

Sporda Bilimsellik ve Akademik Yaklaşımlar-2

Editörler

Ali TÜRKER

Tuba Fatma KARADAĞ

İmtiyaz Sahibi / Publisher • Yaşar Hız
Genel Yayın Yönetmeni / Editor in Chief • Eda Altunel
Editörler/ Editors • Ali TÜRKER
Tuba Fatma KARADAĞ
Kapak & İç Tasarım / Cover & Interior Design • Gece Kitaplığı

Birinci Basım / First Edition • © Ekim 2020

ISBN • 978-625-7268-88-2

© copyright

Bu kitabın yayın hakkı Gece Kitaplığı'na aittir.

Kaynak gösterilmeden alıntı yapılamaz, izin
almadan hiçbir yolla çoğaltılamaz.

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

Gece Kitaplığı / Gece Publishing

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

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

Telefon / Phone: +90 312 384 80 40

web: www.gecekitapligi.com

e-mail: gecekitapligi@mail.com



Baskı & Cilt / Printing & Volume

Sertifika / Certificate No: 47083

Sporda Bilimsellik ve Akademik Yaklaşımlar-2

Editörler

Ali TÜRKER

Tuba Fatma KARADAĞ

İÇİNDEKİLER

BÖLÜM 1

EGZERSİZİN YAŞLANMA VE FİZİKSEL ZİNDELİĞE ETKİSİ

Ökkeş Alpaslan GENÇAY & Ahmet DALCI.....1

BÖLÜM 2

CROSSFİT ANTRENMANININ TEMELLERİ

Oğuzhan YÜKSEL & Ali TÜRKER17

BÖLÜM 3

FUTBOLDA GÖRÜLEN YARALANMA NEDENLERİNİN İNCELENMESİ

Ömer KAYNAR & Harun KOÇ35

BÖLÜM 4

TÜRKİYE'DE GÖRME ENGELLİ SPORCULARIN FİZİKSEL PERFORMANSINI GELİŞTİRMEYE YÖNELİK YAPILAN ARAŞTIRMALARIN LİTERATÜR TARAMASI

İsmail İLBAK & M. Toprak KESKİN.....45

BÖLÜM 5

2010-2019 YILLARI ARASINDA TÜRKİYE'DE SPOR BİLİMLERİ ALANINDA İŞİTME ENGELLİ BİREYLERE YÖNELİK YAPILAN BAZI ÇALIŞMALARIN İÇERİK ANALİZİ

İsmail İLBAK & M. Toprak KESKİN.....55

BÖLÜM 6

ÖRGÜTSEL SOSYAL SERMAYE

Harun ÇÖPÜR & Veysel TURKAK & Reha BOZGÜNEY & Sezer GÜLER 73

BÖLÜM 7

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN SOSYAL BECERİ VE SOSYAL GÖRÜNÜŞ KAYGI DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ (SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ ÖRNEĞİ)

İhsan KUYULU & Enes BELTEKİN.....105

BÖLÜM 8

REKREASYON AMAÇLI FİTNESS MERKEZLERİ MÜŞTERİLERİNİN
HİZMET KALİTESİNE YÖNELİK BEKLENTİ VE ALGILARININ İN-
CELENMESİ

Venhar KALIPCI GÜLMEZ & Hakkı ULUCAN.....119

BÖLÜM 9

REKREATİF ETKİNLİKLERDE BASKETBOLUN YERİ

Reha BOZGÜNEY & Veysel TURKAK & Sezer GÜLER.....137

BÖLÜM 10

SPORDA YETENEK SEÇİMİNDE ERKEN ÇOCUKLUK DÖNEMİNİN
KARAKTERİSTİK ÖZELLİKLERİ VE ANTRENÖRÜN ROLÜ

Mehmet AKARSU159

BÖLÜM 11

GÜREŞ SPORUNUN KÖKENLERİ VE BAZI ÜLKELERDE ANTİK
GÜREŞ

Erol DOĞAN & Osman İMAMOĞLU173

BÖLÜM 12

SPORCU SAĞLIĞI VE VİTAMİN D

Nilüfer BULUT189

BÖLÜM 13

STRESS YÖNETİMİNDE RAHATLAMA TEKNİKLERİ VE EGZERSİZ
DESTEĞİ

Suzan DAL & Çiğdem BULGAN 207



Bölüm 1

EGZERSİZİN YAŞLANMA VE FİZİKSEL ZİNDELİĞE ETKİSİ

Ökkeş Alpaslan GENÇAY¹

Ahmet DALCI²

1 Prof. Dr. Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, agencyay@gmail.com

2 Yüksek Lisans Öğrencisi Kahramanmaraş Sütçü İmam Ün., Sağlık Bilimleri Enstitüsü, dalciahmet@gmail.com

1. Yaşlanma ve Egzersiz

Yaşlanma, insan yaşamı boyunca vücut yapısının derece derece değişime uğradığı normal bir biyolojik süreçtir.

Yaklaşık olarak 30 yaşlarında, fizyolojik fonksiyonların değişme etkileri başlayarak, güçlkle farkedilen gerileme 55-60 yaşlarında daha fazla belirginleşir. Bununla birlikte fizyolojik yaşlanma, aynı yaş katmanında aynı oranda oluşmaz. Hali hazırda, fizyolojik fonksiyonlardaki azalmanın sebeplerini ayırt etmek oldukça zordur.

Bu sebeple, ileri yaşlarda, fiziksel inaktivite, hastalık ve hepsinin bir kombinasyonu olarak dekondisyon oluşmaya başlar (ACSM,1995). Biyolojik ve kronolojik yaş vardır. Biyolojik, yaş biyolojik ve fizyolojik oluşumların zamanla bozulma değişimine odaklanırken, kronolojik yaş elementlerin takvimsel zamanına odaklanır.

70 yaşındaki bir bireyin, biyolojik yaşı 45 olabilir, bunun temelinde fiziksel zindelik ve sağlklılık durumu yer alır. Biyolojik yaş, iyi dizayn edilmiş fitness programlarına katılım ile geriletilebilir. Nakamura, ve ark. (1989), düzenli egzersiz programına katılan aktif yaşlı erkeklerin biyolojik yaşlanmalarının yavaşladığını, maksimal aerobik kapasite ve fonksiyonel kapasitelerinde önemli gelişme gösterdiğini belirtmektedir.

Bu belki de normal yaşlanma süreci tanımlanması, yada yalnızca fiziksel fonksiyonların bir oranda kaybı ile açıklanabilir: fiziksel inaktivite değeri, yaş ile en fazla azalan özellik olarak tanımlanabilir (Poehlman ve ark., 1991). Fiziksel inaktivitedeki bu kayıp, yeterli ve düzenli egzersizden kaçınma sayesinde oluşur. Fiziksel aktivitenin yaşlı bireyler için yararları iyi bir şekilde kanıtlanmıştır.

Kardiyorespiratuvar fonksiyonların gelişmesi, koroner arter hastalıklarının risk faktörünü azaltır ve en önemlisi de günlük aktivitelerini uygulama yeteneğini artırır (Blair, 1993; Huhn, 1993).

Egzersizin yaşamı uzatması ile ilgili açık kanıtlar yoktur, fakat ileri yaşlardaki yaşamın kalitesini bir miktar artırır. Diabetes mellitus, obezite, osteoporosis, hiper tansiyona yararları ve sıklığını azaltırken dayanıklılık, kuvvet ve eklem hareketliliğinin devam etmesi sağlar.

Fizyolojik değişiklikler yaş ilerlemesi ile birlikte oluşmakta, yetişkinler üzerinde egzersizin etkilerine, etkili dizayn ve güvenli egzersiz programları ile ulaşılabileceği anlaşılmaktadır.

Bu çalışmanın amacı, genel olarak, yetişkinlerde güvenli egzersiz testi ve prosedürlerini etkileyen unsurları belirterek, uygulanabilecek bazı testlerin prosedürlerini konunun ana hatlarına değinerek sunmaktır.

1.2. Yaşlara Göre Fizyolojik Değişiklikler

Fizyolojik değişimler çalışması, farklı araştırmalardan elde edilen veriler ile karşılaştırmalı olarak ilişkilendirilmiştir (Çizelge 1). Yaşla birlikte hangi fiziksel değişikliklerin olduğunun bilinmesi, yaşlı bireyler için, güvenli ve etkili egzersiz programlarının hazırlanmasında çok önemlidir.

İleri yaşlarda, metabolik oranlarda (BMR), kemik densitesinde, maksimum oksijen kullanma kapasitesinde (VO₂ max), kas kitlesinde, kas kuvvetinde ve hareket alanında (ROM) derece derece azalma vardır.

Çizelge 1: Egzersiz ve Yaşlanmanın Etkileri

Değişkenler	Yaşlanma	Egzersiz
İstirahat Nabzı	Artar	Azalır
Maksimal Kardiyak Output	Azalır	Artar
İstirahat&Egzersiz Kan Basıncı	Artar	Azalır
Maksimum Oksijen Kullanma	Azalır	Artar
HDL	Azalır	Artar
Reaksiyon Zamanı	Azalır	Artar
Kas Kuvveti	Azalır	Artar
Kas Dayanıklılığı	Azalır	Artar
Kemik Kitlesi	Azalır	Artar
Esneklik	Azalır	Artar
Yağlı-Yağsız Vücut Kitlesi	Azalır	Artar
Vücut Yağ Yüzdesi	Artar	Azalır
Glikoz Toleransı	Azalır	Artar
Toparlanma Zamanı	Artar	Azalır

(ACMS Guidelines for Exercising and Prescription, 1995)

Egzersizin yararlarının belirtildiği tüm dökümanlara göre günlük aktivite uygulama yeteneği ve yaşlanma karşılaştırılarak Çizelge 1'de gösterilmiştir. Yaşlanma ile oluşan ve düzenli egzersizle değişen fizyolojiksel değişimlerin birçoğu tabloda görülmektedir.

