), 27-33.

Deniz, B., Kılıçaslan, Ç., & Koşan, F. (2019). Rekreasyonel Olanaklara Yönelik Beklentilerin Sağlıklı Kentler Yönüyle İrdelenmesi, Aydın Kenti Örneği. Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi, 3(2), 79-89.

Doğan, S. Ş.; Vural, H. ,(2021). Bingöl Üniversitesi Öğrencilerinin Rekreasyonel Eğilim ve Taleplerinin Değerlendirilmesi. Türk Tarım ve Doğa Bilimleri Dergisi, 8(1), 154-164.

Ellis, G. D., Compton, D. M., Tyson, B., & Bohlig, M. (2002). Campus recreation participation, health, and quality of life. Recreational sports journal, 26(2), 51-60.

Erkman, U. (1990). Büyüme ve gelişme açısından üniversite kampüslerinde planlama ve tasarım sorunları. İTÜ Mimarlık Fakültesi.

Ertekin, M., & Çorbacı, Ö. L. (2010). Üniversite kampüslerinde peyzaj tasarımı (Karabük Üniversitesi peyzaj projesi örneği). Kastamonu University Journal of Forestry Faculty, 10(1), 55-67.

Forrester, S. (2014). The benefits of campus recreation. Corvallis, OR: NIRSA.

Geri, S., Açıkdilli, R. & Şen, M. (2019). Psikososyal Boyutlarıyla Boş Zaman ve Rekreasyon Bilimi. (Editör: Fehmi Çalık). İstanbul: Efe Akademi Yayınevi.

Göral, Ş. & Karaküçük, S. (2016). Boş Zaman Tarihi. Karaküçük, S. (Rekreasyon Bilimi). 5-42. Ankara: Gazi Kitabevi.

Güneş, S.G. (2021). Boş zaman, Rekreasyon ve Turizm: Kavramsal Çerçeve. Güneş, S.G., & Varol, F. (Der.), Rekreasyon: Disiplinlerarası Yaklaşım ve Örnek Olaylar içinde (ss. 1-30). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

Haines, D. J. (2001). Undergraduate student benefits from university recreation. Recreational Sports Journal, 25(1), 25-33.

Henchy, A. (2013). The perceived benefits of participating in campus recreation programs and facilities: A comparison between undergraduate and graduate students. Recreational sports journal, 37(2), 97-105.

Honoré, C. (2005). In praise of slowness: How a worldwide movement is challenging the cult of speed. San Francisco, CA: HarperCollins.

Huesman Jr, R. L., Brown, A. K., Lee, G., Kellogg, J. P., & Radcliffe, P. M. (2007). Modeling Student Academic Success: Does Usage of Campus Recreation Facilities Make a Difference?

Huesman Jr, R., Brown, A. K., Lee, G., Kellogg, J. P., & Radcliffe, P. M. (2009). Gym bags and mortarboards: Is use of campus recreation facilities related to student success?. NASPA journal, 46(1), 50-71.

Juniu, S. (2009). The transformation of leisure. Leisure/Loisir, 33(2), 463-478.

Kaba, İ. C. (2009). Türkiye'De Üniversitelerde Kampüs Rekreasyonu'nun Mevcut Durumu Ve Kampüs Rekreasyon Modellemesi (Doctoral dissertation, Marmara Universitesi (Turkey)).

Kara, F., Demirci, A., Kocaman, S. (2008). Şehir coğrafyası açısından bir araştırma: İstanbul'un açık rekreasyon alanlarının değerlendirilmesi. Marmara Coğrafya Dergisi, 76 -95.

Karaküçük, S., & Başaran, Z. (1996). Stresle Başa Çıkmada Rekreasyon Faktörü. Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 1(4), 55-64.

Karaküçük, S. & Gürbüz, B. (2007). Rekreasyon ve Kent(li)leşme. Ankara: Gazi Kitabevi.

Khasnabis, C., Heinick Motsch, K., Achu, K. et al. (2010). Community-Based Rehabilitation: CBR Guidelines. Geneva: World Health Organization.

Kılbaş, Ş. (2010). Rekreasyon: Boş Zamanı Değerlendirme). 4. Baskı. Ankara: Gazi Kitabevi.

Komives, S. R. (2019). Engagement with campus activities matters: Toward a new era of educationally purposeful activities. The Journal of Campus Activities Practice and Scholarship, 1(1), 14-25.

Kuş Şahin, C., Akten, S., & Erol, U. E. (2009). Eğirdir meslek yüksekokulu öğrencilerinin rekreasyon faaliyetlerine katılımlarının belirlenmesi üzerine bir çalışma.

Louv, R. (2011). The nature principle: Human restoration and the end of nature-deficit disorder. Chapel Hill, NC: Algonquin.

Lower-Hoppe, L. M., Parietti, M. L., & Czekanski, W. A. (2019). Current priorities in campus recreation: A multi-institutional study of strategic plans. Recreational Sports Journal, 43(1), 43-54.

Mansfield, L., Daykin, N., & Kay, T. (2020). Leisure and wellbeing. [Taylor & Francis Online], [Google Scholar]

Önder, S. (2003). Selçuk Üniversitesi Öğrencilerinin Rekreasyonel Eğilim ve Taleplerinin Belirlenmesi Üzerine Bir Araştırma[1]. Selçuk Journal of Agriculture and Food Sciences, 17(32), 31-38.

Sönmezler, K., (1995), Üniversiteler, Yüksek Lisans Tezi, Mimar Sinan Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü.

TDK, (2021). https://sozluk.gov.tr/(yerleşke). Erişim Tarihi: 24.11.2022)

Toprak, L., Serçek, S., ve Serçek, G. Ö. (2014). Öğrencilerin Üniversiteden Rekreasyon Aktiviteleri Konusunda Beklentileri. VII. Lisansüstü Turizm Öğrencileri Araştırma Kongresi, 04-05.

Türeyen, M. N., (2002), Yükseköğretim Kurumları-Kampuslar, Tasarım Yayın Grubu

Uzun, S. (2022). Rekreasyon Amaçlı Mekânların Kullanımı Üzerine Bir Araştırma:"Düzce Üniversitesi Konuralp Kampüsü Örneği". Düzce Üniversitesi Bilim ve Teknoloji Dergisi, 10(1), 483-496.

Wilson, O. W., Guthrie, D., & Bopp, M. (2020). Big 10 institution campus recreation: A review of current values, policies, and practices. Journal of Campus Activities Practice and Scholarship, 2(2), 72-79.

Wilson, O. W., Colinear, C., Guthrie, D., & Bopp, M. (2022). Gender differences in college student physical activity, and campus recreational facility use, and comfort. Journal of American College Health, 70(5), 1315-1320.

Zizzi, S., Ayers, S. F., Watson, J. C., & Keeler, L. (2004). Assessing the impact of new student campus recreation centers. Journal of Student Affairs Research and Practice, 41(4), 1156-1198.

BÖLÜM 11

FUTBOL VE REKREATİF ETKİNLİKLER

Mehmet Burak DEMİR
Dr. Öğr. Üyesi, Munzur Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi burakdemir@munzur.edu.tr
0000-0003-4951-9412

Nahit ÖZDAYI
Doç. Dr. Balıkesir Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi nahitozdayi@balikesir.edu.tr
0000-0002-5534-3153

BÖLÜM 11

FUTBOL VE REKREATİF ETKİNLİKLER

Mehmet Burak DEMİR
Dr. Öğr. Üyesi, Munzur Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi burakdemir@munzur.edu.tr
0000-0003-4951-9412

Nahit ÖZDAYI
Doç. Dr. Balıkesir Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi nahitozdayi@balikesir.edu.tr
0000-0002-5534-3153

GİRİŞ

Rekreasyonel sporlar, aktivitenin birincil amacının katılım olduğu, ilgili hedeflerin gelişmiş fiziksel uygunluk, eğlence ve sosyal katılım olduğu aktivitelerdir. Rekreasyonel sporlar genellikle katılımcılar üzerinde hem fiziksel hem de zihinsel olarak daha az stresli olarak algılanır. Rekreasyonel alanda hem performans hem de spora bağlılıkla ilgili daha düşük beklentiler vardır. Teorik olarak, tamamen eğlence amaçlı uğraşlar ile rekabetçi sporlar arasında net bir sınır vardır; burada vurgu başarıya ulaşmaya ve titiz eğitim yoluyla fiziksel becerilerin elde edilmesine odaklanacaktır. Rekabetçi spor sadece yarışmaları içermez, aynı zamanda sporcunun veya takımın sürekli olarak ilerleme ve daha yüksek bir seviyeye ilerleme arayışında olacağı temel bir ilke olarak ilerler. Profesyonel, uluslararası, ulusal ve bölgesel şampiyonalar ve üniversite yarışmaları yalnızca rekabete dayalı etkinliklerdir. Uygulamada, diğer tüm düzeylerde rekreasyon ve rekabet kavramları arasındaki ayrım genellikle bulanıktır.

Rekreasyonel sporlar, dünya çapında gerçekleştirilen en popüler atletik aktivite türüdür. Seçkin profesyonel ligler ve göz alıcı uluslararası spor festivalleri medyanın odaklandığı etkinlikler olsa da her profesyonel sporcuya karşılık kişisel zindelik ihtiyaçlarını karşılamak için aynı sporu yapan binlerce katılımcı vardır. Rekreasyonel spor tutkunları arasında koşan, bisiklete binen veya aerobik yapan kişiler gibi bireysel sporcular; bu spor kategorisi aynı zamanda topluluk temelli olan takım sporlarından veteranlar (40 yaş üstü) futbolu veya karma (erkek ve kadın) saha beyzbolu, basketbol voleybol gibi bir sporu yapanları da kapsar (WEB1).

Rekreasyon, insanların rutin işleri dışında farklı etkinliklere istekli olarak katılımları durumudur. Kişiler bu tür etkinlikler kapsamında farklı deneyimler kazanır ve yaşamın monotonluğundan kurtulurlar (Tütüncü ve ark. 2011). Kişilerin serbest zamanlarını değerlendirmek adına ilgilendikleri etkinlikler rekreasyon kavramı olarak ifade edilmektedir. Rekreasyon, kişisel ve

sosyal- toplumsal anlamda kişiye fayda sağlamaktadır. Bu faydalar tablo 1 de özetlenmiştir (Lerner, ve Lerner, 2005).

Tablo 1. Rekreasyonun Kişisel ve Sosyal Toplumsal Yönden Faydaları

KİŞİSEL YÖNDEN	SOSYAL- TOPLUMSAL YÖNDEN
Kişiler arası iletişimi destekler	Toplumsal dayanışma durumunu destekler
Bedensel gelişimi sağlar	Kişiler arası dayanışmayı olumlu yönde etkiler
Psikolojik sağlığı korur	Toplumda farklı kesimdeki bireylerin bir araya gelmesine yardımcı olur
Bireyin becerilerinin gelişmesine katkı sağlar	Toplumun demokratikleşme aşamasında önemli etkiye sahiptir
Bireylerin yaratıcılıklarını destekler	
İşe dönük verimlilik artışı sağlar	
İnsanlara haz duygusu verir	

Rekreasyonel spor, daha iyi sağlık ve bunun sonucunda halk sağlığı bakım maliyetleri üzerindeki baskının azaltılması için daha geniş toplumsal arayışta devlet sağlık kurumları tarafından sıklıkla teşvik edilen genel zindeliğin bir yönüdür. Eğlence amaçlı sporlar hem gençlik hem de yetişkin düzeyinde, ciddi hastalıkların (özellikle diyabet ve obezite ile ilişkili kardiyovasküler hastalıklar) daha az insidansına ve genel olarak popülasyonda daha uzun ömürlülüğe yol açan sağlıklı yaşam tarzının bir bileşeni olarak ilerlemiştir.

Rekabetçi ve eğlence amaçlı spor arasındaki ayrım, tanımlayıcı bir etiket uygulamasının aksine, genellikle bir derece meselesidir. Rekabetçi spor her zaman elit bir atletik aktivite değildir; Bireysel sporcunun spora karşı tutumu, sporun nasıl tanımlanacağının önemli bir yönüdür. Bu sınıflandırmanın en iyi örnekleri, her zaman yaş grubu sınıflandırmalarına ayrılan maraton koşusu ve triatlon gibi kitle katılımlı sporlarda bulunur. Bu yaş grubu ayrımları, elit, genellikle profesyonel rakiplerin aksine, eğlence/rekabet sınırlarının zorlandığı yerlerdir.

İngiltere Futbol Federasyonu (FA), dünyanın en eski futbol şampiyonası olan yıllık FA Cup'ı düzenlemektedir. Profesyonel lig şampiyonalarının aksine FA Cup, amatör veya profesyonel tüm kayıtlı erkek takımlarına açıktır. Takımlar, bir ev ve iç saha serisi oynamak için ilk turlarda rastgele çekilir. Tamamen habersiz bir tarafın İngilizce ifadesi olan bir "minnow" un rekabetin derinliklerine

ilerlemesi alışılmadık bir durum değildir. Minnows genellikle tamamen amatörlerden oluşan takımlardır. İngiliz futbolunun zirvelerinden bakıldığında, bu tür takımlar, sporun seçkin, multimilyoner profesyonelleriyle karşılaştırıldığında eğlence amaçlı oyunculardan başka bir şey olarak görülmezdi. Bir takım veya bir sporcu en yüksek seviyede rekabet etmeye çalıştığında, rekreasyon yönü, rekabetçi boyuta göre ikincil hale gelir.

Rekreasyon seviyesindeki sporun genellikle gözden kaçan bir yönü, uygun bir ısınma ve soğuma periyodunun önemidir. Vücut, rekreasyonel bir etkinlikte üst düzey bir yarışmadaki kadar kas stresine maruz kalmasa da, rekreasyonel sporda kas-iskelet sistemi üzerindeki taleplerin doğası benzerdir. Kasların, eklemlerin ve bağ dokuların düzgün bir şekilde gerilmemesi, eğlence sporcusu için genellikle ciddi yaralanmalara yol açar. Benzer şekilde, aktivitenin "eğlence için" görüldüğü bir ortamda uygun ayakkabı veya koruyucu ekipman giyilmediğinde, önlenebilir yaralanmalar yaygındır (Khasnabis ve ark., 2010).

İnsanların sadece hayatta kalmak için her gün çalıştıkları birçok düşük gelirli ülkede, boş zaman kavramı her zaman iyi anlaşılmadığı gibi bir öncelik de değildir. Gerçekten de, yüksek gelirli ülkelerde eğlence olarak kabul edilen pek çok faaliyet, düşük gelirli ülkelerde bir geçim kaynağı olarak kabul edilmektedir, örn. balıkçılık ve el sanatları.

Çoğu toplulukta, insanların katıldığı eğlence ve spor aktiviteleri yaş, cinsiyet, yerel bağlam (örneğin, kırsal ve kentsel) ve sosyoekonomik duruma göre belirlenir. Örneğin, yoksul topluluklardaki çocukların, sopa ya da taş gibi doğal malzemeler kullanarak ya da lastik ve halat gibi atılmış üretilmiş nesneleri kullanarak oyun oynaması muhtemeldir. Boş zamanın da muhtemelen geleneksel dans, hikaye anlatımı, dini festivaller ve etkinlikler ve eğlence gruplarını ziyaret etme gibi kültürel etkinliklere dayalı olması muhtemeldir.

Birçok yoksul ve kırsal toplulukta, toplum merkezleri ve spor stadyumları gibi insanların boş zamanlarını geçirebilecekleri belirlenmiş yerler yoktur, bu nedenle insanların ibadet yerlerinde, çay dükkanlarında, evlerde ve açık alanlarda toplanmaları yaygındır.

Düşük gelirli ülkelerdeki toplulukların genellikle acil öncelikleri ve sınırlı bütçeleri vardır. Sonuç olarak, resmi rekreasyon ve spor aktivitelerinin/programlarının gelişimi genellikle bağışçılara bağlıdır. Tanıtılan programların/faaliyetlerin yerel bağlama uygun olmasını sağlamak için dış finansmanın dikkatli bir şekilde yönetilmesi önemlidir (Kargün ve ark., 2018).

SERBEST ZAMAN

Bireyin çalışma ve temel ihtiyaçlarını karşılama dışında kalan zamanını istediği şekilde değerlendirebileceği zaman serbest zaman olarak ifade edilmektedir. Bununla beraber serbest zamanın etkili bir şekilde değerlendirilmesi, kişisel ve sosyal olumlamanın sağlanabilmesi adına

önemlidir. Buda serbest zaman katılımını bireyler için önemli hale getirmektedir. Ancak rekreasyona katılım durumu kişiler arasında çok yönlü değişiklikler gösterebilir Bunların başında bireylerin yaşlarına, cinsiyetlerine, medeni durumlarına veya gelirlerine bağlı olarak değişime uğrayabilir. Spor endüstrisi bu farklılığı ortadan kaldırmakta ve çeşitli demografik özelliklere sahip her kesimdeki bireyi serbest zaman spor etkinliklerine dahil edebilmektedir (Cheung, 2007).

Chin (2007) Serbest zaman katılımını Rekreasyonel Aktive, Bilişsel Aktivite, Sosyal Aktivite ve Üretici Aktivite olmak üzere dört başlık altında gruplandırmıştır. Her bir başlığa ait etkinlikler aşağıdaki gibi sınıflandırılabilir (Kovács, 2002).

Tablo 2. Chin M.'nin Serbest Zaman Katılımı Gruplandırması

Aktivite Kategorileri	Aktivite Tipi
Rekreasyonel Aktivite	Aktif(Sportif) Aktiviteler Pasif Aktiviteler
Bilişsel Aktivite	Kitap, gazete, dergi okumak Satranç oynamak Kart oynamak Dama oynamak Bilgisayar kullanmak Enstrüman çalmak
Sosyal Aktivite	Arkadaşlarla buluşmak Konsere gitmek Sergiye katılmak Spor müsabakalarına katılmak Dini gruplara katılmak Toplum merkezlerine katılmak
Üretici Aktivite	Gönüllü çalışmalarına katılmak Bahçeyle uğraşmak, hayvan beslemek Sanat ve ev işleri çalışmaları yapmak

REKREASYON KAVRAMI

Rekreasyon, birey için iyi somatik, psikolojik ve sosyal koşullar yaratmayı amaçlayan, bireysel ve sosyal ihtiyaçları karşılayan bir tür olumlu davranıştır (Gagea ve ark., 2010). Rekreasyon (bir spor olarak) günümüzde özellikle hem gelişmiş hem de gelişmekte olan ülke vatandaşları arasında daha popüler hale gelmektedir. Rekabet etmek veya performansı artırmak (ilerlemek) için "zevkle yapılan, sistematik olarak uygulanan spor faaliyeti" olarak tanımlanabilir (Kuo, 2013). Rekreasyon, bir kişinin sağlığı ve görünümü veya psikolojik olarak iyi olması durumunda (rahatlık, yaşam tarzı, hobi, yeni

insanlarla tanışma) fayda sağlayabilir. Popüleritesi, öznel yaşam doyumunu iyileştirme yeteneği ile ilgilidir. Boş zaman etkinliklerine katılım mutluluğu, stres düzeyini, fiziksel ve zihinsel sağlığı, sosyal ve eğitimsel performansı etkileyebilir (Hoye ve ark., 2018). Sonuç olarak Yaşam Kalitesi düzeyini etkileyebileceği ve bunun bir faktörü haline geldiği söylenebilir. Hoye ve diğerlerine (göre, Avrupa hükümetlerinin sporun gelişimi üzerinde güçlü bir etkiye sahip olması tipiktir, çünkü spor ve rekreasyon, sağlıklı yaşam tarzını teşvik etmek için bir araç olarak kullanılır ve , sosyal becerilerin geliştirilmesi, eğitim gibi sosyal hedefleri (sosyal entegrasyon) gerçekleştirmesi beklenir (Barnet, 1995).

Rekreasyonun Özellikleri

Rekreatif etkinlikler gönüllülük esasına dayanan mutluluk verici faaliyetlerdir. Açık ve kapalı alan rekreasyonu olarak rekreatif faaliyetler yapıldığı yer bakımından ikiye ayrılır. Rekreatif etkinliklerde tesisleşmenin önemi ve yeri büyüktür, rekreasyon faaliyetlerinin gerçekleştirilebilmesi için en önemli öğe sosyal, fiziksel ve doğal çevre olduğunu belirtmiştir (Karaküçük, 2005).

Rekreasyonu diğer faaliyetlerden ve kavramlardan ayıran temel özellikler Karaküçük (2005) tarafından şu şekilde sıralanmıştır; (Acet, 2005).

- Birey aktiviteye gönüllü istekli olarak katılmalıdır.
- Aktiviteler boş zamanlarda uygulanır.
- Kişiye etkinliğe katılım özgürlüğü sağlar.
- Etkinlik farklı alanlarda farklı faaliyetleri kapsar.
- Rekreasyon eğlence ya da rahatlama kaynağıdır.
- Küreseldir

FUTBOL

Futbol; dünyanın en popüler sporu dallarının başında gelen ve normal şartlar altında yirmi iki kişinin arasında, kuralları belli olan bir top oyunun olmasının yanı sıra, kurallarının göreceli olarak basitliği, fazla malzemeye ihtiyaç duyulmaması, oyuncu ve taraftar olarak da aktif olunabilmesi, herhangi bir düzlük alanda ya da oyunu oynamak isteyen kişinin hiçbir bahane üretmeden yer ve zaman kaygısı olmadan oynanabilen kabul görmüş en fazla seyirci kitlesi olan spor dalıdır. Bundan dolayı bu basit oyunun yerküre üzerinde izlenme oranı, popüleritesi inanılamayacak boyutlara ulaşmıştır (Ottesen ve ark., 2010).

Futbol çok popüler bir spordur ve bu popülerlik dünyada rekreasyonel seviyede yer alan 500 milyondan fazla insanının içsel motivasyonu ve dolayısıyla fiziksel aktiviteye bağlılığını artırmak için

kullanılabilir (Barlow, 2012). Son yıllarda, çeşitli çalışmalar rekreasyonel futbolun kardiyovasküler faydalar elde etmek için geçerli bir antrenman aracı olduğunu göstermiştir (Garber, 2011; WEB2).

Futbol, katılımcı ve seyirci sayısı bakımından dünyanın en popüler top oyunudur. Temel kuralları ve temel ekipmanı açısından basit olan spor, resmi futbol oyun alanlarından (sahalarından) spor salonlarına, sokaklara, okul oyun alanlarına, parklara veya plajlara kadar hemen hemen her yerde oynanabilir. Futbolun yönetim organı, Fédération Internationale de Football Association (FIFA), 21. yüzyılın başında yaklaşık 250 milyon futbolcu ve 1,3 milyardan fazla insanın futbolla "ilgilendiğini" tahmin ediliyor; 2010'da 26 milyardan fazla toplam televizyon izleyicisi, futbolun en önemli turnuvası olan dört yılda bir aylarca süren Dünya Kupası finallerini izlemiştir (Giulianotti, 1999).

Uluslararası organizasyon

20. yüzyılın başlarında futbol Avrupa'ya yayılmıştı, ancak uluslararası örgütlenmeye ihtiyacı vardı. 1904'te Belçika, Danimarka, Fransa, Hollanda, İspanya, İsveç ve İsviçre futbol federasyonlarının temsilcileri Fédération Internationale de Football Association'ı (FIFA) kurduğunda bir çözüm bulundu. İngiliz Daniel Woolfall 1906'da FIFA başkanı seçilmesine ve 1911'de tüm ana ulusların (İngiltere, İskoçya, İrlanda ve Galler) üye olarak kabul edilmesine rağmen, İngiliz futbol federasyonları yeni organı küçümsüyordu. Bununla birlikte, 1920'de İngiliz federasyonları, diğer üyeleri Almanya, Avusturya ve Macaristan'a ikna edemeyince FIFA üyeliklerinden istifa ettiler. Birinci Dünya Savaşı'nın ardından ihraç edilmelidir. İngiliz federasyonları 1924'te FIFA'ya yeniden katıldı, ancak kısa süre sonra, özellikle Olimpik futbol için çok katı bir amatörlük tanımı üzerinde ısrar etti.

Dünya Kupası finalleri futbolun en önemli turnuvası olmaya devam ediyor, ancak FIFA rehberliğinde diğer önemli turnuvalar ortaya çıktı. Genç oyuncular için iki farklı turnuva 1977 ve 1985'te başladı ve bunlar sırasıyla Dünya Gençler Şampiyonası (20 yaş ve altı için) ve 17 Yaş Altı Dünya Şampiyonası oldu. Dünya salon beşe beş şampiyonası futsal 1989'da başladı. İki yıl sonra ilk Kadınlar Dünya Kupası Çin'de oynandı. 1992'de FIFA, Olimpik futbol turnuvasını 23 yaş altı oyunculara açtı ve dört yıl sonra ilk kadın Olimpik futbol turnuvası düzenlendi. Dünya Kulüpler Şampiyonası 2000 yılında Brezilya'da başladı. 19 Yaş Altı Kadınlar Dünya Şampiyonası 2002'de başladı.

FIFA üyeliği tüm ulusal federasyonlara açıktır. FIFA'nın otoritesini kabul etmeli, futbol yasalarına uymalı ve uygun bir futbol altyapısına (örn. tesisler ve iç organizasyon) sahip olmalıdırlar. FIFA tüzüğü, üyelerin kıtasal konfederasyonlar oluşturmasını gerektirir. Bunlardan ilki olan Confederación Sudamericana de Fútbol (yaygın adıyla CONMEBOL), 1916'da Güney Amerika'da kuruldu.

1954'te Avrupa Futbol Federasyonları Birliği (UEFA) ve Asya Futbol Konfederasyonu (AFC) kuruldu.

Afrika'nın yönetim organı olan Confédération Africaine de Football (CAF) 1957'de kuruldu. Dört yıl sonra Kuzey, Orta Amerika ve Karayipler Futbol Federasyonu Konfederasyonu (CONCACAF) izledi.

Okyanusya Futbol Konfederasyonu (OFC) 1966'da kuruldu. Bu konfederasyonlar kendi kulüp, uluslararası ve gençlik turnuvalarını düzenleyebilir, FIFA İcra Komitesine temsilciler seçebilir ve uygun gördükleri şekilde kendi kıtalarında futbolu tanıtabilirler. Buna karşılık, tüm futbolcular, menajerler, ligler, ulusal federasyonlar ve konfederasyonlar, ciddi anlaşmazlıklarda futbolun en yüksek mahkemesi olarak etkili bir şekilde işlev gören FIFA'nın Futbol Tahkim Mahkemesi'nin yetkisini tanımalıdır (Taylor, 2020; Küçükay 2022).

Street Football (Sokak Futbolu)

Ülkemizde ya da dünyamızda yerleşim merkezlerinde çocukların sokakta top oynayabilecekleri alanlara devasa inşaatlar yapılınca sokak futbolu tamamen yok oldu ortadan kalktı. Şehirlerin planlaması yapılırken de spor alanları ayrılmayınca yeni nesil çocuklar sokak futbolu oynama zevkinden mahrum oldular sokak yerine semt sahalarında futbol oynamaya çalışan ya da evlerinde çok katlı binalarda sanal alemin esiri oldular oysaki eski nesiller yaşadıkları mahallelerde sokak aralarında ve boş boş arsalarda 2 taş üst üste koyarak yaptıkları kalelerde sokak futbolu oynayarak kendilerini geliştirme imkanı buluyorlardı.

Futbol antrenörleri de bu arsalarda top oynayan çocukları izler yetenekli olanları amatör spor kulübelerinin alt yapılarındaki takımlarda oynatarak Türk futboluna kazandırıyorlardı

Ülkemizin her köşesinde il ilçe ve mahallelerde böyle futbol sevdalısı antrenörler vardı. Amatör spor kulüpleri de bu çocuklara lisans çıkararak takımlarında oynatarak yetenekli olanların profesyonel kulüplere transfer olmaları sağlanırdı

Sokak Futbolunun da kendisine özgü kuralları vardı

1) Maçlarda gol olup olmadığı tartışılır rakip takımın oyuncusu gol olduğunu kabul edince de bak adamın da gol olduğunu kabul ediyor diyerek gol geçerli sayılırdı

2) 3 korner 1 penaltı:

Maçlar genelde dar alanda oynandığı için sıkışan topu kornere atardı bunu önlemek için de 3 korner 1 penaltı kuralı uygulanır ve topun bilerek kornere atılmasına önlem alınırdı,

3) Topu dışarı atan alır:

Maçlarda vakit geçirmek için topu dışarı uzağa atmaları önlemek için topu dışarı atan alır kuralı ile buna da önlem alınırdı

4) 2 iyi oyuncu aynı takımda olmaz:

Takımların denk olması için 2 iyi oyuncu aynı takımda oynatılmaz, bu 2 oyuncu teker teker adam alır ve takım kurulurdu

5) Topu patlatan parasını öder:

Her şeyin bir bedeli olduğu topu kim patlatırsa parasını öderdi

6)Oyun başlarken top kale seçimi yapılırken yassı bir taş parçasına tükürülerek havaya atılır, yere düştüğünde tükürüklü tarafı seçen takım top ile oyuna başlar

7)Ezan Okunursa maç durur:

Maç oynanırken ezan okunursa derhal durulur ve ezanın bitmesi beklenir

8)Topun sahibi ne derse o olur:

Maçların oynandığı top kiminse onun dediği olur, annesi eve çağırınca da topunu alır gider maç da o anda mecburen biter

Sokak futbolu işte bu kurallarla oynanırdı. Günümüzde bize komik gelse de sokak futbolu her şeye rağmen çocuklar için futbola başlamanın ilk aşaması olurdu. Tarladan futbolcu çıkarmak deyimi de sokak futboluyla literatürde yer almıştır (WEB3).

Dünyada ve ülkemizde yerel yönetimlerin, Spor Toto teşkilatının ve birçok kuruluşun, teşviki ve desteğiyle, büyük firmaların sosyal sorumluluk projeleri kapsamında desteklediği ve sponsorluğunu üstlendiği her yıl daha da yaygın bir şekilde sokak futbolu turnuvaları düzenlenmektedir. Ayrıca ülkemizde Millî Eğitim Bakanlığı okullara spor alanları kazandırarak bu faaliyetleri desteklemektedir. Tüm bu faaliyetler, destekler gençleri sporla topluma kazandırma, toplum sağlığını koruma ve geliştirme adına önemli çalışmalardır. Dünyada ve ülkemizde düzenlenen sokak futbol turnuvalarından örnekler aşağıda derlenmiştir;

1- Takımını Topla, Sokak Ligine Üstün Başla

Esenler Belediyesinin düzenlediği sokak ligi, sportif gençleri 20 hafta sürecek olan şampiyonluk yarışında rekabetin tadını çıkaracak. Takımını topla, sen de katıl! (WEB4).

2- "5'te Devre 10'da Biter" Sokak Futbolu Projesi

Sokak futbolu ruhu yeniden canlandı. Alanlar çocukların futbol coşkusuyla renklendi.

Güneydoğu Spor Yazarları Derneği (GSYD) projesi olan ve Diyarbakır Büyükşehir Belediyesi tarafından finanse edilen "5'te Devre 10'da Biter" sokak futbolu projesi renkli görüntüler ve çocukların coşkusuyla başladı. Diyarbakır'da, unutulmaya yüz tutan mahalle ve sokak futbolunu yeniden canlandırmayı planlayan '5'te devre 10'da biter' projesi yüzlerce çocuğun katılımı ile başladı (WEB5).

3- 'Sokaklar Bizim Futbol Projesi'nin protokolü imzalandı

Alanya Spor ve Alanya Gençlik Hizmetleri ve Spor İlçe Müdürlüğü tarafından düzenlenen 'Sokaklar Bizim Futbol Projesi'nin iş birliği protokolü Kadıpaşa Mahallesi'nde bulunan sokak futbolu sahasında yapıldı. CEYSU, YÖRÜKOĞLU ve SEVİLEN KURUYEMİŞ sponsorluğunda yapılan proje kapsamında teşekkür belgesi ve madalya verildi (WEB6).

4- Kocaeli Büyükşehir Belediye Başkanı Tahir BÜYÜKAKIN, çocuklarla birlikte geçmişe yolculuk yaparak sokak futbolu ve futbolundan güzel örnekler gösterdi (WEB7).

5- Brezilyalı milli futbolcu Neymar Jr.'ın adıyla düzenlenen sokak futbolu turnuvası ülkemizde gerçekleştirilmiştir (WEB8).

Dünya genelinde yaklaşık 100 ülkeden, birçok futbolseverin ter döktüğü organizasyonun Türkiye elemeleri gerçekleştirilmiş ve Katar'daki büyük finale gitmek isteyen takımlar, yoğun bir mücadele sergilemiştir.

6- Neymar'ın sokak futbolu turnuvası Türkiye'de

Dünya çapında gerçekleştirilen turnuvaların ardından birinci olan takımlar, Neymar'ın büyüdüğü ve profesyonel kariyerine başladığı Brezilya'nın Sao Paolo eyaletindeki Praia Grande şehrinde temmuz ayında organize edilecek finallere katılmıştır (WEB9).

7- Sokak Futbolu Times Meydanı'na Taşındı

New York'un simgelerinden Times Meydanı, özel olarak hazırlanan bir minyatür futbol sahasında düzenlenen Sokak Turnuvasına ev sahipliği yapmıştır. ABD Sokak Futbolu Organizasyonu tarafından düzenlenen turnuvaya, Amerika genelinden 30 takım katılmıştır (Yılmaz ve ark., 2020).

SONUÇ

Rekreasyonel spor; bireylerin aktif veya pasif katılım sağlayarak serbest zamanlarını değerlendirdikleri spor etkinlikleri ve serbest zaman etkinliği olarak ifade edilmektedir. 1900'lü yıllardan sonra rekreasyonel sporun yaratmış olduğu ekonomi özellikle artmış ve dünya çapında önemli boyutlara ulaşmıştır. Bireyler popüler kültürün parçası olarak profesyonel spor organizasyonlarına pasif katılımları ve sağlıklı yaşam anlayışı çerçevesinde fitness gibi bireysel sporlara aktif katılımları, günümüzde en yaygın rekreasyonel spor faaliyetleri olarak tanımlanabilir. Rekreasyonel spor özellikle yazılı ve görsel medya aracılığıyla desteklenmekte, bireylerin boş zamanlarını değerlendirme spor yönelimlerini şekillendirmektedir. Böylece spor ve serbest zaman endüstrileri sürekli olarak büyümekte ve gelişmektedir.