2. Yaşla Değişen Fiziksel Özellikler

2.1. Yaşlanma ve Kardiyovasküler Fonksiyon

Dayanıklılık sporlarında dünya rekorları 55'li yaşlarda becerilemez. Niçin? çünkü yaşlanma kaçınılmaz sonuçtur. Yaşlanma ile, maksimal kapasitede azalma, metabolik artık maddeleri kaldırmada oksijen götürme ve kardiyovasküler sistemin maksimal kan pompalama kapasitesinde azalma olur. Kardiyovasküler pompa performansının komponentleri; 1)

maksimal nabzın başarılması 2) kalp kasının kontraktilitesi ve boyutları 3) Atardamarların uyumu (Hagberg ve ark, 1985).

Biz şimdi kısaca bu değişkenlerin her birinin yaşla ilgili bilinen etkilerine kısaca göz atalım.

2.1.1. Maksimum Nabız

Genellikle, genç çocukların sahip olduğu maksimum nabız atışı yaklaşık 220 atım/dk. ye civarındadır. Bu maksimal oranlar yaşam boyunca düşer. 60 lı yaşlarda 100 kişilik bir erkek grubun nabız atışı ortalama 160 atım/dk. olarak bulunmuştur. Nabız atışında görülen bu düşüş linear bir ilişki ile açıklanabilir ve maksimal nabız tahmin etmek için 220-YAŞ formülü sıklıkla kullanılır(Heath ve ark., 1981).

Ancak bu bir tahmini yaklaşımdır. Eğer biz gerçekte 100 erkeğin egzersiz testi esnasındaki maksimal nabız atışını ölçmüş olsaydık bu aralık yaklaşık 140 ile 180 arası olurdu. Maksimal nabza antrenmanın etkisi olduğu konusunda güçlü kanıtlar henüz yoktur. Bu azalma kardiyak elektiriksel ileti sistemindeki (SA Düğüm), regülasyonu aşağı çeken kalbin katekolamin stimülasyonuna duyarlılığını azaltan beta-1 reseptörleridir.

2.1.2. Maksimal Strok Volüm

Araştırmaların yansıttığı kadarıyla maksimal strok volümün yaşlanmayla ilgili etkileri çok açık değildir. Çalışmalarda, bir azalma, bir artış yada değişim olabildiğini gösteren literatürler bulunmaktadır.

Orta yaşlarda veya yaşlılarda devam eden yoğun çalışmalarda, strok volüm oldukça açıklanmaktadır. Yaşlı sporculardaki kalp boyutları genç sporculardaki ile benzer ve aynı yaştaki sedanterlerden daha büyük olduğu görülmüştür (Hagberg ve ark., 1985). Sonuçta, maksimal strok volumde;

- 1)antrenman volümünde azalma ve
- 2) periferik dirençteki bir artış nedeniyle azalma görülmektedir.

2.1.3. Periferik Direnç

Kan kalp dışına pompalandığı zaman sistematik arteriyel sisteme girer. Genç birinde, bu arteriyel sistem oldukça fleksibil yada yumuşaktır. Bu kalp performansı için önemlidir. Yumuşak damar duvarları kan pompalandığında esner, direnci düşürür ve bu nedenle kalp her bir atıştaki kan volümünü dışarı çıkarmakta zorlanmaz.

Orta yaşlarda, bu damarlar elastisitesini kaybetmeye başlar. Sonuç olarak, istirahat kan basıncı ve egzersiz esnasındaki kan basıncı yaşlarda artar. Devam eden çalışmalar yaşlanmayla bu etkilerin arttığını gösterdi.

Artan periferik direnç sonucunda çalışan kaslardaki maksimal kan akışı da azalmaktadır. Bununla birlikte, submaksimal yoğunluktaki bir egzersizde, kan akışında 10-15% azalma, kandan oksijen alımının artması ile kompanse edilir (Shephard, 1987).

Bu kompanzasyonun, kapiller dolaşım içerisinden geçen kanın geçiş zamanının artması nedeniyle mümkün olma ihtimali vardır.

2.1.4. Maksimum Oksijen Kullanma Kapasitesi

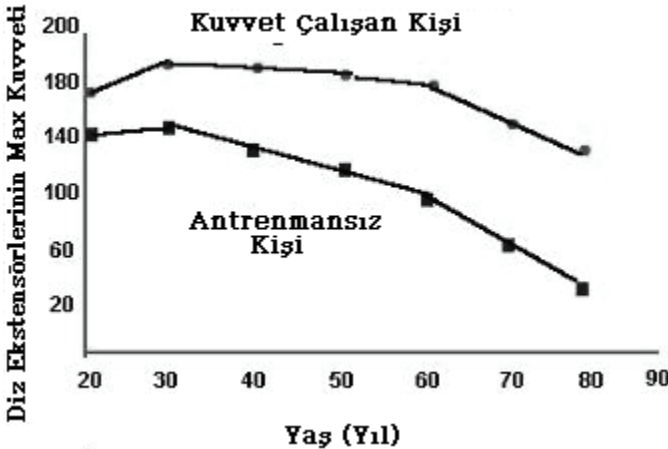
Sağlıklı sedanter bireylerde VO₂ max, 30'lu yaşlardan itibaren yılda %1 azalmaktadır (Heath et al., 1981). VO₂ bu ilişkili olan sistemlere bakacak olursak: maksimal nabız, strok volüm, ve arteryo-venöz O₂ farkı (a-vO₂). Maksimal nabız her yıl yaşla birlikte azalmaktadır (Shephard, 1987).

Hagberg ve ark, (1985) yaşlı koşucuların antrenman şiddetini 10k performansa ayarlayarak (56 yaş), daha genç koşucular (25 yaş) la aralarında %9 farklılık buldular, bu farklılığı aradaki yaş farkına oranladığımızda %0.3/yıl olarak bir azalma belirlenmiştir.

2.2. İskelet Kaslarında Yaşlanmanın Etkileri

2.2.1. Yaşlanmayla Kas Kuvvetindeki Değişiklikler

İyi bilinen kanıtlar gösteriyor ki, yaşla birlikte bir kişinin maksimal kuvveti azalmakta ve artmaktadır. Bu yoksa fiziksel aktivitedeki bir azalmadan dolayı mı oluyor? Bunun cevabını hep birlikte bulmaya çalışalım.



Şekil 1: Antrenmanlı ve Antrenmansız Kişilerin Yaşlarla Göre Kuvvet Değişimi

Şekil 1’de antrenmanın yaşam boyunca kas gücünü sürdürmedeki yüksek etkisi açıkça görülmektedir. Bunun yanı sıra, 60 yaşından sonra, kuvvet seviyesi, antrenmandan bağımsız bir şekilde, oldukça hızlı bir şekilde düşme gösterir. Bu düşüşün, hormonal yapıdaki gözle görünen değişikliklerin etkisi ile oluşması mümkündür (Shephard, 1987).

Hem testesteron hem de growth hormondaki görünen azalma, 60 yaşlarından sonra daha dramatik olarak azalmaktadır. Kuvvetteki azalış, kas fiberlerindeki atrofiden dolayıdır. Kuvvetle ilgili olan bu durum, oldukça önemlidir. 60 yaşında birinin maksimal kuvveti, antrenmansız bir çocuğunki kadardır! bu konuda yapılan birçok çalışma, 90 yaşında bile olsa kuvvet kazanılabileceğini mümkün olduğunu göstermektedir. Bu nedenle, hiç kimse kuvvet geliştirici antrenman programlarına katılmada geç kalmış olmaz.

İlginç olan, kuvvet antrenmanı uygulanan deneklerde (Frontera et al., (1988), VO2 max’larında, fiber/kapiller oranı ve mitokondrial enzim aktivitelerinde umulmadık bir artış gözlenmesidir.

2.2.2. Fiber Tipleri ve Yaşlanma

Yaşla fiber tipindeki değişimlerle ilgili bildirilen çalışmalarda, uyumsuzluk bulunmakta ve uydurma şeyler gelişmektedir. Çapraz ilişki aranarak yaşları 15 ile 83 arasında değişen kadavralar üzerinde yapılan otopsi çalışmalarında yaşam boyunca fiber tiplerinin değişmediği görülmüştür.

Aksine, koşucu bir grup üzerinde 1974 ile 1992 yıllarında uzun süren incelemeler sonucu, antrenmanın fiber değişiminde etki yaptığını belirtmektedir. Bu atletler sürekli antrenman yapmanlardandı ve buna rağmen, fiber kompozisyonları değişmemiştir. Bu sporcular antrenmanı bıraktıktan sonra slow twitch fiber oranının değişmediği görülmüştür.

Bu öncelikle fast fiberlerin atrofiye daha duyarlı olması yüzündendir. Nadiren yeni fibriller katılmasından dolayı bunu açıklamak çok zordur. Aktif fast motor ünit sayısında 50 li yaşlardan sora her on yılda bir %10 civarında, zayıf bir gerileme olduğu konusunda bazı kanıtlar vardır (Frontera ve ark., 1988).

Böyle bir değişimin, nedenleri ve mekanizmaları hakkındaki bilgiler açık değildir. Bu yüzden, dayanıklılık sporu yapan atletlerin fibril kompozisyonunda yaşla değişimin etkisi açık değil ama slow fiberlerde, fast fiberlerin azalmasına oranlandığı için az bir relatif artış görülmektedir. Ancak şu bilinmelidir ki, Fast motor ünitler, Slow motor ünit’e dönüşmektedir.

Moller ve Brandt (1982), ergometreli bisiklet ile yapılan altı haftalık antrenmanla, 61-80 yaşındaki bireylerin kreatin fosfat seviyelerinin artma meyli gösterdiğini belirtmektedir.

Kas fibrilleri üzerine yapılan araştırmalardan anlaşılacağı gibi, yaşlanmayla fibrillerde atrofi görülmektedir. Ancak, düzenli ve uzun süreli egzersizlerle bu azalma pozitif bir hale gelmektedir.

2.2.3. Kas Dayanıklılık Kapasitesi ve Yaşlanma

Antrenman yoğunluğu ve şiddetini genç atletlerinkine benzer şekilde ayarlayan elit yaşlı atletlerde, her kas fibrili başına düşen kapiller yoğunluğunun da benzer bir çoklukta geliştiğini belirlenmiştir (Coggan ve ark., 1993). Dayanıklılık sporu yapan atletlerde yaşla birlikte, antrenmanı sürdürdükleri sürece, iskelet kaslarının oksidatif kapasitesinde az bir değişim görülmüştür. Yaşlı ve genç dayanıklılık sporu yapan atletlerde, her bir kas ünitesindeki kapiller sayısı aynı çıkmıştır. Oksidatif enzimlerin seviyesi ise, benzer ya da yaşlı atletlerinki biraz düşük çıkmıştır. Bu küçük azalış, yaşlı atletlerdeki antrenman volümündeki azalmaya bağlanmaktadır.

Bundan başka, yaşlı bireyler dayanıklılık antrenmanlarına başladıklarında, potansiyel kas dayanıklılık kapasitelerini geliştirmek mümkündür.

3. Egzersiz Testi

American College of Sports Medicine (ACSM)'nin önerilerine göre, yaşlı bireyler egzersiz testlerine girmeden önce tıbbi danışmanları veya doktorlarına görünerek onaylarını almalıdır. İlave olarak, sağlık taramasından geçirilmeli ve güvenli bir egzersiz için bireysel talimatlarına uyumaları gerekmektedir.

Sağlık kontrolünden geçtikten sonra, ön-egzersiz değerlendirmesine katılmaları, vücut kompozisyonları, kardiyovasküler dayanıklılıkları, esneklikleri ve kas kuvvetleri temel olarak ölçülmelidir.

Yaşlılar için ihtiyaç özel sahip oldukları özellikler göre, test protokolünün yeniden uyarlanmasına ihtiyaç vardır. ACSM'nin desteklediği faktörler dikkate alındığında, yaşlılar için seçilen egzersiz protokolü aşağıda verilmiştir (Çizelge 2).

Çizelge 2: Yaşlılar İçin Düşünülen Egzersiz Protokolündeki Seçilmiş Unsurlar

Karakteristikler	Önerilen Test Uyarlamaları
Düşük VO ₂ max	• Düşük Yoğunlukta Başlama (2-3 METs)
Steady state durumuna daha fazla zamanda erişilir	• Uzun ısınma (>3 dk.), iş oranında küçük artış (0.5-1.0 MET her devrede), devreler uzatılır

Yorgunluk Artışı	• Toplam Test Süresi Azaltılır (ideali 8-12)
Kan basıncı ve nabızı ECG izleme gerekir	• Ergometreli Bisiklet tercih edilir
Zayıf Denge	• Ergometreli Bisiklet tercih edilir
Zayıflamış yürüme hareketleri	• Treadmilin sürat derecesi artırılır
Zayıf Nöromüsküler Koordinasyon	• Uygulama sayısı artırılır, belkide birden daha fazla test gerekir

(ACSM Guidelines for Exercise Testing and Prescription, 1995, p.230)

Bireysel özelliklerinde göre, bu ölçüm esasları, egzersiz reçetesi gelişiminde ve fiziksel aktiviteye katılanların eğitiminde çok yararlıdır.

4. Egzersiz Reçetesi

American College of Sports Medicine (1991)'nin önerdiği gençlerin sağlıklı yaşamları için fonksiyonel kapasitelerini sürdürmeleri için amaçlanan egzersiz, kalp hastalıklarının risk faktörlerini, azaltır, kronik hastalıkların ilerlemesini geciktirir, psikolojiksel iyi hallerini korur, ve sosyal etkileşim için elverişli zamanlarını artırır.

Egzersiz reçetesinin birçok genel prensiplerinin olmasına rağmen, aynı yaşta bazı bireyler için, yaşlılara yapılan bireysel program gibi özel bir dikkat verilmelidir. Yaşlıların yaşam kalitesini sürdürmek için esneklik, kas kuvveti, kombine dayanıklılıklarındaki özelliklerin gelişimi için, egzersiz programlarına yeni bir şekil verilmelidir. Yetişkinler için ACSM (1995)'nin geliştirdiği, genel egzersiz reçetesinin ana noktaları, açıklamada esas alınmıştır.

4.1. Şekli

Yaşlılar için egzersizin eklemlerine düşük etki yapan aktiviteler seçilmelidir. Aktiviteler, yürüyüş, sabit bisiklet, sudaki egzersizler(-yüzme), merdiven çıkmayı içermelidir. Aktivite ihtiyaçları, ulaşılabilir, uygun ve katılmaktan hoşlandıkları aktiviteler olmalıdır.

4.2. Süresi

Egzersiz programının süresi kısa periyotlarla başlamalı ve derece derece uzatılmalıdır. Önceki devre esnasında, bazı yaşlı yetişkinler için 20 dk.'lık egzersiz uygulamada fizyolojik sınırlarında zorluk olabilir.

Gün içerisinde kısa bölümlü, birkaç defa 5 ile 10'ar dk. lık egzersiz tekrarları yaşlıların egzersiz uygulamalarını mümkün kılacaktır. Kendi kendine sürdürdükleri egzersiz programlarına ilave olarak, yaşlılar ek bir ısınmaya ve soğuma zamanına ihtiyaç duyarlar bu zaman 10 dakika ya da daha fazla olabilmektedir.

4.3. Yoğunluğu

Egzersiz programının yoğunluğuna, yaşlılarda çok düşük başlanmalı, egzersizle ilgili sakatlıklara daha fazla eğimlidir. Çünkü, düşük yoğunluktaki egzersiz, sakatlıklarla ilgili düşük risk faktörü ile ilişkilidir ve yaşlı kişileri cesaretlendiren bir süreç oluşturmaktadır. Egzersiz yoğunluğu kardiyovasküler, pulmoner ve iskelet-kas sistemini aşırı yüklenmelerden koruyacak yeterli yüklenmede olmalıdır. ACSM (1995), tarafından yaşlı yetişkinler için önerilen yüklenme yoğunluğu, nabız atış rezervlerinin %50'si ile %70'i arasında olmalıdır. Egzersizin yoğunluk seviyesi, düzenli olarak nabız atış monitöründen izlenmeli ya da sarf edilen gayret oranları takip edilmelidir (Borg, 1982).

4.4. Sıklığı

Genellikle, egzersiz programlarının sıklığı haftada 3 ile 5 gün arasında olması önerilmektedir (ACSM, 1995). Fazla sıklıktaki aktivitelerin üzerinde durulduğunda (haftada 5-7 gün), ilerlemiş yaşa sahip kişilerin kısa süreli ve düşük yoğunluklu egzersiz yapmaları önerilebilir. Esneklik kadar, dayanıklılık kapasitelerini de sürdürebilmeleri için fizyolojiksel konularla ilgili özellikleri geliştikçe, egzersiz kapasitesi de artırılabilir. Buna ilaveten, sıklık artırımında, günlük fiziksel aktiviteleri özümseydikçe, günlük sıklık sayısına alışılmış şekilde uyulmaktadır (Borg, 1982).

4.5. Gelişme

Gelişme, yaşlı bireylerde, temkinli ve derece derece oluşmaktadır. Önceki devre (genellikle 4 ile 6 hafta), uyum sağlayıcı, sakatlık riski faktörlerini azaltmak için düşük şiddetli egzersizleri içermelidir. Yaşlı kişiler, yüksek yoğunluktaki egzersizlerden önce uzun bir uyum periyoduna ihtiyaç duyarlar.

Egzersizin yoğunluğunu artırmaktansa, süresini artırmak, sakatlanma ve genel sağlık koruması için daha güvenlidir. Bir egzersiz programının ilerlemesinde, bireysel amaçlar ve tıbbi sağlık sınırının özellikleri, etki eder. Egzersiz programları düzenli olarak katılımcılarla görüşülerek ihtiyaçlarına göre tekrar gözden geçirilmelidir.

5. Yaşlılar İçin Egzersiz Örneği

5.1. Sizin İçin Egzersiz Güvenlimidir?

65 yaşından daha yaşlı yetişkinler için dahi egzersiz güvenlidir. Hatta kronik kalp hastaları, yüksek kan basıncı olanlar, diabet olanlar ve eklem romatizması olan hastalar için egzersiz güvenli olabilir. Kondisyon yeteneklerinin birçoğu egzersizle gelişebilir. Eğer siz egzersiz yapıp ya-

pamayacağınızdan emin değilseniz, ya da inaktif yaşayan bir yaşlı iseniz, doktorunuza danışınız.

5.2. Nasıl Başlayabilirim?

Serbest, sıkı olmayan giysiler giymek çok önemlidir, uygun kumaşlardan sizin için yapılmış veya size uyan giysiler giyiniz. Ayakkabılarınızın topukları, şok absorbe edebilen yumuşaklıkta maddelerden yapılmalıdır. Hali hazırda aktif biri değilseniz, egzersize hafif düzeyde başlayınız. Sizin rahat hissedebileceğiniz bir şiddette egzersizi ayarlayınız. Kendi kendinizi sakatlamamanız için bu durum çok önemlidir. Hassas bir şekilde, vücudunuzu incitmeden egzersiz yapmaya özen gösteriniz. Egzersize başlamak için yürüyüş yapmak, mükemmel bir aktivitedir. Eğer daha önce egzersiz yaptıysanız, ya da yürüyüş size hafif geliyorsa, sıkıydıysanız, egzersiz programınızın şiddetini hafifçe artırabilirsiniz.