Yaptığımız literatür çalışmalarında rekreasyon insanların iş gücü ve fizyolojik ihtiyaçları dışında kalan zamanı etkili ve verimli kullanmaya özen göstermesi de diyebiliriz. Bir başka ifadeyle rekreasyon boş zamanlarında kendilerini mutlu edip ve haz alabilecekleri her türlü etkinliği kapsayan aktiviteleri ve faaliyetleri içeren bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır. Teknolojideki ilerleme sonrasında insan iş gücüne duyulan ihtiyacın azalmasıyla birlikte bireylerin boş zamanları daha da

artmıştır. Bu serbest zamanda insanlar birlikte rekreatif etkinliklerden sanatsal, sportif ve sosyal etkinliklere daha fazla yönelim göstermişlerdir (29). Sportif rekreasyon etkinlikleri takım sporları ya da bireysel sporlar gibi daha birçok spor branşı üzerinde düşünülebilir. Futbolun evrensel olarak yaygın bir spor dalı olduğu bilinmektedir Rekreatif etkinlik olarak futbolu incelediğimizde ülkemiz futbolunun Dünya futboluna paralellik gösterdiği ve toplumumuzda da popüler sporlar arasında yerini aldığı kabul edilen bir gerçektir. Bunu da yaz eğlencelerinde, festivallerde ve sokak futbolunda yaygın olarak görmekteyiz. Festivallerde eğlence ve spor adı altında futbol oyunları yapılmaktadır. Buda insanların fiziksel, psikolojik yönden rahatlamasına, mutlu olmasına ve hatta sosyalleşmesine katkı sağladığı söylenebilir. Rekreatif faaliyetlerde yapılan bu futbol oyunları kişinin bilişsel, duygusal ve sosyal gelişimine de katkı sağlar. Rekreatif olarak futbol, bir sorumluluğu üstlenip yürütmeyi, öğrenir çevreye uyumu kolaylaşır. Toplum içinde kurallara uymayı öğrenir, arkadaşlara ile olan iletişimi arttırır. Daha fazla gençlerin tercih ettiği lakin yetişkinlerinde kayıtsız kalmadığı sokak futbolu insanların iş yükünden kalan streslerini gençlerinse okulda oluşan zihinsel yorgunluğunu gidermede etkili olduğunu söyleyebiliriz. Sokak futboluna insanlar aktif ve pasif katılım göstererek katılabilirler. İster oyunun içinde yer alsınlar ister dışında herkese mutluluk ve heyecan veren bir etkinlik olarak göze çarpmaktadır. İnsanların bu etkinliklerde sosyalleşerek çevreye uyum sağladığı zihinsel olarak kendini rahat hissettiği erkinlikler arasında yerini almaktadır. Büyük bir rağbet gören genellikle herkesin tercih ettiği bir aktivite diyebiliriz. Bu da bize gösteriyor ki rekreatif faaliyetleri futbolun için de var olduğunu fakat bunu daha önce incelenmediğini görmekteyiz. ABD de sokak futbol ligi uygulanırken ülkemizde yoktur. Devlet adına İlgili Bakanlıklar, Kurum ve Kuruluşlar, Türkiye Futbol Federasyonu ve özellikle üst düzey lig temsilcileri sponsorluk düzeyinde sporu ve sporcuyu destekleyen bir lig kurulabilir ve daha kaliteli sporcular çıkabilir ve insanlar bu lige hem aktif hem pasif katılım göstererek daha eğlenceli vakit geçirmeleri sağlanabilir.

KAYNAKÇA

Acet, M., (2005) Sporda Saldırganlık ve Şiddet, Morpa Yayınları, İstanbul.

Barlow, C. E., DeFina, L. F., Radford, N. B., Berry, J. D., Cooper, K. H., Haskell, W. L., ... & Lakoski, S. G. (2012). Cardiorespiratory fitness and long-term survival in "low-risk" adults. Journal of the American Heart Association, 1(4), e001354.

Barnet LA. (1995). Research About Leisure: Past, Present, and Future. Champaign, Ill.: Sagamore Pub.

Cheung, M. C. (2007). Association between leisure participation and health outcomes of Elderly Health Center Clients. HKU Theses Online (HKUTO).

Gagea, A., Marinescu, G., Cordun, M., Gagea, G., Szabo, G., & Paunescu, M. (2010). Recreational sport culture in Romania and some European countries. Revista de cercetare si interventie sociala, 31, 54.

Garber, C. E., Blissmer, B., Deschenes, M. R., Franklin, B. A., Lamonte, M. J., Lee, I. M., ... & Swain, D. P. (2011). American College of Sports Medicine position stand. Quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory, musculoskeletal, and neuromotor fitness in apparently healthy adults: guidance for prescribing exercise. Medicine and science in sports and exercise, 43(7), 1334-1359.

Giulianotti, R. (1999). Football: A sociology of the global game (Vol. 160, No. 5). Cambridge: Polity Press.

Hoye, R., Smith, A. C., Nicholson, M., & Stewart, B. (2018). Sport management: principles and applications. Routledge.

Karaküçük S. (2005). Rekreasyon: Boş Zamanları Değerlendirme. Türkiye. Gazi Kitabevi.

Kargün, M., Kızar, O., Ağaoğlu, Y. S., & Cenikli, A. (2018). Serbest Zaman ve Spor Endüstrisinin Yeri. Journal of International Social Research, 11(56).

Khasnabis, C., Motsch, K. H., Achu, K., Al Jubah, K., Brodtkorb, S., Chervin, P., ... & Lander, T. (2010). About the CBR guidelines. Community-Based Rehabilitation: CBR Guidelines.

Kovács, T. A. (2002). A rekreáció fogalma, értelmezése. Válogatott tanulmányok a rekreációs képzés számára (Szerk.: Dobozy, L.). Magyar Sporttudományi Társaság, Budapest, 22-53.

Kuo, C. T. (2013). The effect of recreational sport involvement on work stress and quality of life in central Taiwan. Social behavior and personality: an international journal, 41(10), 1705-1715.

Küçükay K. (03 Aralık 2022). Sokak Futbolu Olmazsa Tarladan Futbolcu Da Çıkmaz.http://www.yenimaltepegazetesi.com/sokak-futbolu-olmazsa-tarladan-futbolcu-da-cikmaz/

Lerner, K. L., & Lerner, B. W. (2005). World of sports science.

Ottesen, L., Jeppesen, R. S., & Krustrup, B. R. (2010). The development of social capital through football and running: studying an intervention program for inactive women. Scandinavian journal of medicine & science in sports, 20, 118-131.

Taylor, M. (2020). Sport and the Home Front: Wartime Britain at Play, 1939–45. Routledge.

Tütüncü, Ö., Aydın, İ., Küçükusta, D., Nilgün, A. V. C. I., & İlkay, T. (2011). Üniversite öğrencilerinin rekreasyon faaliyetlerine katılımını etkileyen unsurların analizi. Spor Bilimleri Dergisi, 22(2), 69-83.Karaküçük, S. (2014). Rekreasyon: Boş Zamanları Değerlendirme. 7. Baskı. Ankara.

Yılmaz, A., Kırımoglu, H., & Mirze, F. (2020). Examining the Sports Participation Motivation Levels of Physically Disabled and Hearing Impaired Athletes. International Journal of Applied Exercise Physiology, 9(3), 55-65.

İnternet Kaynakları

WEB1. https://www.encyclopedia.com/sports/sports-fitness-recreation-and-leisure-magazines/recreational-sports. Erişim tarihi: 30.11.2022

WEB2. https://www.britannica.com/sports/football-soccer. Erişim tarihi: 30.11.2022

WEB3. https://esenler.bel.tr/haberler/duyurular/takimini-topla-sokak-ligine-ustun-basla/ 6 Ocak 2022. Erişim tarihi: 03.12.2022

WEB4. https://www.tigrishaber.com/sokak-futbolu-ruhu-yeniden-canlandi-54390h.htm 22 Şubat 2019. Erişim tarihi:04.12.2022

WEB5. https://www.alanyaspor.org.tr/Haber/sokaklar-bizim-futbol-projesinin-protokolu-imzalandi-29 Ekim 2021. Erişim tarihi: 04.12.2022

WEB6. https://www.haberturk.com/kocaeli-haberleri/84634363-cocuklar-sokak-futbolu-taktiklerini-baskan-buyukakindan-ogrendibaskan-buyukakin-cocuklarla 10 Şubat 2021. Erişim tarihi:04.12.2022
WEB7. https://www.cumhuriyet.com.tr/spor/red-bull-neymar-jrs-five-turkiye-elemeleri-basliyor-1912068 01 Mart 2022. Erişim tarihi: 04.12.2022
WEB8. https://www.futbolarena.com/haber/barcelona/242537/659/neymarin-sokak-futbolu-turnuvasi-turkiyede.html 04 Mart 2016. Erişim tarihi: 04.12. 2022
WEB9. Sokak futbolu Times Meydanı'na taşındı. https://www.nationalturk.com/tr/sokak-futbolu-times-meydani-215299. Erişim tarihi: 04.12.2022

BÖLÜM

12

SPORTİF REKREASYONUN SAĞLIK VE SOSYALLEŞME ÜZERİNDEKİ ETKİSİNİN İNCELENMESİ

F. Yeşim KÖRMÜKÇÜ
Doç. Dr., Kocaeli Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Rekreasyon Bölümü, ysmkormukcu@gmail.com
0000-0003-2743-0900

BÖLÜM 12

SPORTİF REKREASYONUN SAĞLIK VE SOSYALLEŞME ÜZERİNDEKİ ETKİSİNİN İNCELENMESİ

F. Yeşim KÖRMÜKÇÜ
Doç. Dr., Kocaeli Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Rekreasyon Bölümü,
ysmkormukcu@gmail.com
0000-0003-2743-0900

GİRİŞ

Sürekli gelişen ve değişen dünyamızda özellikle teknolojik alanlardaki yeniliklerin ve ilerlemelerin günlük hayatımızı kolaylaştırması ile birlikte kendimize daha fazla zaman ayırma fırsatımız olmaktadır. Bu durumda yapmamız gereken; sahip olduğumuz bu serbest zamanı en verimli şekilde kullanmaktır. Kişilerin sahip olduğu serbest zamanlarını bilinçli bir şekilde değerlendirmesi olarak da adlandırılan rekreasyon; boş zamanları değerlendirme, zorunlu iş ve aktivitelerden sonra kişiyi dinlendiren ve bireyin gönüllü olarak yaptığı etkinlikler olarak tanımlanmaktadır (Elmas ve Birol, 2018).

Rekreasyon: bireylerin ya da toplumsal kümelerin boş zamanlarında gönüllü olarak yaptıkları dinlendirici ve eğlendirici etkinlikler anlamını taşımaktadır. Birey bu etkinliklerde rahatlama, yenilenme, değişiklik, günlük olaylardan kaçış gibi duygular hissederek, bedenini, ruhunu ve düşüncesini arındırabilmektedir (Ertüzün ve Karaküçük, 2014).

Rekreasyonun temel amacı, bireye sağlık, mutluluk, dinlenme, eğlenme ve kişilik bütünlüğü, kazandırmak ve böylece toplumun gelişmesine de olumlu katkıda bulunmaktır. Boş zamanların değerlendirilmesi kişiye ve topluma insanca yaşama anlayışını ve katkısını yaptığı ölçüde olumludur (Öpözlü, 2006).

Son zamanlarda rekreasyon dendiğinde insanların aklına büyük oranda fiziksel aktivitelere dayalı sportif faaliyetler gelmektedir. Spor aktiviteleri ya da bir başka ifade ile rekreasyonel sporlar günümüzde gittikçe popüler hale gelmekte ve yaygınlaşan boş zamanları değerlendirme etkinliği olarak rekreasyonun önemli bir kısmını meydana getirmektedir. Sportif rekreasyonun hemen hemen her yaş grubuna hitap etmesi, kolayca ulaşılması, sağlıklı yaşam yanı sıra zinde kalma gibi olumlu katkılarının olması sportif rekreasyonun önemini daha da artırmaktadır. İnsanlar sanayileşme ile kalabalıklaşan ve betonlaşan büyük şehirlerde fiziksel olarak ağır işlerde çalışma, gürültü ve bunlara bağlı olarak stres gibi yaşam kalitesini olumsuz etkileyen faktörlerden uzaklaşarak sağlıklı bir yaşam sürdürmek ve dinlenmek için sportif aktivitelere yönelmektedirler (Çoruh, 2019).

Spor, yenme ve muktedir olma gibi insanın şuuraltı arzularının tatminini amaç edinen, belirli kurallar içerisinde yapılan, rekabete dayalı, sosyalleştirici, bütünleştirici, fiziki, zihni ve ruhi faaliyetlerin bütünüdür (Şahin 2002). Spor, bireyin tabii çevresini beşeri çevre haline getirirken elde ettiği yetenekleri geliştiren, belirli kurallar altında araçlı veya araçsız, bireysel ya da toplu olarak serbest zaman faaliyeti kapsamı içinde veya profesyonelce meslekleştirerek yaptığı, sosyalleştirici, toplumla bütünleştirici, ruh ve fiziği geliştiren rekabetçi, dayanışmacı ve kültürel bir olgudur (Erkal, 1982'den akt: Yetim, 2000).

Spor, kazanma ve başarma gibi insan içgüdüsünün tatminini amaç edinen, belirli kurallar içerisinde yapılan, rekabete dayalı, sosyalleştirişi, fiziksel, zihinsel ve ruhsal hareketler bütünüdür. Sporun bireysel ve toplumsal olarak hem bireyler hem de toplumlar için saklı bir yaşam biçimi ve eğitim aracı olduğu tartışılmaz bir gerçektir (Altuntaş ve ark, 2020).

Rekreasyon ve spor birbirlerini etkileyen ilişkiler içindedir. Rekreasyonda sporun toplumsal yaygınlaşmasında ve sportif başarılar elde edilmesinde önemli roller üstlenirken, spor insanların rekreatif gereksinimlerini karşılamada önemli bir hareket alanı sağlamıştır. Spor genellikle sağlıklı yaşam için spor ya da herkes için spor etkinlikleri ile bu rolünü oluşturmaktadır. Sporun rekreatif faaliyet özelliği taşıması bir müsait zamanı değerlendirme yani amatör olarak gerçekleştirilmesi haline bağlanmaktadır (Bahadır, 2020)

Düzenli yapılan fiziksel aktiviteler, insan yaşamında önemli bir yere sahiptir. Bu aktiviteleri kapsayan rekreatif etkinlikler; bireylere fiziksel, psikolojik ve sosyal alarak olumlu yönde katkı sağladığı yapılan birçok araştırmalar sonucunda ortaya çıkmıştır. Bireylerin fiziksel, psikolojik ve sosyal olarak olumlu olması onların mutlu olmasına ve yaşam doyumu düzeylerinin yüksek olmasına katkı sağladığı düşünülebilir (Cabbaroğlu, 2018). Yapılan bu çalışmanın amacı sportif rekreasyonun sağlık ve sosyalleşme üzerine olan etkilerini incelemektir.

SPORTİF REKREASYON VE SAĞLIK

Çağımızın tekdüze günlük yaşamı içerisinde insanların yaşam zorunlulukları dışında kalan zamanlarını değerlendirmeleri sağlıklı kalabilmeleri için çok önemlidir. Teknolojik gelişmeler neticesinde çalışma saatleri giderek azalmakta, kişilerin kendilerine daha çok zaman ayırabilmeleri mümkün olmaktadır. Bu noktada sporun büyük bir işlevi vardır. Boş zamanların sportif aktivitelerle değerlendirilmesi, teknoloji ve şehirleşmenin birey ve toplum üzerinde meydana getireceği gerilimi önlemek için önerilmektedir (Birol ve Karaküçük, 2014)

Boş vakitleri değerlendirme aktiviteleri; fiziksel egzersiz veya çeşitli spor branşlarının uygulanmasına dayanıyor ve rekreasyon aktivitelerinin büyük bir kısmını oluşturuyor ise bu tür rekreasyonlara sportif rekreasyon denmektedir (Çoruh, 2019).

Spor ve rekreasyon karşılıklı olarak birbirlerini etkilemektedir. Spor insanların rekreatif gereksinimlerini karşılamada önemli bir hareket alanı sağlarken, rekreasyon da, sporun toplumsal yaygınlaşmasında ve sportif başarılar elde edilmesinde önemli roller üstlenmektedir (Birol ve Karaküçük, 2014)

Spor, rekreasyonel bir araç olarak insanların; endüstrileşmeyle birlikte açıkça hayat ve iş biçimlerini değiştirmeleri sonucu, şehir ve endüstriyel ortamlara yerleşmeleri, bir taraftan uygarlaşma ve hayat standartlarının yükselmesi diğer taraftan da negatif olarak zihinsel ve fiziksel eksikliklerin ortaya çıkardığı olumsuzlukları gidermek için önemli fonksiyonlar üstlenmiştir (Taşkıran, 2014).

Bireyler, boş zamanlarını değerlendirmek, güçlenmek, kendini savunmak, sağlığını korumak vb. gibi sebepler etkisiyle sportif faaliyetlere yönelmektedir. Bireylerin yaşam kalitesi toplum içinde sağlanan boş zaman hizmetleriyle artar. Rekreasyon daha dolu ve anlamlı bir yaşam için bir araçtır (Birol ve Karaküçük, 2014).

Hem bireyin gündelik hayatında hem de alan bazında sportif rekreasyon kavramı temelde fiziksel egzersize dayanan ya da farklı spor branşlarından meydana gelen rekreatif aktivitelerin büyük bir bölümünü oluşturan türü olarak açıklanmıştır (Erdoğan, 2019).

Sporun başkalarıyla yarışma yönünden ziyade, insanın kendisiyle yarışması olduğu ve sağlıklı bir yaşam için gerekliliği hemen herkesçe kabul edilmektedir. Bu yönden bakıldığında boş zaman faaliyetlerinin değerlendirilmesinde sportif faaliyetler diğer boş zaman faaliyetlerine göre daha popüler ve sağlıklı görülmektedir (Taşkıran, 2014).

Bir yarışma amacı olarak kullanılan spor zamanla sadece rekabet unsuru olmamış ve insanların sağlıklarını korumak için kullandıkları bir hale gelmiştir. İnsanların spor yapması ve sporun sağlıklarına etki edebilmesi için sportif etkinlikler hazırlanmış ve herkes spor yapabilsin diye bu sportif etkinliklere davet edilmiştir. Yaşam boyu spor, sağlıklı yaşam için spor, fitness, aerobik, jogging ve benzer sloganlarla spor yapılan insanların sayısının arttırılmasına çalışılmıştır (Ertüzün ve Karaküçük, 2014).

Spor ve fiziki etkinlikler hayatımızı pek çok yönden pozitif doğrultuda etkileyen faktörlerdir. Planlı ve programlı uygulanan fiziksel aktivite faaliyetleri gerek çocuk olsun gerek genç olsun tüm bireylerin sosyalleşmesine, daha sağlıklı olmasına zararlı alışkanlıklara yaklaşmamalarına, kronik hastalıklarının ortaya çıkmasının minimum düzeye indirgenmesine, tedavi sürecine olumlu katkı sağlanmasına ve sağlıklı bir yaşlılık süreci geçirilmesine ciddi anlamda katkı sağlamaktadır (Erdoğan, 2019).

Sportif Rekreasyonun Fiziksel Sağlık Üzerindeki Etkileri

Fiziksel egzersiz ve sporun birçok faydası bulunmaktadır. Bu faydalar; kas gevşemesi, zihinsel gevşeme, çalışma hayatında işlevselliğin artması, uyanıklık düzeyinde ve enerjide artış, rahatlık, duygusal boşalma, daha verimli ve kaliteli uyku, fiziki dayanıklılığın artması, endişelerde azalma, bel ve sırt ağrılarında azalma, kalp hastalığı riskinin azalması, özgüvende yükselme ve daha iyi bir sağlık şeklinde sıralanabilir (Kaba, 2019).

Serbest zamanda yapılan etkinliklerde uygun fiziksel aktiviteler, yaşam için önemlidir. Fiziksel aktivitenin; kemik, kas, kalp ve akciğer gibi iç organları geliştirdiğini aynı zamanda, kalp hastalıklarını, yüksek tansiyonu önemli düzeyde azalttığı görülmektedir (Cabbaroğlu, 2019).

Fiziksel aktivitenin sağlık üzerindeki olumlu etkileri hususunda farkındalığın çoğaltılması, sedanter yaşam tarzının azaltılmasına yönelik çalışmalar artırılmıştır. Sağlığımızı daha iyi bir duruma getirebilmek ve hastalıkların önüne geçebilmek için tüm yaş gruplarındaki kişilerin günlük yaşamlarına orta derecede fiziksel aktiviteyi dâhil etmeleri tavsiye edilmektedir (Erdoğan, 2019).

Genel vücut sağlığı açısından değerlendirdiğimizde düzenli olarak yapılan spor, solunumun düzenlenmesini ve bu sayede yeterli oksijenin vücuda girerek tüm organlara, dokulara ulaşmasını sağlar. Vücudun bağışıklık sistemini güçlendirir. Solunumu düzenlediği ve bağışıklığı güçlendirdiği için de başta solunum sistemi ile alakalı olmak üzere tüm enfeksiyonlara karşı direnci arttırır (Arıtürk, 2018).

Sportif rekreasyonun temeli fiziksel egzersizdir. Fiziksel uygunluk, kalp solunum dayanıklılığı, kassal dayanıklılık, kas kuvveti, kas gücü, sürat, esneklik, çeviklik, denge, reaksiyon zamanı ve beden kompozisyonun parametreleri içermektedir. Fiziksel uygunluğun amacı, sağlık problemi risklerini en aza indirmek ve yüksek fitness düzeyine ulaşmaktır. Fitness ve egzersiz ilişkisi ise düzenli yapılan egzersizlerle kalp hastalıkları ve diğer önemli hastalıklardan korunmak açısından oldukça önemlidir. Sistemli ve programlı bir şekilde uygulanan fiziksel etkinliklerin ardından kişinin, bedensel bir takım rahatsızlıklarıyla ilgili algılamasının olumlu yönde değişmesi ve buna paralel olarak kendisini fiziksel açıdan iyi ve sağlıklı hissetmesi, fiziksel iyilik haline yönelik etkinin işaretidir. Birçok araştırma, kişinin kendi fiziksel açıdan daha zinde hissetmesiyle spor faaliyetleri arasında olumlu bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur (Yiğit ve ark., 2013).

Fiziksel egzersiz; yaralanma riskini azaltır, hareket oranını düzenler ve sürdürülmesine yardımcı olur. Her tür germe egzersizleri yavaş, yumuşak ve düşük şiddetli olmalıdır. Gerimin hissedildiği nokta germe sınırıdır, asla ağrı noktasına ulaşılmamalıdır. Esnekliği uygulamak sadece arteritten kaynaklanan ağrıyı azaltmaz, bireyin günlük aktivitelerini yapma yeteneğini de düzenler. Kas kuvvetinin artışı eklem etrafındaki kas kuvvetini de artırır, arteritten kaynaklanan ağrının

azalmasına yardımcı olur. Kuvvet egzersizleri germe egzersizlerinden daha enerjiktirler ve 48 saat ara ile yapılmalıdırlar. Bu egzersizler sonucu kasın kuvveti ve dayanıklılığı artar. Bir kol ile ya da yer çekimine karşı bacak ile bir ağırlığı kaldırmak, direnç bandı ile çalışmak ya da sabit apareyde çalışmak, bütün bunların hepsi kas formunu düzenler (Öpözlü, 2006).

Sportif faaliyetler ile birlikte yetenekler geliştirilerek bunların daha elverişli kullanılması sağlanır. Bu ise kişilerde yaptığı işten zevk almayı sağlarken; asılma, sıçrama, koşma, fırlatma gibi hareketlerin uyumlu olması ile yorgunluğa karşı koyarak sinir-kas uyumunun gelişimini sağlar. Yapılan spor sayesinde insan organik sistemi şartların değişmesine daha kolay adapte olur ve işlevini yerine getirir (Çoruh, 2019).

Sportif Rekreasyonun Ruh Sağlığı Üzerindeki Etkileri

Rekreasyon etkinlikleri; sağlığın psikolojik olarak geliştirilmesinde de önemli bir faktördür ve zihinsel olarak sağlıklı, zinde kalmanın yoludur. Araştırmacılar rekreasyonun zihinsel ve duygusal rahatsızlıkları azalttığını vurgulamışlardır. Rekreasyon etkinlikleri, bireylerin kişisel gelişmelerinde, sağlıklı duygu süreci yaşamalarında da önemlidir. Stresin azaltılmasında da etkindir. Rekreasyon aktivitelerinde rekreasyon etkinliklerinin çeşitli olması, değişik ve olumlu psikolojik sonuçların oluşmasını sağlar (Cabbaroğlu, 2019).

Sportif aktiviteler, psikolojik bozuklukları olan kişiler için zihinsel bir terapidir. Spor, bireyin benlik saygısını arttırır. İnsanlar başkalarıyla birlikte sportif aktivitelere katılarak daha sosyalleşir ve psikolojik sağlıklarını daha iyi bir noktaya getirir (Cohen, 2018).

Sportif aktiviteler zihinsel bir denge sağlar. Spor yaparken beyin kimyasal maddeler salgılar. Bunların en bilinenleri endorfin, serotonin ve dopamindir. Düzenli yapılan spor serotonin salgılanmasını artırır. Bu da depresyon ve şiddet eğilimini azaltmanın yanı sıra olumlu sosyal davranışların da gelişmesini sağlar. Dopamin ise ruh hâlini iyileştirir ve uzun süreli hafızayı geliştirir. Spor sayesinde beynin sürekli aktif olması konsantrasyonu artırır ve öğrenmeyi kolaylaştırır (Okatan, 2019).

Spor yapıldığında fiziksel olarak hareket halinde olunduğu için dikkatler günün stres ve yoğunluğundan uzaklaştırılıp bedene odaklanır. Vücudun her bölgesi beynin komut vermesi ile hareket ettiği için bedenden önce beyin çalışmaya başlar. Beynin işlevselliğe yönelik olarak çalışması bazı psikolojik rahatsızlıkların da gelişimini engellemektedir (Kılıç, 2019).

Sporun bir rekreatif etkinlik olarak tercih edildiği ve düzenli yapıldığı durumlarda stresle başa çıkma kolaylaşmaktadır. Her türlü fiziksel aktivite veya spor çeşitleri rekreasyon anlayışı içerisinde gerçekleştirildiğinde, salt faaliyetin içerisinde yarışma, kazanma, zorlama ve risk gibi faktörler bulunsa

bile, faaliyetten kişinin psikolojik veya sosyolojik tatmini ve eğlenmesi söz konusu olabilmektedir (Karaküçük ve Başaran, 1996).

Spor sayesinde birey duygularını ifade edebilir, saldırganlık, öfke, utangaçlık, kıskançlık gibi duygulara karşı boşalım sağlar ve kontrolü öğrenir (Çoruh, 2019).

Fiziksel egzersiz ya da spor yapan kişilerin stres, depresyon veya anksiyete semptomlarını yaşama riski fiziksel egzersiz yapmayan kişilere göre daha azdır. (Baltacı ve Düzgün, 2008).

Sportif Rekreasyonun Çocukların ve Genç Bireylerin Sağlığı Üzerindeki Etkileri

Çocukların sağlıklı büyüme ve gelişmesinde spor çok önemli bir katkı sağlar. Sadece fiziksel anlamda değil, aynı zamanda ruhsal, bilişsel, sosyal ve kişisel gelişiminde de spor, önemli bir rol oynar. Çağımızın en önemli sorunlarından biri haline gelen fiziksel aktivite azlığı, çocuklarda obezite, diyabet ve dikkat eksikliği gibi hastalıklara önemli oranda zemin hazırlamaktadır. Uzun süre tablet, televizyon ve bilgisayar karşısında zaman geçiren, spordan uzak duran ve açık alanlar yerine alışveriş merkezlerinde dolaşmayı tercih eden çocuklar, ileriki dönemin önemli kronik hastalıkları için aday haline gelirler (Yavrucu, 2019).

Düzenli olarak spor yapan çocuklar, yaşıtlarına göre birçok farklı özelliğe sahiptirler. Bireysel ya da takım oyunu sporlarından herhangi birini düzenli olarak yapan bu çocuklar, genellikle yetişkinlik dönemlerinde de spora devam ederler. Çocukluk döneminde yaptıkları sporun olumlu etkilerini hayat boyu yaşarlar (Yavrucu, 2019).

Çocuk ve gençlerin sağlıklı büyüyebilmeleri için spor yapmaları gereklidir. Büyümenin hızlı olduğu dönemlerde çocuğun bedeni çok değişken bir yapıya sahip olduğundan, genç yaşlardaki fiziksel bozuklukları önlemede ve geciktirmede spor önemli bir rol oynar (Aktaş, 2019).

Yapılan bazı araştırmalarda ilköğretim çağındaki yapılan serbest zaman etkinlikleri çocukların sosyal gelişimleri üzerinde olumlu etkiler bıraktığı ortaya çıkmıştır. İlköğretim okullarında verilen eğitimin amacı, çocukların duygusal, sosyal, zihinsel ve bedensel gelişimlerine katkıda bulunarak ve onları yaşama hazırlamaktır (Baydar ve ark, 2018)

Spor, çocukların gelişme döneminde kas ve eklemlerin güçlenmesini, kalp ve akciğer gibi organların gelişmesini sağladığı gibi sindirim sisteminin de düzenli çalışmasında olumlu bir etki sağlar. Dolayısıyla yetişkin dönemde karşılaşabileceğimiz kalp hastalığı, hipertansiyon mide, barsak hastalıkları gibi birçok hastalığın görülme sıklığını belirgin ölçüde azaltır. Düzenli olarak spor yapan çocukların bağışıklık sistemi çok güçlüdür, daha sağlıklı beslenirler. Bu nedenle hastalıklara karşı dirençleri çok yüksektir, daha az hastalanır daha az doktora giderler (Yavrucu, 2019).

Çocukluk ve adolesan (ergenlik) dönemde yapılan düzenli egzersiz, yetişkinlerde oluşabilecek obezite riskini azaltır. Kas kontraksiyonu ve ağırlık taşıma sonucu ortaya çıkan gerilim ve kompresyon kuvvetleri genel olarak kemik dokusunun gelişimini uyarır. Ağırlık aktarma ve fiziksel aktivite ile büyüme plaklarını uyarır ve kemik üzerinde oluşturdukları etki ile kemik büyümesi etkilenir ve daha güçlü kemik yapısı sağlanır. Adolesan dönemde yapılan fiziksel aktivitenin genç yetişkin dönemdeki kemik yoğunluğu ile ilişkili olduğu gösterilmiştir. Osteoporoz, kemik kitlesinin azalması ile karakterizedir ve sonucunda kırık riski yükselir. Büyüme boyunca kemiğin gelişimini sağlayan faktörler ilerleyen yıllarda kemik kaybını da negatif yönde etkiler. Düzenli aktivite sonucu bazı iskelet kaslarının liflerinde genişleme olur ve kas kuvveti artar (Baltacı ve Düzgün, 2008).

Ergenlik çağında, kas gücünde belirgin bir artışlar olur. Kas kuvveti ve hıza dayanan sporlarda gelişme yaş ilerledikçe yavaş yavaş ortaya çıkar. Bu nedenle çok erken yaşlarda çocukları gereğinden fazla zorlayarak erken başarı sağlama çabaları, çocuğun bedensel gelişimi üzerinde olumsuz etkiler yaratabilir (Aktaş, 2019).

Spor araştırıcı düşünmeyi geliştirir, problem çözme becerisi ve kavram gelişimini destekler, bilişsel fonksiyonlar aktive edilir. Temel hareketlerin gelişimi, küçük ve büyük kas motor gelişimi ve kas koordinasyonunu destekler, bedensel farkındalığı artırır, fiziksel adaptasyonu geliştirir, yaşam boyu spor alışkanlığının alt yapısı hazırlar. Sistematik ve amaçlı yapılan beden egzersizleri çocuklarda hızlılık, güç, ataklık, dayanıklılık gibi fiziksel uygunluk unsurlarını ve koşma, atlama, sıçrama, zıplama gibi bazı motor becerileri geliştirir. Sosyal yeterlik becerilerini geliştirir, olumlu benlik gelişimini destekler, empati duygusunu geliştirir. Çocuk diğer bireylerin haklarına ve özelliklerine saygı göstermeyi öğrenir, karşılaştığı sorunlarla başa çıkma konusunda güçlenir, işbirliği ve ekip çalışması gibi toplumsal yaşam becerileri gelişir. Tüm bunların yanında, egzersizlerin sağlıklı olmaya katkısı vardır (Özyürek, Özkan, Begde ve Yavuz, 2015).

Sportif Rekreasyonun Yaşlı ve Orta Yaşlı Bireylerin Sağlığı Üzerindeki Etkileri

Sportif aktiviteler yaşlanma ile birlikte gelen zihinsel gerileme riskini azaltır. Yaşlandıkça, fiziksel aktivite kemiklerin, kasların ve eklemlerin sağlığı için daha önemli hale gelir (Cohen, 2018).

Ayrıca beyin yapılanması ve hücre yenilenmesi üzerine yapılan araştırmaların sonuçlarına göre düzenli egzersiz ile hücre yaşlanması gecikmekte ve yeni hücresel ağlar oluşmaktadır (Tezcan, 2017).

Düzenli sporsal alıştırmalarda bulunmak, yaşlılığa bağlı fizyolojik işlev kaybını azaltmaya ya da önlemeye yaramaktadır. Yaşlıların dayanıklılık ve kuvvet çalışmalarına uyum sağlayabileceklerine ilişkin kanıtlar bulunmaktadır. Dayanıklılık antrenmanı kalp damar sistemi işlevlerinin belirli boyutlarını geliştirebilmektedir. Kuvvet çalışmaları yaşa bağlı kas ve kuvvet kayıplarını

engellemektedir. Bu etkinliklerin tamamı yaşlı bireylerin işlevsel kapasitelerini geliştirmektedir ve yaşam kalitesini artırmaktadır (Taşkıran, 2014).

Düzenli yapılan kuvvet çalışmaları yaşa bağımlı kemik doku kaybını azaltıp, kemik mineral yoğunluğu ve total beden mineral içeriğini korur ya da artırır. Kemik yapısına doğrudan etkisinin yanı sıra kuvvet, denge ve bedensel etkinlik düzeyini artırıp, osteoporoza bağlı kırıkları engeller (Taşkıran, 2014).

Yapılan araştırmalar yaşla birlikte en çok oksijen tüketiminin azaldığını göstermiştir. Fiziksel olarak aktif insanlarda yaşlanma ile en çok aerobik kapasitede, sedanter yaşayan yaşlılara göre daha küçük azalmalar görülür. Eğitilmiş yaşlı deneklerin sedanter yaşayan deneklerden daha fazla oksijen tüketimi yaptığı görülmüştür. Çalışma anında, aşırı nefes alıp verme halinde solunumu sağlayan kaslar oksijeni daha çok kullanırlar. Dayanıklılık çalışmaları solunum işlerliğini geliştirir. Gelişen solunum sistemiyle istenen oksijeni sağlamak için daha az solumak yeterli olmaktadır. Azalan soluk sıklığı daha çok oksijenin kana geçmesine ortam hazırlamaktadır (Taşkıran, 2014).

Yaşlı insanların yaşamdan sağladıkları doyum düzeyi yalnızca yaşlanmalarına bağlı değildir. Daha çok dış koşullara bağlıdır. Önemli olan bireyin yaşamını günlük yaşam koşullarına göre düzenlemesi, aynı zamanda geleceğe yönelik toplumsal ilişkiler kurması ve yaşamını zevk veren faaliyetlerle renklendirmesidir. İnsanlar yaş ilerledikçe daha fazla çalışma gerekliliğini kabullenirken, sonuçta daha az hareket etmeye başlarlar. Her gruptaki çocuk ve yaşlılar hayatın bütünlüğü içerisinde devam edebilen spor becerileri ve boş zaman aktivitelerine yönelmelidir (Taşkıran, 2014).

Düzenli sportif uygulamaların yaşlı bireylere faydaları ile ilgili bilgiler azımsanmayacak kadar fazladır ve toplum, ileri yaşlarda yapılan fiziksel egzersizin yaşam kalitelerini olumlu yönde etkileyeceğinin farkındadır (Eskiyurt ve Karan, 2004).

İleri yaşlarda romatizmal hastalıklar daha çok görülmektedir ve bu hastalıklarda eklem ağrısının azaltılması, eklem fonksiyonlarının ve hareket açıklığının korunmasında sportif aktivitenin rolü çok önemlidir. Egzersiz yaşa bağımlı kemik doku kaybını azaltır, kemik mineral yoğunluğu ve total beden mineral içeriğini korur ya da artırır. Yürüme ve egzersizler hem omurga hem de kalça kemik mineral yoğunluğunda artış sağlar ve kemik erimesine bağlı kırıkları önler. Eklemler yaşla birlikte yumuşak doku elastikiyetini kaybeder ve eklem hareket açıklığı azalır. Esnekliğin artırılması ile eklem hareket açıklığında artış olabilir ve eklem ağrısı azaltılabilir (Öktenli, 2019).