5.3. Hangi Tip Egzersizleri Yapabilirim?

Sizin yapabileceğiniz birçok egzersiz tipi mevcuttur. Tercihen haftanın tüm günlerinde yapabileceğiniz ve 30dk. Ya da daha çok süren bazı aerobik egzersiz tiplerini isteyeceksiniz. Örneğin, yürüyüş, yüzme ve bisiklete binmek gibi bazı egzersizler olabilir. Haftanın iki günü direnç ya da kuvvet egzersizleri yapmalısınız. Her egzersiz döneminden önce en az beş dakika süre ile ısınma çalışması yapmalısınız. Yavaş yürüyüş ve germe (stretching) egzersizleri uygun ısınma aktiviteleridir. Egzersizi tamamladıktan sonra beş dakika süreyle germe (stretching) hareketi yapmalısınız. Sıcak havalarda soğuma daha uzun sürebilir bu nedenle kendi hislerinize göre bu süreyi ısıya göre ayarlamalısınız. Egzersiz sadece sağlığınız yerinde olduğu zamanlar iyi bir aktivitedir. Eğer soğuk algınlığı ya da diğer rahatsızlıklarınız varsa, egzersize ara vermelisiniz. İki haftadan daha fazla süreyle egzersizden uzak kalırsanız, tekrar yavaş yavaş başlayınız.

5.4. Doktorumu Ne Zaman Aramam Gereklidir?

Eğer egzersizden sonra, kaslarınız ya da eklemlerinizi acı yapıyorsa, çok daha fazla ilerlemeden egzersizi durdurunuz. Gelecek sefere, egzersizi çok hafif yoğunlukta yapmaya çalışınız. Eğer ağrı size rahatsızlık verecek şekildeyse doktorunuza başvurunuz. Aşağıdaki bazı semptomları hisseder ya da oluşursa, doktorunuzla konuşmalısınız:

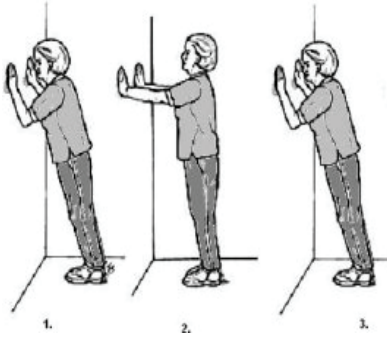
- Göğüste ağrı ya da baskı,
- Nefes tıkanıklığı ya da nefes almada güçleşme,
- Hafif baş ağrısı ya da dönmesi
- Denge bozulması ya da güçlüğü

- Mide bulantısı

5.5. Yapabileceğim Özel Egzersizler nelerdir?

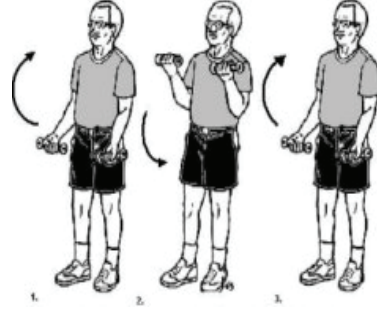
Evde yapabileceğiniz basit kuvvet egzersizlerinden birkaçı aşağıda örnek olarak gösterilmiştir. Her bir egzersiz, 8 ya da 10 tekrar ve 10 dk. arayla iki set yapılmalıdır. Şunları hatırlayınız;

- Tüm hareketleri yavaşça ve kontrollü bir şekilde yapınız,
- Nefesinizi tutmayınız,
- Eğer ağrı hissederseniz egzersizi durdurunuz,
- Egzersiz bitiminde aktif olarak çalıştırdığınız kasları germe(stretching) yapınız. Robert J. ve ark. (2002).



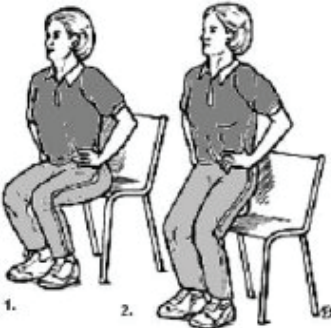
-Ellerinizi duvara dayayınız, Vücudunuzu yavaşça duvara yaklaştırınız. Tekrar duvardan vücudunuzu uzağa doğru itiniz.

Resim 1. Duvarda Şınav



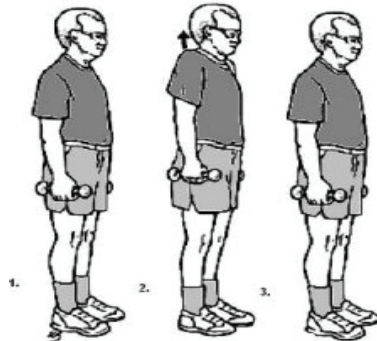
-Ellerinizi yanda, her iki elinizdeki ağırlığı yukarı doğru kaldırmız. Ağırlığı omuzlarınıza yaklaştırdıktan sonra tekrar ellerinizi yanlara indiriniz.

Resim 3. Biseps Çekişi.



-İki elinizle yanlarınızdan tutarak, sandalyede oturur pozisyonda başlayınız. Ayağa kalkarken ellerinizle yanlarınızdan destek alarak kalkmaya çalışınız.

Resim 2. Sandalyede Suquat



-Her iki elleriniz yandayken, ağırlığı omuzlarınızı yukarı bükerek kaldırıp-tekrar aşağı indiriniz.

Resim 4. Omuz Silkme

Bu hareketler, egzersiz yapmak isteyen yaşlılara örnek olarak düşünülmüştür. Aile doktorunuza danışarak, hareketlerin yapılması ile ilgili görüşlerini almanızda yarar vardır. Yaşlı kişiler, yaş düzeylerine göre bisiklete binmek, yüzmek, yürüyüş yapmak, tenis, masa tenisi gibi aşırı kuvvet ve gayret istemeyen egzersizleri deneyebilirler.



Kolları her iki yandan havaya kaldırarak, avuç içleri birleştirilir. Bu hareket 10 ar kez, 3 set üzerinden yapılır.

Resim 5. Kol kavuşturma



Bir masa veya destekten tutunarak, ayak geri/iler hareket ettirilir, her iki ayak için bu hareket 10 kez, 3 set yapılır.

Resim 6. Ayak İtme



Eller çapraz olarak göğüste birleştirilerek, dizler bükülü pozisyonda yarım mekik çekme hareketi 10 kez 3 set üzerinden yapılır.

Resim 7. Yarım Mekik



Sandalyeye oturur pozisyonda, ayaklar ekleminden ileri ve yukarı doğru kaldırılır. Bu hareket 10 kez, 3 set üzerinden yapılır.

Resim 8. Diz Kuvvet Çalışması

6. Sonuç

Yaşlanma, insan yaşamı boyunca vücut yapısının derece derece değişime uğradığı normal bir biyolojik süreçtir. Yaklaşık olarak 30 yaşlarında, fizyolojik fonksiyonların değişme etkileri başlayarak, güçlükle fark edilen gerileme 55-60 yaşlarında daha fazla belirginleşir. Bununla birlikte fizyolojik yaşlanma, aynı yaş katmanındaki bireylerde, aynı oranda oluşmaz. Hali hazırda, fizyolojik fonksiyonlardaki azalmanın sebeplerini ayırt etmek oldukça zordur. Her insan 30 yaşından sonra her 10 yılda %10 oranında fiziksel yeteneklerini kaybetmektedir. Spor yapanlarda ise %3-5 civarındadır. 90 yaşındaki bir yaşlı birey spor yaparak kaslarını güçlendirebilir, hayatı daha kolaylaştırabilir. İleri yaşlarda, fiziksel inaktivite, hastalık ve hepsinin bir kombinasyonu olarak dekondisyon oluşmaya başlar. Biyolojik ve kronolojik yaş vardır. Biyolojik, yaş biyolojik ve fizyolojik oluşumların zamanla bozulma değişimine odaklanırken, kronolojik yaş elementlerin takvimsel zamanına odaklanır. 70 yaşındaki bir bireyin, biyolojik yaşı 45 olabilir, bunun temelinde fiziksel zindelik ve sağlık yer alır. Biyolojik yaş, iyi dizayn edilmiş egzersiz programlarına katılım ile geriletilebilir. Araştırmacılar, düzenli egzersiz programına katılan aktif yaşlı erkeklerin biyolojik yaşlanmalarının yavaşladığını, dayanıklılık kapasite ve fonksiyonel kapasitelerinde önemli gelişme olduğunu belirtmektedir. Bu belki de normal yaşlanma süreci tanımlanması, yalnızca fiziksel fonksiyonların bir oranda kaybı ile açıklanabilir ve fiziksel inaktivite değeri, yaş ile en fazla azalan özellik olarak tanımlanabilir. Fiziksel inaktivitedeki bu kayıp, yeterli ve düzenli egzersizden kaçınma sayesinde oluşur. Fiziksel aktivitenin yaşlı bireyler için yararları kesin olarak kanıtlanmıştır. Egzersiz sayesinde, Kalp-Akciğer fonksiyonları gelişirken, bu gelişme, kronik arter hastalıklarının risk faktörünü azaltır. En önemlisi de günlük aktivitelerini uygulama yeteneğini artırır. Yüksek şiddette ve sürekli dayanıklılık antrenmanı yapan elit atletlerde ve kuvvet antrenmanlarına devamlı katılan sporcuların 50'li yaşlara kadar iskelet kas sistemlerinde bir miktar azalma olmaktadır. 50'li yaşlardan sonra, kas miktarında azalma olurken, kas oluşum kalitesinde olmadığı yapılan araştırmalarda ileri sürülmektedir. Egzersizin yaşamı uzatması ile ilgili açık kanıtlar yoktur. Fakat ileri yaşlardaki yaşamın kalitesini artırır. Egzersiz, diabetes mellitus, obezite, osteoporosis, hipertansiyon gibi bazı rahatsızlıklara yararları olmakta ve bu rahatsızlıkların toplum içindeki oranını azaltırken, bireyin dayanıklılık, kuvvet ve eklem hareketliliği gibi fiziksel yeteneklerinin devam etmesi sağlar. Yaşlanmayla birlikte, egzersiz aktivitelerinde de bazı ayarlamalar yapmak gerekir. Bu ayarlamalar, yaşlanma sürecinde kişinin performansındaki azalma oranına göre düzenlenmelidir. Sağlık kontrolünden geçerek, doktorların belirttiği ölçüde spor yapmakta fayda vardır.

KAYNAKLAR

- American College of Sports Medicine. (1991). Guidelines for Exercise Testing and Prescription (4th ed). Baltimore: Williams & Wilkins.
- American College of Sports Medicine. (1995). Guidelines for Exercise Testing and Prescription (5th ed). Baltimore: Williams & Wilkins.
- Blair S., (1993). Physical activity, physical fitness, and health. *Res Quart Exerc Sport* 64: 365-376.
- Borg G., (1982). Psychophysical bases of perceived exertion. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 14, 377-381.
- Coggan AR., ve ark., (1993). Muscle metabolism during exercise in young and older untrained and endurance-trained men. *Journal of Applied Physiology*. 75(5):2125-33.
- Frontera WR., ve ark., (1988). United States Strength conditioning in older men: skeletal muscle hypertrophy and improved function. *Journal of Applied Physiology*. 64(3):1038-44.
- Hagberg JM., ve ark., (1985). A hemodynamic comparison of young and older endurance athletes during exercise. *J. Appl. Physiol*. 58:2041-2046.
- Hyhn, R. (1993). Cardiac rehabilitation in the cost containment environment. *Cardiopul Phs Ther J* 4: 4-8.
- Moller P., ve ark. (1980). Effect of aging on energy-rich phosphagens in human skeletal muscles. *Clinical Science*. 58(6):553-5.
- Nakamura, et. Al. (1989). Biological age versus physical fitness age. *European Journal of Applied Physiology and Occupational Physiology*. 58:778-785.
- Poehlman E., ve ark.(1991). Influence of age and endurance training on metabolic rate and hormones in healthy men, *Am J Physiol* 159: 66-72.
- Robert JN., Barry F., (2002). Promoting and Prescribing Exercise for the Elderly, A peer-reviewed journal of american Academy of Family Physcians” February 1, pp.419-430.
- Shephard RJ., (1987). Physical activity and aging. Rockville MD., Apen Publisher.



Bölüm 2

CROSSFİT ANTRENMANININ TEMELLERİ

Oğuzhan YÜKSEL¹

Ali TÜRKER²

1 Doç. Dr. Dumlupınar Ün. Spor Bilimleri Fakültesi oguzhan.yuksel@dpu.edu.tr

2 Dr. Öğr. Üyesi, Muş Alparslan Ün., Spor Bilimleri Fakültesi a.turker@alparslan.edu.tr

1.CROSS-FİT

Son on yıl içerisinde Cross-Fit dünya çapında büyüyen ve giderek popülaritesini arttıran bir yöntem olarak, dünya çapında popüler olan bir yapıdır (Brisebois, 2017). İlk olarak 2007 yılında yapılan cross-fit açılış oyunlarında 70 atlet yer almıştır. Aynı şekilde yarışmanın 2014 yılında 138.000 sporcu yarışmaya dâhil olurken katılım sayısı 2016 yılında 324.000 sporcuyla üst düzey bir artış göstermiştir. Cimnastikçi olan Greg Glassman tarafından ‘Cross-Fit’ markası oluşturulmuş ve spor ekipmanı devi Rebook tarafından finansal destek sağlanarak yarışmalar ESPN (sporitif kuruluş) üzerinden yayınlanmaya başlamıştır (Casey, 2016). Cross-Fit ilk olarak 1995 yılında, bir fitness eğitmeni ve aynı zamanda cimnastikçi olan Greg Glassman tarafından, Santa Cruz, Kaliforniya’da gün yüzüne çıkmıştır. 2001 yılında da internet yayını olarak dünya çapında gösterime girmiştir (Glassman, 2010). Cross-Fit oyunlarına katılan sporcu sayısında artış da katlanarak devam etmektedir. Cross-Fit dünya yarışmalarında ödüllerin 300.000 dolara yaklaşması hem sporcuları hem de spor salonu sahiplerinin bu alana olan ilgisini arttırmıştır (Goins, 2014).

Cross-Fit’in esas amacı, genel ve kapsayıcı bir fitness yelpazesi oluşturmak ve sadece tek bir spesifik egzersiz moduna bağlı kalmayıp “sürekli değişen, yüksek yoğunluklu, fonksiyonel hareketleri” sergileyerek yerine getirildiği bir model olmaktır (Glassman, 2010). Fonksiyonel hareketler, yaygın motor işlem modellerini kullanan; ekstremitelerin merkez bölgelerinin aktivasyonunun dan gelen kasılma dalgasında oluşan çoklu eklem hareketleri olarak tanımlanmaktadır (Glassman, 2010). Yaygın motor işlem modelleri spesifik kasları izole eden hareketlerin tersine çok yönlü eklem hareketliliğini içermektedir. Bu hareketlere dikkat çeken önemli bir bakış açısı günlük yaşantıda kullanılabilir ve doğal olmasıdır; bu yüzden hareket paternleri doğru bir şekilde yapıldığında güvenli olduğu görülmektedir.

Uygulaması güvenli olmakla birlikte, crossfit’te hareketlerin performans olarak sergilenmesi sırasında “uzun mesafede büyük yüklerle hareket etme ve yüksek güçle hareketin formunun yapılması sağlayarak hareketi tamamlama” kapasitesi olduğunu belirtmiştir (Glassman, 2010).

Antrenman yönteminde adaptasyonun en yükseğe çıkartılması için egzersizlerin yüksek şiddette uygulanmasının gerekliliğini vurgulanmaktadır (Glassman, 2010). Fakat bu antrenman şiddetinin derecelendirilmesi katılımcı her bireyin yeteneği ve fitness yapma süresine (antrenman yaşı) bağlı olduğunu unutulmamalıdır.

Cross-Fit’i geliştirirken, Greg Glassman ve diğerleri; fitness yönetme ve değerlendirmek için üç farklı standart kullanmışlardır. Bu üç standart şunları içerir:

1) 10 genel fiziksel beceri (kardiyovasküler kapasite, dayanıklılık, kuvvet, esneklik, güç, hız, koordinasyon, çeviklik, denge ve kesinlik),

2) Çeşitli atletik görevlerin uygulanması

3) Farklı görevleri tamamlamada üç temel enerji (ATP-PC, Anaerobik glikolitik ve aerobik) sistemini kullanmak (Glassman, 2010).

Kurucusu Glassman tarafından CrossFit programlarında, geliştirilmesi istenen 10 temel biyomotor beceriler; kardiyovasküler kapasite, güç, kuvvet, esneklik, dayanıklılık, hız, koordinasyon, çeviklik, denge ve isabettir (Glassman, 2002).

Cross-fit tarafından tanımlanan ikinci fitness standardı çeşitli atletik görevlerin performansına dayanır. Cross-fit antrenman metodu tarafından sağlanan bir örnek şöyledir:

“Çok sayıda fiziksel zorluğa sahip performansın yer aldığı bir programdan rastgele belirlenen performansları sporculardan gerçekleştirmeleri istenmektedir”. Bu tür yapılan uygulamalar spesifik fitness dalından daha bağımsız bir performans seçiminin yapılmasında avantaj sağlamaktadır.

Cross-fit antrenman programları, Olimpik kaldırışlar (koparma, silkleme, güç kaldırışları (squat, deadlift, bench presler vb.), cimmastik hareketleri (pull-up, burpees ve ipe tırmanma) yer alır (Tibana ve diğ., 2016; Glassman, 2011). Bu hareketler ile ‘Günün Antrenmanı’ (Workout of Day (WOD) olarak isimlendirilen egzersiz programları dizayn edilir ve Cross-fit’i esnek bir yapı haline dönüştürülür (Sprey ve diğ., 2016). Bazı WOD’larda belirlenen egzersiz modülü en iyi zamanın belirlenmesi amacıyla yapılırken, diğer yandan 10 ila 20 dakika arasında değişen farklı zaman dilimlerinde “olabildiğince fazla yapılabilen tur sayıları” tarzında gerçekleştirilir (Smith ve diğ., 2013). Cross-Fit programları genel yapısı gereği ‘Yüksek Şiddetli Aralıklı Antrenman (High Intensity Interval Training (HIIT)’ modalitesine iyi bir alternatif oluşturmaktadır. Cross-Fit çalışmaları çok eklemlili, birleşik hareketler içeren fonksiyonel çalışmalardır ve yüksek şiddetli yapısı gereği setler arasında dinlenme süreleri ya yoktur ya da oldukça azdır (Weisenthal ve diğ., 2014; Fisker ve diğ., 2017).

Cross-Fit metabolik olarak ATP-PC (fosfojen sistem), anaerobik glikolitik ve aerobik sistemlerin aktif olarak enerji sistemine dayanan bir anlayışa sahiptir. Cross-Fit antrenman metodunda 3 enerji sisteminin yeterliliği gereklidir (Glassman, 2010; Beilke ve diğ., 2012). Cross-Fit programlarında ‘Günün Antrenmanı’ (Workout of Day (WOD) olarak isimlendirilen egzersiz programları üç enerji sisteminin de etkinliğinin artırılması için program dizaynında süre, şiddet ve egzersiz türleriyle kontrol edilmektedir. Egzersiz program içeriğinde metabolik kondisyon (“kardiyo”), cimmastik ve ağırlık kaldırma görülmektedir. Metabolik kon-

disyon kazandırmak için bisiklet sürme, koşma, yüzme, kürek çekme, hız pateni ve/veya kros kayağı gibi aktiviteler yapılabilmektedir. Cimnastik içeriği açısından yer çekimine karşı vücut ağırlığını hareket ettirme, cimnastik yer serisi (takla, amuda kalkma), tırmanma, yoga, dans ve cimnastik antrenmanlarında yer alan destekleyici rol oynayan (barfiks, şınav, dips ve iple tırmanış) uygulamaları kapsamaktadır. Ağırlık kaldırma hareketleri halter branşının unsurlarının yer aldığı olimpik kaldırışlar için önemlidir. Olimpik ağırlık kaldırmada silkme ve koparma olarak iki hareket yer alır (Glassman, 2010). Olimpik kaldırışlara gibi teknik açıdan destek sağlamak adına deadlift, silkme, squat ve jerk hareketlerde dahil edilmektedir. Olimpik kaldırışa ek olarak fırlatmalarda Cross-Fit antrenmanlarında yer almaktadır. Örneğin sağlık topunun belli yükseklikte bir noktaya doğru isabetli şekilde fırlatılması istenebilmektedir.