Yaşanan bireysel farklılıklar, yaşlılıkta hayatın kalitesini etkiler. Fiziksel aktivite yaşlılarda birçok hastalıktan koruyucu bir faktördür. Ayrıca, düzenli fiziksel aktivite; yaşam kalitesinin artmasına, sosyoekonomik açıdan işinin daha verimli olmasına ve bilişsel fonksiyonların korunmasına ve devamlılığının sağlanmasına katkıda bulunur. Yaşlılar üzerinde yapılan araştırmalarda, egzersiz

yapanların diğerlerine göre fiziksel, fizyolojik ve psikolojik açıdan daha avantajlı oldukları ileri sürülmüştür (Soyuer ve Soyuer, 2008).

Yaşlı Bireylerde Sporun Kalp Damar Sağlığına Etkileri

- Kalbe giden kan miktarı artar; kalp iyi oksijenlenir ve beslenir.
- Kalp damar sistemi, egzersiz sırasında daha ekonomik çalışır.
- Kalbin boşluklarında genişleme meydana gelir ve bir atımda pompalanan kan miktarında artış olur.
- Kalbin ritmi düzelir.
- Damarların kan akışına olan direnci azalır ve kan basıncı düşer.
- Damar yapısının elastikiyetini artırır.
- Yüksek kan kolesterol ve trigliserit düzeyini etkileyerek damar hastalıkları riskini azaltır.
- Kalbi güçlendirerek kalbe olan kan akışını artırır ve kalp krizi geçirme riskini azaltır (Taşkıran, 2014).

Yaşlı Bireylerde Sporun Solunum Üzerindeki Etkileri

Kuvvet çalışmaları kas hücrelerinin boyutunun büyümesine ve dolaysıyla kas içindeki proteinin artmasına neden olmaktadır. Yaşlılara gençlere benzer yoğunlukta kuvvet çalışmaları yaptırıldığı takdirde aynı ya da daha yüksek düzeyde kuvvet artımı olduğu gösterilmiştir. Şiddetli kuvvet antrenmanları yaşlılarda anabolizman etkilere neden olabilir. Bu nedenle kuvvet çalışmalarında bulunan yaşlıların yeterince protein almasına dikkat edilmelidir. Yapılan çalışmalarda dirençli egzersizlerin, çok ileri yaşlılarda bile kas kuvveti ve yürüme hızında artış, denge, spontan aktivite düzeyleri, günlük yaşam aktiviteleri ve merdiven çıkma yeteneğinde gelişmeye etkili olduğu saptanmıştır (Cindaş, 2001).

Yaşlı Bireylerde Sporun Esneklik Üzerindeki Etkileri

Yaşla birlikte yumuşak dokunun esnekliği azalmaktadır. Esnekliğin artırılması ile kas ve bağ dokusunun doku özellikleri iyileştirilebilir, eklem ağrısı azaltılabilir ve kasların çalışma özellikleri değiştirilebilir. Esneklik araştırmalarında ile bazı metodolojik sıkıntılar bulunsa da, bazı çalışmalarda düzenli alıştırmalarla beraber yaşlı katılımcıların eklem esnekliklerinin artığı bildirilmiştir. Belirli esnek olmayan bölgelerin esnekliğin artmasının günlük yaşam etkinliklerini olumlu anlamda etkilediği ileri sürülmüştür (Yaman ve ark, 2002).

Sportif Rekreasyonun Sağlık Üzerine Etkileri ile İlgili Yapılan Araştırma Sonuçları

Çoruh (2019), yaptığı çalışmada, bireylerin boş zamanlarını rekreasyon faaliyetleri yaparak değerlendirdiklerinde daha sağlıklı oldukları sonucuna ulaşmıştır.

Akandere (2007), yaptığı çalışmada hasta ve yaşlı bireylerde aerobik kondisyonlanma programlarının, denge ve esneklik egzersizlerinin bahsedilen hastalık ve engellilikleri azaltabildiği veya tersine çevirebildiği hareketlilik ve bağımsızlık kazandırdığı ve böylece yaşam kalitesinin artmasında yardımcı olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Canan ve Ataoğlu (2010), yaptıkları çalışmada düzenli spor yapmanın anksiyete (kaygı) belirtileri üzerine olumlu etkisi olduğu ve takım sporları yapmanın problem çözme becerisi algısını (problem çözme becerisine olan güveni) olumlu etkilediği sonucuna ulaşmışlardır.

Karaküçük ve Başaran (1996), yaptıkları çalışmada stresle başa çıkabilmek veya etkilerini en aza indirebilmek için, iyi bir zaman planlaması ile çalışma dışı zamanın, çeşitli rekreatif etkinlikler yapabilmek amacıyla boş zaman olarak belirlenmesi ve özellikle hareketsizliği önleyici aktivite içeren boş zaman sporları ile değerlendirilmesinin gerektiği sonucuna ulaşmışlardır.

Yiğit ve arkadaşlarının (2013), yaptıkları çalışmada rekreatif amaçlı aerobik ve fitness egzersizi yapan orta yaşlı 42 bayan (40,64 ± 5,33) denek grubuna 12 hafta boyunca haftada 3 gün, deneklerin fiziksel durumuna göre belirlenmiş aerobik bazlı bir antrenman programı uygulanmıştır. 12 hafta sonra yapılan ön test ve son test sonuçları karşılaştırıldığında bayanlarda vücut ağırlığı, vücut kütle indeksi, yüzde olarak vücuttaki yağ miktarı, bazal metabolizma, toplam günlük enerji ihtiyacı, vücut yaşı ve kas direnci gibi parametrelerde istatistiki olarak anlamlı bir düşüş olduğu, MaxVO2 parametresinde ise artış olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Elmas ve Birol (2018), yaptıkları çalışmada ergenlik döneminde bulunan bireylerin sportif rekreasyon aktivitelerinde bulunarak, sağlıklı bir kişilik yapısına sahip olmalarının yanı sıra ilerde yapacakları üst düzey fiziksel performanslarının gelişimi açısından bir takım motor beceriler kazanmaları ve bunu yaparken de aynı zamanda bilişsel düşünme düzeylerini etkili olarak kullanmaları için bu tarz rekreasyon etkinliklerinin bir fırsat olarak görülmesinin önemli olacağı sonucuna ulaşmışlardır.

Harvard üniversitesi mezunu 16.936 erkek üzerinde gerçekleştirilen 16 yıl süreli çalışmada bedensel faaliyet ve yaşam beklentisi arasındaki ilişki araştırılmıştır. Mesleki olarak ya da serbest zamanlarda yapılan yürüme, merdiven çıkma ve her türlü sporu içeren bedensel aktivite enerji birimlerine çevrilmiş ve katılımcılar harcadıkları enerji miktarına göre -yaş farkları da dikkate

alınarak- sekiz gruba ayrılmıştır. Tüm ölüm sebeplerinin dâhil edildiği çalışmada, hareket çoğaldıkça ölüm riskinin anlamlı bir şekilde azaldığı görülmüştür (Öpözlü, 2006).

İngiliz Bilim ve Teknoloji Parlamentosu'na göre, koroner kalp hastalığına bağlı ölümlerin yaklaşık % 40'ı yetersiz fiziksel aktivite, obezite, stres ve yüksek tansiyon ile ilgilidir. Spor, kolon kanseri riskini % 300'e kadar azaltabilir. Ayrıca meme kanseri ve akciğer kanseri riskini de azaltabilir (Cohen, 2018).

Avrupa Birliği üyesi 27 ülke, Türkiye ve Hırvatistan'da dâhil olmak üzere toplam 29 ülkeden 193 kişiyle yapılan araştırmada, boş zamanlarda yapılan fiziksel aktivitenin sağlık göstergesi olduğu rapor edilmiştir (Mumcu ve Mumcu, 2020).

Sağlık açısından yapılan başka bir araştırmada spor- sağlık ilişkilisi sonuçları aşağıda maddeler halinde sıralanmıştır:

* Spor yapanlar ile yapmayanlar arasındaki kendini iyi hissetme oranı spor yapanlarda daha yüksektir (spor yapanların % 90'ı sağlık durumlarının iyi olduğunu söylerken, spor yapmayanların % 70'i sağlık durumlarının iyi olmadığını söylemişlerdir).

* Yaşları 35 yaş üzeri olan ve spor yapanlar yine aynı grup içinde spor yapmayanlara oranla daha az sağlık problemleriyle karşılaşmaktadır.

* Tüm yaş kategorilerinde spor yapanlar, spor yapmayanlara göre daha az günlük şikâyette bulunmaktadır (Çoruh, 2019).

* Sportif aktivite eklemlerin doğal genişlik derecesinin korunmasına ve gelişmesine olanak sağlar, ankiloza (eklemlerin katılaşması) karşı mücadele eder.

* Beslenmeyi ve kıkırdakların devinme yeteneklerini kolaylaştırarak eklemlerin en iyi şekilde korunmasını ve bakımını sağlar,

* Kemik düzeyinde; kalsiyum tutulmasını kolaylaştırır, yaşlı insanlarda sıklıkla görülen osteoporoz hastalığına karsı mükemmel bir korunma aracıdır.

* Kas tonusunun iyileşmesi sayesinde; sportif aktivite kalça, dizler ve özellikle omurga düzeyindeki ağrıların önlenmesine olanak sağlar (Öpözlü, 2006).

Bu sonuçlar sportif rekreasyon aktivitelerinin kişilerin sağlıklarına hem fizyolojik hem de psikolojik olarak pozitif etki ettiğini göstermektedir.

SPORTİF REKREASYON VE SOSYALLEŞME

Her insan, biyolojik bir organizma olduğu kadar toplumsal bir varlık, bir kültür taşıyıcısı ve içinde yaşadığı toplumun bir ürünüdür. Kuşkusuz, toplum da kültür de ancak insan davranışlarıyla kendini göstermekte ve bu davranışları sayesinde var olmaktadır. Her insan bir grup içinde doğmakta ve toplumsal niteliklerini bu grupta kazanmaktadır. Bir toplumun yaşam biçimleriyle, o toplumda yaşamak için gereken bilgiler ve değerler, gruplar aracılığıyla bireye aktarılmaktadır. Bu bilgi ve değerlerin benimsetilmesiyle birey, belli bir toplumun üyesi olma niteliği kazanmaktadır (Yağmur ve İçigen, 2016).

Bireyin, diğer bireyler ile işbirliği ve etkileşimi sonunda bir toplumun yapma, duyma ve düşünme biçimlerini tanıma, öğrenme ve benimseme sürecine "toplumsallaşma (sosyalleşme)" denir (Kaplan ve Çetinkaya, 2014).

Hayat boyu devam eden sosyalleşme sürecinde bireyin kendini tanıması ve kimliğinin oluşmasında aile ve arkadaş grupları önemli rol oynamaktadır. Sosyalleşme bireyin kişiliğini kazanma süreci olarak, arkadaşlık, aile, çevre ilişkileri, medya araçları, kültür, sanat, spor, müzik uğraşları gibi pek çok sosyalleşme etmenleri ile ilişki içinde gerçekleşmektedir (Koçyiğit ve Özel, 2018).

Bireyler sosyalleşerek günlük yaşamlarında daha mutlu ve verimli olmaktadırlar. Dolayısı ile sosyal algılarını ve sosyalleşmelerini geliştirecek rekreatif uygulamaların talep edilmesi ve bu doğrultuda bir yaşam tarzının geliştirilmesi gerekmektedir. Zira toplumsal yaşamın ayrılmaz bir parçası olan insan eylemlerinin sosyal yönü ağır bastıkça bireysel ve toplumsal huzur ve verimlilik artacaktır. Bu noktada sosyal algıyı ve sosyalleşmeyi pozitif yönde etkileyecek rekreasyon uygulamalarının toplum genelinde artırılması ve yaygınlaştırılması önem arz etmektedir (Atalay, Akbulut ve Yücel, 2013).

Birey, toplumsal yaşama katılmak için gerekli amaç, beceri ve davranış kalıplarını bu süreçte edinir. Toplumsal niteliklerini, toplumsallaşarak kazanır. Toplumsallaşma, insanın; tecrübelerinin ışığında, kişiliğinin doğal yapısı ile yaşadığı toplumun sosyo-kültürel ögelerinin benimsetildiği ve kişiliğinin farkına vardığı, bunun yan ısıra anlamlı sosyal görevlerle yaşamak zorunda olduğu toplumsal çevreye uyumunu sağlayan bir süreçtir (Kaplan ve Çetinkaya, 2014).Bu süreçte rekreasyon faktörü önemli bir yer tutar.

Rekreasyon, bireyin özgür zamanında zevk almak ya da bazı fiziki, toplumsal ve duygusal davranışları kazanmak için yaptığı etkinlikler ya da deneyimlerdir (Koçyiğit ve Özel, 2018). Rekreasyon kavramından bahsederken onun sosyalleştirici gücünü ön plana çıkarmak gerekmektedir. (Yağmur ve İçigen, 2016).

Rekreasyon bireylerin; kendileriyle, başkalarıyla ve toplumla barışık, uyumlu ve dengeli bir yapıya ulaşmasını kolaylaştırmaktadır. Böylelikle insanların uyumsuz olarak görülen bazı davranışlarını söndürerek, bu davranışların uyumlu davranışlar şekline dönüşmesine katkı sağlayabilmektedir (Koçyiğit ve Özel, 2018).

Bucher ve Bucher (1974) rekreasyonu, 'insanın öz benliğine uygun ve yapmaktan zevk aldığı toplumsal, kültürel ve sportif faaliyetlere katılarak, günlük yaşamın sıkıcılığından kurtulması ve başka insanlarla etkileşerek toplumsal bir kişilik kazanması' şeklinde tanımlayarak kavramın sosyalleştirici yönünü vurgulamaktadır. Ayrıca insanlar sosyal ilişkileri nedeniyle etkileşim içinde bulundukları kişi ve gruplarla katılım, kabullenme, yakınlık gibi bazı gereksinimlerini karşılayabilmektedirler. Bu nedenle rekreasyon aktiviteleri sosyalleşmeye katkı sağlayan önemli bir hizmet süreci olarak görülmektedir (Yağmur ve İçigen, 2016).

Bu sayede insanların uyumsuz olarak görülen bazı davranışlarını söndürerek, bu davranışların uyumlu davranışlar şekline dönüşmesine katkı sağlayabilmektedir. Rekreasyon fiziki sağlık gelişimi kazandırır, ruh sağlığını korur. Yaratıcı gücü geliştirir, bireysel beceri ve yeteneğin gelişmesini sağlar, çalışma başarısı ve iş verimini arttırır, ekonomik hareketi geliştirir, insanı mutlu eder, toplumsal dayanışma ve bütünleşmeyi sağlar. Demokratik toplumun yaratılmasına imkân sağlar. İnsanların birbirleriyle olan ilişkilerinin düzenlenmesinde ve toplumsal kurallara uyulmasında rekreatif faaliyetler önemlidir (Koçyiğit ve Özel, 2018).

Bir başka açıdan değerlendirilecek olursak, düzenli olarak rekreatif uygulamalara katılım fiziksel ve ruhsal faydalarının yanı sıra sosyal ağların gelişimine de yardımcı olmaktadır. Bireyin gözlemleme yaparak herhangi bir durum karşısında tutum geliştirmesi olarak tanımlanan sosyal algının gelişmesine de yardımcı olan rekreatif uygulamalar, farklı toplumsal gruplardan gelen farklı insan gruplarının gözlemlenmesi neticesinde bireyin sosyal hayatına yön verecek tutumlar geliştirmesine büyük katkılar sağlamaktadır. Zira rekreatif faaliyetler, çok farklı toplumlar ve kültürlerden birçok insanı bir araya getiren bir araç olarak bilinir. Özellikle geniş grup katılımlarının olduğu faaliyetlerde karşılaşılan farklı durumlara olumlu tutumlar geliştirmek kişinin sosyal algısına katkı sağlayacak ve böylece toplumsal yaşamın ana dinamiği olan sosyalleşme süreci hızlanacaktır. Rekreasyon uygulamaları, bireyi dar ve yalnız dünyasından kurtararak başka ortamlarda, başka inanç ve düşüncelerden insanlar ile diyalog içinde bulunmasını, onlardan etkilenmesini ve bu etkilenme sonucunda karşılaşabileceği farklı durumlara yüksek algı düzeyi ile pozitif tutumlar geliştirmesini sağlar. Yüksek sosyal algı düzeyi ile kişi, yeni ilişkiler, diyaloglar ve dostluklar kurmayı başarır. (Atalay, Akbulut ve Yücel, 2013).

İnsanların birbirleriyle olan ilişkilerinin düzenlenmesinde ve toplumsal kurallara uyulmasında rekreatif faaliyetler önemli rol oynar. İyi bir yurttaş olabilmenin öğretilmesinin temelinde insanların sosyal ortamda toplumun kurallarına uymaları, davranışlarını kontrol etmeleri gibi hususlar bulunmaktadır. Bu özellikler bir voleybol veya futbol antrenmanında ya da maçında sporcuların eksiksiz uymak zorunda oldukları kurallara veya davranışlara benzemektedir (Öpözlü, 2006).

Rekreasyon faaliyetleri, ister tek başına ister kolektif olarak yapılsın, bireylerin sosyalleşme ihtiyaçlarını tatmin etmektedir. Bunun yanı sıra, bu faaliyetler bireylerin çocukluk döneminden, gelişim, hatta yetişkinlik dönemine kadar kişiliğini ve toplumsal normların öğrenilmesini beslemektedir (Yağmur ve İçigen, 2016).

Aynı konu üzerinde yapılan bir rekreatif faaliyet içinde toplumun her kesiminden insanlar bir arda bulunabilmektedir. Bugünkü toplumlarda değişik birçok faktör insanları birbirinden ayırtmaktadır. Irk, milliyet, din, mezhep, sosyal konum, eğitim, kültür ve ekonomik farklılıklar bu ayırım gruplarını oluşturmaktadır. Bu gruplar arasındaki çeşitli şiddet derecelerinde olan sürekli bir çatışma, toplumların rahatsızlık kaynaklarından biridir (Öpözlü, 2006).

Rekreasyon faaliyetleri gruplar arsındaki bu çatışmanın azalmasında önemli rol oynamaktadır. Rekreatif aktivitelerde sosyal, ekonomik ve eğitim farklılıkları ortadan kalkar ya da önemsizleşir. Her kesimden insan ortak zevkleri doğrultusundaki aktivitelerde bir araya gelirler ve ortak uğraşılarda bulunurlar. Faaliyetler, her kesimden olan bu insanların birbirlerini tanımalarına dostluklar kurmalarına ortak amaçlar etrafında çalışmalarına imkân hazırlar (Öpözlü, 2006).

Kişinin tutum geliştirmesi olarak tanımlanan sosyal algıya doğrudan etki eden rekreatif uygulamalar, kaynaştırıcı, birleştirici ve paylaşımcı ortamlar yaratarak günlük yaşamın yoğunluğundan sıkılan bireyleri kendilerini rahat bir şekilde ifade edebilmelerini ve sosyal hayatlarını zenginleştirecek tavırlar sergilemelerine yardımcı olmaktadır. Yukarıda da ifade edildiği üzere, rekreatif uygulamalar, bireyin dinamik sosyal çevrelere katılımını sağlayan bir sosyal etkinlik olması özelliğinden dolayı kişinin sosyalleşmesinde önemli bir role sahiptir. Dinamik sosyal ortam ya da diğer bir ifade ile katılımcılar tarafından oluşturulan interaktif ortam bireysel ya da grup halinde iletişimi sağlarken, bireylerin sosyal algı düzeylerini ve sosyalleşme becerilerini geliştirmektedir. Oluşan dinamik sosyal ortam içerisinde sosyal bir pozisyona sahip olan birey sosyal çevresini rekreasyon uygulamaları ile geliştirmeye devam ederken, bu doğrultuda toplumsal yaşama entegrasyonda bireysel çabaların cevap bulduğu, sosyalizasyonun arttığı ve gelişmiş sosyal algı düzeyleri ile pozitif tutumların sergilendiği yegâne alan rekreasyon uygulamaları olarak karşımıza çıkmaktadır. Özellikle kültürel ve sanatsal etkinliklerin bizzat takip edilerek izlenmesi ya da spor etkinliklerinin televizyon ya da saha ve salonlarda izlenmesi bile kişinin sosyalleşmesinde önemli rol oynayacaktır. Sportif

etkinliklerin sadece spor yapanları değil, izleyici kitleler arasında da önemli bir sohbet ve muhabbet konusu oluşturur. Birbirini hiç tanımayan insanlar bile futbol, basketbol ve voleybol gibi popüler branşlarda oynanan oyunlar üzerine sohbetler etmekte ve bu sayede sosyal ortamlar oluşturarak ortak noktalarda birbirlerini etkilemektedirler (Atalay, Akbulut ve Yücel, 2013).

Rekreasyon, uygun faaliyet seçimi yapmak, organize bir programa katılmak şartıyla iyi bir lider önderliğindeki kişinin iş verimini artırmakta ya da başarısına olumlu katkı sağlamaktadır. Çalışma sahasında verim, kişinin tatminsizliğine kuvvetten düşme hissine ve bütün bunların sonucu ortaya çıkan can sıkıntısına bağlı olarak etkilenmektedir. Bu duygular genellikle uyarı noksanlığından meydana gelmektedir. İşte rekreasyon faaliyetleri, kişiye bu eksik olan uyarıların verilmesiyle özellikle can sıkıntısının azalmasını sağlamaktadır. Böylece de verimi yükseltmektedir (Öpözlü, 2006).

Bireylerin verimli ve üretken olabilmeleri, onların fizyolojik, psikolojik ve sosyal durumları ile doğru orantılı olduğu kabul edilmektedir. Özellikle son yıllarda önemli bir unsur olan spor kavramı sosyal hayatın hemen her anında etkili olabilmektedir. Sosyal hayatın düzenlenmesinde spor önemli bir faktör olarak görülmektedir (Şahan, 2007).

Spor nitelikleri itibarıyla sadece bir boş zaman faaliyeti olarak düşünülemez. Spor sosyal bir kurum olarak, toplum hayatıyla çok yoğun bir şekilde ilişkilidir. Aynı zamanda sporun nitelik ve öneminin anlaşılması ve yaygınlaştırılmasında, boş zamanın sportif faaliyetlerle doldurulmasının yeri küçümsenemez. “Kitle sporu” ve yaşam boyu spor parolaları, farklı meslek ve statüdeki bireyleri spora aktif olarak çekebilme yollarından birisi de bu fertleri boş zaman faaliyetlerinde spor yapma eğilimlerini teşvik etmektir (Öpözlü, 2006).

Spor, çağımızın modern toplumlarının en yaygın ve etkili sosyal kurumlarından biridir ve modern toplum yaratmada çok etkin bir sosyal olgudur. Bunun yanı sıra spor, toplumsallaşma konusunda bireye yardımcı olan, bireyi toplumla kaynaştıran en önemli faktörler arasında yer almaktadır. Özellikle gelişmiş ülkelerde sportif yarışmalar sosyalleşmenin önemli bir aracı olarak kabul edilir. Amerika Birleşik Devletlerinde fikir olarak bu eğilimde olan yetişkinler, oyunlu aktiviteler düzenlemekte ve amaç edinmeyi, beceri geliştirmeyi ve ödül alma başarısının önemini vurgulayan spor programlarına katılması için çocuklarını teşvik etmektedirler. Sporun toplumsallaşma konusunda bir diğer etkisi de bireyde birtakım duyguların gelişmesini sağlaması yönündedir. Spor yapısı itibari ile kazanma, kaybetme, rekabet gibi duyguların gelişmesine ve yerleşmesine olanak sağlamaktadır (Atalay, Akbulut ve Yücel, 2013).

Sportif öğelerin tümünde dinlenmek, eğlenmek olduğu kadar aynı zamanda sosyal bir kaynaşma da vardır. Toplumla kaynaşma ve özdeşleşme konusunda spora önemli görevler düşer. Sporun sağladığı bedensel ve ruhsal anlamdaki doyum olanakları, serbest zamanları ve yaşam

seviyeleri düzenli olarak artan sanayileşmiş ülkelerin özlemini duyduğu yeni bir yaşam şeklinin ayrılmaz parçasıdır (Öpözlü, 2006).

Spor hangi düzeyde ele alınırsa alınsın her zaman bir takım toplumsal ilişkiler şeklinde ortaya çıkmaktadır. İnsan sporcu olarak içinde yaşadığı grupla sürekli bir etkileşim hâlindedir. Toplumun bir üyesi olması nedeniyle insan sürekli olarak grubun parçası olarak yaşamakta, davranışları onun diğer bireylerle etkileşiminin bir fonksiyonu olmaktadır. Günümüzde geniş kitleleri ilgilendiren spor olgusunda, sportif yarışma sonucu statü farklılaşmasına bağlı olarak bir hiyerarşi durum ortaya çıksa bile, bu durum sınıfsal bir şekle dönüşmez. Toplumsal uygulamalar açısından spora bakıldığında, sporun birçok simgesel ve toplumsal işlevleri olduğu görülür. Sporun bütünleştirici, birleştirici ve eğitimsel işlevi yanında günlük yaşamın kimi ihtiyaçlarını güvence altına almaya yönelik bir işlevi olduğu da görülmektedir (Şahan, 2007).

Spor, büyük önem verilen birçok sosyal değerin oluşmasına ve sürekli hale gelmesine yardımcı olur. Bu değerler, çok çalışmayı, fedakârlığı, hakkaniyeti, sadakati, sorumluluğu, güvenirliliği, hoşgörüyü ve kendini disiplin altına almayı kapsamaktadır. Spor, bireylerin ve toplumun istikrarına; gerekli diğer, kurum ve davranışların oluşumuna katkı sağlar (Tunçalp, 2011).

Bunun yanı sıra spor, toplumsallaşma konusunda bireye yardımcı olan, bireyi toplumla kaynaştıran en önemli faktörler arasında yer almaktadır. Özellikle gelişmiş ülkelerde sportif yarışmalar sosyalleşmenin önemli bir aracı olarak kabul edilir (Kaplan ve Çetinkaya, 2014)

Amerika Birleşik Devletlerinde fikir olarak bu eğilimde olan yetişkinler, oyunlu aktiviteler düzenlemekte ve amaç edinmeyi, beceri geliştirmeyi ve ödül alma başarısının önemini vurgulayan spor programlarına katılması için çocuklarını teşvik etmektedirler. Sporun toplumsallaşma konusunda bir diğer etkisi de bireyde birtakım duyguların gelişmesini sağlaması yönündedir. Spor yapısı itibari ile kazanma, kaybetme, rekabet gibi duyguların gelişmesine ve yerleşmesine olanak sağlamaktadır (Atalay, Akbulut ve Yücel, 2013).

Sportif Rekreasyonun Sosyalleşme Üzerine Etkileri İle İlgili Yapılan Araştırma Sonuçları

Koçyiğit ve arkadaşlarının (2018), yaptıkları çalışmada, rekreasyon faaliyetlerinin bireyler açısından fizyolojik, psikolojik, sosyal faydalarının olduğunu ve sosyalleşme düzeyinin, iletişim becerileri ve duygusal zekâları üzerindeki etkileri incelenerek, rekreasyon etkinliklerinin bireylerin iletişim becerilerini ve duygusal zekâ yeteneklerini kullanma kapasitelerini pozitif yönde etkilediği sonucuna varmışlardır.

Duman ve Kuru (2010), yaptıkları çalışmada spor ve fiziksel aktivitenin kişilerin toplumsal ve bireysel gelişimlerinde pozitif etkilerinin olduğu sonucuna varmışlardır.

Kaplan ve Çetinkaya (2014), yaptıkları çalışma, sporun, toplumsallaşma sürecinde elde edilen kazanımlardan biri olduğunu göstermektedir. Ülkemizde yapılan bazı güncel araştırmalar sporun üniversite öğrencilerinin sosyalleşmesine etki eden unsurlardan biri olduğu göstermektedir. Spor, özellikle takım sporları, çocuk ve gençlere, bir grup içinde nasıl davranacaklarını, davranışlarını ve heyecanlarını nasıl denetleyeceklerini öğretir. Bir araştırmaya göre, gençlerin spora başladıktan sonra; serbest zamanlarını yararlı biçimde değerlendirdikleri (%98.6), takım çalışmasının önemini kavradıkları (%97.2), sorumluluklarının bilincine vardıkları (%95.8), planlı ve ölçülü çalışma alışkanlığı kazandıkları (%94.4) görülmektedir. Ayrıca, sporun, işbölümü, paylaşma ve dayanışmanın önemini kavrama (% 93), kurallara karşı daha dikkatli ve duyarlı olma (% 92.3), başkalarının fikir ve inançlarına karşı daha hoşgörülü olma (% 88.7) açısından da toplumsallaşmada etkisi olduğunu göstermektedir.

Serçek ve Serçek (2015), kişilerin rekreasyon etkinliğine katılma eğilimlerini belirlemek ve aynı zamanda bireylerin serbest zamanlarında katıldıkları rekreasyon etkinliklerinin, kişilerin sosyalleşme durumlarına ne denli etkide bulunduğunu tespit etmek amacıyla gerçekleştirdikleri çalışmada; bireysel farklılıklara rağmen rekreasyon aktivitelerine katılmanın sosyalleştirici ve bütünleştirici bir özelliğe sahip olduğu sonucuna varmışlardır.

Tepeköylü ve arkadaşları (2009), gerçekleştirmiş oldukları çalışmada, rekreasyonel faaliyet olarak spor yapan kişilerin iletişim becerilerinin yüksek olduğu belirlenmiştir. Bir diğer ifade ile katılımcıların serbest zaman aktivitesi olarak spor yapıyor olmalarının iletişim becerilerini geliştirdiği sonucuna varmışlardır.

Metin (2013), yaptığı çalışmada grup olarak yapılan çalışmaların kişilere; diğerlerine yardım etme, toplumu tanıma, kendini açıklama ve katılımlarda kendini başarılı bulmayı öğrenmesi için fırsatlar sunduğu sonucuna, ayrıca sorumluluk alma koşuluyla, çaba göstermek, işbirliği oluşturmak, girişimci ve önderlik özellikleri edinme gibi olumlu gelişmeler sağlayan grup çalışmaların, rekreasyon yoluyla duygusal ve toplumsal sorunların çözülmesinde de yarar sağlayabildiği sonucuna varmıştır.

Kaplan ve Çetinkaya (2014), yaptıkları araştırma, grupta alınan kararların, bireylerin tek başlarına verdikleri kararlardan daha riskli olduğunu ortaya koymaktadır. Ayrıca, kişilerin çıkarlarıyla, grubun, takımın çıkarları çatışabilmekte ve kişiler, gruptaki tüm insanları düşünmek yerine, kendi kısa vadeli istek ve çıkarlarını ön planda tutabilmektedirler. Böyle durumlar, sosyal çıkmazlar ve çatışmalar yaratabilmektedir. Bu da psikologların daha çok sosyal gelişim; sosyologların ise toplumsallaşma (sosyalleşme) dedikleri bir tartışmayı ve sporun toplumsallaşma aracı olarak rolünü belirlemeyi gerektirmektedir. Bütün bunlar, aile faktörünün spor üzerinde belirleyici olduğunu ve sporun özellikle sosyalleşme sürecinde elde edilen kazanımlardan biri olduğunu göstermektedir.

Akdeniz ve arkadaşları (2021) üniversite öğrencileri ile yaptıkları çalışmada, profesyonel anlamda spor yapan öğrencilerin yaşam doyumu ve psikolojik sağlamlık düzeylerinin spor yapmayanlara göre yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Rekreasyonel olarak spor yapan bireylerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin yüksek çıkmasını, serbest zaman aktivitelerine katılan kişileri yaşamın stresinden etkin bir şekilde üstesinden gelebilme ve beklenmeyen olaylar karşısında daha iyi stratejiler sergilemeleri ile bağdaştırmışlardır.

Yapılan bu araştırmalarda boş zaman faaliyetlerine katılımı motive eden dört faktör bulunmaktadır. Bunlardan ilki 'entelektüel' faktördür. 'Entelektüel' faktöründe birey boş zaman aktivitelerinde öğrenme, araştırma, keşfetme, düşünce ya da hayal etme gibi zihinsel aktiviteleri içeren faaliyetlerde bulunmaktadır. İkincisi 'sosyal' faktördür ve sosyal nedenler için boş zaman faaliyetleri yapan bireyleri ifade etmektedir. Bu faktör arkadaşlık ve kişiler arası ilişki gibi iki temel ihtiyacı içermektedir. Üçüncü faktör olan 'yeterlilik – ustalık' faktörü; başarma, rekabet ve meydan okumayı kapsamaktadır. Son faktör ise 'itici – çekici' faktörlerdir, birey yaşam koşullarından kaçmakta ya da uzaklaşmaktadır. Bu faktörde bireylerin; sosyal iletişimden kaçması, yalnızlık ve sakinliği araması ve diğerleri için kendini dinlemesi ve dinlenmesi gibi sebeplerin bulunduğu sonuçlarına varmışlardır (Beggs vd. 2004, akt. Yağmur ve İçigen, 2016).

SONUÇ

21.Yüzyılda yani günümüzde yapılan sportif rekreasyon ile ilgili çalışmalar rekreasyon aktivitelerinin bireylerin sağlık ile ilgili sorunları azaltmasında ve sosyalleşmesinin arttırılmasında destekleyici katkısı olduğunu ifade etmektedir. Sportif rekreasyonun bireylerin fizyolojik ve psikolojik rahatsızlıkların azaltılması, tedavi sürecinin hızlandırılması, bireylerin sosyalleşmesi yani dışa dönük olmasını sağlaması, toplumu birleştirici olması, bu çalışmaların doğru olduğunu kanıtlar niteliktedir. Bireylerin değerlendirebilecekleri kendilerine ait serbest zaman sürelerinin arttırılması, sportif rekreasyonun ne olduğu hakkında bireylerin bilgilendirilmesi, bireylerin bilinçli bir şekilde aktiviteler yapılması sağlanmalıdır. Bunlar yapıldığı takdirde bireyler daha verimli bir hale gelir ve toplumun daha düzgün bir şekilde oluşmasını sağlar. Sportif rekreasyon aktiviteleri sosyalleşmek zorunda olan bireyi kendi içine kapanmaktan kurtarır ve iç dünyasını düzene sokar. Bireyler kendisiyle barışık, içine kapalı olmayan, dışa dönük, sosyal, mutlu ve topluma faydalı hale gelir. Sportif rekreasyon sayesinde sosyalleşen birey hem kendisinin hem de diğer insanların farkına varmaya başlar. Bunların sayesinde bireyler toplumsal yaşamın her aşamasına dâhil olur ve mutluluk seviyesini arttır. Son olarak yapılan bu çalışma: sportif rekreasyonun bireylerin sosyalleşmesini sağladığı, hastalıklardan uzaklaştırdığı, tedaviyi hızlandırdığı, daha uzun, mutlu ve huzurlu yaşamasına katkı sağladığını göstermektedir.

KAYNAKÇA

Akandere, M., (2007). Huzurevinde Kalan Yaşlılarda Fiziksel Aktivitelerin Yaşam Doyum Düzeylerine Etkisi. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 1 (18), 1-9.

Akdeniz, H. , Savtekin, G. & Köylu, K. (2021). Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Doyumlarının, Psikolojik Sağlamlık Düzeylerine Etkisinin İncelenmesi . Spor ve Rekreasyon Araştırmaları Dergisi , 3 (1) , 36-52 . DOI: 10.52272/srad.927472

Aktaş, M., (2019). Çocuklarda ve Gençlerde Sporun Önemi. https://www.haberpodium.ch/cocuklarda-ve-genclerde-sporun-onemi-ll/ . Erişim Tarihi: 08.06.2020

Arıtürk, C., (2018). Sağlık İçin Spor. https://www.milliyet.com.tr/pembenar/doc-dr-cem-ariturk/saglik-icin-spor-spor-icin-saglik-2667029 . Erişim Tarihi: 18.05.2020

Atalay, A., Akbulut, K., Yücel, S., (2013). Bireylerin Sosyal Algı ve Sosyalleşme Düzeylerinin Gelişiminde Rekreasyonel Uygulamaların Önemi. Uluslararası Hakemli Aile Çocuk ve Eğitim Dergisi, 1 (1) , 15-29.