2.Cross-Fit Enerji Sistemleri

2.1.ATP-PC ve Glikolitik Sistemler

Enerji sistemlerinin en temeli ATP-PC sistemidir (Wilmore ve Costill, 2004). Kısa süreli yüksek şiddetli egzersizlerde yaklaşık 3 ile 30 saniye arasında ağırlıklı olarak ATP-PC sistemini kullanılmaktadır (McArdle ve diğ., 2010; Wilmore ve Costill, 2004). Bu sistem yoluyla sağlanan enerji adozin trifosfat (ATP) ve fosfokreatinden (PC) sağlanmaktadır (McArdle ve diğ., 2010).

Glikolitik sistem olarak da bilinen laktik asit sistemi, glikoliz olarak adlandırılan glikozun anaerobik biçimde ayrışması sonucu enerjinin üretildiği sistemdir. Glikoliz oksijen olmadan ATP'nin hızlı bir şekilde oluşmasını sağlamaktadır. Kaslarda depo halinde yer alan kas glikojenleri etkin rol oynamaktadır. Anaerobik glikolitikte laktik asit yan ürün olarak açığa çıkmaktadır. Bu enerji sistemi 60 ile 180 saniye aralığında süren maksimal egzersiz sırasında etkilidir (McArdle ve diğ., 2010). Spesifik olarak, anaerobik enerji sistemleri, 120 saniye ve altında süren yüksek yoğunluklu egzersiz sırasında baskındır (Carreker ve Grosicki, 2020).

Bu sistem büyük miktarda ATP üretmez fakat ATP-PC ve glikolitik sistemlerin birleşimiyle oluşan aktiviteler oksijen miktarının kısıtlı olduğu durumlarda kasların güç üretmesinde temel rol oynamaktadır (Wilmore ve Costill, 2004). Glikoliz anaerobik ortamda oksijen olmadığından laktik asit birikimine yol açar. Laktik asitteki artış kas liflerinde ki asitte bir artışa sebep olmaktadır. Bu durum glikolitik enzimler azaldığından dolayı ileride glikojenin bozulmasını engeller ve yorgunluğa neden olur (Wilmore ve Costill, 2004). ATP-PC ve anaerobik glikolitik sistemde enzim aktivitelerinde ve egzersiz süresince yüksek seviyeli kan laktatını oluşturma kapasitesinin artması görülmektedir (McArdle ve diğ., 2010,

MacDougall ve diğ., 1977). ATP-PC ve anaerobik glikolitik sistem uygun yüklenme şiddetleriyle geliştirilebilir. Yüklenme şiddetinin egzersizin süresi ve dinlenme aralıkları göz önünde bulundurularak belirlenmesi sonucu ATP-PC ve anaerobik glikolitik sistemin metabolik olarak adaptasyonunu etkilemektedir. 60 saniyeye kadar süren egzersizlerin sergileme sırasında ATP'nin üretilme hızı önem arz etmektedir. (McArdle ve diğ., 2010). Spesifik kasların arka arkaya 5-10 saniyelik hareketlerle patlayıcılık içeren bir şekilde uygulandığı amerikan futbolu, ağırlık kaldırma ve diğer kısa süreli güç sporları gibi aktivitelerde öncelikle ATP-PC sistem etkindir (McArdle, et al., 2010). Glikolitik sistemi geliştirmek için, “ bireyin anaerobik aktiviteyi egzersiz arasındaki 3 ve 5 dakikalık dinleme ile en az bir dakika boyunca tekrar etmesi gerekir” (McArdle, et al., 2010). CrossFit antrenmanları aerobik ve anaerobik performansta büyük artışlara yol açarken, zaman açısından da verimli ve eğlenceli olduğu görülmektedir (Smith ve diğ., 2013; Outlaw ve diğ., 2014; Heinrich ve diğ., 2014)

2.2.Aerobik Sistem

Aerobik metabolizma egzersizin birkaç dakikadan daha fazla olduğu durumlarda enerji açığının kapanmasının çoğundan sorumludur. Bu süreçte mevcut olan oksijen, anaerobik sistemler tarafından üretilenden daha fazla ATP üretimine sebep olmaktadır. Daha fazla ATP üretildiğinden dolayı, çalışan kasların ihtiyaç duyduğu enerji sağladığından dolayı egzersize devam edilebilmektedir (McArdle, et al., 2010).

Aerobik kapasitenin artmasında dayanıklılık antrenmanları önemlidir. Dayanıklılık antrenmanları sonucunda aktif kaslardaki mitokondrinin sayısı ve boyutu artmakla kalmaz, aynı zamanda enzim aktivitesi de yüksebilir. Bu durum ATP üretiminde artışa sebep olmaktadır (Green ve diğ., 2004; Hoppeler ve Flück, 2003; Starritt ve diğ., 1999). Dayanıklılık antrenmanı orta düzeyde kardiyak hipertrofiye yol açmaktadır. Sol karıncığın kütlesi ve hacminde artış gerçekleşmektedir (Moore ve Palmer, 1999). Bu adaptasyon aktif dokuya daha fazla kan ve oksijen sağlayarak her ventriküler kasılma süresince daha fazla kanın pompalanmasını sağlar. Sol ventrikülerin hacmi ve kütlesindeki artış da aynı zamanda dinlenme ve egzersiz süresince daha düşük kalp atış hızı, daha büyük kasılma hacmi ve maksimum seviyede kardiyak çıktı oluşturmaktadır (McArdle ve diğ., 2010). Plazma hacmi aynı zamanda aerobik antrenman ile de arttırılabilir. Birkaç haftalık aerobik antrenmandan sonra plazma hacminde %12 ile %20 arasında bir artış görülebilmektedir (Sawka ve diğ., 2000). Dayanıklılık antrenmanları sonucunda, etkin olan kaslarda kandan alınan oksijenin artması, maksimum oksijen kullanımı (Maksimum VO₂) artması, kas miyogloblin içeriğinin artması, laktat eşik değerinin yükselmesi, dinlenme kalp atım hızının azalması görülmektedir (Murray ve Kenney, 2017).

3.Yüksek Yoğunluklu Egzersiz (High-Intensity Exercise)

The American College of Sports Medicine (ACSM) yetişkinlerin sağlıklı yaşam için 30 ve 60 dakikalık orta seviye yoğunluktaki egzersizleri haftada beş gün yapmalarını önermektedir, fakat aynı zamanda alternatif olarak 20 ve 60 dakikalık, hareketli ya da yüksek yoğunluklu egzersizin haftada üç kez uygulanabileceğini ifade etmektedir (Garberve diğ., 2011). Yüksek yoğunluklu egzersiz sırasında ATP, hem aerobik hem de anaerobik süreçlerle yeniden sentezlenir (Medbø ve Tabata, 1989; Medbø ve Tabata, 1993; Gorostiaga ve diğ., 1991; Tabata ve diğ., 1996). ATP'yi yeniden sentezleme yeteneği, birçok spor türünde performansı sınırlayabilir. Bu nedenle, yüksek yoğunluklu egzersiz içeren sporlara katılan sporcuların antrenmanın odak noktası planlanırken, sporcuların hem aerobik hem de anaerobik olarak enerji kullanma becerilerini geliştirmek hedeflenmelidir. Yüksek yoğunluklu egzersiz sırasında glikojenoliz ve glikoliz büyük ölçüde aktif olur, bu da birlikte laktat birikimine ve aktif kaslarda sonrasında da kanda pH düşüşüne yol açmaktadır. Yüksek yoğunluklu egzersizlerde kas, kan laktat konsantrasyonları ve pH sürekli değişmektedir (Marcinek ve diğ., 2010; Osnes ve Hermansen, 1972). Yüksek yoğunluklu egzersiz, aerobik ve anaerobik egzersizlerde metabolik gelişmelere katkı sağlamaktadır (Hottenrott, Ludyga, Schulze, 2012; Whyte, Gill, Cathcart, 2010).

4.Yüksek Yoğunluklu Aralıklı Egzersiz (High-Intensity Interval Training)

HIIT, kısa süreli yoğunluğu yüksek tekrarlanan egzersizlerin arasında dinlenme veya düşük yoğunluklu egzersizlerin yer aldığı antrenman yöntemidir. "Düşük hacimli" HIIT, nispeten daha kısa egzersiz seanslarını ifade etmektedir. Genel halk sağlığına yönelik uygulamalarda toplam haftalık egzersiz ve antrenman süresi kısaltılmıştır. Çalışmaların 30 dakika ve altında olması tavsiye edilmektedir. Isınma, şiddetli egzersiz aralıklarının arasındaki dinlenme süreleri ve soğuma dahil en fazla 30 dakika süren bir düşük hacimli HIIT'in içerisinde 10 dakika yoğun egzersiz bulunmaktadır (Gibala ve diğ., 2006).

Son birkaç yılda, aerobik dayanıklılığın artırılması için geleneksel dayanıklılık antrenmanına alternatif olarak yüksek yoğunluklu aralıklı antrenman (HIIT) kullanan fitness merkezlerinde, etkinliklerin sayısı ve türünde çarpıcı bir artış olmuştur (Gillen ve Gibala, 2014). Bu antrenman modelinde çoklu eklem hareketlerinin de dâhil edildiği birçok farklı HIIT yöntemi uygulanmaktadır. Geleneksel dayanıklılık antrenmanların haftalık yoğunluğuna (sıklığı) göre daha az sıklıkta uygulanan HIIT'in, fitness ve sağlığa olumlu katkı sağladığı ifade edilmektedir (Gibala ve Jones, 2013; Gibala ve McGee, 2008; Hood ve diğ., 2011; Skelly ve diğ., 2014).

Haftada 150 dakika orta şiddette veya 75 dakikadan fazla süren şiddetli aerobik fiziksel aktivite ve 2 gün kuvvet antrenmanı uygulaması bu yaklaşım için örnek teşkil edebilir (Garber ve diğ., 2011).