Bahadır, T.K., (2020) Rekreasyon Faaliyetlerine Katılan 13-15 Yaş Grubu Öğrencilerin Yaşam Kalitesi ve Bazı Psikolojik Özelliklerinin İncelenmesi. Çizgi Kitabevi E Kitap, ISBN: 978-605-196-519-2, Erişim linki: http://www.cizgikitabevi.com

Baltacı, G., Düzgün, İ., (2008). Adolesan ve Egzersiz Sağlık Bakanlığı Yayın No: 730, Ankara: https://sbu.saglik.gov.tr/Ekutuphane/kitaplar/t40.pdf sayfasından erişilmiştir.

Baydar, S., Bayazıt, B., Tuncil, O. S., Bahadır, T. K., Uçar, S., & Dolu, U. (2018) 10-11 yaş grubuna uygulanan step ve halk oyunları aktivitelerinin çocukların sosyal gelişimine etkisi. Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi, Yıl: 6, Sayı: 79, s. 579

Birol, S , Karaküçük, S., (2014). Sportif Rekreasyon Uygulama Politikaları Üzerine Bir Araştırma. Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Sosyal Ve Ekonomik Araştırmalar Dergisi, 2014 (2), 80-86.

Cabbaroğlu, M., (2019). Sportif Rekreasyon Etkinliği Olarak Zumba ve Pilates'in Yaşam Doyumu Ve Mutluluk Üzerine Etkisi. Yayınlanmamış Yüksek Lisan Tezi. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi, (579092).

Canan, F., Ataoğlu, A., (2010). Anksiyete, Depresyon ve Problem Çözme Becerisi Algısı Üzerine Düzenli Sporun Etkisi. Anadolu Psikiyatri Dergisi, 11 (1) , 38-43

Cindaş, A., (2001). Yaşlılarda Egzersiz Uygulamasının Genel İlkeleri. Geriatri Turkish Journal of Geriatrics, 4 (2): 77-84

Cohen, B., (2018). How Does Playing Sports Affect Your Health. https://www.sportsrec.com/5820626/how-does-playing-sports-affect-your-health. Erişim Tarihi: 18.05.2020

Çoruh, Y., (2019). Stres ve Sağlık Üzerine Boş Zamanlarda Yapılan Sporun Etkisi. Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 21 (3) , 73-78.

Duman, S., Kuru, E., (2010). Spor yapan ve spor yapmayan Türk öğrencilerin kişisel uyum düzeylerinin belirlenmesi ve karşılaştırılması. Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 4(1), 18-26.

Elmas, L., Birol, S., (2018). Sportif Rekreasyon Etkinliklerine Katılan Erken Dönem Ergenlerin Hayal Etme Düzeylerinin Başarı Algısı Üzerine Etkisi. Uluslararası Anadolu Spor Bilimleri Dergisi, 3 (1) , 249-259.

Erdoğan, B., (2019). Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Düzeylerinin ve Sportif Rekreasyon Alışkanlıklarının Belirlenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisan Tezi. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi. (580455).

Ertüzün, E., Karaküçük, S., (2014). Sağlık İnanç Modeli Perspektifinde Sportif Rekreasyon Aktivitelerine Bakış. Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 19 (1-4) , 1-9.

Eskiyurt, N. Karan, A., (2004). Geriatrik Hasta ve Sorunlar. Geriatrik Rehabilitasyon ve Yaşlılarda Egzersiz. Klinik Gelişim Dergisi, Özel Sayısı, 17, 49-54.

Kaba, İ., (2019). Stres, Ruh Sağlığı ve Stres Yönetimi: Güncel Bir Gözden Geçirme. Uluslararası Hakemli Sosyal Bilimler E-Dergisi. Sayı: 72, 63-81

Kaplan, Y., Çetinkaya, G., (2014). Spor Yoluyla Toplumsallaşma-Yeniden Toplumsallaşma Süreci. Uluslararası Bilim, Kültür ve Spor Dergisi, 2 (2) , 120-125.

Karaküçük, S., Başaran, Z., (1996). Stresle Başa Çıkmada Rekreasyon Faktörü. Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 1 (4) , 55-64

Kılıç, B., (2019). Sporun İnsan Psikolojisi Üzerindeki Etkileri. https://www.doktortakvimi.com/blog/sporun-insan-psikolojisi-uzerindeki-etkileri . Erişim Tarihi: 20.05.2020

Koçyiğit, M., Erdoğdu, M. , Uyar, M. , Çınar, M., (2018). Üniversite Öğrencilerinin Rekreatif Etkinliklerle Sosyalleşme Düzeylerinin İletişim Becerileri ve Duygusal Zekaları Üzerine Etkisi. Gümüşhane Üniversitesi İletişim Fakültesi Elektronik Dergisi, 6 (2) , 966-988.

Koçyiğit, M., Özel, G., (2018). Sosyalleşme ve Empati Eğilimi Arasındaki İlişkinin Rekreatif Faaliyetler Bağlamında İncelenmesi: Üniversite Öğrencileri Üzerinde Bir Araştırma. Türk Spor Bilimleri Dergisi, 1 (2), 49-57.

Metin, T.C., (2013). Boş Zaman Sosyolojisi Kapsamında Toplumsallaşma İlişkileri ve Boş Zaman Değerlendirme Biçimlerinin Geleceği, Aydın: II. Rekreasyon Araştırma Kongresi Bildiri Kitabı, 31 Ekim-3 Kasım 2013, ss. 541 – 543

Mumcu, N. Mumcu, H.E., (2019). Sporun Stres ve Mutluluk Üzerine Etkileri. 1.Baskı. Akademisyen Kitabevi., Ankara.

Okatan, A., (2019). Neden Spor Yapmalıyım. https://bilimgenc.tubitak.gov.tr/makale/neden-spor-yapmaliyim . Erişim Tarihi: 19.05.2020

Öktenli, Ç., (2019). Yaşlılarda Düzenli Spor Ya Da Egzersizin Yararları. https://www.anadolusaglik.org/blog/yaslilarda-duzenli-spor-ya-da-egzersizin-yararlari .Erişim Tarihi: 18.05.2020

Öpözlü, A., (2006). Çağımızda Değişen Sağlık Bilincinin Sportif Rekreasyona Katılım Düzeyine Katılımının İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisan Tezi. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi, (190024).

Özyürek, A., Özkan, İ., Begde. Z., Yavuz, N.F., (2015). Okul Öncesi Dönemde Beden Eğitimi ve Spor. Uluslararası Bilim, Kültür ve Spor Dergisi, Özel Sayısı, 3, 479-488.

Serçek, S. ve Serçek, G.Ö., (2015). Serbest Zaman Etkinlikleri Olarak Üniversite Öğrencilerinin Rekreatif Etkinliklere Katılmaları ve Sosyalleşmeleri Arasındaki İlişki", Akademik Bakış Uluslararası Hakemli Sosyal Bilimler Dergisi, Sayı: 51, 1-21.

Soyuer, F. Soyuer, A., (2008). Yaşlılık ve Fiziksel Aktivite. Erciyes Üniversitesi Halil Bayraktar Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksek Okulu Erciyes Üniversitesi Tıp Fakültesi Nöroloji ABD İnönü Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi 15 (3) 219-224.

Şahan, H., (2007), Üniversite Öğrencilerinin Sosyalleşme Sürecinde Spor Aktivitelerinin Rolü. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi, (211047).

Şahin, H.M. (2002) Beden Eğitimi ve Sporda Temel Kavramlar, Nobel Yayınevi, Ankara

Taşkıran, A., (2014). Huzurevinde Kalan Yaşlılara Uygulanan 12 Haftalık Sportif Rekreasyon Programının Bazı Antropometrik ve Fizyolojik Parametrelere Etkisinin İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisan Tezi. Yükseköğretim Kurulu Tez Merkezi. (388512).

Tepeköylü, Ö., Soytürk M., Çamlıyer H., (2009). Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin İletişim Becerisi Algılarının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi, Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 7 (3), 115-124

Tezcan, B., (2017). Sporun Ruh Sağlığı Üzerindeki Etkileri. https://www.milliyet.com.tr/pembenar/dr-bahar-tezcan/sporun-ruh-sagligi-uzerindeki-etkileri-2481623 . Erişim Tarihi: 18.05.2020

Tunçalp, Ö., (2011). Seçilmiş Ortaöğretim Öğrencilerinin Sosyalleşme Sürecinde Beden Eğitimi ve Spor Aktivitelerinin Rolü ve Önemi. Yayınlanmamış Yüksek Lisan Tezi. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi. (281512).

Yağmur, Y., İçigen, E., (2016). Üniversite Öğrencilerinin Sosyalleşme Süreci ve Rekreasyon Faaliyetlerinin İncelenmesi Üzerine Bir Çalışma. Anatolia: Turizm Araştırmaları Dergisi, 27 (2) , 227-242.

Yaman, H. Toraman, F. Şahin, G. Ayçem, N. Muratlı, S., (2002). 9 Haftalık Bir Antrenman Programının Yaşlıların Beden Bileşimleri Üzerine Etkisi. 5 (3), 91-96.

Yavrucu, Ç., (2019). Çocuk Gelişiminde Sporun Önemi. https://www.cocukludunya.com/uzman-yazilari/cocuk-gelisiminde-sporun-onemi.html . Erişim Tarihi: 26.05.2020

Yetim, A. (2000). Sporun sosyal görünümü. Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 5(1), 63-72.

Yiğit, O., Kolukısa, Ş., Aydoğan, A., (2013). Rekreatif Amaçlı Spor Yapan Bayanların Fizyolojik Değişimlerinin Araştırılması. Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi, 4 (1), 17–22.

BÖLÜM

13

SPOR OKULLARI YÖNETİMİ

Onur Mutlu YAŞAR
Doç. Dr., Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Yaşam Bilimleri Fakültesi, onurmutluyasar@gmail.com
0000-0001-7598-3927

Murat TURĞUT
Doç. Dr., Sinop Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, mturgut@gmail.com
0000-0002-4050-6482

BÖLÜM 13

SPOR OKULLARI YÖNETİMİ

Onur Mutlu YAŞAR
Doç. Dr., Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Yaşam Bilimleri Fakültesi, onurmutluyasar@gmail.com
0000-0001-7598-3927

Murat TURĞUT
Doç. Dr., Sinop Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, mturgut@gmail.com
0000-0002-4050-6482

GİRİŞ

Spor aktiviteleri genç yaştaki bireyler için önemli bir fiziksel, sosyal ve bilişsel gelişim sürecini içermektedir (Bertelloni ve ark., 2006; Donaldson ve Ronan, 2006; Baş, 2018; Coakley, 2011; Felfe ve ark., 2016; Sunay ve ark., 2020; Bal ve ark., 2021;). İnsanlar hem kendileri için hem de çocukları için daha kaliteli bir yaşam standartları yaratmak için çana göstermektedir (Bal ve Malkoç, 2020). Türkiye İstatistik Kurumu verilerine göre ülkemizde çocuk nüfusunun (18 Yaş atlı) 24 milyon bandına yaklaştığı görülmektedir. Ülkemizdeki genç nüfusun artması ve ebeveynlerin spora ilgisinin yükselmesine ile önemli bir spor eğitimi talebi oluşmuş bununla birlikte spor kulüplerinin açılması ve bu kulüplerin spor okulu (ücretli spor eğitim süreci) faaliyetlerinde de önemli bir artış gerçekleşmiştir.

Bu bağlamda ülkemizde birçok branş kapsamında (Özellikle Takım Sporları) spor okulları aktif olarak spor eğitimi vermeye devam etmektedir. Bu talep ve ortaya çıkan önemli sektör içerisinde spor okullarının çalışma prensipleri, yönetim biçimleri, başarılı olma standartları gibi konuların önemi açıkça görülmektedir.

Spor okulları spor kulüpleri çatısı altında katılımcıların belli bir ücret ile spor eğitimi aldığı tüzel kişilikler olarak ifade edilebilir. Spor okullarında ücret alma süreçlerinin yeni spor yasası ile birlikte daha kontrollü ve denetlenebilir hale gelmiştir ve spor okulları yönetim sürecinin profesyonel yaklaşıma olan ihtiyacı artmaya devam etmektedir.

Spor kulüpleri ülkemizde tüzel kişilikler kapsamında faaliyet göstermekte ve kâr amacı gütmeyen kuruluşlar kapsamında değerlendirilmektedir. Buna rağmen spor kulüplerinin spor faaliyetlerini (özellikle spor okulları kapsamında) önemli bir gelir kaynağı olarak değerlendirildiği ve bunun yanı sıra spor okulları faaliyetlerinin ciddi bir istihdam alanı yarattığı ifade edilebilir.

Spor Okulları Kapsamında Antrenör İstihdamı

Spor okulları kapsamında birçok spor branşı dahilinde spor hizmeti veren kurumların tercih edilme süreçlerinde en öneli etkenlerden biri istihdam edilen antrenörlerdir. Ülkemizde ücretli spor okulları yaş grupları 3 yaşına kadar düşmüş olduğu gerçeği göz önüne alındığında istihdam edilecek antrenör veya eğitimcilerin nitelikleri de farklılaşmaya ve skala genişlemeye başlamıştır. Bu bağlamda spor okullarında görev yapan antrenörlerin önem göstermesi gereken özellikleri şu şekilde ifade edilmiştir (Lara-Bercial ve ark., 2017);

1. Vizyon ve Strateji Geliştirmek
2. Çevreyi Şekillendirmek
3. İlişkiler Geliştirmek (Aile, Diğer Spor Okulları, vs.)
4. Uygulamaların Yürütülmesi ve Müsabakaların Hazırlanması ve Yönetilmesi Becerileri
5. Sahayı Okumak ve Sahaya Tepki Vermek (Proaktif Yaklaşım-Dinamizm)
6. Sürekli Gelişim (Güncel Gelişmelerin Takibi)

Spor Okullarında Eğlence

Spora katılımın sürdürülmesi söz konusu olduğunda en önemli faktörlerden biri çocukların oyun oynama motivasyonlarının korunması ve desteklenmesidir. Çocuklar, oyun oynamayı severler ve sportif faaliyetlerin oyun odaklı programlanması önemli görülmektedir.

Bazı basit eğlenme, oyun oynama faaliyetlerinin programlanma süreçleri arasında eski güzel oyunları oynamak, oyunlara komik isimler vermek, etkinliklerle ilgili hikayeler ve anlatılar kullanmak ve mini yarışmalar düzenlemek gibi faaliyetler yer almaktadır. Buna karşılık, sporda antrenörlerin çok uzun konuşması, oyuncuların hareketler arasında sürekli beklemesi veya gerçekten sıkıcı hale gelene kadar beceriyi veya alıştırmayı tekrar etmesi gibi süreçler katılımcıların spora ilişkin içsel motivasyonlarını önemli ölçüde negatif yönlü etkileyebilir.

(racmn.com, 2022)

Özgüven (Yetkinlik)

Çocukları sporun içinde tutmaya yardımcı olan ikinci önemli unsur ise katılımcıların kendilerini yetkin hissetmelerini sağlamaktır. Temel olarak, katılımcı çocukların spor okulu faaliyetleri sırasında kendilerinden isteneni yapabileceklerini ve verilen görevlerle başa çıkabileceklerini hissetmeleri gerekmektedir.

Başka bir ifadeyle spor okulları antrenörlerinin dikkat etmesi gereken bir diğer önemli unsur antrenman planlanması içerisinde bulunan etkinlikleri ve görevleri doğru düzeyde ayarlanmasıdır. Antrenman içerisindeki görev ve sorumluluklar grubun seviyesinin altında ya da üstünde olması katılımcı çocuk ve gençlerin süreçten sıkılmasına ve motivasyon kaybı yaşamalarına neden olabilmektedir.

Öğrenme Motivasyonu

Spor okulları faaliyetleri sırasında dikkat edilmesi gereken bir diğer unsur ise katılımcı çocuk ve gençlerin öğrenme motivasyonlarının ortaya çıkarılması ve koruması olarak ifade edilebilir.

Çocuklar ve gençlerin yeni şeyler öğrenmek ve başarı duygusunu tatmak konusunda önemli bir istekleri bulunabilir. Antrenörlerin, antrenman planlanması ve programlanması içerisinde çocuklara veya gençlere daha iyiye gittiklerini göstermenin yollarını bulmaları önemli bir spor okulu yönetim faaliyeti olarak ifade edilebilir.

Arkadaş Ortamı Yaratmak

Spor okulları içerisinde katılımcıların tercih sebeplerinden bir diğeri ise spor faaliyetleri içerisinde doğru grupların oluşturulması ve arkadaş ortamının yatırılmasıdır. Spor okulları katılımcıları içerisinde bulunan çocuklar ve gençler, spor faaliyetlerine katılım ve sürdürme motivasyonlarından biri, diğer arkadaşlarıyla birlikte olmak ya da yeni arkadaşlar edinmek, sosyalleşmektir.

Bu bağlamda özellikle alt yaş gruplarında çalışan antrenörlerin disiplini sağlamak süreçlerinin yanında, katılımcı çocukların ve gençlerin antrenman içerisinde sosyalleşmeleri kapsamında fırsatlar yaratması gerekli olabilmektedir. Bu konuda dikkat edilmesi gereken başka bir bakış açısı ise katılımcı çocuk ve gençlerin farklı eşleşmeler ve gruplaşmalar planlanarak yapılan antrenman içeriği yaratılması ve yeni sosyal ortamların oluşma seçeneklerinin arttırılmasıdır.

Ailelerin Tutumu ve Katılım Motivasyonu

Spor okulları faaliyetleri kapsamında çocuklar ve gençlerin katılım motivasyonları arasında önemli bir diğer parametre ise ailelerin tutumudur. Özellikle sporculuk geçmişleri olan ve sportif aktivitelerin çocuk ve gençlerin gelişim süreçlerindeki olumlu etkisinin farkında olan ailelerin, çocuklarını spor okullarına gönderme motivasyonları yüksektir. Bu bağlamda katılımcı çocuk ve gençlerin bu yönde güçlü bir motivasyona sahip olan ebeveynlere sahip olmaları sportif faaliyetlerin sürdürülebilirliği kapsamında önemli bulunmaktadır. Bu bağlamda ailelerin spor okulu faaliyetleri kapsamında etkin rol oynaması ve sistemin içine kısmen de olsa dahil edilmesi spor okulları yönetimin bir diğer önemli noktasıdır.

Spor Okulları Faaliyetleri Kapsamında Vazgeçme (Bırakma) Davranışı

Spor okulları faaliyetleri içerisinde dikkat edilmesi gereken pozitif bakış açılarının yanı sıra, önlenmesi gereken negatif davranış biçimlerinin de önemli olduğu düşünülmektedir. Bu durumların başında spor okulu faaliyetlerinde performans beklentisinin gereğinden fazla ciddiye alınmasıdır. Spor okulları içerisinde faal olarak bulunan katılımcı çocuk ve gençlerden sürekli yüksek performans beklentisi katılımcıların vazgeçme ve bırakma niyetlerini güçlendirebilir.

Spor okulları faaliyetleri kapsamında dikkat edilmesi gereken bir diğer nokta ise spor okulları grupları içerisinde, bir ya da birkaç sporcunun diğerlerine göre pozitif ayrımcılığa maruz kalması, başka bir deyişle favori oyuncu olarak değerlendirilmesidir. Her çocuk ve genç birey kendisini özel hissetmek ister ve zaten özeldir. Bu bağlamda spor okulları faaliyetleri içerisinde görev alan antrenör veya yöneticilerin bu duruma azami önem göstermeleri gerekmektedir.

Spor Okulları Yönetimi Kapsamında Spor Tesisleri

Spor okulları faaliyetlerinin yönetim süreçleri içerisinde tesislerin konumu ve içerik kapsamı, spor okullarının başarılı olması ve istenilen hedeflere ulaşılması konusunda değerli bir parametre olarak değerlendirilmektedir.

Spor okulları faaliyetlerinin yapıldığı tesislerin konumu açısından, güçlü bir ulaşım ağı içerisinde bulunması, çevre güvenliğinin yüksek olması, temel ihtiyaç alanlarına yakın olması ve bunun gibi birçok etmen spor okullarının başarından önemli parametrelerdir.

Spor okulları faaliyetlerinin yapıldığı tesislerin kapsam açısından yeterli olması bir diğer başarı etmeni olarak ifade edilebilir. Spor tesisleri içerisin ısınma ve soğuma sistemlerinin yeterli olması, temizlik-hijyen standartlarının sağlanması, kullanılan materyal ve araç-gereçlerin niteliği, tesis içerisinde sosyal ihtiyaçların giderilmesine yönelik alanların bulunması, duş-tuvalet gibi ortak alanların kullanım kolaylığının sağlanması, hijyenik-ulaşılabilir yiyecek ve içecek ihtiyaçlarının karşılanabilme olanakları ve bunun gibi birçok standart spor okulları faaliyetlerinin başarılı olmasında ve tercih edilmesine değerli parametreler olarak değerlendirilmektedir.

(premier-education.com, 2022)

Spor Okulları Katılımcıların Performans ve Gelişim Ölçümleri

Spor okulları faaliyetleri genel olarak performans gruplarına kıyasla çocuk ve gençlerin eğlendiği, sosyalleştiği, enerjilerini attığı aktiviteler olarak değerlendiriliyor olsa da spor okulları faaliyetleri kapsamındaki katılımcıların da fiziksel gelişim süreçleri ve performans ölçümleri yapılması önemli bulunmaktadır.

Ailelerin çocukların gelişimini takip etme süreçleri ilgi alanlarına ve konuyla ilgili bilgi düzeylerine göre ciddi farklılıklar gösterebilir bu konuda inisiyatif alması gereken spor okulu hizmet faaliyetlerini yürüten tüzel kişiliklerdir. Bu bağlamda katılımcı çocuk ve gençlerin performans ve gelişim süreçleri ilgili alanın bilim insanlarının desteği ile yürütülmesi ve belli aralıklarla, sistematik olarak yapılan performans ölçümleri doğrultusundan gerçekleştirilen veri toplama ve depolama süreçleri, spor okulları yönetim süreçlerinin başarılı olmasında bir diğer önemli etmen olarak değerlendirilmektedir. Bu bağlamda spor okulları içerisinde yapılması mümkün olan performans ölçümleri şu şekilde ifade edilebilir;

- Boy-Kilo Ölçümü
- Antropometrik Ölçümler
- Kuvvet
- Hız
- Çeviklik
- Esneklik
- Dayanıklılık
- Zihinsel Beceriler
- Reaksiyon
- Denge

Bunun yanı sıra katılımcıların ve ailelerin spora ilişkin farkındalıklarının arttırılması kapsamında sportif anlamda bilimsel bakış açısıyla ortaya koyulacak seminer, sempozyum ve buna benzer faaliyetlerin (Beslenme, İletişim, Kişisel Gelişim, vb.) gerçekleşmesi spor okulu faaliyetleri kapsamında fark yaratan etki ortaya koyabilmektedir.

(theathlete.ie, 2022)

Spor Okulları Faaliyetleri Kapsamında Çocuk Hakları

Spor faaliyetleri içerisinde aktif olarak bulunan çocuk ve gençlerin haklarını korumak ve onların haklarının farkında olmasını sağlamak spor okulları yönetimi kapsamında en önemli konulardan biridir. Spor okulları faaliyetleri içerisinde bulunan çocuk ve gençlerin antrenör, yönetici, takım arkadaşı, diğer veliler tarafından ortaya koyulan olumsuz davranışlara maruz kalma ihtimalleri bulunmaktadır (Parasız ve ark., 2015).

Çocuk ve genç istismarının önlenmesi birçok kurum ve kuruluşun önemli bir çalışma alanı olarak yerini almıştır. Çocuk ve genç bireylerin istismarı Dünya Sağlık Örgütü tarafından (WHO)"*Bir yetişkin tarafından bilerek ya da bilmeyerek yapılan ve çocuğun sağlığını, fizik gelişimini, psikososyal gelişimini olumsuz yönde etkileyen davranışlar"* şeklinde tanımlanmıştır.

Bunun yanı sıra WHO tarafından yapılan çocuk ve genç istismarı 4 farklı sınıf kapsamında değerlendirilmiştir.

- Fiziksel İstismar
- Cinsel İstismar
- Duygusal İstismar
- İhmal

Spor Okulları Yönetimi Kapsamında Sosyal Aktiviteler

Spor okulları faaliyetleri sadece sportif faaliyetler gerçekleştiriyor olmak spor okulları yönetimi kapsamında yeterli olmayacaktır. İlgili branşa ait sportif faaliyetlerin üst seviyede yapılmasının yanı sıra katılımcı ailelerinin ve ebeveynlerin birbirini tanıma ve sosyalleşme fırsatı bulacakları aktivitelere yet vermek çocuklar ve gençlerin kuruma aidiyetini arttırabilir ve sürdürme davranışlarını olumlu yönde etkileyebilir.

Spor okulları faaliyetlerini içerisinde yapılması mümkün olan ve pozitif sonuçları sağlaması beklenen sosyal aktiviteler şu şekilde ifade edilebilir;

- Yaz Dönemi Kamp Faaliyetleri

-Antrenmanlara Ailelerin Entegre Edilmesi

-Maçlarda Tek Tip Giyinme Faaliyetleri

-Antrenman İçerisinde Doğum Günü vs. gibi günlerin kutlanması

-Kahvaltı Organizasyonları

-Üst Düzey Spor Müsabakaları İzleme Faaliyetleri, Spor Kulübü Ziyaretleri

-Müze Gezileri

- Hafta Sonu Piknik Faaliyetleri

-Eğitim Kurumları Ziyaretleri

-Turistik Geziler

(howesprimary.co, 2022)

Sporcu Takip Sistemi

Spor okulları yönetimi kapsamında sporcu takip sistemi önemli bir yer tutmaktadır. Sporcuların kayıt sürecinde, sporcu takibinin sağlanması süreci iyi planlanmalı ve sporcular dan yeterli-nitelikli bilgilerin alınması gerekmektedir. Sporcular dan alınması gereken bilgiler şu şekilde sıralanabilir;

Öğrencinin

- İsim Soy İsim
- T.C. Kimlik No
- Okul Adı-Adresi
- Doğum Tarihi
- Kan Grubu
- Telefon Numarası
- E-mail Adresi
- Genel Sağlık Durumu İbrazı

Ailenin

- Anne-Baba (Ebeveyn) Adı:
- Telefon Numaraları

Anne-Baba (Yakınlar)

- E-mail Adresleri
- İş Adresi

SONUÇ

Sonuç olarak hem ülkemizdeki genç nüfusun spor kültürü kazanması gem de yetenekli sporcuların keşfedilmesi doğrultusunda spor okulları faaliyetleri hayati öneme sahiptir. Spor okulları yönetilmesi süreçlerinin doğru planlanması ve uygulanması hem tüzel kişilikleri bağlamında spor kulüplerine hem de ülke sporuna önemli katkı sağlayacaktır.

KAYNAKÇA

Bal, E., Bulgan, Ç., Bingül, B. M., & Tan, H. (2021). Determining the Somato-Type Characteristics of Turkish Male National Boxers. International Journal of Curriculum and Instruction, 13(1), 400-410.

Bal, E. & Malkoç, N. Yaşam Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Yaşam Kalitesi ve Diyet Kalitesi Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi. Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 18(3), 157-168.

Baş, M. (2018). 11-13 yaş grubu futbolculara uygulanan 10 haftalık core antrenmanın seçili motor parametrelere etkisinin değerlendirilmesi (Master's thesis, İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü).

Bertelloni, S., Ruggeri, S., & Baroncelli, G. I. (2006). Effects of sports training in adolescence on growth, puberty and bone health. Gynecological endocrinology, 22(11), 605-612.

Coakley, J. (2011). Youth sports: What counts as "positive development?". Journal of sport and social issues, 35(3), 306-324.

Donaldson, S., & Ronan, K. (2006). The effects of sports participation on young adolescents' emotional well-being.

Felfe, C., Lechner, M., & Steinmayr, A. (2016). Sports and child development. PloS one, 11(5), e0151729.

Lara-Bercial, S., North, J., Petrovic, L., Minkhorst, J., Oltmanns, K., & Hämäläinen, K. (2017). The European Sport Coaching Framework. Champaign, IL: Human Kinetics.

Parasız, Ö., Şahin, M. Y., & Çelik, A. (2015). Sporda çocuk koruma programı uygulamaları: İngiltere Örneği. International Journal of Science Culture and Sport (IntJSCS).

Sunay, H., Uyar, Y., Bal, E., & Ayyıldız, E. (2020). Analysis of Trainers's Wellness in Turkey. Acta Medica Mediterranea, 36(4), 2371-2375.https://howesprimary.co.uk/sports-day-family-picnic/

https://www.premier-education.com/news/the-top-5-skills-for-childrens-sports-coaches

https://www.racmn.com/blog/sports-development-to-compete-or-not-to-compete-keeping-kids-tennis-fun

https://www.theathlete.ie/performance-testing

https://howesprimary.co.uk/sports-day-family-picnic/

https://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0008/292319/Childrens-rights-PHC-Volume-1-Manual-and-Tools-en.pdf

BÖLÜM 14

NEDEN FİZİKSEL OKURYAZARLIK?

Özlem KESKİN
Doç. Dr., Sinop Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, okeskin@sinop.edu.tr
0000-0003-0223-5914

BÖLÜM 14

NEDEN FİZİKSEL OKURYAZARLIK?

Özlem KESKİN
Doç. Dr., Sinop Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, okeskin@sinop.edu.tr
0000-0003-0223-5914

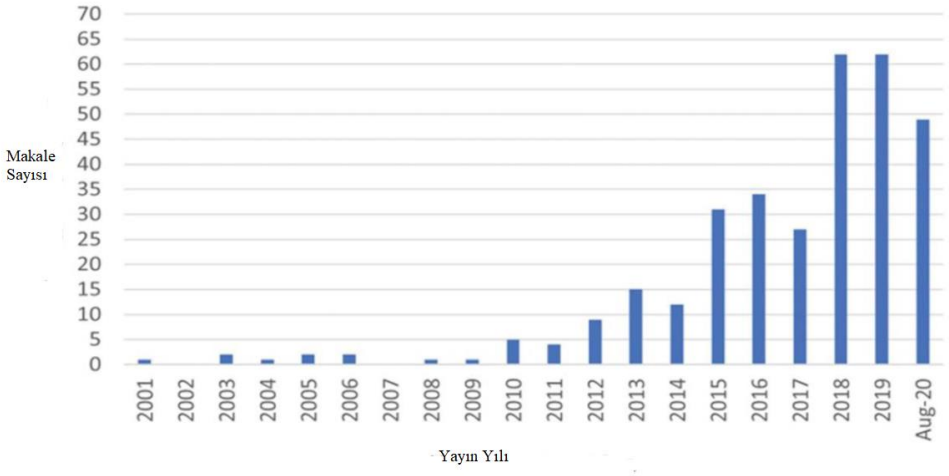
GİRİŞ

Çocukların günlük yaşamlarındaki hareket eksikliğinin onların fiziksel, sosyal ve zihinsel gelişimlerini etkileyebileceğinin ve bunun yetişkin olduklarında yaşamlarını olumsuz olarak etkileyebileceği düşüncesi dünya çapında sıkça tartışılan bir yaklaşımdır. Guthold 2016 yılında Yaklaşık 2 milyon katılımcının (küresel nüfusun %96'sını temsil eden) verilerini içeren araştırmasında hareketsizlik sorununun özelliklede çocuklarda çok yüksek olduğunu, 1,4 milyardan fazla yetişkinin günde 60 dakikalık fiziksel aktiviteye ilişkin mevcut yönergeleri karşılamadığını, küresel olarak tüm yetişkinlerin dörtte birinden fazlasının yeterli fiziksel aktivite yapmadığını göstermektedir. Bu, 1,4 milyardan fazla yetişkini hareketsizlikle bağlantılı hastalıkları geliştirme ya da şiddetlendirme riskiyle karşı karşıya bırakmakta ve acilen önlem alınmasını gerektirmektedir (Guthold ve diğ., 2018).

Çocukların fiziksel okuryazarlığı temel olarak çocukları fiziksel olarak aktif olmaları için güven ve motivasyonla donatma fikrine dayanır. Çocukların daha aktif bir yaşam tarzına sahip olmaları yönünde teşvik edilmeleri için fiziksel yeterliliklerini geliştiren deneyimlerden fiziksel aktivitenin önemini ve faydalarını bilmeleri ve anlamaları beklenmektedir. Öğretmenler ve ebeveynler, fiziksel okuryazarlığın uyarılmasının çocuğun doğduğu andan itibaren başlaması gerektiğini anlamalıdır. Çocukların motor gelişimlerini sürdürebilmeleri için fiziksel beceri, bilgi ve anlayışla donatılmaları gerekmektedir. Erken çocukluk alanında, fiziksel okuryazarlık, çocuklarda hareketi ve hareketsiz davranışı etkileyen bilişsel, duyuşsal, fiziksel ve davranışsal faktörler dahil olmak üzere çocuğun fiziksel aktivitesini etkileyen önemli faktörleri anlamayı amaçlamaktadır. Çocuklarda erken dönemde gelişen fiziksel okuryazarlık, zıplama, tırmanma gibi etkinliklerde tüm vücudu koordine etme ve bu hareket kalıplarını çeşitli ortamlarda uygulama becerisinde görülebilmektedir (Rihatno ve Nuraini, 2021).

Artan fiziksel hareketsizlik seviyeleriyle mücadele etmek için birçok ülke çocuklara ve yetişkinlere her gün en az 60 dakika orta düzeyde fiziksel aktivite yapmalarını tavsiye etmekte ve bunun içinde modeller ile beden eğitimi ve spor alanında önlemler almaktadır. Özelliklede 1990'lı yıllardan başlayarak yeni bir kavram olan fiziksel okuryazarlık uygulamaları ile son otuz yılda,

çocukların, gençlerin ve yaşlıların uzun vadeli sağlığını ve esenliğini desteklemek için küresel bir sosyal hareket olarak tüm dünya da benimsenmektedir. Dolayısı ile de fiziksel okuryazarlık uzun zamandır beden eğitimi ve spor, psikoloji, fiziksel aktivite ve hareket spor bilimlerinin alt disiplinlerinde akademik araştırma konusu olmuş ve fiziksel okuryazarlık üzerine yazılmış 20 milyon makale gibi yüksek bir bilgi birikimine ulaşılmıştır.



Şekil 1: 2001-2020 yılları arasında fiziksel okuryazarlık konusunda yazılan makale sayılarındaki değişim (Davids ve Rudd, 2021)

Bu akademik kaynaklar etkili olmuş ve fiziksel okuryazarlığın, Uluslararası Eğitim, Bilim ve Kültür Örgütü, Birleşmiş Milletler de dahil olmak üzere dünya çapındaki politikalara entegrasyonuna yol açmıştır. Bu yaygınlık aynı zamanda fiziksel okuryazarlık konusunda birçok kavram karmaşasını da ortaya çıkartmaktadır. Bu açıdan bu bölümde fiziksel okuryazarlığa ilişkin yaklaşımlar, tanımlar ve modeller, uluslararası kurumlardaki uygulamalar incelenecektir.

FİZİKSEL OKURYAZARLIK VE İLİŞKİLİ TANIMLAR

Fiziksel okuryazarlığı tam olarak açıklayabilmek için öncelikle okuryazarlık kavramının anlaşılması gereklidir.