HIIT (High-Intensity Interval Training), hem sporcularda hem de sporcu olmayanlarda kondisyonu arttırmak için etkili ve güvenli bir araç olarak bilinmektedir (Gibala ve Little, 2010; Gibala ve diğ., 2014; Osawa ve diğ., 2014; Rozenek ve diğ., 2016). HIIT antrenmanlarının etkisinin değerlendirilmesi amacıyla bisiklet ergometresi, koşu bandı (Gibala ve diğ., 2014; Rozenek ve diğ., 2016) veya bireysel vücut ağırlığı ile yüksek şiddette tekrarlanan antrenman protokollerin kullanılarak gerçekleştirilen sürecin ardından toparlanma (recovery) süresinin etkinliğinde olumlu sonuçlar gözlemlenmiştir. McRae ve diğ., 2012; Gist ve diğ., 2014).

Tabata, Irisawa, Kouzaki, Nishimura, Ogita, and Miyachi, (1997) tarafından uygulanan bir çalışmada aerobik ve anaerobik kapasite üzerindeki etkilerini değerlendirilmesine yönelik farklı iki HIIT protokolü dizayn etmişlerdir. İlk protokolde 4-5 egzersiz serisini %200 VO₂ max yüklenme şiddetiyle 30'sn uygulayarak 2 dakikalık dinlenmelerle gerçekleştirmişlerdir. İkinci protokolde ise yüklenme şiddeti ve egzersiz serisi aynı olmak koşuluyla 20'sn yüklenme maruz kalarak 10'sn dinlenme verilecek uygulamışlardır. Araştırmacılar "ilk protokolün anaerobik ve aerobik enerji sistemlerine etkisinin ikinci protokole göre daha fazla olduğunu, ilk protokolün diğer HIIT protokolünden üstün olduğunu gösterdiğinden dolayı" önemli olduğunu belirtmişlerdir (Tabata ve diğ., 1997).

Yalnızca aerobik ve anaerobik kapasiteyi arttırmada HIIT ya da HIT etkili değil aynı zamanda istasyon direnç çalışması (CRT- Circuit Resistance Training) ve cross-training de etkili olduğu görülmektedir. Bu tür antrenmanların değerlendirilmesi CrossFit'e benzer uygulanan çeşitli egzersiz süreleri ve çeşitli egzersizlerden dolayı birbiri ile benzerlik göstermektedir. Sonuç olarak; günümüzde yüksek yoğunluklu egzersiz programlarına artan katılım dikkat çekmektedir (Teetor, 2014). Yüksek yoğunluklu bir interval antrenman biçimi olarak kabul edilen Cross-Fit (Milanović, Sporiš, ve Weston, 2015), 2000 yılındaki başlangıcından bu yana hızla büyüyen bir egzersiz modelidir.

5.Dairesel Direnç Egzersiz (Circuit Resistance Training)

Dairesel antrenman genel popülasyon arasında hem performansı hem de sağlıkla ilgili zindeliği geliştirmek veya sürdürmek için sıklıkla kullanılan bir yöntem olarak karşımıza çıkmaktadır. Dairesel antrenmanda üst ve alt ekstremita, agonist ve antagonist kas grupları, kompleks ve izole egzersizlerin ardışık bir şekilde uygulanmasına izin vermektedir (Siff, 2003). Diğer bir avantajı da, egzersizde grup veya bireysel olarak egzersi-

zi yapanlarla etkileşimin üst düzeyde olmasıdır (Klee, 2003). HIIT programlarındaki gibi CRT programını takip ederken kullanılabilen bir çok farklı protokoller vardır. Çeşitli yöntemler, 8-15 farklı egzersizin belirli bir zaman dilimi içerisinde (örn: 30 saniye) olabildiğince fazla tekrarları uygulamayı içermektedir (McArdle ve diğ., 2010). Her egzersiz istasyonu arasındaki dinlenme süresi amaca uygun çeşitlilik gösterebilmektedir. Her bir istasyonda ne kadar süreyle egzersiz yapılmışsa o kadar dinlenme verilerek diğer istasyona geçilebilmektedir (1:1 oranında çalış-dinlen). İstasyonların uygulanma ve dinlenme sürelerinde antrenmanın amacına göre değişiklik yapılabilmektedir (Ballor ve diğ., 1989). Dairesel kuvvet istasyon çalışmaları çok yönlülük açısından ve fazla sayıda bireye aynı anda antrenman yaptırılması bakımından bir takım avantajlara sahiptir.

6. Cross Antrenmanı (Cross-Training)

Triatlon popüler bir spor haline geldiğinden beri cross antrenman büyük ilgi gördü. Cross antrenmanın artan popüleritesinin başlıca nedenlerinden biri, çoklu spor aktivitelerinin daha zevkli olması ve genellikle tek bir spor branşında uzun süreli katılımdan kaynaklanan bireysel olarak sıkılmağa karşı etkin bir çözüm olmasıdır. Son yıllarda, cross antrenman, çeşitli uzmanlık alanlarından sporcular için toplam antrenman programlarının yapılandırılmasında yaygın olarak kullanılan bir protokol haline gelmiştir. Rekabetçi dayanıklılık sporlarında, cross antrenman genellikle belirli bir sporda diğer sporlara katılarak rekabetçi performansı iyileştirmeyi amaçlar. Uzun mesafe koşucularının günlük antrenmanlarını bisiklete binme ve yüzmeye ile tamamlamaları yaygın hale gelmiştir. Benzer şekilde, artan sayıda yol bisikletçisi, özellikle sezon dışında kuvvet antrenmanı ve/veya kros kayağı yapmaktadır. Cross antrenman iki veya daha fazla spor aktivitesinin eş zamanlı olarak uygulanmasıdır. Bir spor dalının etkilerinin diğer spor aktivitesine aktarılması söz konusudur (Hickson, 1980; McArdle ve diğ., 1978; Roberts ve Alspaugh, 1972). Cross-training “birden fazla sporun antrenmanını aynı zamanda yapmak ya da farklı birçok fitness öğelerini aynı zamanda uygulamak” olarak tanımlanmaktadır (Wilmore ve Costill, 2004). Triathlon da yüzmeye, bisiklet ve koşu branşları arka arkaya uygulanmaktadır.

Tablo.1. Triathlon Yarışması Sınıflandırılması (<https://tr.wikipedia.org/wiki/Triathlon>)

Adı	Yüzme	Bisiklet	Koşma	Açıklama
Demir Çocuklar	100 – 750 m (110-820 yd)	5–15 km (3.1-9.3 mil)	1–5 km (0.62-3.11 mil)	Atletlerin yaşına göre mesafeler değişmektedir.
Süper Sprint	400 m (0.25 mil)	10 km (6.2 mil)	2.5 km (1.5 mil)	Standart Super Sprint mesafesi
Sprint	750 m (0.5 mil)	20 km (12.4 mil)	5 km (3.1 mil)	Halka açık yarışlarda genelde en kısa mesafe Sprint mesafesidir.
Olimpik	1.5 km (0.93 mil)	40 km (24.85 mil)	10 km (6.21 mil)	Olimpiyatlarda koşulan mesafelerdir. Halka açık yarışlarda yaygın bir mesafedir.
Half-Ironman(70.3)	1.9 km (1.18 mil)	90 km (55.92 mil)	21.09 km (13.1 mil)	Parkur 70.3 mil uzunluğunda olduğu için “70.3” ya da “half-ironman” olarak da adlandırılır.
Ironman(140.6)	3.8 km (2.36 mil)	180 km (111.85 mil)	42.2 km (26.22 mil)	Parkur 140.6 mil uzunluğunda olduğu için “140.6” ya da “ironman” olarak da adlandırılır.

Bu tarz antrenmanlarda güç, kuvvet ve dayanıklılıkta kazanımlar pozitif yönde gelişmektedir. HIIT veya diğer hareketli egzersize katılımın, istasyon ve Cross-training gibi 3 enerji sistemini de kullanma kabiliyetini arttırdığı görülmektedir. Cross-Fit aynı zamanda çoklu eklem hareketlerini içeren HIIT’in kısmen yeni bir türü olarak ifade edilen bir tür yüksek yoğunluklu güç antrenmanı (HIPT) olarak tanımlanmaktadır (Smith ve diğ., 2013).

7. Cross-Fit Antrenmanı (Cross-Fit Training)

Cross-Fit başlangıçta, çalışmalarını fiziksel uygunluk ve kas gücü gerektiren bireyleri (örneğin, polis memurları, askeri özel kuvvetler) antrene edilmesi için tasarlandı. Cross-Fit ile saniyeler içerisinde düşük efor seviyesinden yüksek seviyelere geçişler sağlanabilmektedir. Hareket verimliliğini artırmayı amaçlayan bir program, kas gücünü ve kardiyoespiratu-

var zindeliği geliştirmek için çeşitli fonksiyonel hareketleri içermektedir (Weisenthal ve diğ., 2014). Cross-Fit antenman yaklaşımı askeri alanda fiziksel uygunluk seviyesinin test edilmesine yönelik uygulamalarda performans artışı, artırılmış iş kapasitesi, güç, anaerobik kapasite, aerobik kapasite, kas dayanıklılığı; ve vücut kompozisyonundaki değişimlere katkı sağlamaktadır (Smith ve diğ., 2013; Heinrich ve diğ., 2012; Paine ve diğ., 2010; Jeffery, 2012; Patel, 2012).

8.Yüksek Yoğunluklu Güç Egzersizi (High-intensity Power Training)

CrossFit programı, kardiyovasküler dayanıklılığı, dayanıklılık, kuvvet, esneklik, güç, hız, koordinasyon, çeviklik, denge ve doğruluk gibi on genel fiziksel beceriyi geliştirmek için kullanılan yüksek yoğunluklu bir güç antrenmanı (HIPT) programıdır (Claudino ve diğ., 2018; Waryasz ve diğ., 2016). Cross-Fit, geleneksel aerobik antrenmanla kıyaslandığında minimal zamanda aerobic fitness kapasitesini arttırmaktadır (Smith ve diğ., 2013). Smith ve diğ., (2013) bu tür antrenmanın “belirtilen dinlenme periyodunun eksikliğini içeren ve uzun süreli yüksek güç çıkışına odaklanan ve çoklu eklem hareketlerini kullanan” geleneksel yüksek-yoğunluklu aralıklı antrenmandan farklı olduğunu belirtmiştir.