OKURYAZARLIK

Okuryazarlık, Türk Dil Kurumu Güncel Sözlükte "okuryazar olma durumu" olarak açıklanmaktadır. Genel olarak bir dildeki işaretleri okuma, yazma ve anlama becerilerini içerdiği belirtilmektedir (Güneş, 2019). Bununla birlikte; Aşıcı (2009), Okuryazarlığın, (literacy), okuma (reading) ve yazma (writing) eylemlerinden farklı olduğunu ve İngilizce'de literacy kelimesinin başlangıçta harfleri seslendirme ve bu harflerle yazılmış metinleri okuma anlamına gelirken, daha sonra anlamının genişlediğini belirtmiştir.

Okuryazarlık kavramı bireyin adını ve soyadını yazabilme, imzasını atabilmeden başlamış, basit bir cümleyi anlayarak okuyup yazma, ilkokul mezunu kadar bilgili olma, modern toplumun gerektirdiği faaliyetler için yeterli becerilere sahip olma, şeklinde gelişmiştir (Güneş, 2019).

Bu açıdan da okuryazarlık, basit bir tanım ile bireyin bilgiye erişim becerisine sahip olması iken, derin bir anlayışla bilgi ve beceri gelişimini edinme hedefi ile yaşam boyu anlam kazanma süreci olarak değerlendirilmektedir (Taş ve Hürmeriç Altunsöz, 2021). Diğer bir deyişle de okuryazarlık, toplumdaki bilgileri, becerileri ve sosyal normları anlama, birbiriyle paylaşma, yorumlayabilme ve sonraki nesillere aktarma aracı olarak bir toplumsal etkileşim işlevini de sağlamaktadır (Aşıcı, 2009).

Bireylerin kapasitelerini sonuna kadar geliştirmeleri, onurlu bir biçimde yaşamaları, kalkınmaya katılmaları, yaşam standartlarını yükseltmeleri, bilgili karar vermeleri ve öğrenmeyi sürdürmeleri için çok sayıda ve çeşitli okuryazarlık kavramından bahsedilmektedir (Güneş, 2019). Geleneksel okuryazarlığın yanı sıra, teknolojik gelişmeler doğrultusunda, görsel okuryazarlık, medya okuryazarlığı, bilgi okuryazarlığı, e-okuryazarlık ve bilgisayar okuryazarlığı fiziksel hazırlık gibi okuryazarlık türleri ortaya çıkmıştır (Kurudayıoğlu ve Tüzel, 2010).

Bu açıdan, okuryazarlık okumanın ötesinde öğrenme ve bilişsel becerilerin nasıl geliştirilebileceğine dair eğitim anlayışımızı da belirlemektedir. Bu nedenle de okuryazarlık çeşitleri içerisinde hareketler yolu ile davranış öğrenmelerine ilişkin yaklaşımlara yönelik "bedensel olarak okuryazar" olmak ne anlama geliyor? (ISCA, 2022), sorusunun da yanıtlanmasını gerektirmektedir.

FİZİKSEL OKURYAZARLIK

Fiziksel okuryazarlık, metaforik anlamda, okuma ve yazma ile eşanlamlı ve bireylerin yaşadığı kültüre özgü fiziksel bir ortamda okuryazarlığı geliştirmek için yaptıkları etkinlikleri tanımlamak için kullanılmaktadır (Edwards ve ark., 2017). Teorik bir temelden ziyade metaforik bir temelin kullanılması, terimin çeşitli yorumlarına ve yeniden tanımlarına olanak sağlamıştır (Jurbala, 2015).

Fiziksel okuryazarlığın diğer tanımları, temel hareket becerileri, motor gelişim, koşma hızı ve "exergames" gibi fiziksel yeterliliklerin geliştirilmesine odaklanmaktadır. Ek olarak, hareket okuryazarlığı, estetik okuryazarlık, sağlık okuryazarlığı ve oyun okuryazarlığı gibi birbiriyle örtüşen bir dizi terim fiziksel okuryazarlıkla benzer anlamlarda kullanılmaktadır (Edwards ve ark., 2017).

Tüm tanımların ortak noktası fiziksel aktiviteye yaşam boyu katılım anlamını içermesidir. Bu bağlamda fiziksel okuryazarlık, yaşam boyu fiziksel aktivitelere katılım için bütünsel bir temeli tanımlayan çok boyutlu bir kavramdır. Hareket ve fiziksel aktivite yoluyla bütüncül yaşam boyu öğrenmeyi içermektedir.

Bu nedenle de Fiziksel okuryazarlık, Dünya Sağlık Örgütü'ne (WHO) göre "iskelet kasları tarafından üretilen ve enerji harcanmasını gerektiren herhangi bir bedensel hareket" olarak tanımlanan fiziksel aktivitenin temel odak noktası haline gelmiştir ve fiziksel aktivite yoluyla geliştirilirken, muhtemelen fiziksel aktivitenin de bir öncülüdür. Yani fiziksel okuryazarlık, duyuşsal (motivasyon ve güven), fiziksel (fiziksel yeterlilik), bilişsel (bilgi ve anlayış) ve davranışsal (yaşam boyu fiziksel aktivitelere katılım) alanlardan oluşan çok yönlü bir kavramdır. Bu dört alan birlikte, yaşam boyu öğrenmeyle ilişkili sosyal süreçleri dikkate alan bütüncül bir fiziksel aktivite yaklaşımını ortaya koymaktadır (Cornish ve ark., 2020; Whitehead, 2010; Keegan ve ark., 2019; Edwards ve ark., 2017; Higgs ve ark., 2019; IPLA, 2017).

Fiziksel okuryazarlık ile fiziksel aktivite arasında ayrım yapmanın önemi, fiziksel okuryazarlığın tanımını "yaşam boyu fiziksel aktivitelere katılım için değer vermek ve sorumluluk almak için motivasyon, güven, fiziksel yeterlilik, bilgi ve anlayış" olarak sunan Whitehead tarafından vurgulanmıştır (Edwards ve ark., 2017). Margaret Whitehead kariyerini beden eğitimi ve öğretmenlik yaparak geçirmiş, varoluşçuluk ve fenomenoloji üzerine yaptığı çalışmada fiziksel okuryazarlık kavramını geliştirmiş ve herkes için fiziksel aktivitenin değerini sunmuştur. Whitehead, (2013) yılında yaptığı çalışmada fiziksel okuryazarlık tanımında 'anlamak' ve 'değer' kelimelerini de kullanmıştır (Almond, 2013)

Benzer biçimde fiziksel okuryazarlık ile ilgili çeşitli yazarlar da tanımlamalar yapmaktadırlar;

Nigel Green, Uluslararası Fiziksel Okuryazarlık Derneği (IPLA), İngiltere; ***"Fiziksel okuryazarlık yaşam boyu süren bir kavramdır. Doğumumuzda başlar ve ölümümüzde sona erer, vücudumuzun bütünsel fiziksel bakış açısıyla çevre ile etkileşimidir"*** Physical-Literacy (2022)***.***

Rose-Marie Repond, Avrupa Beden Eğitimi Derneği (EUPEA), İsviçre; ***"Fiziksel okuryazarlık, insanların refahının önemli bir parçasıdır, ancak aynı zamanda genel olarak yaşamın bir öğrenme bileşenidir. Herkes fiziksel okuryazar olma fırsatına sahip olmalıdır. İnsanlar okuma yazma biçimlerinde okuryazar olabiliyorlarsa, hareket etme biçimlerinde de okuryazar olmalıdırlar"*** Physical-Literacy (2022)***.***

Dekan Dudley, Macquarie Üniversitesi, Avustralya; ***"Beden eğitimi neredeyse tamamen eğitim sektörünün sorumluluğunda iken, beden okuryazarlığının spordan, toplumdan halk sağlığına, rekreasyondan, aktif ulaşımdan, sürdürülebilir yaşama kadar etkileri vardır"*** Physical-Literacy (2022)***.***

Bu tanımlardan yola çıkıldığında Fiziksel okuryazarlık, fiziksel aktivite ve motor beceri sonuçları, çevresel bağlam ve daha geniş sosyal ve duygusal öğrenme süreçleri ile ilgili olarak hareketi

incelemek için güçlü bir bakış açısı sunduğu görülmektedir (Cairney ve ark., 2019). Ayrıca, bireylerin fiziksel aktivitelerini (ve buna bağlı olarak fiziksel okuryazarlığı) iyileştirmek, sağlık sistemlerine yapılan mali harcamaları azaltma ve akademik performansı artırma potansiyeline sahip olabilir. Bu durum, fiziksel okuryazarlığın anlamının, onu geliştirmenin yollarının ve teşvik etmenin olası sonuçlarının açıklığa kavuşturulmasını özellikle önemli kılmaktadır (Edwards ve ark., 2017).

Bu açıdan da Fiziksel okuryazarlık, fiziksel aktivitelere katılım ve fiziksel etkinlik için okullardaki beden eğitiminden daha çok katkı sağlamaktadır. Okullarda yapılan beden eğitimi, fiziksel okuryazarlığı geliştirmek için elverişli bir yol olarak tanımlanmıştır ve Whitehead (2010), öğretmenlerin fiziksel okuryazarlığı geliştirmede ve teşvik etmede oynadıkları önemli role dikkat çekmiştir (Stoddart ve Humbert, 2017). Beden eğitimi öğretmenlerinin fiziksel aktiviteyi sağlamak için fiziksel okuryazarlığı kullanmaları konusunda ortak bir anlayışı paylaşması kesinlikle önem arz etmektedir (Robinson, Randall ve Barrett, 2018).

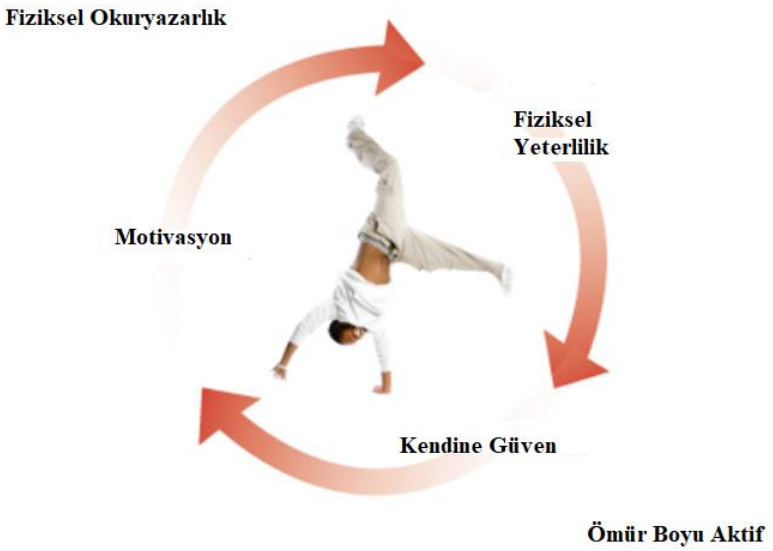
Beden eğitimi, ustalığa odaklanan bir öğretim ortamında beceri edinilmesine izin veren iyi tasarlanmış öğrenme görevlerinin kasıtlı olarak uygulanması yoluyla fiziksel okuryazar bireyi geliştirmektedir. Beden eğitimi dersinde öğrenciler, enerji harcamasıyla sonuçlanan herhangi bir bedensel hareket olarak tanımlanan fiziksel aktivite yoluyla öğrendikleri bilgi ve becerileri uygulamaktadır (Shapeamerica, 2022).

Fiziksel okuryazarlığı anlamak artık Beden Eğitimi için çok önemlidir. Daha fazla okul, özellikle beden eğitiminde, fiziksel okuryazarlığa önem vermektedir. Kaliteli programlamanın önemli bir sonucu olarak tanımlanmıştır. Öğretmenler ve gençlik koçlarının bu kavramı derslerine her zamankinden daha fazla entegre edebilmeleri gerekmektedir. Araştırmalar fiziksel okuryazarlık olmadan çocukların fiziksel aktivite ve spordan çekilebileceğini göstermiştir. Bu da onları yaşamları boyunca daha fazla hareketsizliğe ve daha sağlıksız seçimlere yöneltebilmektedir. İnsanların daha sonraki yaşamlarında fiziksel olarak aktif olmalarını sağlamak için aktivite ortamlarında kendilerine güvenmeleri gerekir. Bu, temel olarak çocukken temel hareket ve spor becerilerini öğrenmeleri ile sağlanabilir (Ellerton, 2018).

Bu anlayışın biçimlendirilmesi için de öncelikli olarak fiziksel okuryazarlığın bileşenlerinin anlaşılmasını gerektirmektedir

FİZİKSEL OKURYAZARLIĞIN BİLEŞENLERİ

Fiziksel olarak okur-yazar bir kişi, yaşam süresi boyunca- durumuna ve bağlamına göre- sağlığını geliştirmek ve hareket ve fiziksel aktiviteyi gerçekleştirmeyi desteklemek için birbiriyle entegre edilmiş fiziksel, psikolojik, sosyal ve bilişsel yeteneklerinden yararlanabilir (Higgs ve ark., 2019).



Şekil 2: Fiziksel Okuryazarlık Çarkı (Higgs ve ark., 2019)

Motivasyon ve Güven (Duygusal)

Motivasyon ve güven, bireyin fiziksel aktiviteyi yaşamın ayrılmaz bir parçası olarak benimseme konusundaki coşkusunu, bundan zevk almasını ve kendine olan güvenini ifade eder.

Fiziksel Yeterlilik (Fiziksel)

Fiziksel yeterlilik, bireyin hareket becerileri ve kalıpları geliştirme becerisi ve çeşitli hareket yoğunluklarını ve sürelerini deneyimleme kapasitesini ifade eder. Geliştirilmiş fiziksel yeterlilik, bir bireyin çok çeşitli fiziksel aktivitelere ve ortamlara katılmasını sağlar.

Bilgi ve Anlayış (Bilişsel)

Bilgi ve anlayış, hareketi etkileyen temel nitelikleri tanımlama ve ifade etme, aktif bir yaşam tarzının sağlık yararlarını anlama ve çeşitli ortamlarda ve fiziksel ortamlarda fiziksel aktivite ile ilişkili uygun güvenlik özelliklerini takdir etme becerisini içerir.

Yaşam Boyu Fiziksel Aktivitelere Katılım (Davranışsal)

Yaşam boyu fiziksel aktivitelere katılım, bireyin düzenli olarak aktif olmayı özgürce seçerek fiziksel okuryazarlık için kişisel sorumluluk alması anlamına gelir. Bu, kişinin yaşam tarzının ayrılmaz bir parçası olarak, bir dizi anlamlı ve kişisel olarak zorlayıcı faaliyetlere öncelik vermeyi ve katılımı sürdürmeyi içerir Sportforlife (2022).

FARKLI ÜLKELERİN FİZİKSEL OKURYAZARLIK MODELLERİ

Hareketsizliğe karşı önlem almak için dünyada çok sayıda ülkede kapsamlı modeller geliştirilmiştir. Bu modellerin en tanınmışları olarak Kanada, Avusturya, Yeni Zelanda vb. çok sayıda ülkede fiziksel aktiviteyi artırmak ve hareketsiz yaşamı azaltmak için Ortak Vizyon içeren ulusal modeller geliştirmiştir.

Dünyaca çok bilinen bu modellerden Kanada, Avusturya ve Yeni Zellanda yaklaşımları ve modelleri bu yaklaşımlara örnek olarak aşağıda incelenmiştir.

KANADA MODELİ

Fiziksel okuryazarlık özellikle Kanada'da eğitim, spor ve rekreasyon politikası ve uygulamasına işlenmektedir (Jurbala, 2015).

Kanada'nın Fiziksel Okuryazarlık Konsensüsünde tanımlandığı gibi (Uluslararası Fiziksel Okuryazarlık Derneği, 2014), "Fiziksel Okuryazarlık motivasyondur, güven, fiziksel yeterlilik, bilgi ve değer verme ve sorumluluk alma anlayışı yaşam boyu fiziksel aktivitelere katılmaktır".

Geçmişte, çocuklar kısmen, düzenli yapılandırılmamış oyun yoluyla fiziksel okuryazarlık geliştirdiler ve yetişkinlerin büyük çoğunluğu, fiziksel okuryazarlıklarını günlük mesleki etkinlikler ve büyük ölçüde fiziksel nitelikte olan rekreasyon da dahil olmak üzere diğer alışılmış fiziksel etkinlik biçimleri yoluyla sürdürdüler. Bununla birlikte, günümüz dünyasında çocuklar yapılandırılmamış oyunlara çok daha az katılıyor ve yetişkinler işte ve evde giderek daha fazla hareketsiz kalarak bir hareketsizlik krizi yaratıyor.

Hareketsizlik krizini ele almak için Kanada, Kanada'da fiziksel aktiviteyi artırmak ve hareketsiz yaşamı azaltmak için Ortak Vizyon başlıklı bir ulusal politika belgesi geliştirmiştir. Ortak Vizyon belgesinde, fiziksel aktiviteyi artırmak için fiziksel okuryazarlığın önemine özel bir vurgu yapılmaktadır. Bu belgeler, fiziksel okuryazarlığın fiziksel aktiviteye yaşam boyu katılım ile nasıl ilişkili olduğunu savunmaktadır. Bu nedenle, aritmetik ve okuryazarlık gibi fiziksel okuryazarlığın da erken yaşlardan itibaren desteklenmesi ve yaşam boyunca geliştirilmesi kritik önem taşımaktadır.

Kimin Bilmesi Gerekir?

Liderler ve Eğitimciler

Böylece katılımcılarla çalıştıklarında farklı aktiviteler denemek ve yeni beceriler öğrenmek için onları teşvik edebilirler.

Program Tasarımcıları

Böylece çok çeşitli becerileri içeren ve çeşitli ortamlarda (yüzeyde, yerde, suda, buzda, karda

ve havada) yer alan faaliyetlerin programlarını tasarlayabilirler

Rekreasyon Uzmanları

Böylece fiziksel okuryazarlığı geliştirebilmek için katılımcıların becerilerini geliştirmelerini sağlamak, eğlenmek ve aktif bir yaşam tarzını sürdürebilecekleri faaliyetleri geliştirebilirler.

Ebeveynler ve Koçlar

Böylece erken uzmanlaşmadan dolayı aşırı yüklenme yaralanmaları ve katılımcı tükenmişliği oluşmadan önce tek bir spor alanında fazla uzmanlaşmadan vazgeçebilirler.

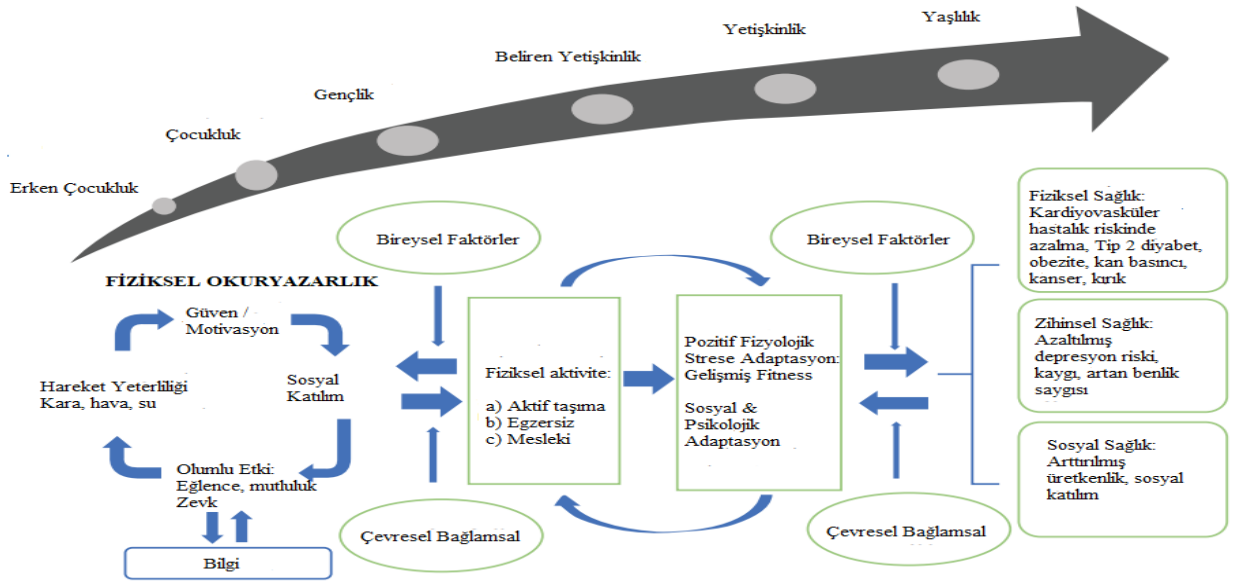
Kanada Spor Sistemi Liderleri

Ne olursa olsun yaşına bakmadan her Kanada'lının sağlıklı fiziksel aktivitelere katılabileceği bir ortam oluşturmak için Spor, rekreasyon, eğitim ve sağlık birlikte çalışır.

Sağlık Pratisyenleri

Böylece nüfusun sağlığını iyileştirmek, hastalıkları önlemek ve tedavi etmek ve yaralanma, mevcut durumları ve eğilimleri izlemek ve sağlıklı davranışları desteklemek için çalışırken fiziksel okuryazarlık ilkelerini göz önünde bulundurabilirler.

Sağlıklı olmak, bireylerin yaşamları boyunca fiziksel okuryazarlık yolculuğuna devam etmelerini sağlamakta, fiziksel aktiviteye katılımlarına ve kendilerini iyi hissetmelerine katkıda bulunmaktadır. Dr. John Cairney ve meslektaşları (2019a), yaşam boyunca fiziksel okuryazarlık, fiziksel aktivite ve sağlık sonuçları arasındaki bağlantıları gösteren kanıta dayalı bir model yayınlamışlardır.



Şekil 3: Fiziksel Okuryazarlık, Fiziksel Aktivite ve Sağlık: Kanıta Dayalı Kavramsal Modele Doğru

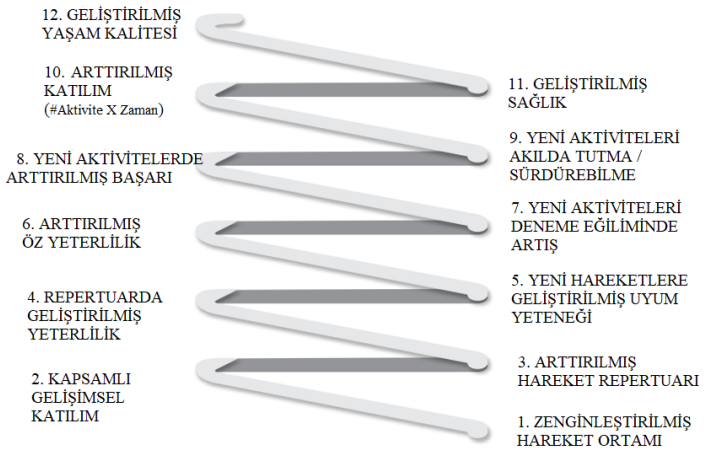
Kişisel ve kurumsal olarak toplumumuzdaki fiziksel okuryazarlığa değer vermemiz ve teşvik etmemiz için birkaç neden vardır. İnsanlar-farklı hükümet liderlerinden ebeveynlere kadar- ulusun sağlığı ve esenliği için, aşağıdaki noktaları göz önünde bulundurmanız gerekir;

- Aktif katılım
- Güvenlik
- Dayanıklılık
- Sağlık ve Esneklik
- Bireysel Potansiyele Ulaşmak
- Eğitim
- Sporda Mükemmellik ve
- Performans Sanatları

Tüm bunlar fiziksel okuryazarlığın geliştirilmesi yoluyla elde edilebilir.

Yaşam için fiziksel okuryazarlığın geliştirilmesinde toplumun farklı birey, grup ve sektörlerinin farklı aşamalarda yer almaları ve fiziksel olarak aktif olmak ve/veya bunu sürdürmek isteyen çocuklar ve yetişkinlerin yararına başkalarıyla birlikte çalışmaları önemlidir. Kaliteli bir fiziksel okuryazarlık deneyimi sağlamak, ebeveynler/veliler, öğretmenler, koçlar ve rekreasyon liderleri, yöneticiler ve halk sağlığı uzmanları, rekreasyon, spor, eğitim ve sanat alanındaki politika yapıcılar ve ayrıca şehir planlamacıları dahil herkesin temel odak noktası olmalıdır.

Fiziksel okuryazarlık, birbiriyle bağlantılı bir duygusal, fiziksel, bilişsel ve davranışsal yetenekler dizisidir. Geliştirilmeli ve zaman içinde sürdürülmelidir. Fiziksel okuryazarlığın gelişimini bir sarmal olarak tasvir ederek, gelişimin nasıl gerçekleştiğini görselleştirebiliriz.



Şekil 4: Fiziksel Okuryazarlık Gelişim Sarmalı

Bu şema, bir bireyin zenginleştirilmiş, teşvik edici bir hareket ortamına (#1) erişimden ve kapsamlı katılımdan ve hareket repertuarının ve yeterliliğinin geliştirilmesinden, artan öz yeterlilik ve motivasyona (yeni aktiviteleri deneme eğilimi) ve artan aktiviteye katılım, sağlık ve geliştirilmiş yaşam kalitesine uzanan gelişim yollarını göstermektedir.

Yolu bu şekilde sunmak, adımlar arasındaki ilişkilerin nasıl keşfedilebileceğini de gösterir. Örneğin, bir hareket repertuarındaki gelişmiş yetkinliğin (#4) yeni hareketlere gelişmiş uyum sağlama becerisine (#5) nasıl yol açtığını veya hareketlerdeki başarının nasıl arttığını. Yeni aktiviteler (#8) daha iyi akılda kalmaya (#9) ve artan genel katılım ve fiziksel aktiviteye (#10) yol açabilir.

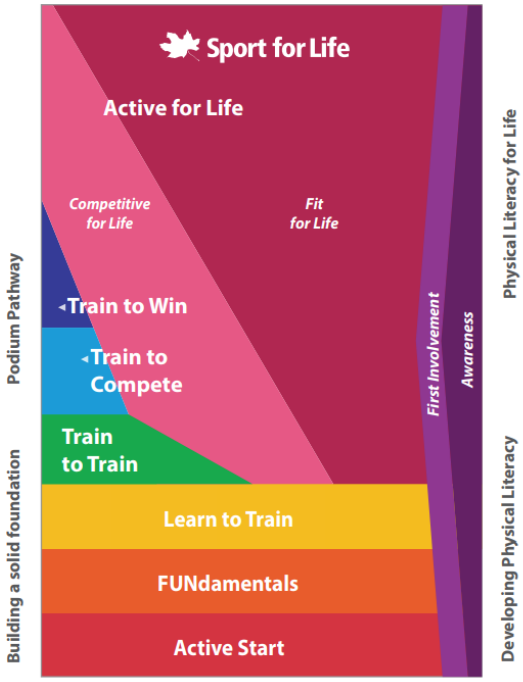
Fiziksel Okuryazarlığın Gelişim Aşamaları

Kaliteli bir fiziksel okuryazarlık deneyiminin özellikleri, yeterliliklere, bağlamlara ve katılımcıların ihtiyaçları. Bu nedenle fiziksel okuryazarlık programlama genellikle şunları sağlamalıdır:

- Hem yapılandırılmamış hem de yapılandırılmış olarak hareket edebilecekleri ortamları sunmak
- Tüm katılımcılara liderlik etme, keşfetme ve yenilik olanakları sunma
- Gelişimsel olarak uygun ekipman imkânı sunmak
- Üreten eğlenceli ve zorlu etkinliklere maruz kalarak hem başarı hem de başarısızlıkları tatma imkânı sunmak
- Çeşitli aktiviteler arasından seçim yapma fırsatları ve ortamları sunmak
- Yüksek katılım oranları sağlamak

Fiziksel okuryazarlık ömür boyu sürecek bir önermedir. Erken çocuklukta gelişmeye başlar ve sonra büyür ve ergenlik ve yetişkinlik döneminde daha geniş bir beceri, kapasite ve anlayış dizisine ve karmaşıklığına doğru yayılır. Yaşamın farklı evrelerinde, fiziksel okuryazarlık farklı amaçlara hizmet edebilir ve farklı bireyler için farklı ihtiyaçlara cevap verebilir. Fiziksel okuryazarlık, bazıları için atletik başarıda bir temel sağlayacakken diğerleri için mesleki bir kariyere devam etme yolunu sağlayabilir. Herkes için ise hayatın her aşamasında sağlıklı, aktif bir yaşam tarzı yaşamanın yollarını sağlayacak ve sağlıklı bir şekilde zarafetle yaşlanma fırsatı sunacaktır.

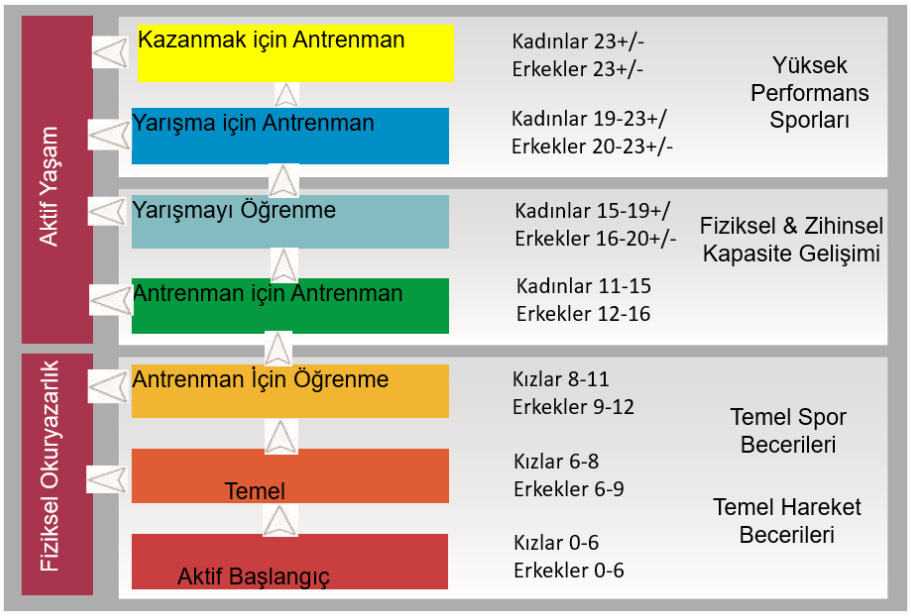
Yaşamın farklı evrelerinde, farklı topluluklar ve bireyler için fiziksel okuryazarlığı geliştirmek için farklı mekanlar ve yaklaşımlar uygun olabilir. Amaç, doğumdan ölüme kadar her aşamada her birey için fiziksel okuryazarlığı optimize etmek için gelişimsel olarak uygun aktiviteler sunmak olmalıdır. Bununla birlikte, gelişimin belirli aşamaları, fiziksel okuryazarlığı geliştirmek için diğerlerinden daha fazla fırsat sağlar.



Şekil 5: Yaşam için spor çerçevesi

Uzun Vadeli Kalkınma çerçevesi bebeklikten yetişkinliğe bir bireyin spor ve fiziksel aktivite deneyimine rehberlik eden çok aşamalı bir yoldur. Uzun Vadeli Kalkınma çerçevesi içindeki aşamalar, gelişimsel olarak uygun ve performansı optimize eden programlara katılımı artırmayı hedefler. İlk üç aşama fiziksel okuryazarlık gelişimini vurgulamaktadır; Bununla birlikte, fiziksel okuryazarlık, yaşam boyu devam eden bir seyahat olarak ifade edilmektedir. Fiziksel okuryazarlık, sağlam temeller attıktan sonra sporda mükemmelliğe doğru potansiyel ilerleme ve bireylerin ömür boyu aktif olmasıyla sona erer. Sporda Uzun Vadeli Gelişim için Spor ve Fiziksel Aktivite çerçevesinin yedi aşaması vardır. Ek olarak, iki ön aşama vardır (İlk Katılım ve Farkındalık) ve Yaşam için Aktif aşamasında da iki alt aşamaya ayrılmıştır (Rekabetçi Yaşam için ve Fit (uygun) Yaşam için).

Sporda Uzun Vadeli Gelişim ve Fiziksel Aktivite çerçevesiyle ilişkili olarak bakıldığında, fiziksel okuryazarlığı geliştirmek için en önemli aşamalar üç erken aşamadır: Aktif Başlangıç, Temel Bilgiler, Antrenmanı Öğrenme ve final aşaması Yaşam için Aktif.



Şekil 6: Kanada'nın Uzun Vadeli Sporcu Gelişim Modeli

Kanada'nın Uzun Vadeli Sporcu Gelişim Modelinde her bir ulusal spor organizasyonu benzersiz bir model geliştirmek için belirli sporlardan sorumludur ve il ve bölgelerdeki muhataplar ülke çapında modeli uygularlar. Kanada'nın Uzun Vadeli Sporcu Gelişim Modelinde fiziksel okuryazarlık Kızlarda 11, Erkeklerde 12 yaşa kadar yani doğumdan ergenliğin başlangıcına kadar olan ilk üç aşamada gelişir.

Fiziksel Okuryazarlıktan kim sorumludur?

Nerede?	**Fiziksel Okuryazarlık?**	**Kimler aracılığı ile?**
Okulda Spor Kulüplerinde Okul Öncesi Kurumlarda Evde Rekreasyon Alanlarında	Antrenmanı Öğrenme Kızlar 8-11, Erkekler 9-12	Anne-baba/Bakıcı Antrenör Öğretmen Rekreasyon Lideri Gençlik Lideri
Okulda Spor Kulüplerinde Okul Öncesi Kurumlarda Evde Rekreasyon Alanlarında	Eğlenceli Temel Beceriler Kızlar 6-8, Erkekler 6-9	Anne-baba/Bakıcı Antrenör Öğretmen Rekreasyon Lideri Gençlik Lideri
Okul Öncesi Kurumlarda Evde Rekreasyon Alanlarında	Aktif Başlangıç 0-6 Yaş	Anne-baba/Bakıcı Antrenör Öğretmen Rekreasyon Lideri Gençlik Lideri

Şekil 7: Fiziksel okuryazarlık becerilerini anlaması ve öğretebilmesi gereken ortamlar ve insan yelpazesi

Çocuklarımızda fiziksel okuryazarlığın geliştirilmesinde başarılı olmak istiyorsak, ebeveynlerin/velilerin, kreş sağlayıcıların, okul personelinin, rekreasyon liderlerinin ve Kanada spor sistemine dahil olan herkesin üzerine düşen önemli roller vardır.

Bir çocukta fiziksel okuryazarlık, temel hareket becerilerinde ve temel spor becerilerinde uzmanlaşmanın birleşimidir. Bu, bir çocuğun etraflarında olup bitenlere bakabilmesini ve anlayabilmesini sağlayacak, bu da temellere dayalı sağlam kararlar ile sonuçlanacaktır (Higgs ve ark., 2019; Higgs ve ark.,2016)

AVUSTURALYA MODELİ

Avustralya Fiziksel Okuryazarlık Çerçevesi (Çerçeve), fiziksel okuryazarlığın ne olduğu ve nasıl geliştirilebileceği konusunda ortak bir vizyonu, ortak dili ve tutarlı anlayışı desteklemektedir. Fiziksel okuryazarlık, aktif yaşamlar sürmek için bize güven ve motivasyon veren becerileri, bilgileri ve davranışları geliştirmekle ilgilidir.

Fiziksel okuryazarlık, hareket ve fiziksel aktivite yoluyla bütüncül yaşam boyu öğrenmeyi içerir. Avustralyalıların yaşamın her aşamasında olumlu fiziksel aktivite davranışları geliştirmelerine ve sürdürmelerine yardımcı olabilir ve fiziksel, psikolojik, sosyal ve bilişsel sağlık ve esenlik faydaları sağlar.

Fiziksel Okuryazarlık Çerçevesi:

- Hareketle ilgili bir dizi beceri, bilgi ve davranışı birbiriyle ilişkili alanlara, öğelere ve aşamalara ayırır
- Bir kişinin dört alandaki kapasitesini belirlemeye yardımcı olur ve insanların fiziksel okuryazarlıkları hakkında bilinçli kararlar vermelerine olanak tanır
- Fiziksel okuryazarlığın etkili gelişimi etrafında ortak bir dil sağlar
- Tüm Avustralyalıların tüm yeteneklerini, yaşlarını ve geçmişlerini barındırır.

Bir kişinin nasıl ve ne öğrendiği, öğrenme durumunun yanı sıra bireysel, çevresel, toplumsal ve kültürel faktörler de dahil olmak üzere içinde bulunduğu bağlamdan etkilenir. Örneğin suya erişimi olmayan bir kişinin sudaki hareketini ve yüzme yeteneğini geliştirme imkânı olmayabilir. Bireyin dahil olduğu hareketin doğası ve gerçekleştiği bağlam, fiziksel okuryazarlıkta ortaya çıkan gelişimin alanlar arasında entegre edilip edilmediğini etkileyebilir.

Örneğin, tam olarak aynı ayarlarda günde 30 dakika egzersiz bisikleti kullanan bir kişi, bir fiziksel aktivite (ve zindelik) aşamasını koruyabilir, ancak dört alanın tamamında entegre beceriler geliştirmesi pek olası değildir. Öte yandan, arkadaşlarıyla bisiklete binen bir çocuk, stabilite ve denge

(fiziksel), güvenli davranışlar (bilişsel), olumlu ilişkiler (sosyal) ve grup içinde sürüş güveni (psikolojik) gibi bütünleşik beceriler geliştirmek için daha fazla fırsata sahiptir.

Tüm bireyler, farklı beceri kümelerinde farklı şekilde ve farklı oranlarda öğrenirler. Bu nedenle, her öğe içindeki ilerleme bağımsız olarak gerçekleşebilir ve başka bir öğedeki ilerleme ile yakından bağlantılı olabilir veya olmayabilir.

Hareket yoluyla öğrenme doğrusal olmayan bir süreçtir, yani gelişim mutlaka düz bir çizgide ilerlemez. İleri veya geri gidebilir veya bir aşamayı atlayabilir.

Bir birey, yaşamı boyunca, bağlamına bağlı olarak fiziksel okuryazarlığın farklı yönlerinde hem ilerleyebilir hem de gerileyebilir. Çerçeve mümkün olana odaklanır, böylece başlangıç noktası ne olursa olsun hareket ve fiziksel aktiviteyi teşvik etmek için bir araç sağlar.

YOL GÖSTERİCİ İLKELER

Spor, eğitim, sağlık ve akademik alanları temsil eden çeşitli paydaşlar Çerçevenin geliştirilmesine katkıda bulunduğunu ve çerçeveyi kullanırken aşağıdaki yol gösterici ilkelerin göz önünde bulundurulması gerektiğini belirtmişlerdir;

1-Hepimiz hareket ve fiziksel aktivite yoluyla öğrenme potansiyeline sahibiz.

Çerçeve, gelişim için kuralcı bir beklenti olarak görülmemelidir. Bunun yerine, bir kişinin fiziksel okuryazarlığını geliştirmek için neye yönelik çalışabileceğine dair istek uyandıran örnekler sunar.

2-Çerçevenin aşamalarında herkes farklı oranlarda ilerleyecektir.

Çerçeve, bir bireyin fiziksel okuryazarlık yolculuğunu desteklemek için tasarlanmıştır ve diğerlerininkiyle karşılaştırılmamalıdır. Tüm Avustralyalıların fiziksel okuryazarlıklarını geliştirmeye devam etmelerini ve hayatları boyunca aktif ve sağlıklı olmalarını istiyoruz.

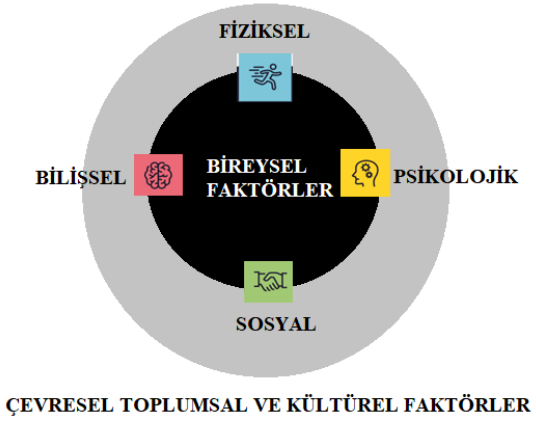
3- Spor, fiziksel okuryazarlığı geliştirmenin mükemmel bir yoludur, ancak fiziksel aktivite ve tesadüfi hareket yoluyla da arttırılabilir.

Asansör yerine merdivenleri kullanmayı, yürüyen toplantılar düzenlemeyi, ayakta sıraları kullanmayı ve sınıfları öğrencilerin düzenli olarak kalkıp hareket etmeleri ve birbirleriyle etkileşime girmeleri için yapılandırmayı düşünün.

4-Çerçeveyi kullanırken ve tanıtırken tutarlı ve erişilebilir bir dil kullanın.

Bu, ebeveynler, politika yapıcılar, koçlar, eğitimciler ve çocuklar da dahil olmak üzere tüm Avustralyalılar arasında yankı uyandıran ortak bir fiziksel okuryazarlık anlayışı oluşturulmasına yardımcı olacaktır.

ÇERÇEVENİN BİLEŞENLERİ



Şekil 8: Fiziksel okuryazarlığın gelişimine katkıda bulunan temel unsurlar

Çerçeve, her biri fiziksel okuryazarlığın gelişimine katkıda bulunan temel unsurlardan oluşan dört alanda düzenlenmiştir.

Tüm unsurlar birbiriyle ilişkilidir ve çeşitli bağlamlara ve görevlere farklı şekillerde uygulanabilir. Bir kişinin, fiziksel okuryazarlığı geliştirmeye veya sürdürmeye yardımcı olacak etkinlikleri takip etmek için hangi unsurların kendi gelişimiyle ilgili olduğunu düşünmesi gerekecektir.

Şekil 9: Fiziksel okuryazarlığın gelişimine katkıda bulunan temel unsur bileşenleri

GELİŞİM AŞAMALARI

Şekil 10: Fiziksel okuryazarlığın gelişimine katkıda bulunan temel unsurların gelişim aşamaları

Her öğenin, bir kişinin nasıl ilerleyebileceğini (veya gerileyebileceğini) özetleyen beş gelişim aşaması vardır.

İlk aşama Temel Öncesi'dir (Aşama 0). Bu aşamada, bireylerin bir unsur içinde hiçbir yeteneği yoktur veya çok sınırlı yetenekleri vardır ve genellikle yaşamın erken çocukluk aşamasına bağlanır. Kalan dört aşama, bireyler fiziksel okuryazarlıkta daha yüksek yeterlilik aşamalarına geçtikçe, gelişimdeki bir ilerlemeyi temsil eder. Aşamalar boyunca gelişim, bir öğeden diğerine ve diğer alanlardaki öğelerden bağımsız olabilir. Bunun nedeni, bireyin bağlamı ile genel fiziksel okuryazarlık gelişimi arasındaki güçlü ilişkidir.

ÇERÇEVE NASIL KULLANILIR

Çerçeve, bireylerin fiziksel okuryazarlıklarını geliştirmeleri ve başkalarıyla çalışanların gelişimlerini desteklemeleri için tasarlanmıştır.

Bireyler

Herkes kendi bağlamına göre mevcut kapasitesini kendi kendine değerlendirebilir ve fiziksel okuryazarlığın ilerlemesini desteklemek için gelişim alanlarını belirleyebilir. Buna, güçlü yanlarını ve yeteneklerini belirlemek isteyenler, yeni bir spor veya aktivite denemek isteyenler veya bir mola veya yaralanmadan sonra fiziksel aktiviteye geri dönenler dahildir.

Ebeveynler ve Aileler

Çerçeve, etkili fiziksel okuryazarlığı geliştirmek için çocukların hareket yoluyla ne öğrenmesi gerektiğini anlamak için bir referans noktası sağlar. Ebeveynler bunu evde, okulda, spor ve fiziksel aktiviteye katılırken çocuklarının gelişimini desteklemek ve takip etmek için kullanabilirler.

Okullar ve Eğitmenler

Yaşam boyu hareketi destekleyen becerileri açıkça öğretmeye odaklanarak, çocuğun bütünsel gelişimini desteklemek için bir fiziksel okuryazarlık yaklaşımı kullanın. Fiziksel okuryazarlık, eğitimcilerin öğrenci yeteneklerini değerlendirmelerine ve dört alanın tamamında gelişim alanlarını belirlemelerine yardımcı olabilir.

Koçlar ve Sağlayıcılar

Daha kapsamlı katılımcıların ve sporcuların gelişimini desteklemek için sporcu geliştirme ve eğitim programları dahil olmak üzere spor ve fiziksel aktiviteler sunarken bir fiziksel okuryazarlık yaklaşımı kullanın.

Kural Koyucular

Sağlık, eğitim, spor ve fiziksel aktivite genelindeki sistemler ve politikalar aracılığıyla fiziksel okuryazarlığın yerleştirilmesine yardımcı olun. Fiziksel okuryazarlığı bireysel ve toplumsal sağlığı ve refahı iyileştirmek için bir araç olarak kullanın (Keegan ve ark., 2019).

YENİ ZELLANDA MODELİ

Fiziksel Okuryazarlık Yaklaşımı

Fiziksel Okuryazarlık Yaklaşımı, Yeni Zelanda tarafından desteklenen Üç Yaklaşımdan biridir ve 'kaliteli destek, fırsatlar ve deneyimler' ile ne kastedildiğinin anlaşılmasını derinleştirmeyi amaçlar.

Yaklaşım, ilgili kişi veya kişileri karar verme sürecimizin merkezine koymayı ve fiziksel aktivite katılımında onların ihtiyaçlarını ve seçimlerini dikkate almayı ve anlamayı vurgular. "Kişi"yi merkeze koymak aynı zamanda "kişi"yi kendileri için anlam ifade eden şekillerde, örneğin ailesi, geleneksel aile ve çevresi bağlamında düşünmek anlamına gelir.

Bu yaklaşım, kuruluşların insanların Fiziksel Okuryazarlığını nasıl destekleyebileceklerini düşünmelerini destekler. Bir kişinin Fiziksel Okuryazarlığı, aktif olma motivasyonunun, güveninin ve yeterliliğinin yanı sıra aktif olmanın kendileri ve yaşamları için hangi rol ve değere sahip olduğuna dair bilgi ve anlayışlarının kombinasyonudur.

Herkesin genel refahına katkıda bulunan kendi benzersiz Fiziksel Okuryazarlığı vardır. Bir kişinin Fiziksel Okuryazarlığı durağan veya doğrusal değildir, sürekli olarak deneyimleri ve başkalarıyla ve çevreleriyle etkileşimleri tarafından şekillenir. Kaliteli fırsatlar ve deneyimler, Fiziksel

Okuryazarlığı olumlu bir şekilde destekler ve şekillendirir, insanların fiziksel olarak aktif yaşam tarzlarına değer vermesine ve bunları seçmesine yol açar.

Bir kişinin Fiziksel Okuryazarlığı, bağlamını, çevresini, kültürünü ve dünyasını yansıtır. Fiziksel aktiviteye nasıl ve eğer katılıyorlarsa neden katılıp katılmadıklarını etkiler.

Bu yaklaşımı kullanarak çalışmalarımız:

- Aktif olmanın genel esenliğe olan katkısını teşvik eder
- Aktif olmanın hangi değere sahip olabileceğine dair bilgi ve anlayışı geliştirmenin yanı sıra, aktif olmak için sürekli motivasyon, güven ve yetkinliği teşvik etmekle ilgilidir.
- Tasarladığımız, kolaylaştırdığımız ve sunduğumuz desteğin, fırsatların ve deneyimlerin kalitesini dikkate almamızı gerektirir. Bunların, insanların fiziksel, sosyal, duygusal, bilişsel ve ruhsal boyutlarını içeren bütüncül bir şekilde tanınması ve yanıtlanması gerekir.
- İnsanların yaşamları boyunca (ihtiyaçlarını karşılayacak şekilde) fiziksel aktiviteye değer vermelerini ve bunu seçmelerini desteklemeye odaklanmalıdır.

Fiziksel Okuryazarlık Olgunluk Modeli

Yeni Zelanda'da, üç yaklaşımın her biri için bir "olgunluk modeli" hazırlamıştır.

Bu Fiziksel Okuryazarlık Olgunluk Modeli, kuruluşunuzun birçok alanda Fiziksel Okuryazarlık olgunluğunu anlamasına destek olmayı amaçlayan bir öz değerlendirme aracıdır.

Yaklaşımı kuruluşunuzun içine yerleştirirken, kuruluşunuzun ilerleme kaydettiği ve gelişmesi gereken alanları belirlemenize yardımcı olacaktır. Modeli kullanmak, Yeni Zelandalıların Fiziksel Okuryazarlığını desteklemek için zamanınızı ve enerjinizi verimli bir şekilde odaklamanıza yardımcı olabilir.

Olgunluk Modelinin İçeriği

Model, Fiziksel Okuryazarlık Yaklaşımı içindeki başarının bileşenlerini anlamamıza yardımcı olmak için bilgi, tutum, davranış ve süreç olmak üzere dört alana bölünmüştür. Tüm alanlar da her düzeyde bir kuruluşta neler görebileceğinizin açıklamaları boyutunda dört olgunluk düzeyine ayrılmıştır: ortaya çıkan (gelişmekte olan), gelişen, sağlamlaşan (birleştirilen) ve çok gelişmiş. Bunlar, kuruluşunuzun şu anda nerede faaliyet gösterdiğini ve yaklaşımı kuruluşunuzun içine daha fazla yerleştirmek için neye odaklanabileceğinizi keşfetmenize yardımcı olacaktır.

Fiziksel Okuryazarlık Yaklaşımı Olgunluk Modeli nasıl kullanılır?

Model, (bir bireyin aksine) kurumsal düzeyde tamamlanmalı ve organizasyonun mevcut olgunluk seviyesini yansıtmalıdır.

Modelin değeri, şu anda nerede olduğunuzu ve daha da önemlisi bundan sonra ne olması gerektiğini belirlemek için kuruluşunuz içindeki iletişimdedir.

Olgunluk modelini tamamlamak için bir kuruluş şunları yapmalıdır:

- Kuruluşun tüm kademelerindeki (ör. yönetim kurulu, liderlik, teslimat) tüm ilgili kişilere danışın. Bu, ekip ile tamamlanabilir ve ekip yansımaları organizasyon üzerindeki yansımalara katkıda bulunur.
- Modeli bölüm bölüm çalışın.
- Her tema altında mevcut olgunluk düzeyi üzerinde bir fikir birliğine varmak için kuruluşunuzdaki mevcut uygulama hakkında bir tartışmayı kolaylaştırın. Bu, şu anda faaliyet gösterdiğiniz seviyeyi gösterebilecek çalışma örneklerini dikkate almayı içermelidir. Örnekler ve sorular bu tartışmaları yönlendirmeye yardımcı olabilir.
- Bir anlaşmazlık varsa ve seviyenin sadece bir kısmına ulaşıldıysa alt olgunluk seviyesini kaydedin.
- Bir sonraki olgunluk düzeyine ilerlemeyi desteklemek için öncelikli alanları ve eylemleri belirleyin.
- İlerlemeyi değerlendirmek ve gelecekteki etkinliği belirlemek için aracı yıllık olarak tamamlayın.

Fiziksel Okuryazarlık Yaklaşımını Yerleştirme

Olgu Düzeyi			
Ortaya Çıkan (Gelişmekte Olan)	**Gelişen**	**Sağlamlaşan (Birleştirilen)**	**Çok Gelişmiş**
Lütfen bu ölçeğin, her bir tanımın ilgili olduğu personel, yönetim ve yönetim kurulu üyelerinin sayısını belirlemeye ve bilgilendirmeye yardımcı olduğunu unutmayın: Bazıları – insanların %25'ine kadar, Çoğu – insanların %50'sine kadar, Pek Çoğu – insanların %75'ine kadar, Çoğunlukla tümü – insanların %75'inden fazlası			
Bilgi			
Bazı personel, yönetim ve yönetim kurulu üyeleri kavram hakkında temel bilgiye sahiptir. Fiziksel Okuryazarlık ve bu bilgiyi birçok ortak, okul, kuruluş ve toplulukla uygulayabilir.	Birçok personel, yönetim ve yönetim kurulu üyesi, Fiziksel Okuryazarlık kavramı hakkında iyi bilgiye sahiptir ve bu bilgiyi birçok ortak, okul, kuruluş ve toplulukla uygulayabilir.	Çoğu personel, yönetim ve yönetim kurulu üyesi, Fiziksel Okuryazarlık kavramı hakkında büyük bilgiye sahiptir ve bu bilgiyi çoğu ortak, okul, kuruluş ve toplulukla pratik bir şekilde uygulayabilir.	Tüm personel, yönetim ve yönetim kurulu üyeleri, Fiziksel Okuryazarlık kavramı hakkında mükemmel bilgiye sahiptir ve bu bilgiyi tüm ortaklar, okullar, kuruluşlar ve topluluklarla pratik bir şekilde uygulayabilir.
Tutum			
Bazı personel, yönetim ve yönetim kurulu üyeleri, insanların Fiziksel Okuryazarlığını destekleyecek şekilde faaliyet göstermenin değerine inanıyor ve bunun bazı ortaklar, okullar, kuruluşlar ve topluluklar ile sonuçları iyileştirmeye yardımcı olacağına inanıyor.	Birçok personel, yönetim ve yönetim kurulu üyesi, insanların Fiziksel Okuryazarlığını destekleyecek şekilde faaliyet göstermenin değerine inanıyor ve bunun birçok ortak, okul, kuruluş ve toplulukla sonuçları iyileştirmeye yardımcı olacağına inanıyor.	Personelin, yönetimin ve yönetim kurulu üyelerinin çoğu, insanların Fiziksel Okuryazarlığını destekleyecek şekilde faaliyet göstermenin değerine inanır ve bunun çoğu ortak, okul, kuruluş ve toplulukla ortak sonuçları iyileştirmeye yardımcı olacağına inanır.	Tüm personel, yönetim ve yönetim kurulu üyeleri, insanların Fiziksel Okuryazarlığını destekleyecek şekilde faaliyet göstermenin değerine inanıyor ve bunun tüm ortaklar, okullar, kuruluşlar ve topluluklarla ortak sonuçları iyileştirmeye yardımcı olacağına kuvvetle inanıyor.
Davranış			
Bazı personel, yönetim ve yönetim kurulu üyeleri, bazı ortaklar, okullar, kuruluşlar ve topluluklarla insanların Fiziksel Okuryazarlığını ve uygulamalarını destekleyen davranış ve eylemler sergiler ve kararlar alır. Fiziksel Okuryazarlık Yaklaşımı, girişim ve projelerin başarısında önemli bir rol oynamamaktadır.	Birçok personel, yönetim ve yönetim kurulu üyesi, birçok ortak, okul, kuruluş ve toplulukla birlikte insanların Fiziksel Okuryazarlığını destekleyen davranış ve eylemler sergiler ve kararlar alır. Fiziksel Okuryazarlık Yaklaşımı, girişimlerin ve projelerin başarısında küçük bir rol oynamaktadır.	Çoğu personel, yönetim ve yönetim kurulu üyesi, çoğu ortak, okul, kuruluş ve toplulukla sürekli olarak davranış ve eylemler sergiler ve insanların Fiziksel Okuryazarlığını destekleyen kararlar alır. Fiziksel Okuryazarlık Yaklaşımı çoğunlukla girişimlerin ve projelerin başarısında yer alır.	Tüm personel, yönetim ve yönetim kurulu üyeleri, tüm ortaklar, okullar, kuruluşlar ve topluluklarla sürekli olarak davranış ve eylemler sergiler ve insanların Fiziksel Okuryazarlığını destekleyen kararlar alır. Fiziksel Okuryazarlık Yaklaşımı, tüm girişim ve projelerin başarısında önemli bir rol oynamaktadır.

Süreç			
Bazı personel, yönetim ve yönetim kurulu üyeleri, Fiziksel Okuryazarlık ilkelerini bazı ortaklar, okullar, kuruluşlar ve topluluklarla girişimlerin planlanması, izlenmesi ve değerlendirilmesine aktif olarak dahil eder. Kurulumuz, Fiziksel Okuryazarlık ilkelerini strateji kararlarına dahil etmez ve yaklaşımın etkisi hakkında güncellemeler alır.	Birçok personel, yönetim ve yönetim kurulu üyesi, Fiziksel Okuryazarlık ilkelerini birçok ortak, okul, kuruluş ve toplulukla girişimlerin planlanması, izlenmesi ve değerlendirilmesine aktif olarak dahil eder. Kurulumuz, Fiziksel Okuryazarlık ilkelerini minimum düzeyde strateji kararlarına dahil eder ve yaklaşımın etkisi hakkında güncellemeler alır.	Çoğu personel, yönetim ve yönetim kurulu üyesi, Fiziksel Okuryazarlık ilkelerini çoğu ortak, okul, kuruluş ve topluluklarla girişimlerin planlanması, izlenmesi ve değerlendirilmesine aktif olarak dahil eder. Kurulumuz çoğunlukla Fiziksel Okuryazarlık ilkelerini strateji kararlarına dahil eder ve yaklaşımın etkisi hakkında güncellemeler alır.	Tüm personel, yönetim ve yönetim kurulu üyeleri, Fiziksel Okuryazarlık ilkelerini tüm ortaklar, okullar, kuruluşlar ve topluluklarla tüm girişimlerin planlanması, izlenmesi ve değerlendirilmesine aktif olarak dahil eder. Kurulumuz, Fiziksel Okuryazarlık ilkelerini tamamen strateji kararlarına dahil eder ve yaklaşımın etkisi hakkında düzenli güncellemeler alır.

Bilgi

Kuruluş aşağıdaki konularda mükemmel bilgiye sahiptir:

- Fiziksel Okuryazarlığın bileşenlerini anlamak (motivasyon, güven, yeterlilik, aktif olmanın değeri hakkında bilgi ve anlayış)
- Bireyin Fiziksel Okuryazarlığını nasıl desteklediğine bakarak etkinlikleri, olayları ve programları gözden geçirmek, yansıtmak ve gerektiğinde uyarlamak
- Bireylerin bütüncül doğasının (fiziksel, sosyal, duygusal, bilişsel ve ruhsal) fiziksel aktivite katılımını nasıl etkilediğini anlamak
- Fiziksel aktivitenin bireyler ve onların geleneksel aileleri ve toplulukları üzerindeki etkilerini bütüncül bir şekilde (fiziksel, sosyal, duygusal, bilişsel ve ruhsal olarak) kavramak
- Fiziksel aktivitenin refaha olan katkısını çeşitli kuruluşlara ve paydaşlara savunmak ve iletmek
- Fiziksel aktivite sağlanmasında yaşam aşamasını ve gelişimsel hususları anlamak
- Çalıştığımız topluluklara uygun bir dil kullanarak Fiziksel Okuryazarlık kavramını ifade etmek ve tartışmak.

Tutumlar

Kuruluş aşağıdakilerin önemli olduğuna inanmaktadır:

- Katılımcıların çeşitliliğini ve benzersizliğini anlamak, kutlamak ve karşılamak
- Hemen hemen tüm karar alma ve planlama süreçlerinde birlikte çalışmak istedikleri kişilerin görüşlerine dahil olmak ve bu kişilerin görüşlerine değer vermek
- Fiziksel aktivite deneyimlerinin bütünsel etkisine odaklanmak ve teşvik etmek

- Ortaklarımızı ve topluluklarımızı, topluluklarındaki herkes için yaşam boyu sürecek bir değeri ve fiziksel aktivite taahhüdünü nasıl geliştireceklerini değerlendirmeleri için desteklemek
- Bir kuruluş olarak Fiziksel Okuryazarlık kavramının işimizi nasıl etkilediğini öğrenmeye, paylaşmaya ve tartışmaya devam etmek.

Davranış

Kuruluş şunları amaçlamaktadır:

- Topluluklar arasında aktif olmanın değerine ilişkin anlayışı geliştirmek için yeni yollar keşfetmek
- Programları, politikaları ve uygulamaları test etmek ve gözden geçirmek için 'kaliteli destek, fırsatlar ve deneyimler' fikrini bir mercek olarak kullanmak
- Aktif olmanın genel refaha yaptığı katkıyı daha da güçlendirmek için çeşitli ortaklar arasında işbirlikçi ağlar oluşturmak
- Fiziksel Okuryazarlığa odaklanmanın kuruluşun faaliyetlerini, olaylarını ve programlarını nasıl etkilediğini açıkça göstermek
- Fiziksel Okuryazarlık bilgisini ve pratik uygulamayı daha da geliştirmek için kuruluş genelinde öğrenme ve gelişme fırsatlarına öncelik vermek
- Fiziksel Okuryazarlık yolculuklarını en iyi nasıl destekleyebileceklerini düşünmek için şu anda aktif olmayan kişilerle bağlantı kurmanın yeni yollarını keşfetmek.

Süreçler

Kuruluş, aşağıdakileri gerçekleştirmek için yürürlükte olan süreçlere ve sistemlere sahiptir:

- Fiziksel aktivitenin daha geniş değerini ifade etmek, teşvik etmek ve kutlamak
- Fiziksel Okuryazarlık kavramını kullanma konusunda kuruluşumuz genelinde ve kurulumuzla bilgi, uzmanlık ve en iyi uygulamaları paylaşmak
- Fiziksel Okuryazarlık Yaklaşımına ilişkin bilgilerini ve anlayışlarını geliştirmek için yeni personel, yönetim ve yönetim kurulu üyelerini desteklemek
- İşgücü geliştirme planımız aracılığıyla personelin süregelen kapasitesini desteklemek
    - Personeli yıllık planlamada desteklemek ve Fiziksel Okuryazarlık ilkelerini yıllık planlara dahil etmektedir (Sportnz,2022).

Uluslararası Fiziksel Okuryazarlık Yaklaşımları ve Kurumları

Uluslararası Fiziksel Okuryazarlık Derneği' (IPLA), dünya çapındaki topluluklarda fiziksel okuryazarlığın benimsenmesini ve teşvik edilmesini kolaylaştırmayı ve desteklemeyi amaçlamaktadır. Bireyleri, herkes için fiziksel okuryazarlığı teşvik etmenin kavramı ve önemi hakkında daha fazla

bilinçlendirmeyi hedeflemektedir. IPLA, herkes için kapsayıcı, amaca yönelik, ilgi çekici, ilgili ve ödüllendirici fiziksel aktivite deneyimlerinin daha geniş bir yelpazesinin sağlanmasını, ayrıca, ilgili kuruluşları, politika yapıcıları ve hükümet yetkililerini dünya çapında kendi topluluklarında fiziksel okuryazarlığı teşvik etmeye ve desteklemeye teşvik etmeyi amaçlamaktadırlar.

Uluslararası Fiziksel Okuryazarlık Derneği'nin (IPLA) Hedefleri

IPLA, Birleşik Krallık Yardım Komisyonu ile kayıtlı bir hayır kurumu kuruluşu (CIO) olarak oluşturulmuştur ve amaçları şunlardır:

- Dünya çapındaki topluluklarda fiziksel okuryazarlığın benimsenmesini, gelişimini ve teşvik edilmesini kolaylaştırmak ve desteklemek için uygulayıcılar, araştırmacılar ve politika yapıcılar arasındaki diyaloğu teşvik eden ağ bağlantılı bir topluluğu koordine etmek.
- Fiziksel okuryazarlık araştırma ve geliştirmesini teşvik etmek ve desteklemek.
- Fiziksel okuryazarlığın dünya çapındaki topluluklara dahil edilmesine yardımcı olmak için savunuculuk, politika ve danışmanlık desteği sağlamak.
- Dünya çapında fiziksel okuryazarlığın benimsenmesini, gelişimini ve teşvikini destekleyen eğitim ve öğretimi geliştirmek ve sağlamak.

Avrupa Ağırlıklı Fiziksel Okuryazarlık Yaklaşımı

Uluslararası Spor ve Kültür Derneği (ISCA) "Yaşam için Fiziksel Okuryazarlık" projesi kapsamında eğitim, spor ve sağlık sektörlerinden ortakları bir araya getirmişlerdir. Bu ortaklar; Uluslararası Spor ve Kültür Derneği, Danimarka (lider), Avrupa Beden Eğitimi Derneği (EUPEA, İsviçre), Uluslararası Fiziksel Okuryazarlık Derneği (İngiltere), Macquarie Üniversitesi (Avustralya), Lizbon Üniversitesi İnsan Kinetiği Fakültesi (Portekiz), Strazburg Üniversitesi (Fransa), Steno Sağlığı Geliştirme Araştırması (Danimarka), BG Be Active (Bulgaristan), DGI (Danimarka), Slovenya Spor Birliği ve UBAE (İspanya) olarak karşımıza çıkmaktadır.

Uluslararası Spor ve Kültür Derneği (ISCA), iki kıtadan fiziksel okuryazarlık uzmanlarının tabandan gelen spor organizasyonlarıyla güçlerini birleştirdiği projeyi koordine etmektedir. Birlikte, öğretmenlerin ve koçların fiziksel okuryazarlığı beden eğitimi, fiziksel aktivite ve spor programlarına entegre etmelerine yardımcı olacak teorik ve pratik kaynaklar geliştirmektedir.

Yaşam için Fiziksel Okuryazarlık projesi, fiziksel okuryazarlığın Avrupalıların beden eğitimi, fiziksel aktivite ve spor yoluyla yaşam boyu öğrenme yolculuğunun önemli bir bileşeni olarak tanınması için bir temel oluşturmayı amaçlamaktadır.

AB destekli proje, Uluslararası Spor ve Kültür Derneği (ISCA) ve 2 kıtada 10 ortak tarafından yönetilmektedir. Özellikle AB destekli PHYLIT projesinin bir ortağı olan proje ortakları EUPEA ve Sport Australia ile birlikte çalışan önde gelen bir araştırmacı olan Macquarie Üniversitesi'nden Dean Dudley tarafından hem Avrupa'da hem de Avustralya'da yapılan bazı temel çalışmaların üzerine inşa edilecek ve fiziksel okuryazarlığı federal hükümetin sağlık ve esenlik gündemine alınmasını sağlayacaktır.

Tamamlayıcı ortak kuruluşlar (araştırma enstitüleri, üniversiteler, sağlık kuruluşları, beden eğitimi ve fiziksel aktivite STK'ları ve tüm dernekler için spor) aracılığıyla, proje ortak bir fiziksel okuryazarlık kavramı ve tanımı sunacaktır. Bu, nihayetinde "bedensel okuryazar" bir vatandaş olmanın ne anlama geldiğinin değerini güçlendirecek ve kilit karar vericilerin, fiziksel okuryazarlığın kişisel gelişim, sağlık, istihdam edilebilirlik, sosyal içerme için değerli olan temel yeterlilikleri ve temel becerileri nasıl kapsadığını anlamalarını sağlayacaktır.

Ayrıca, fiziksel okuryazarlığın Uluslararası Öğrenci Değerlendirme Programı'na (PISA) entegre edilmesine ve Avrupa düzeyinde düzenli olarak değerlendirilmesine yardımcı olmayı amaçlamaktadır (Physical-Literacy, 2022).

SONUÇ

Fiziksel okuryazarlık, fiziksel aktivite ve sağlık arasındaki ilişkinin bütüncül bir kavram olarak dikkate alınması ve bu konularda araştırmalar yapılması büyük önem arz etmektedir. Çocuklarda, gençlerde ve yetişkinlerde fiziksel okuryazarlık alanında yapılan çalışmaların olumlu etkileri olduğu açıkça ifade edilmektedir. Olumlu etkilerin hedef kitlelere ulaşması ve yaygınlaşması amacıyla fiziksel okuryazarlık dünyada yaygın olarak ve modeller biçiminde kullanılmasına karşın ülkemizde bir model olarak yer almamaktadır. Fiziksel okuryazarlık hareket eğitimi gibi terimlerle eğitimin alanında sınırlı bir biçimde tanınmasına rağmen bir model olarak spor alanında kullanılmamaktadır. Fiziksel gelişim kazanımı olarak ilköğretim programları içerisinde yer alan kazanımlarda etkisi görülmesine karşın (Millî Eğitim Bakanlığı 2018a, 2018b), spor eğitimcileri ve spor bilimcileri tarafından kapsamlı olarak beden eğitiminde yapılandırılması yapılmamıştır. Bu bağlamda fiziksel okuryazarlık kavramı ülke spor ve beden eğitimi alanında kavramsal olarak bilinmesine karşın düzenli ve uygulamaya yönelik bir eğitim alanı olarak öne çıkmamaktadır. Bilinen bir ülke modelinin de olmaması beden eğitimi ve spor alanda özelliklede çocuk eğitimine olumsuz olarak yansımaktadır. Whitehead'in (2010) belirtiği gibi fiziksel okuryazarlık evrensel bir kavramdır. Zamana ve yere bakmaksızın herkese her koşulda öğretilebilir. Spor okuryazarlığı, yaşadıkları kültür ne olursa olsun herkesi yaşamı boyunca ilgilendiren bir olgudur. Bu açıdan ülke beden eğitimi ve spor eğitimi ile uğraşanların öncelikli görevlerinden biriside fiziksel okuryazarlık alanının sınırlarının ve ilkelerinin belirlenerek yaygınlaştırılması olarak görülmelidir.

KAYNAKÇA

Almond, L. (2013). What is the Value of Physical Literacy and why is Physical Literacy valueable? The Journal of the International Council of Sport Science and Physical Education (ICSSPE). Bulletin no: 65 p:35 October.

Aşıcı, M. (2009). Kişisel ve Sosyal Bir Değer Olarak Okuryazarlık. Değerler Eğitimi Dergisi Cilt 7, No. 17, 9-26,

Cairney, J., Dudley, D., Kwan, M. et al. Physical Literacy, Physical Activity and Health: Toward an Evidence-Informed Conceptual Model. Sports Med 49, 371–383 (2019). https://doi.org/10.1007/s40279-019-01063-3

Guthold, R., Stevens, G. A., Riley, L. M. & Bull, F. C. (2018). Worldwide trends in insufficient physical activity from 2001 to 2016: A pooled analysis of 358 population-based surveys with 1·9 million participants. The Lancet Global Health, 6, 1077–1086. doi: 10.1016/S2214-109X(18)30357-7.a

Rıhatno, T., Nuraını, S. (2021). "Children's physical literacy development needs using mobile learning". Journal of Physical Education and Sport (JPES),Vol 21 (Suppl. issue 4), Art 321 pp 2395 – 2401, online ISSN: 2247-806X; p-ISSN: 2247 – 8051; ISSN- L = 2247 – 8051 doi:10.7752/jpes.2021.s4321

Güneş, F. (2019). Okuryazarlık Yaklaşımları. Sınırsız Eğitim ve Araştırma Dergisi, 4 (3), 224-246. DOI: 10.29250/sead.634908 https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/855359.

Davids, K., Rudd, J. (2021): Time for a Rethink :Why a New Approach to Physical Literacys Needed. in:James Rudd, Ian Renshaw, Geert J.P. Savelsbergh, Jia Yi Chow, Will Roberts, Daniel Newcombe and Keith Davids(Eds) Nonlinear Pedagogy And The Athletics Skills Model (page 2)Taylor & Francis.

Taş, H. & Hürmeriç Altunsöz, I. (2021). Bedensel Okuryazarlık Kavramı ve Önemi. Spor Bilimleri Dergisi / Hacettepe Journal of Sport Sciences DOI: https://doi.org/10.17644/sbd.858188 2021, 32(3), 109-122 https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/1501507

IPLA (2017). "Everyone Choosing Physical Activity for Life". https://www.physical-literacy.org.uk/

ISCA (2022). Physical Literacy for Life Means Movement for Life. https://physical-literacy.isca.org/

Whitehead, M. (2010). Physical Literacy, Throughout the lifecourse. Routledge's International Studies in Physical Education and Youth Sport Series. Taylor & Francis e-Library, ISBN 0-203-88190-7 Master e-book ISBN

Kurudayıoğlu, M., & Tüzel, A. G. M. S. (2010). 21. yüzyıl okuryazarlık türleri, değişen metin algısı ve Türkçe eğitimi. Türklük Bilimi Araştırmaları, (28).

Edwards, L. C., Bryant, A. S., Keegan, R. J., Morgan, K., & Jones, A. M. (2017). Definitions, Foundations and Associations of Physical Literacy: A Systematic Review. Sports Med 47, 113–126. https://doi.org/10.1007/s40279-016-0560-7

Jurbala, P. (2015). What is physical literacy, really?. Quest, 67(4), 367-383.

Cornish, K., Fox, G., Fyfe, T., Koopmans, E., Pousette, A., & Pelletier, C. A. (2020). Understanding physical literacy in the context of health: a rapid scoping review. BMC Public Health, 20(1), 1-19.

Keegan, R, Barnett, L. & Dudley, D. 2019. Australian Physical Literacy Framework Version 2. ISBN-13: 978-1-74013-127-8

Higgs, C., Cairney,J., Jurbala,P. Dudley, D., Way, R., Mitchell, Drew. (2019). Developing Physical Literacy. Sport for Life Society.

Stoddart, A. L., & Humbert, M. L. (2017). Physical literacy is...? What teachers really know. Revue phénEPS/PHEnex Journal, 8(3).

Robinson, D. B., Randall, L., & Barrett, J. (2018). Physical literacy (mis) understandings: What do leading physical education teachers know about physical literacy?. Journal of Teaching in Physical Education, 37(3), 288-298.

Shapeamerica, (2022). Physical Literacy. https://www.shapeamerica.org/events/physicalliteracy.aspx. Erişim tarihi: 05.11.2022.

Ellerton, H. (2018). What is physical literacy and why is it important for children today?. https://humankinetics.me/2018/06/27/what-is-physical-literacy/ Erişim tarihi: 05.11.2022

Sportforlife (2022). Physical Literacy. https://sportforlife.ca/physical-literacy/ Erişim Tarihi: 05.11.2022

Colin Higgs, Istvan Balyi, Richard Way, Charles Cardinal, Steve Norris, Mary Bluechardt (2016). Developing Physical Literacy A Guide For Parents Of Children Ages 0 to 12. McAllister Media.

Sportnz (2022). Physical Literacy Approach Maturity Model .https://sportnz.org.nz/media/4155/physical-literacy-approach-maturity-model-11_14.pdf. Erişim Tarihi: 05.11.2022

Physical-Literacy (2022) Physical Literacy for Life Means Movement for Life. https://physical-literacy.isca.org/ Erişim Tarihi: 05.11.2022

Millî Eğitim Bakanlığı. (2018a). Beden eğitimi ve oyun dersi öğretim programı (1-4 sınıf). Ankara: Millî Eğitim Bakanlığı.

Millî Eğitim Bakanlığı. (2018b). Beden eğitimi ve spor dersi öğretim programı (5-8 sınıf). Ankara: Millî Eğitim Bakanlığı

BÖLÜM

15

SOSYAL BİLGİLER DERS KİTAPLARINDA BİR KÜLTÜREL ÖGE OLARAK OYUNLAR

Ali YALÇIN
Dr., aliylcnn77@gmail.com
0000-0001-8421-3924

BÖLÜM 15

SOSYAL BİLGİLER DERS KİTAPLARINDA BİR KÜLTÜREL ÖGE OLARAK OYUNLAR

Ali YALÇIN
Dr., aliylcnn77@gmail.com
0000-0001-8421-3924

Kültür ve Eğitsel Oyun

Kültür, bir milletin maddi ve manevi değerlerini kapsamaktadır. Kültür, geçmişten günümüze birtakım değişikliklere uğrayarak geleneğini sürdürür. Milli kültür ögeleri içerisinde, hikâyeler, masallar, mitler, tekerlemeler, bayramlar, şenlikler, folklor, halk oyunları, çocuk oyunları gibi birçok farklı kültürel öge yer almaktadır. Bu değişim ve gelişmenin yaşandığı kültürel ögelerden biri de oyunlardır. Bu oyunlar, içerisinde yer alan çocuk oyunları sayesinde kültürel gelenek ve görenekler, genç nesillere aktarılabilir. Çocuk oyunları, kimi zaman aile efradı tarafından, mahallede, çevrede; kimi zaman da okulda veya diğer resmi kurumlar aracılığıyla öğretilmekte ve bu gelenekler yaşatılmaya çalışılmaktadır.

Çocuk oyunlarının tarihi kökenleri çok eski zamanlara dayandığı bilinmektedir. Hatta insanlık tarihi kadar bir geçmişe sahip olduğu düşünülmektedir. İnsanlık tarihi boyunca çocuklar, oyunları büyüklerinden ve çevrelerinde öğrenerek geliştirmiş ve değişime uğrayarak günümüze kadar gelebilmiştir. Nitekim zaman içerisinde bu değişime ayak uyduran bazı oyunlar olduğu gibi bazıları da tarih sahnesinden kaybolmuştur (Tüysüz, 2020). Kültürü yaşatmak için oyunlar, önemli bir araç olabilir. Söz konusu bayramlar, törenler, şenlikler nasıl kültürün yaşanmasını destekliyorsa oyunlar da kültürel geleneği yaşatabilir.

Oyun, çocukların sosyal ve duygusal özelliklerinin geliştirilmesini destekler. Öğrencilerin yaş ve gelişimlerine uygun olarak oynanan oyunlar, bireylerin sosyal ve fiziksel olarak kendilerini iyi hissetmelerine yardımcı olur (Gözalan ve Koçak, 2014). Çünkü eğitsel oyunlar, çocukların kendilerini keşfetmelerine, duygularını ifade etmelerine, kendi yaşantılarından örnekler vermelerine destek olur (Öğretir, 2008). Oyun, çocukların isteyerek, eğlenerek, hoşlanarak oynadığı dilsel, sosyal, duygusal ve fiziksel olarak gelişimlerine hitap eder (Kaya ve Elgün, 2015).

Oyun etkinlikleri sayesinde öğrencilerin akademik başarıları artabilir. Ayrıca öğrencilerin kas ve motor becerilerinin gelişimini olumlu destekler (Özdemir ve Ramazan, 2012). Oyun, öğrencilerin bilişsel, duyuşsal ve hareket kabiliyetlerine etkisi mühimdir. Öğrenciler, oyun oynarken çeşitli yollar

kurmaları, onların zihinsel becerilerini geliştirebilir. Oyunlar, öğretim sürecinde etkin kullanılabilir. Hatta hem geleneksel oyunlar hem de modern oyunlar bir öğretim aracı olarak kullanılabilir (Dansky, 1980; Fink Robert, 1976; Russ, 2003; Zabelina ve Robinson, 2010). Eğitim sisteminde birçok derste bir öğretim aracı olarak oyun etkinliklerinden faydalanılabilir. Şöyle ki sosyal bilgiler dersi, bireyin toplumsallaşmasını sağlamayı; etkin ve katılımcı bireyler yetiştirmeyi hedeflediği için çeşitli oyunlar aracılığıyla ders süreci eğlenceli hale getirilebilir. Böylece öğrencilerin sosyal becerilerinin gelişimine de yardımcı olur.

Oyun, farklı yaş grubunda olan bireyler için eğlenceli bir öğrenme ortamı oluşturmaktadır. Oyun yöntemi sayesinde öğrencilerin derslere ve konulara olan ilgileri ve aktif katılımlarının arttığı söylenebilir. Çünkü eğitsel oyunlar, öğrencilerin başarılarını arttırmakla birlikte sosyal ve katılımcı bireyler olmalarını da sağlamaktadır (Özyürek ve Çavuş, 2016). Eğitsel oyunlar sayesinde, ilkokul ve ortaokul öğrencilerinin derslere ilgileri artmaktadır (Uygun, Akkeyik ve Öztürk, 2018). Hem geleneksel oyun kültüründe hem de modern oyun kültüründe, çocukların kendini, çevresini ve dünyayı tanımak için oyunların etkisi bilinmektedir. Çünkü eğitsel oyunlar, çocukların toplumsallaşmasında ve sosyalleşmesinde doğrudan rol oynamaktadır.

Sosyal Bilgiler ve Eğitsel Oyunlar

Sosyal bilgiler dersi, bireylerin sosyal ilişkiler kurmaları için gerekli bilgi, beceri ve değerlere sahiptir. Bireylerin kendi kültürlerini öğrenmelerine destek olan derslerden biri de sosyal bilgilerdir. Sosyal bilgiler dersinde, önemli kültür ögelerden biri olan oyunlar sayesinde bireyler, kültürlerini öğrenebilir, aktarabilir ve geliştirebilir. Sosyal bilgiler dersinin öğretim sürecinde, oyunlarla ilgili etkinlikler tasarlanabilir ve ders süreci eğlenceli hale getirilebilir.

Oyun kavramının geçmişi, insanlık tarihi kadar eski olduğu söylenebilir. Tarih boyunca çocuklar birçok oyun oynamış ve bu oyunlar zamanla değişime uğramıştır. Çocuklar, oyunlarını bazen sokaklarda oynamış bazen de okullarda öğretmenleri eşliğinde oynamıştır. Hatta bilinen en eski oyun türü taşlarla oynanan oyunlardır. Bu oyun türü, eski çağlara kadar tarihlendirilmektedir (Başal, 2007). Oyun, geçmişi ve günümüzdeki etkililiğiyle zengin bir kültürel miras olarak ortaya çıkmaktadır ve eğitsel amaçlarla kullanılabilecek bir yaratıcı duruma getirmek için bunlardan faydalanmak gerekir. Ayrıca çocuğun hayal gücü ve yaratıcılığı bu oyunlarla gelişebilir ve yaratıcılığı artabilir (Sağlam, 1997).

Oyun ve oyun aktiviteleriyle ilgili çok sayıda kuram ortaya atılmıştır. Bunlardan biri de taklit ve tekrarlama kuramıyla tanınan G.S. Hall'e göre oyun kalıtımın etkisiyle şekillenir ve çocuğu yaşama hazırlamak için bir araç olarak kullanılabilir (Sevinç, 2004). Oyun ve çevre ile ilgili yaptığı araştırmalarla tanınan Vygotsky'e göre oyun kültürü, çocukların üzerinde önemli bir etkisi vardır.

Çünkü çocukların arzularını, isteklerini, sevinçlerini ve hayallerini şekillendirir (Pehlivan, 2016). Bateson'nun oyun kuramına göre oyun, çocukların iletişim becerilerini geliştirmede etkin rol oynar. Çocukların duygu ve düşüncelerini belirtmek için oyun, etkili bir araçtır (Altunay, 2004). Bir diğer oyun kuramcısı olan Helenko'ya göre oyun: Bireyin çevresiyle etkili bir iletişim kurmasında ve kendi öznel oyun çevresini kurmasında etkili olmaktadır (Üstündağ, 2017).

Sosyal bilgiler dersinde soyut olan konuların öğretiminde eğitsel oyunlardan faydalanılabilir. Bireylerin toplumsal kuralları öğrenmelerinde, çevreyi tanımalarında, dünyayı anlamlarında sosyal bilgiler dersinin önemi ortadadır. Çocuklara bilgi, beceri ve değerlerin öğretim sürecinde eğitsel oyunlardan faydalanılabilir. Buna yönelik etkinlikler tasarlanıp uygulanması öğrencilerin akademik açından da başarılı yapabilir. Böylece başarılı olan birey, topluma ve çevreye uyum sağlayabilir (Doğanay, 2002), değişime ayak uydurabilir, kendi kültürel değerlerini ve kurallarını oyunlar aracılığıyla öğrenebilir. Sosyal bilgiler dersi, temel kültür ögelerine ait bilgi, beceri, değer ve kavramların öğretilmesinde doğrudan rol oynamaktadır. Oyun kültürü, milli kültürün bir parçasıdır ve bu ögeler, sosyal bilgiler ders kitaplarında öğretilmektedir.

Bireylerin, kavram yanılgılarını en az da indirmek ve anlamlı öğrenmelerini sağlamak için eğitsel oyunlar gereklidir. Öğrenci ders sürecinde, eğitsel oyunlara aktif olarak katıldığı için anlama, yorumlama ve problem çözme becerileri gelişebilir (Torun, 2011). Böylece sosyal bilgiler dersinde öğrencilerin başarı düzeyleri artacak ve olumlu tutum ve davranışlarda bulunmaları desteklenecektir (Yeşilkaya, 2013). Eğitsel oyunlar, anlatma ve ezbere dayanan öğrenme ortamlarını, eğlenceli hale getirir ve etkin öğrenmeyi sağlar. Öğrenciye bilişsel ve duygusal haz verir (Karataş, 2021).

Kültürü yaşatmak için çocuklara oyun kültürünün öğretilmesi gerekmektedir. Günümüzde geleneksel oyun kültürü neredeyse yok olma noktasına gelmiş, oynanan oyunlar sokaktan ibaret olmaya başlamıştır. Yani oyunun eğiticilik yönü zayıflamaya başlamıştır. Hâlbuki planlı ve belli bir hedef doğrultusunda oynanan eğitsel oyunların bilişsel, duyuşsal ve psikomotor becerilerin gelişimini desteklemektedir. Sosyal bilgiler dersi sayesinde bu kaybolmaya yüz tutmuş oyun kültürünün kazandırılmasında ve öğretilmesinde en etkili derslerden biri olduğu söylenebilir. Eğitsel oyunlar, çocukların ruhsal yönden olumlu bir şekilde destekler ve ruhsal doyum sağlar (Erkan, 2019). Eğitsel oyunlar sayesinde anlaşılması zor olan konuların anlamlı hale gelmesinde ve bireyin kendisini, çevreyi ve toplumu tanımasında etkin rol oynar (Koka, 2018).

Günümüzde, eğitsel oyun kültürü dijital teknolojilerinin gelişmesiyle bilgisayar ortamına aktarıldı. Özellikle çocukların becerilerini geliştirmek için eğitsel dijital oyun kültürü oluşmaya başladı. Artık sokakta oynanan geleneksel oyun kültürü yerine dijital ortamlarda oyunlar türemeye başladı. Bu yeni oyun kültürünün avantajları olduğu kadar dezavantajlara da sahip olduğu görülmektedir.

Özellikle öğrencilerin psikomotor becerilerinin zayıflamasına sebep olmuş ve hareket kabiliyeti azalmıştır. Öte yandan bilişsel becerilerinin gelişimini arttırmıştır (Zheng ve Gardner, 2017).

Oyunun Özellikleri

Oyun, yaşamı daha anlamlı ve pozitif hale getirir. Bireylerin zihin dünyalarını geliştirebildiği gibi kas ve motor becerilerinin gelişimini destekler. Toplumsal kuralları öğrenmemizi sağlar. Yaşam becerilerinin gelişimine yardımcı olur. Özellikle günümüz dünyasında 21. yüzyıl becerilerinden olan yaratıcı düşünme, problem çözme, eleştirel düşünme gibi becerilerin gelişimini destekleyebilir (Erkan, 2019). Oyun çocukların sosyal becerilerini geliştirir ayrıca gözle görülebilen ve ölçülebilir sonuçlara sahiptir (Salen, Tekinbaş ve Zimmerma (2004).

Eğitsel oyun, insanlara belirli bir konu veya belirli bir beceriyi öğretmek için oynanan oyunlardır. Geleneksel oyun ile eğitsel oyun arasındaki fark, geleneksel oyunda her yaş çocukların gelişimlerine göre yapılır ve hem okulda hem de çevrede oynanan oyunlardır. Fakat eğitsel oyunlar, belli bir amaç ve plan dâhilinde tasarlanmakta ve oynanmaktadır.

Oyun temelli öğrenme: bir oyun aracılığıyla bilgi veya beceri öğrenme eylemidir. Ciddi olsun ya da olmasın hemen hemen her oyunda oynanabilir. Bunun bir örneği satranç öğretiminde mantık ve strateji becerilerini arttırmayı hedeflemektir (www.chaostheorygames.com).

Eğitici oyunlar: Belirli öğrenme çıktıları göz önünde bulundurularak geliştirilmiştir. Oyun temelli öğrenme, eğitici oyunları da kapsamaktadır ve eğitici oyunları hem öğrenme eylemi hem de eğitim yöntemi için bu isim adı altında toplanmaktadır (www.chaostheorygames.com).

Eğitsel oyunların özellikleri: Eğitsel oyunların şu özelliklerini belirtmekte fayda vardır:

1- Eğitici oyunlar, kasıtlı olarak eğitim amacıyla tasarlanmış; tesadüfi veya eğitici değerleri olan eğlence oyunlarıdır.

2- Eğitici oyunlar, insanların kavramları anlamalarına, alan bilgilerini öğrenmelerine ve oyun oynarken problem çözme becerilerini geliştirmelerine yardımcı olmak için tasarlanmıştır.

3- Oyunlar belirli bir konuyu öğretmek, kavramları genişletmek, gelişimi pekiştirmek, tarihi bir olayı veya kültürü anlamak veya bir beceri öğrenmek için özel olarak tasarlanmıştır.

4- Öğrenme ortamlarında kullanılmak üzere üretilmiş ve tasarlanmıştır.

5- Öğretme ve öğrenme süreçlerini desteklemeyi amaçlayan açık eğitim hedefleri ile tasarlanmış oyunlardır.

6- Öğrencilerin oynayarak öğrendikleri çeşitli oyun mekanizmaları ve bu yönergeleri takip ederek öğrenme etkinlikleri aracılığıyla pekiştirir.

7- İnsanların belirli konular hakkında bilgi edinmelerine, kavramları genişletmelerine, gelişimi pekiştirmelerine veya oynarken bir beceriyi öğrenmelerine yardımcı olmak için tasarlanmış, resmi hedefleri olan oyunlardır.

8- Eğitici oyun, insanlara belirli bir konuyu öğretmek ve onlara bir beceri öğretmek için tasarlanmış oyunlardır (Zheng ve Gardner, 2017).

Eğitici oyunların faydaları: Eğitsel oyun kültürünün birçok faydası bulunmaktadır. Bunlardan bazıları şöyledir:

1- Temel becerileri geliştirir.

2- Gerçek zamanlı ve geri bildirim sağlar.

3- Uygulamalı ve uyarlanabilir bir öğrenme ortamı sağlar.

4- Öğrencinin aktif katılımlı olmasını destekler.

5- Daha sosyal olmasına yardımcı olur.

6- Zor konuları kolaylaştırır.

7- İletişimi zenginleştirir.

Oyunun özellikleri: Oyunun genel özellikleri kapsamlı ve niteliklidir. Bunlardan bazılarını belirtmenin yararlı olacağı düşünülmektedir.

1- Oyun çocuğun yaratıcılığını geliştirir.

2- Oyun öğrencinin keşfetmesini sağlar.

3- Oyun bireylerin eğlenmesine ve rahatlamasına yardımcı olur.

4- Oyunda haz ve mutluluk temeldir.

5- Çocukların temel ihtiyaçlarını karşılamak için yapılan ekinliklerdir.

6-Çocukların yaş ve gelişimlerini olumlu etkiler.

7- Çocukların sosyal becerilerini geliştirir. Sosyalleşmesini sağlar.

8- Utangaçlık ve yalnızlığı giderir.

9- Pozitif ve eğlenceli bir ortamın oluşmasını destekler.

10. Çocukların bilişsel duyuşsal ve psikomotor becerilerinin gelişmesine yardımcı olur (Karadağ ve Çalışkan, 2005; Zheng ve Gardner, 2017).

Eğitsel oyunların birçok türü bulunmakla birlikte sınıflandırılması da yapılmıştır. İlgili literatür tarandığında, yetenek ve karakter, uygulanış özellikleri, düzeye göre, alan, araç ve gereç gibi konularda oyun sınıflandırılmasının yapıldığı görülmektedir (Akandere, 2013).

Sosyal bilgiler dersinde geleneksel halk kültürü ögelerinin içerisinde oyunlar önemli yer tutar (Ünal, 2013). Özellikle Anadolu'nun birçok bölgesinde yöresel oyunlar bulunmakla birlikte daha çok geleneksel yönü ile ön plandadır. Ancak bu oyunların isimleri ne olduğu ve nasıl oynandığına ilişkin hem ders kitaplarında hem de aile ve çevre yaşantılarının etkisiyle kuşaktan kuşağa aktarılmaya devam etmiştir. Bununla birlikte geçmişte halk arasında çocukların sokakta oynadığı birçok oyun bulunmaktadır. Nitekim zamanla dijital teknolojilerin gelişmesiyle geleneksel oyun kültürü yerine eğitsel oyun ve dijital oyunlar yer aldı. Sosyal bilgiler ders kitaplarında çocuklar için hangi oyunların yer aldığı ve bu oyunların isimlerinin neler olduğunu belirtmenin ilgili literatüre ve akademik çalışmalara yol gösterebilir. Kendi kültürel ögelerimizi aktarmanın yollarından biri de kültür ögelerinde olan oyunlar aracılığıyla gerçekleştirmektir. Bu bağlamda sosyal bilgiler (4-7. Sınıf) ders kitaplarında geçmişten bugüne kadar çocuk oyunlarının neler olduğunu ortaya çıkartmaktır.

YÖNTEM

Araştırmanın deseni

Bu araştırmada nitel araştırma yöntemlerinde doküman incelemesi kullanılmıştır. Bir doküman türü olan ders kitapları, nitel araştırmalarda oldukça kullanılmaktadır. Bu araştırmada sosyal bilgiler (4-7. Sınıf) ders kitaplarında bir kültürel öge olarak hangi oyunlara yer verildiği belirlenmeye çalışılmıştır.

Veri toplama araçları

Bu araştırmanın ana veri kaynakları, Milli Eğitim Bakanlığı'nın izniyle çıkartılan sosyal bilgiler 4., 5., 6. ve 7. sınıf ders kitaplarından oluşmaktadır.

Verilerin Analizi

Bu araştırmada yazılı dokümanlarla toplanan veriler, betimsel analiz tekniğiyle analiz edilmiştir. Bu analiz tekniğinin bir özelliği var olan tema, kategori veya bir çerçeveye göre analiz süreci gerçekleştirilmektedir (Yıldırım ve Şimşek, 2016). Bu bağlamda ders kitaplarına ait sınıf düzeyi bir kategori olarak kabul edilmiştir. Araştırmanın inandırıcılığını arttırmak için ders kitaplarından metinsel olarak doğrudan alıntılama stratejisine yer verilmiştir.

BULGULAR

Bu bölümde analizler kapsamında elde edilen bulgular ve yorumlara yer verilmiştir.

1. 4. Sınıf Sosyal Bilgiler Ders Kitabında Oyunlar

4. Sınıf sosyal bilgiler ders kitabında kültür ve miras öğrenme alanında "geçmişimi öğreniyorum" isimli ünitede "geçmişten bugüne çocuk oyunları" adlı konunun çocuk oyunlarının anlatıldığı bir bölümdür. Bu oyunlar hakkında kısa bilgi vermenin faydalı olacağı düşünülmektedir.

Dalye Oyunu: Bu oyun iki takım arasında bir top ve avuç içi büyüklüğündeki kiremit parçalarıyla oynanır. Kiremit parçaları üst üste dizilir. Atışı yapacak takımın oyuncularından biri elindeki topu dört beş metre uzağa dizilmiş kiremitlere doğru yuvarlar. Oyuncu bir kiremit bile olsa yıkmayı başardığı anda takım arkadaşlarıyla birlikte etrafa dağılır. Ebe olan takımın oyuncuları ise topla kendi aralarında paslaşarak kaçanları vurmaya çalışırlar. Dalye oyununda topun değdiği kişi oyundan çıkar. Oyuncu, üzerine gelen topu yakalayabilirse vurulmamış sayılır (Tüysüz, 2020, s. 45).

Aşık Oyunu: Geçmişten günümüze isim değiştirerek gelen geleneksel oyunlarımızdan biri de misket veya bilye oyunu denilen aşık oyunudur. Aşık oyunu sokakta veya evde çocuklar tarafından oynanan ve taşların ağırlaşması için içine kurşun dökülen ve kök boyalarla boyanan taşlardan oynanan bir oyundur. Günümüzde bu oyun cam misketlerle oynanmaktadır (Tüysüz, 2020, s. 45).

Topaç Çevirme Oyunu: Günümüze kadar gelebilen oyunlardan biri de topaç çevirme oyunudur. Topaçlar, şimşir gibi sert ağaçlardan yapılan bir ucu sivri, armud'a benzemektedir. Topaç, bal mumu yedirilmiş pamuk bir ip yardımıyla döndürülmektedir. Günümüzde ise teknolojik çekmeli topaçlar ortaya çıkmıştır (Tüysüz, 2020, s. 45).

Teknolojik araçlarla oynanan oyunlar: Eskiden çocuklar mahallede, sokakta ve çevrede grup halinde arkadaşlarıyla oynardı. Ancak günümüzde bu geleneksel oyun şeklinin yerini modern teknolojik araçlarla oynanan oyunlar yer aldı. Günümüzde bahçede veya sokakta oyun kavramının yerini evde bilgisayar veya teknolojik araçlarla oynanan oyunlara bıraktı. Bugünlerde "yapbozlar, uzaktan kumandalı arabalar, plastik bebekler, robotlar ve bilgisayar oyunları" (Tüysüz, 2020), geleneksel oyunların yerini almış durumdadır.

2. 5. Sınıf Sosyal Bilgiler Ders Kitabında Oyunlar

5. Sınıf sosyal bilgiler ders kitabında kültür ve miras öğrenme alanında, ülkem, kültürüm ve tarihim isimli ünitede kültürel özelliklerimiz isimli konularda geleneksel oyunlardan bazılarına değinilmiştir. Şimdi bu oyunlar hakkında kısa bilgi vermenin gerekli olduğu düşünülmektedir.

Oyunlar içerisinde yer alan halk oyunları, kültür ögelerimizden biridir. Oyunlar konularını, toplumsal olaylardan, günlük yaşamdan ve doğadan alır. Örneğin ekine zarar veren bir haşere yüzünden halkın yaşadığı sıkıntı ve sorunları dile getiren Urfa Kımıl oyunu önemli bir örnektir. Anadolu'nun farklı bölgelerinde çok sayıda yöresel oyun oynanmaktadır. Bu oyunlarda geleneksel

kültürümüzü yansıtan giysiler ve kıyafetlerle oynanmaktadır. Zengin bir kültürel mirasa sahip olan Türkiye'de hemen her bölgede oyun oynandığı görülmektedir. Bunlardan bazıları şöyledir (Evirgen, Özkan ve Öztürk, 2020).

Bar: El ele vererek ya da omuz başlarından tutuşarak oynanmaktadır. Hızlı ve hareketli bir oyundur. Genellikle davul ve zurna eşlik etmektedir.

Zeybek: Tek kişi veya bir grubun oynandığı bir oyundur. Grupla oynandığı zaman çember şeklinde oynanmaktadır. Büyük adımlar ve ağır hareketlerle oynanmaktadır.

Horon: Kemençe eşliğinde ve el ele tutuşarak oynanır. Hızlı ve hareketli ayaklarıyla oynanan bir oyundur. (Evirgen, Özkan ve Öztürk, 2020).

3. 6. Sınıf Sosyal Bilgiler Ders Kitabında Oyunlar

6. Sınıf sosyal bilgiler ders kitabında, kültür ve toplumsal birliktelik konularında oyunlarla ilgili herhangi bir konuya değinilmemiştir. Ancak sadece halk kültürünün ögelerinden oyunların önemli olduğu birlik ve beraberliği sağlamak adına oyunların bir araç olduğu açıklanmıştır. Ders kitabında, halk oyunlarının birlikteliği arttırdığı söylenebilir. İnsanlar kültürel değerlerini yaşatarak toplumsal birlikteliklerini güçlendirirler (Şahin, 2020).

"Ülkemizde her yıl Orta Asya'da yaşayan Türk topluluklarının yaptıkları sporların, oynadıkları oyunların, kaldıkları çadırların ve yaşam biçimlerinin tanıtıldığı *"Etnospor Festivali"* düzenlenmektedir. Bu festivale günümüzde varlıklarını sürdüren Türk devletlerinden sporcular ve misafirler katılmaktadır. Katılımcılar, *"Etnospor Festivali"* sayesinde aynı sporları yaparak, aynı oyunları oynayarak, aynı kıyafetleri giyerek bir araya gelmektedir" (Şahin, 2020, s. 16). Ancak Anadolu'da birçok farklı milletten insan bir arada yaşamaktadır. Adeta bir kültür mozaiği gibidir. Bu bağlamda Anadolu'da bölgeler arasında spor festivallerinin arttırılması sporcu ve sağlıklı bir neslin yetiştirilmesi adına önemlidir.

4. 7. Sınıf Sosyal Bilgiler Ders Kitabında Oyunlar

7. Sınıf sosyal bilgiler ders kitabında, oyunlarla ilgili herhangi bir konuya değinilmemiştir.

TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERLER

Oyun, insanlık tarihi kadar köklü bir geçmişe sahiptir. Tarihte taş oyunları ile başlayan süreç, zamanla eğitsel ve teknolojik oyunlara dönüştü. Bilindiği gibi oyunlar, kültürün önemli taşıyıcı unsurlarından biridir. Bu çalışmada, sosyal bilgiler ders kitaplarında hangi oyunlara yer verildiğini belirlemektir. Oyun, çocukların isteyerek, eğlenerek, hoşlanarak oynadığı dilsel, sosyal, duygusal ve fiziksel olarak gelişimlerine hitap eder (Kaya ve Elgün, 2015). Çocuklar, oyunlarını bazen sokaklarda oynamış bazen de okullarda öğretmenleri eşliğinde oynamıştır. Oyun, çocukların sosyal ve duygusal özelliklerinin geliştirilmesini destekler. Öğrencilerin yaş ve gelişimlerine uygun olarak oynanan

oyunlar, bireylerin sosyal ve fiziksel olarak kendilerini iyi hissetmelerine yardımcı olur (Gözalan ve Koçak, 2014).

Eğitsel oyunlar ile geleneksel oyun kavramı birbirinden farklıdır. Geleneksel oyunlar her yerde oynanabilir ve genellikle belli bir plan ve amaca yönelik değildir. Eğitsel oyun bir plan, amaç ve hedef dâhilinde öğretim amaçlı yapılmaktadır. Oyunlar, öğretim sürecinde etkin bir şekilde kullanılabilir. Hatta hem geleneksel oyunlar hem de modern oyunlar bir öğretim aracı olarak kullanılabilir (Dansky, 1980; Fink Robert, 1976). Çünkü eğitsel oyunlar, çocukların kendilerini keşfetmelerine, duygularını ifade etmelerine, kendi yaşantılarından örnekler vermelerine destek olur (Öğretir, 2008).

Sosyal bilgiler dersinde soyut olan konuların öğretiminde eğitsel oyunlardan faydalanılabilir. Bireylerin toplumsal kuralları öğrenmelerinde, çevreyi tanımalarında, dünyayı anlamlarında sosyal bilgiler dersinin önemi ortadadır. Buna yönelik etkinlikler tasarlanıp uygulanması öğrencilerin akademik açından da başarılı yapabilir. Böylece başarılı olan birey, topluma ve çevreye uyum sağlayabilir (Doğanay, 2002). Hatta kültürü yaşatmak için oyunlar, önemli bir araç olabilir. Söz konusu bayramlar, törenler, şenlikler nasıl kültürün yaşatılmasını destekliyorsa oyunlar da kültürel geleneği yaşatabilir.

Sosyal bilgiler dersi, temel kültür ögelerine ait bilgi, beceri, değer ve kavramların öğretilmesinde doğrudan rol oynamaktadır. Oyun kültürü, milli kültürün bir parçasıdır ve bu ögeler, sosyal bilgiler ders kitaplarında öğretilmektedir. 4. sınıf sosyal bilgiler ders kitabında kültür ve miras öğrenme alanında "geçmişimi öğreniyorum" isimli ünitede "geçmişten bugüne çocuk oyunları" adlı konunun çocuk oyunlarının anlatıldığı saptanmıştır. Bu oyunlar içerisinde, dalye oyunu, aşık oyunu, topaç çevirme oyunu, teknolojik araçlarla oynanan oyunlardır. 5. Sınıf sosyal bilgiler ders kitabında kültür ve miras öğrenme alanında, ülkem, kültürüm ve tarihim isimli ünitede kültürel özelliklerimiz isimli konularda geleneksel oyunlardan bazılarına değinilmiştir. Bu oyunlar içerisinde, bar, zeybek ve horon'dur. 6. Sınıf sosyal bilgiler ders kitabında, kültür ve toplumsal birliktelik konularında oyunlarla ilgili herhangi bir konuya değinilmemiştir. Sadece ülkemizde ve Orta Asya bölgesinde *"Etnospor Festivali"* düzenlenmektedir. 7. Sınıf sosyal bilgiler ders kitabında, oyunlarla ilgili herhangi bir konuya değinilmediği sonucuna ulaşılmıştır. Kısaca oyun çocukların dünyaya bakış açısını olumlu hale getirir. Yaşamlarına canlılık ve enerji katar. İletişimi güçlendirir. Sosyal becerilerini geliştirir. Zihinsel becerilerinin gelişimine yardımcı olur. Oyunlar, bir öğretim aracı olarak kullanılabilir. Hatta kavram öğretiminde oyunlardan yararlanılabilir. Öğrencilerin, derste sıkılmamaları için ara ara oyun etkinlikleri yaptırılabilir.

KAYNAKÇA

Akandere M. (2013) Eğitici okul oyunları. Nobel Yayınları, Ankara.

Altunay D. (2004) Oyunla desteklenmiş matematik öğretiminin öğrenci erişisine ve kalıcılığa etkisi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.

Başal, H. A. (2007). Geçmiş yıllarda Türkiye'de çocuklar tarafından oynanan çocuk oyunları. Eğitim Fakültesi Dergisi XX (2), 243-266.

Dansky, J. (1980). Make believe: a mediator of the relationship between play and associative fluency. child development, 51, 576-579.

Doğanay A. (2002) Sosyal bilgiler ve sosyal bilgiler öğretimi. C. Öztürk, D. Dilek (Ed.). Hayat Bilgisi ve Sosyal Bilgiler Öğretimi İçinde. Pegem Akademi, Ankara.

Erkan A. (2019) İlkokul 4. sınıf sosyal bilgiler dersinde kullanılan eğitsel oyun ve dijital oyun öğretiminin öğrencilerin başarı ve tutumlarına etkisi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Fırat Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Elâzığ.

Evirgen, Ö. F., Özkan, J. & Öztürk S. (2020). Ortaokul ve imam hatip Ortaokulu 5. sınıf sosyal bilgiler ders kitabı. S. Elmacı, A. Altun & A. Beldağ (Eds.) Ankara: MEB Yayınları.

Fink Robert, S. (1976). Role of imaginative play in cognitive development. Psychological Reports, 39,895-906.

Gözalan, E. & Koçak, N. (2014). Oyun temelli dikkat eğitim programının 5-6 yaş çocukların kelime bilgi düzeylerine etkisinin incelenmesi. KMÜ Sosyal ve Ekonomik Araştırmalar Dergisi, 16 (özel sayı ıı), 115-121.

Gültekin, G., Akpınar, M., Nohutçu, M., Özerdoğan, P. & Aygün, S. (2019). Ortaokul ve imam hatip ortaokulu 7. sınıf sosyal bilgiler ders kitabı. M. Ali Kapar, E. Yüksel & M. Akpınar. Ankara: MEB Yayınları.

https://www.chaostheorygames.com/blog/what-are-educational-games-2021.

Karadağ E, & Çalışkan N (2005) Kuramdan uygulamaya ilköğretimde drama oyun ve işleniş örnekleriyle (Anı Yayıncılık, Ankara).

Karataş, H. (2021). Sosyal bilgiler öğretiminde eğitsel oyun kullanımına ilişkin öğretmen görüşleri. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Nevşehir.

Kaya, S. & Elgün, A. (2015). Eğitsel oyunlar ile desteklenmiş fen öğretiminin ilkokul öğrencilerinin akademik başarısına etkisi. Kastamonu Eğitim Dergisi, 23 (1), 329-342.

Koka V. (2018) Sosyal bilgiler dersinde kullanılan bilgisayar destekli eğitsel oyunların öğrencilerin ders başarısına olan etkisi. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, İnönü Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Malatya.

Öğretir, A. D. (2008). Oyun ve oyun terapisi. Gazi Üniversitesi Endüstriyel Sanatlar Eğitim Fakültesi Dergisi, (22), 94-100.

Özdemir, A. A. & Ramazan, O. (2012). Oyuncağa çocuk, anne ve öğretmen bakış açısı. Eğitim Bilimleri Araştırmaları Dergisi, 2 (1), 1-16.

Özyürek, A. & Çavuş, Z. S. (2016). İlkokul öğretmenlerinin oyunu öğretim yöntemi olarak kullanma durumlarının incelenmesi. Kastamonu Eğitim Dergisi. 24(5). s. 2157-2166

Pehlivan H (2016) The role of play on development and learning. Journal of Human Sciences, 13(2), 3280-3292.

Russ, S. W. (2003). play and creativity: developmental issues. Scandinavian Journal Of Educational Research, 47, 291-303.

Sağlam, T. (1997). Türk Çocuk Oyunlarında Ritüel Ögeler, Çocuk Kültürü, I. Ulusal Çocuk Kültürü Kongresi Bildirileri. Ankara: Ankara Üniversitesi Çocuk Kültürü Araştırma ve Uygulama Merkezi Yayınları. ss. 416-441.

Sevinç M (2004) Erken çocukluk gelişimi ve eğitiminde oyun. Yaylacık Matbaası. İstanbul).

Şahin, E. (2020). Ortaokul ve imam hatip Ortaokulu 6. sınıf sosyal bilgiler ders kitabı. Ankara: Anadol Yayıncılık.

Torun F, & Duran H (2011) Çocuk hakları öğretiminde oyun yönteminin başarıya, kalıcılığa ve tutuma etkisi. Adıyaman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 16, 418-448

Tüysüz, S. (2020). 4. Sınıf sosyal bilgiler ders kitabı, Ankara: Tuna Matbaacılık A.Ş.

Uygun, K., Akkeyik, U. & Öztürk, C. (2018). Eğitsel oyunların sosyal bilgiler öğretimine etkisi: Etkinlik örneği. Araştırma ve deneyim dergisi (Adeder), 3(2).

Ünal, F. (2013). İlköğretim sosyal bilgiler ders kitaplarında yer alan halk kültürü ögelerinin değerlendirilmesi. Adıyaman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi (Sosyal Bilgiler Öğretimi Özel Sayısı). 6(14).

Üstündağ S. (2017) Eğitsel oyunların ortaokullarda öğrenim gören kaynaştırma öğrencilerinin öz kavram düzeyleri üzerine etkisi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Bolu.

Yeşilkaya İ (2013) 7. Sınıf sosyal bilgiler dersi "zaman içinde bilim" ünitesinin eğitsel oyun yöntemi ile öğretimi. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, İnönü Üniversitesi, Malatya.

Zabelina, D. L., & Robinson, M. D. (2010). Child's play: facilitating the originality of creative output by a priming manipulation. Psychology of Aesthetics, Creativity, and The Arts, 4(1), 57-65.

Zheng, R.Z. & Gardner, M.K. (2017). Handbook of Research on Serious Games for Educational Applications. (Robert Z. Zheng and Michael K. Gardner. Ed.) IGI Global published Book. DOI: 10.4018/978-1-5225-0513-6.

BÖLÜM

16

SPORDA YAPAY SİNİR AĞLARI MODELİ

Hasan AKA
Doç. Dr., Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, haka@ohu.edu.tr
0000-0003-0603-9478

Zait Burak AKTUĞ
Doç. Dr., Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, zaktug@ohu.edu.tr
0000-0002-5102-4331

BÖLÜM 16

SPORDA YAPAY SİNİR AĞLARI MODELİ

Hasan AKA
Doç. Dr., Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, haka@ohu.edu.tr
0000-0003-0603-9478

Zait Burak AKTUĞ
Doç. Dr., Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, zaktug@ohu.edu.tr
0000-0002-5102-4331

GİRİŞ

Yapay zekâ teknolojileri her geçen gün hayatımızda daha fazla yer almaktadır. Bu teknolojiler kullanım amaçlarına göre farklılıklar göstermektedir. Yapay zeka teknolojilerinden birisi de insan beyninin biyolojik karakterinden faydalanılarak geliştirilen Yapay Sinir Ağları (YSA) modelidir. YSA modelinin ilk ortaya çıkışı nörofizyolog Warren Sturgis McCulloch ile matematikçi Walter Pitts'in biyolojik sinir ağlarını matematiksel bir sinir ağına modellenmesi ile başlamıştır (Macukow, 2016). Zaman içerisinde gelişen YSA modeli günümüzde insan beyninin öğrenebilme yeteneğinde olduğu gibi bilgilerin üretilmesi ya da keşfedilmesi gibi yetileri bir yardım almaksızın bilgisayar sistemleri aracılığıyla uygulayabilmektedir (Öztemel, 2003). Elektronik devreler ile uygulanabilen YSA modelleri; bir öğrenme sürecinin ardından hücreler arası bağlantıları kullanarak bilginin saklamasını sağlayabilmektedir (Sağıroğlu vd., 2003). Bu modeller, verilerin arasında bilinmeyen ya da anlaşılması güç karşılıklı ilginin bulunabilmesini sağlamaktadır (Öztemel, 2003).

YSA modellerindeki biyolojik sinir hücreleri aralarında synapsler aracılığıyla iletişim kurarlar. Bir sinir hücresi işlediği bilgileri aksonlarla diğer hücrelere iletirler. Bu süreçle benzer olarak yapay sinir hücreleri dışarıdan gelen bilgileri toplama ve aktivasyon işlemine tabi tutarak çıktıyı üretir ve ağın bağlantılarını kullanarak diğer hücrelere (proses elemanlarına) iletir. Yapay sinir hücrelerinin toplama ve aktivasyon fonksiyonları farklıdır. Proses elemanları birbirlerine paralel olarak 3 katman halinde (girdi, ara ve çıktı katmanı) bir araya gelerek bir ağ oluştururlar (Öztemel, 2003). Bilgiler ağa girdi katmanından iletilir. Daha sonra bilgi ara katmanlarda işlenerek oradan çıktı katmanına gönderilir. Bilgi işleme süreci ile vurgulanmak istenen ise ağa giren bilgilerin ağın kendi ağırlık değerlerini kullanarak çıktıya dönüştürülmesidir. Ağın, girdilere karşılık gelen doğru çıktıları üretebilmesi için ağırlıkların değerlerinin doğru olması gerekmektedir (Öztemel, 2003). Ağda doğru ağırlıkların bulunması süreci ağın eğitilmesi olarak tanımlanmaktadır. Başlangıç sürecinde bu ağırlık

değerleri rasgele yöntemle atanırlar. Sonraki süreçte ağların eğitimi esnasında ağların herbirine örnek gösterildiğinde ağın öğrenme yöntemine göre ağırlıkları değiştirilir. Bu işlemler en doğru ağırlık değerleri bulununcaya kadar çalışmaya devam eder. Süreç ağ eğitim setindeki örneklerin tamamı için doğru çıktılar üretinceye kadar tekrarlanır (Öztemel, 2003). Ancak bu sürecin gerçekleştirilebilmesi için YSA modelinin yoğun olarak verilen girdilerle eğitilmesine ve bu girdilere karşın çıktı dizilerine gereksinim duyulmaktadır. Böylece geliştirilen YSA modelleri sayesinde farklı konularda analiz, genelleme, ilişkilendirme, optimizasyon, öğrenme ve sınıflandırma gibi çözümlemeler yapılabilir (Öztemel, 2003).

YSA modelleri seçilen probleme özgü olarak basit yapıları öğrenebilme, paralel işlem yapabilme ve hatayı tolere etme gibi yetenekleri sayesinde karmaşık problemlere kolay çözümler sunması sayesinde geniş bir uygulama alanı bulmuştur. (Sağıroğlu vd., 2003). YSA modelleri günümüzde tahmin yönünden yüksek bir önem taşıması nedeniyle birçok alanda uygulanmaktadır (Aka vd., 2021).

Son yıllarda YSA modelinin uygulandığı alanlardan birisi de spor alanı olup, müsabakalardan elde edilen verilerin çözümlenmesinde kullanılmaktadır (Aka vd., 2021). YSA modelinden alınan veriler sporcuların performanslarının değerlendirilmesine olanak vermektedir. Sporcu performansı teknik, taktik, fizyolojik, fiziksel, ve zihinsel gibi faktörlerin etkileşimine bağlıdır (Carling vd., 2005; Carling vd., 2008; Fernandez-Echeverria vd., 2017; Coutts 2014; Mohr vd., 2003). Sporcuların performanslarını değerlendirmede kullanılan teknik, taktik, fiziksel ve davranışsal performansları hakkındaki veriler bilgisayar temelli sistemler sayesinde toplanabilmektedir (Carling vd., 2005; Baca, 2014). Bu sistemlerin doğru bir şekilde kullanılabilmesi için deneyimli analiz uzmanlarına ihtiyaç duyulur (Carling, 2016). Bu uzmanlar gelişmiş bilimsel teknolojileri etkili bir şekilde kullanarak sporcuların gelişimlerine (Strudwick, 2016) ilaveten antrenörlere müsabakaları tarafsız bir gözle değerlendirme imkanı sunarak antrenörlerin oyun sistemindeki tercih ve isteklerine doğru bir şekilde yön vermelerine olanak sağlar (Franks ve Hughes, 2016). Ancak elde edilen çok sayıdaki veriden anlamlı sonuçlar elde edilebilmesi için analiz uzmanlarının ilgili branş hakkındaki bilgisine, deneyimine ve zamana gereksinim duyulur. Bu nedenle elde edilen çıkarımlar ilgili uzmanların öznel değerlendirmelerinden etkilenebilir ve her zaman doğru sonuçlara ulaşılmasını sınırlandırabilir (Aka vd., 2021). Bu sınırlılıklar her hafta müsabakaya hazırlanan takımların ve çalıştırıcıların müsabaka ve sporcu performans analizlerinin başarısını da olumsuz etkileyebilir. Tamamen nesnel verilerin geliştirilen YSA modeline giriş değişkeni olarak verilmesi ile yapılacak bir müsabaka ve lig analizi özellikle verilerin yorumlanmasında insan faktörünün etkisini azaltarak hata oranını en aza indirebilir (Aktuğ vd., 2021).

Tüm bu bilgiler ışığında yapılan bu çalışmanın amacı [1] son 10 yılda spor alanında uluslararası literatürde kullanılan fakat ulusal literatürde çok az bilinen YSA modellerinin tanıtılması, [2] literatürde YSA modelleri kullanılarak son 10 yılda Türk yazarlar tarafından yapılan müsabaka, lig ve performans analizlerinin belirlenmesidir. Bu amaçla, spor alanında YSA modelleri kullanılarak yapılan analizlere yönelik bilimsel çalışmalar taranarak Türk yazarlı ve Spor Bilimleri alanında gerçekleştirilen çalışmalar ayrıntılı bir şekilde çalışmamızda incelenmiştir. Bu çalışmanın YSA modelleri üzerine gelecekte yapılacak çalışmaların daha verimli olmasına olanak sağlayacağı düşünülmektedir.

YÖNTEM

Bu çalışmaya 2012-2022 tarihleri arasında ulusal ve uluslararası hakemli dergilerde yayımlanmış Türk yazarlı makaleler dahil edilmiştir. Veri tabanı olarak PubMed, google scholar, Web of Science tabanları kullanılmıştır. Tarama yapılırken spor alanında sporcu performansı, müsabaka ve lig analizlerinin geliştirilen YSA modelleri ile analiz edilmesine yönelik yapılmış çalışmalar taramaya dahil edilmiş ve yabancı yazarlı çalışmalar taramaya dahil edilmemiştir. Tarama sonrasında incelemeye dahil edilen çalışmalarda Türk yazarlı çalışmaların spor branşı, amaç, metot, sonuç gibi değişkenler incelenerek 19 çalışmaya ulaşılmıştır.

Dahil Edilme Kriterleri

- 2012-2022 yılları arasında yayımlanan makaleler
- Türk yazarlı olarak yayımlanan makaleler
- İlk olarak başlık ve özetlerinin içeriğine göre
- Yalnızca yapay zeka teknolojilerinden YSA modeli ile spor branşları, kulüp başarısı, sporcu ve sporcu performansının analiz edilmesine yönelik çalışmalar dikkate alınmıştır.

Dışlanma Kriterleri

- 2012'den önce yayımlanmış makaleler,
- Yabancı yazarlı olarak yayımlanan makaleler
- Yüksek lisans, doktora tezleri, erişime kapalı makaleler, geçerlik güvenirlik amacı taşıyan makaleler, derlemeler, kitap bölümleri ve bildiriler
- YSA modeli kullanmayan ya da YSA modeli ile spor branşları, kulüp başarısı, sporcu ve sporcu performansı ile ilişkili olmayan makaleler hariç tutulmuştur.

Literatür Tarama ve Uygunluk Kriterleri

PubMed, Google Scholar ve Web of Science veri tabanı taranmıştır. Aşağıdaki anahtar kelimeler ve arama terimleri tablo 1'de görüldüğü gibi taramaya dahil edilmiştir.

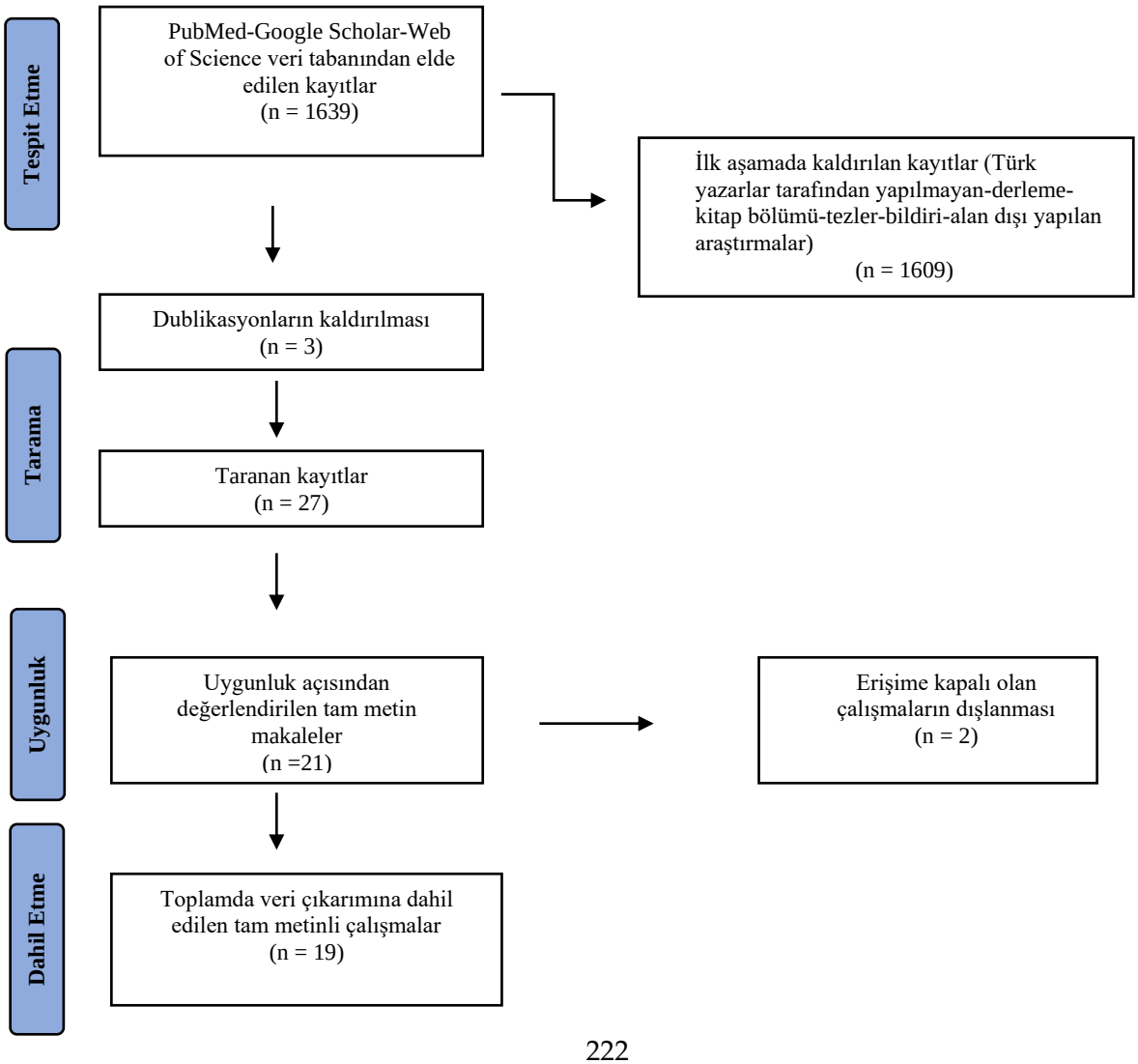
Tablo 1. Veri Tabanlarında Arama Terimleri

Yapay sinir ağları spor - Artificial neural networks sports
Yapay sinir ağları sporcu - Artificial neural networks athlete
Sporda yapay sinir ağları - Artificial neural networks in sports
Yapay sinir ağları maç analizi - Artificial neural networks match analysis
Yapay sinir ağları sporcu performansı - Artificial neural networks athlete performance

Çalışma Seçimi Veri Toplama Süreci

Belirlenen 3 veri tabanında bulunan makalelerde, ilk olarak çalışmaların özetleri okunmuştur. Dahil edilme kriterleri ve dışlanma kriterlerine göre çalışmalar sadeleştirilmiştir.

Şekil 1. Çalışma Seçimi Veri Toplama Süreci



Tablo 2. İncelemeye Dahil Edilen Çalışmaların Genel Özetleri

Çalışma Yürütücüsü	Başarı	Amaç	Branş	Yöntem	Bulgular
Aka vd. (2020)	%99	Çalışmanın amacı, YSA modeli ile atılan ve yenilen gol sayısı giriş değişkenlerine göre Türkiye Süper Lig sezon sonu takım sıralamasının, tahmin edilmesidir.	Futbol	YSA	Geliştirilen YSA modeli ile Türkiye Süper Lig takım sıralaması % 99'un üzerinde doğruluk oranıyla tahmin edilmiştir. Atılan ve yenilen gol sayıları Türkiye Süper Liginde sezon sonu takım sıralamasını doğrudan etkilemektedir.
Çene (2022)	…	Çalışmanın amacı, YSA modeli ile 2016-2017 ile 2020-2021 yılları arasında oynanan 1358 EuroLeague basketbol maçında galibiyet üzerinde en çok etkiye sahip olan parametrelerin belirlenmesidir.	Basketbol	YSA	Maç sonucu üzerinde en çok etkili olan değişkenlerin savunma ribaundu, şut yüzdesi, top çalma, top kaybı, hücum ribaundu ve denenen serbest atışlar olduğu belirlenmiştir.
Özkan (2020)	%79.2	Çalışmanın amacı, bir basketbol maçının sonucunu daha iyi tahmin edebilmek için hibrit bir akıllı sistem geliştirmektir.	Basketbol	YSA	Geliştirilen modellerin sonuçları birbirleriyle ve oyun sonuçlarını tahmin eden önceki çalışmalarla karşılaştırılmış ve CNFS (concurrent neuro fuzzy system) modelinin oyun sonuçlarını tahmin etmede dikkate değer bir yeteneğe sahip olduğu görülmüştür.
Çene (2018)	…	Çalışmanın amacı, YSA modeli ile 2016–2017 Euroleague sezonu basketbol maçlarında hangi oyunla ilgili hangi faktörlerin oyun sonucu üzerinde en fazla etkiye sahip olduğunun belirlenmesidir.	Basketbol	YSA	Çalışma sonucunda gerçek şut yüzdesi, top çalma, yapılan fauller, başarılı 2 sayılık atış, başarılı 3 sayılık atış, savunma ribaundu değişkenlerinin en etkili değişkenler olduğu belirlenmiştir.

Ayyıldız (2018)	%90	Çalışmanın amacı, NBA maçlarının geliştirilen YSA modeli ile tahmin edilmesidir.	Basketbol	YSA	NBA maçları YSA modeli ile %90'ın üzerinde doğrulukla tahmin edilmiştir.
Aka vd. (2021)	%99	Çalışmanın amacı, YSA modeli ile İspanya (La Liga) Futbol Ligi sezon sonu lig sıralamasının sekiz farklı giriş değişkenine göre tahmin edilmesidir.	Futbol	YSA	YSA modeli ile La Liga'da sezon sonu lig sıralaması yüksek doğruluk oranında tahmin edilmiştir. Futbolda, atılan ve yenilen goller, duran top golleri (atılan ve yenilen) ve pas sayılarının (kısa ve uzun paslar) sezon sonu lig sıralamasının şekillenmesinde önemli olduğu tespit edilmiştir.
Gündoğdu (2021)	%91,4	Çalışmanın amacı, osteoporoza bağlı kifozu olan hastalarda egzersiz etkisinin araştırılması için hastalara uygulanan egzersizlerin öncesi ve sonrası iki farklı durumu karakterize edebilecek en uygun sınıflandırıcıyı bulmaktır.		YSA	Sınıflandırıcıların (26) performansları karşılaştırıldığında, %91.4'lik en yüksek başarı oranı öznitelik I ve öznitelik II'nin giriş olarak kullanıldığı YSA modelindedir.
Uslu ve Özdoğan (2022)	…	Çalışmanın amacı, farklı ağırlıklardaki sıçrama yüksekliğinin YSA modeli ile tahmin edilmesidir.	…	YSA	YSA modeli beş farklı makine öğrenme modeli arasında üçüncü sırada dikey sıçrama yüksekliğini en iyi eden model olmuştur.
Değer ve Süel (2022)	%74,1	Çalışmanın amacı, YSA modeli ile Judo müsabaka sonuçlarının tahmin edilmesidir.	Judo	YSA	Sonuç olarak uygun veri seti ve hiperparametreler kullanılarak Judo müsabaka sonuçlarının YSA modeli ile tahmin edilebileceği ortaya konulmuştur.
Akarçeşme vd. (2020)	%98	Çalışmanın amacı, YSA modeli ile voleybol branşında 2016 Rio Olimpiyatlarına katılma hakkı kazanan ülkelerin olimpiyat sıralamasının tahmin edilmesidir.	Voleybol	YSA	Voleybol branşında 2016 Rio Olimpiyat Oyunlarında takım sıralaması, YSA modelleme ile yüksek doğrulukla tahmin edilmiştir.

Dalkılıç vd. (2017)		Çalışmanın amacı, YSA modeli ile engelli sporcu sayılarının tahmin edilmesidir.	Engelli Sporcu	YSA	YSA modeli ile bulunan sonuçlara göre 2017 yılında 6549 bedensel engelli sporcu, 10495 işitme engelli sporcu olmak üzere toplam 17044 engelli lisanslı sporcu olacağı tahmin edilmiştir.
Ilıç vd. (2020)	%94	Çalışmanın amacı, Türkiye Süper Lig takım sıralamasının yedi giriş değişkenine göre geliştirilen YSA modeli ile tahmin edilmesidir.	Futbol	YSA	Yapılan analiz sonuçlarına göre YSA modeli ile Türkiye Süper Lig takım sıralamasının doğruluk oranı %94'ün üzerinde belirlenmiştir.
Atasoy vd. (2017)		Çalışmanın amacı, gelecek tahmini için kullanılan yapay zekâ uygulamalarından YSA modeli ile dövüş sporları alanında lisanslı sporcu sayılarının tahmin edilmesidir.		YSA	YSA modeli ile bulunan sonuçlara göre 2017 için toplam 1157504 kişinin dövüş sporları alanında lisanslı olacağı tahmin edilmiştir.
Dalkılıç vd. (2017)		Çalışmanın amacı, gelecek tahmini için kullanılan YSA modeli ile güreşçi sayılarının tahmin edilmesidir.		YSA	YSA modeli ile hesaplanan sonuçlara göre 2017 yılı için toplam 121498, 2018 yılı için toplam 129890 kişinin güreş alanında lisanslı sporcu olacağı tahmin edilmiştir.
Dalkılıç vd. (2017)		Çalışmanın amacı, YSA modeli ile sualtı sporları, su topu ve yüzme branşlarında gelecekteki sporcu sayılarının tahmin edilmesidir.		YSA	YSA modeli ile hesaplanan sonuçlara göre 2017 yılı için toplam 190049, 2018 yılı için toplam 210384 kişinin sualtı sporları, su topu ve yüzme alanında lisanslı sporcu olacağı tahmin edilmiştir.
Aktuğ vd. (2022)	%99	Çalışmanın amacı, Bundesliga (Almanya Ligi) takımlarının lig sıralamasındaki yerinin YSA modeli ile tahmin edilmesidir.	Futbol	YSA	Geliştirilen YSA modelin atılan ve yenilen gol dakikaları değişkenine göre birçok takım için lig sıralamasını yüksek doğruluk oranıyla tahmin ettiği belirlenmiştir.
Aka vd. (2021)		Çalışmanın amacı, futbola özgü farklı parametreler kullanılarak YSA modeli ile İngiltere Premier Lig takımlarının sezon sonundaki lig sıralamalarının tahmin edilmesidir.	Futbol	YSA	Çalışma sonucunda YSA modeli ile İngiltere Premier Ligde sezon sonu takım sıralamasında şut sayısı, top çalma, hücum süresi ve topa sahip olma sayısı parametrelerinin belirleyici olduğu görülmüştür.

Aka vd. (2021)	%95	Çalışmanın amacı, voleybol takımlarının teknik mola (8. ve 16. sayı) ve 21. sayı puanları dikkate alınarak YSA modeli aracılığıyla set sonucunun tahmin edilmesidir.	Voleybol	YSA	Geliştirilen YSA modelinin set sonucunu birçok takım için yüksek bir doğruluk oranı ile tahmin ettiği belirlenmiştir.
Tümer ve Koçer (2017)	%98	Çalışmanın amacı, geliştirilen YSA modeli ile Türkiye voleybol ligi takım sıralanmasının tahmin edilmesidir.	Voleybol	YSA	YSA modeli kullanılarak Türkiye voleybol ligi yüksek doğruluk oranıyla tahmin edilmiştir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Yapay zeka teknolojilerinden birisi olan YSA modelleri kullanılarak yapılan analizlerin kullanımı hemen her alanda artarak devam etmektedir. Bu alanlardan birisi de spor alanıdır. Spor alanında takım sporları başta olmak üzere tüm branşlarda çok büyük yatırımlar yapılmakta buna karşın sporculardan da yüksek performans beklenmektedir. Sporcuların yüksek performansa ulaşabilmesi ise aralarında bilgisayar sistemli analizlerin de olduğu birçok faktöre bağlıdır. Son yıllarda sporcu ve takımların çeşitli analizleri, geliştirilen YSA modelleri ile yapılmasına rağmen, bu sayının yeterli olmadığı görülmektedir. Özellikle ulusal literatürde geliştirilen YSA modelleri ile spor alanında başta futbol olmak üzere voleybol ve basketbolda müsabaka analizi; hareket analizi, performans, takım harcamaları, farklı branşlardan sporcu sayıları gibi tahminler yapılmasına yönelik sınırlı sayıda çalışma olduğu görülmektedir. Bu çalışmalarda elde edilen tahminlerin ise yüksek doğruluk oranlarına sahip olduğu dikkat çekmektedir. YSA modellerinin çok sayıdaki verileri yüksek doğrulukla analiz edebilme yeteneği yıl boyunca çok sayıda müsabakaya çıkan sporcu ve antrenörler açısından hayati öneme sahip olabilir. Bu analizler antrenör ve sporcuların hem kendi hem de rakip performansları hakkında bilgi sahip olmalarına yardım edecek, bu durum da başarıya ulaşmada önemli bir bileşen olacaktır. Özellikle ulusal literatür incelendiğinde YSA modelleri kullanılarak yapılan çalışma sayısının az olduğu, YSA modeli ile spor alanında yapılacak çalışmaların sayısının artırılması gerektiği düşülmektedir.

Sonuç olarak bu çalışmada tanıtılan yapay zeka teknolojilerinden olan YSA modellerinin, spor alanında tahmin ve karar vermeye yönelik olarak yapılacak çalışmalara katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Daha sonra yapılacak çalışmalarda müsabaka analizlerinin yanı sıra sporcuların fizyolojik ve mental becerilerine de odaklanılması spor bilimleri alanına katkı sağlayabilir.

KAYNAKÇA

Aka, H., Akarçeşme, C., Aktuğ, Z. B., Özden, S. (2020). The estimation of the set results in 2016/2017 vestel venus sultans league games by artificial neural network. European Journal of Human Movement, 47; 32-39.

Aka, H., İbiş, S., Aktuğ, Z. B., Kılıç, F. (2021). Yapay sinir ağları modeli ile İspanya futbol ligi (La Liga) sezon sonu takım sıralamasının tahmin edilmesi. Spormetre The Journal of Physical Education and Sport Sciences, 19(1); 147-155.

Aka, H., Aktuğ, Z. B., Kılıç, F. (2021). Estimating the England premier league ranking with artificial neural network. Applied Artificial Intelligence, 35(5); 393–402.

Aka, H., Aktuğ, Z. B., Kılıç, F. (2020). Türkiye Süper Lig sezon sonu takım sıralamasının geliştirilen yapay sinir ağları modeli ile tahmin edilmesi. Journal of Sports and Performance Researches, 11(3); 207-217

Akarçeşme, C., Aka, H., Özden, S., Aktuğ, Z. B. (2020). Yapay sinir ağları ve doğrusal model ile 2016 Rio Olimpiyatlarındaki voleybol takım sıralamasının tahmin edilmesi. Journal of Human Sciences, 17(4); 1069-1078.

Aktuğ, Z. B., İbiş, S., Aka, H., Kılıç, F. (2021). Almanya futbol ligi takım sıralamasının yapay sinir ağları modeliyle tahmini. Journal of Sport Sciences Research, 6(1); 1-15.

Aktuğ, Z. B., İbiş, S., Aka, H., Kılıç, F. (2022). Yapay sinir ağları modeli ile Almanya Futbol Ligi (Bundesliga) takım sıralamasının tahmini. Turkish Journal of Sport and Exercise, 24(1); 22-29.

Atasoy, M., Dalkılıç, M., Uğraş, S. (2017). Yapay sinir ağları ile dövüş sporları alanında lisanslı sporcu sayılarının tahmini. Kilis 7 Aralık Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 1(1); 33-37.

Ayyıldız, E. (2018). Amerika Basketbol Ligi (NBA) maç sonuçlarının yapay sinir ağları ile tahmini. Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, 3(1); 40-53.

Baca, A. (2014). Editor. Computer science in sport: Research and practice. Routledge.

Carling, C, Williams, A., Reilly, T. (2005). The handbook of soccer match analysis. London Routledge.

Carling, C. (2016). Match evaluation: Systems and tools. Match Performance and Analysis. Soccer Science. Ed.: Strudwick T. 545-559. Human Kinetics. ABD.

Carling, C., Bloomfield, J., Nelsen, L., Reilly, T. (2008). The role of motion analysis in elite soccer: Contemporary performance measurement techniques and work rate data. Sports Medicine, 338; 839–862.

Coutts, A. J. (2014). Evolution of football match analysis research. Journal of Sports Sciences, 32(20); 1829–1830.

Çene, E. (2018). What is the difference between a winning and a losing team: insights from Euroleague basketball. International Journal of Performance Analysis in Sport, 18(1); 55-68.

Çene, E. (2022). Makine öğrenmesi yöntemleriyle Euroleague basketbol maç sonuçlarının tahmin edilmesi ve maç sonuçları üzerinde en etkili değişkenlerin bulunması. Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi, 13(1); 31-54.

Dalkılıç, M., Atasoy, M., Mamak, H. (2017). Yapay sinir ağları ile engelli lisanslı sporcu sayılarının tahmini. Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi, 5(49); 101-106.

Dalkılıç, M., Kargün, M., Kızar, O., Genç, H. (2017). Yapay sinir ağları ile güreş alanında lisanslı sporcu sayılarının tahmini. Kilis 7 Aralık Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 1(1); 33-37.

Dalkılıç, M., Mamak, H., Atasoy, M., Musa, M. (2017). Yapay sinir ağları ile sualtı sporları, su topu ve yüzme alanlarında lisanslı sporcu sayılarının tahmini. Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi, 5(50); 119-125.

Değer, Ö., Süel, E. (2022). Gerçek judo müsabaka sonuçlarının yapay sinir ağları yöntemi yolu ile karşılaştırılması. Spor Eğitim Dergisi, 6(2); 88-98.

Fernandez-Echeverria, C., Mesquita, I., González-Silva, J., Claver, F., Moreno, M. P. (2017). Match analysis within the coaching process: a critical tool to improve coach efficacy. International Journal of Performance Analysis in Sport, 17(1-2); 149-163.

Franks, I. M., Hughes, M. (2016). Successful coaching through match analysis. Meyer and Meyer Sport. 1nd Ed.

Gündoğdu, S. (2021). Osteoporoza bağlı kifozlu hastalara uygulanan egzersizlerin oluşturduğu denge değişikliklerine ilişkin veriler kullanılarak yapay sinir ağlarının diğer sınıflandırma algoritmalarıyla karşılaştırılması. Iğdır Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü Dergisi, 11(4); 2660-2672.

Kılıç, F., Aka, H., Aktuğ, Z. B. (2020). Futbolda yapay sinir ağları modeli ile lig sıralaması tahmini. International Journal of Contemporary Educational Studies, 6(2); 379-391.

Macukow, B. (2016). Neural networks – state of art, brief history, basic models and architecture. Faculty of Applied Mathematics and Information Science, 3-14.

Mohr, M., Krustrup, P., Bangsbo, J. (2003). Match performance of high-standard soccer players with special reference to development of fatigue. Journal of Sports Sciences, 21(7); 519–28.

Ozkan, I. A. (2020). A novel basketball result prediction model using a concurrent neurofuzzy system. Applied Artificial Intelligence, 34(13); 1038–1054.

Öztemel, E. (2003). Yapay sinir ağları. Türkiye: Papatya Yayınevi.

Sağıroğlu, Ş., Beşdok, E., Erler, M., (2003). Mühendislikte yapay zeka uygulamaları– 1: Yapay sinir ağları, Ufuk Kitap Kırtasiye–Yayıncılık Tic. Ltd. Şti, Kayseri, 299- 426.

Sözen, A., Arcaklioğlu, E., Özkaymak, M. (2005). Turkey's net energy consumption. Applied Energy, 81; 209-221.

Strudwick, T. (2016). Application of soccer science, soccer science. Human Kinetics. 1nd Ed. ABD.

Tümer, A. E., Koçer, S. (2017). Prediction of team league's rankings in volleyball by artificial neural network method. International Journal of Performance Analysis in Sport, 17(3); 202-211.

Uslu, S., Özdoğan, E. Ç. (2022). Farklı ağırlıklar ile yapılan squat sıçramanın makine öğrenme yöntemleri ile değerlendirilmesi. Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi, 5(1); 1-12.

HER YÖNÜYLE SPOR VE REKREASYON ARAŞTIRMALARI

EDİTÖRLER

Doç. Dr. Hakan AKDENİZ
Doktorant Ozan YILMAZ

CİZGİ KİTABEVİ