CrossFit, Inc.’in popüler hale gelmesi ile yüksek yoğunluklu güç antrenmanında (HIPT) artışa bağlı olarak dünya çapında CrossFit®’e bağlı spor salonlarında sporcular CrossFit’in açık erişim görüntülemesinin yer aldığı ve her gün yayınlanan “günün antrenmanı” (WOD) programını takip etmektedir (Smith ve diğ., 2013; Hak ve diğ., 2013). WOD ‘Günün Antrenmanı’, sporcuların aerobik kondisyonunu ve vücut kompozisyonunu iyileştirmek için belli aralıklarla hem aerobik hem de anaerobik antrenman stillerini birleştirir. Cross-Fit uygulamalarında WOD’ belirtilen program süreye karşı en fazla yapılan tekrarlar ya da programın tamamının yapıldığı tur sayılarının artırılması (AMRAP) için yapılmaktadır. Hem olabildiğince çabuk (en iyi zaman için) hem de “olabildiğince çok tur” (AMRAP) için yapılır (Waryasz ve diğ., 2016). Tipik bir Cross-Fit programında, bir ısınma, bir beceri veya güç geliştirme bölümü, günün WOD’u ve bir soğuma ile günlük antrenman programı tamamlanır (Murawska-Cialowicz ve diğ., 2015; Waryasz ve diğ., 2016). Tasarım gereği WOD, günden güne değişirken, tipik olarak 5-20 dakikalık yüksek yoğunluklu egzersizlerin bir karışımını içermektedir (Paine ve diğ., 2010). Cross-Fit yaygınlaşmayı sürdüren bir antrenman yöntemi olmasından dolayı Greg Glassman tarafından CrossFit® marka haline getirilmiştir. Dünya çapında CrossFit® karşı bir eğilim olduğundan dolayı eğitmen kursları ve seminerler verilmektedir. CrossFit® Seviye 1 Eğitmen Sertifika Kursu, Seviye 2 Sertifika Kursu, Sertifikalı Seviye 3 kursu; Eğitmen Sertifikas-

yonu (CF-L3), CF-L4 ve Sertifikalı CrossFit® Eğitimliği programları bulunmaktadır (Crossfit.com. CrossFit trainer credential FAQ). Seviye 1 eğitimliği için herhangi bir önkoşul yoktur. Seviye 2 sertifikası, Seviye 1 sertifikası ve en az 6 aylık CrossFit® koçluğu gerektirmektedir. CF-L3 eğitim kursu, Seviye 1, Seviye 2 ve 750 saatlik CrossFit® antrenörlük deneyimi veya üniversite düzeyinde veya daha yüksek düzeyde 1500 saatlik genel fiziksel hazırlık koçluğu deneyimi istemektedir. CF-L4 antrenörlüğü için, Seviye 1 ve Seviye 2 kurslarına önceden katılımın yanı sıra aktif bir CF-L3 eğitim sertifikası ön şarttır (Crossfit.com. CrossFit trainer credential FAQ).

KAYNAKLAR

- Alcaraz, P. E., Sanchez-Lorente, J., ve Blazevich, A. J. (2008). Physical performance and cardiovascular responses to an acute bout of heavy resistance circuit training versus traditional strength training. *J Strength Cond Res*, 22(3), 667-671.
- Ballor, D.L., Becque, M.D., Marks, C.R., Nau, K.L., Katch, V.L. (1989). Physiological responses to nine different exercise:rest protocols. *Med Sci Sports Exerc*, 21(1), 90-95.
- Beilke, C.B., Hetzel, L.M., Kreft, B.L., Pan, L., Schroeder, J. (2012) The Effects of a CrossFit Training Program on Sport Performance and Body Composition in Young Healthy Adults. *J Undergrad Kines Res* 7: 21-33.
- Brisebois, M. F. (2017). Physiological and Fitness Adaptations Following Eight Weeks of CrossFit® Exercise. *International Journal of Exercise Science: Conference Proceedings* , (Vol. 2, No. 9, p. 68).
- Burke EB. Improved cycling performance through strength training. *Natl Strength Condit Assoc J* 1983; 5: 6-7, 70-1.
- Carreker, J. D. D., ve Grosicki, G. J. (2020). Physiological Predictors of Performance on the CrossFit “Murph” Challenge. *Sports*, 8(7), 92.
- Casey, S. (2016). Professor Michael Jeffries AMST 101 21 December 2016 Strong is the New Sexy: KrosFit, Consumption, and Hegemonic Femininity.
- Claudino, J.G., Gabbett, T.J., Bourgeois, F., et al (2018) CrossFit overview: systematic review and meta-analysis. *Sport Med Open* 4:1–14.
- Crossfit.com. CrossFit trainer credential FAQ [Internet]. [cited 2014 Oct 3]. Available from: http://www.crossfit.com/cf-seminars/crossfit_credentials_faq.pdf
- Drum SN, Bellovary B, Jensen R et al (2017) Perceived demands and post-exercise physical dysfunction in CrossFit compared to an ACSM based training session. *J Sports Med Phys Fitness* 57:604–609
- Eather, N., Morgan, P.J., Lubans, D.R. (2016). Improving health-related fitness in adolescents: The CrossFit Teens randomised controlled trial. *J Sports Sci* 34:209–223.
- Fisker, F. Y., Kildegaard, S., Thygesen, M., Grosen, K., ve Pfeiffer-Jensen, M. (2017). Acute tendon changes in intense CrossFit workout: an observational cohort study. *Scandinavian journal of medicine ve science in sports*, 27(11), 1258-1262.
- Garber, C. E., Blissmer, B., Deschenes, M. R., Franklin, B. A., Lamonte, M. J., Lee, I. M., . . . American College of Sports, M. (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. *Med Sci Sports Exerc*, 43(7), 1334-1359.
- Gibala, M.J., Gillen, J.B., Percival, M.E. (2014) Physiological and health-related adaptations to low-volume interval training: influences of nutrition and sex. *Sports Med*; 44: 127–137
- Gibala, M. J., ve Jones, A. M. (2013). Physiological and performance adaptations to high-intensity interval training. *Nestle Nutr Inst Workshop Ser*, 76, 51-60.
- Gibala, M.J., Little, J.P. (2010). Just HIT it! A time -efficient exercise strategy to improve muscle insulin sensitivity. *J Physiol*; 588: 3341–3342
- Gibala, M. J., ve McGee, S. L. (2008). Metabolic adaptations to short-term high-intensity interval training: a little pain for a lot of gain? *Exerc Sport Sci Rev*, 36(2), 58–63
- Gillen, J. B., ve Gibala, M. J. (2014). Is high-intensity interval training a time-efficient exercise strategy to improve health and fitness? *Appl Physiol Nutr Metab*, 39(3), 409-412.
- Gibala, M.J., Little, J.P., van Essen, M., Wilkin, G.P., Burgomaster, K.A., Safdar, A., et al. 2006. Short-term sprint interval versus traditional endurance training: similar initial adaptations in human skeletal muscle and exercise performance. *J. Physiol.* 575: 901–911. doi:10.1113/jphysiol.2006.112094. PMID:16825308.
- Gist N.H., Freese E.C., Cureton K.J. Comparison of responses to two high-intensity intermittent exercise protocols. *J Strength Cond Res* (2014); 28: 3033–3040.
- Gist N.H., et al. Effects of low-volume, highintensity whole-body calisthenics on army ROTC cadets. *Mil Med* (2015); 180: 492– 498.
- Glassman, G. (2002). What is fitness. *CrossFit Journal* , 1(3), 1-11.
- Glassman, J. A. (2010). Cross-Fit training guide. *Cross-Fit J*, 1-115.
- Glassman, G. (2011). CrossFit level 1 training guide. *CrossFit Journal*.
- Goins, J. M. (2014). Physiological and performance effects of krosfit. The University of Alabama.
- Gorostiaga, E. M., C. B. Walter, C. Foster, And R. C. Hickson. (1991).Uniqueness of interval and continuous training at the same maintained exercise intensity. *Eur. J. Appl. Physiol.* 63:101–107.
- Green, H.J., Barr, D.J., Fowles, J.R., Sandiford, S.D., Ouyang, J. (2004). Mal-leability of human skeletal muscle Na-K-ATPase pump with short term training. *J Appl Physiol*, 97, 143.
- Hak, P.T., Hodzovic, E., Hickey, B. (2013).The nature and prevalence of injury during CrossFit training. *J Strength Cond Res.* Nov 22.

- Heinrich, K.M., Patel, P.M., O'Neal, J.L., Heinrich, B.S.(2014). High-intensity compared to moderate-intensity training for exercise initiation, enjoyment, adherence, and intentions: an intervention study. *BMC Public Health*, 14:789.
- Heinrich, K.M., Spencer, V., Fehl, N., Carlos Poston, W.S. (2012). Mission essential fitness: Comparison of functional circuit training to traditional army physical training for active duty military. *Military Medicine*, 177(10), 1125-1130.
- Hickson RC. Interference of strength development by simultaneously training for strength and endurance. *Eur J Appl Physiol* 1980; 45: 255-63.
- Hoppeler, H., Flück, M. (2003). Plasticity of skeletal muscle mitochondria: structure and function. *Med Sci Sports Exerc*, 35, 95.
- Hottenrott, K., Ludyga, S., Schulze, S. (2012). Effects of high intensity training and continuous endurance training on aerobic capacity and body composition in recreationally active runners. *J Sports Sci ve Med*, 11, 483-488.
- Hood, M. S., Little, J. P., Tarnopolsky, M. A., Myslik, F., ve Gibala, M. J. (2011). Lowvolume interval training improves muscle oxidative capacity in sedentary adults. *Med Sci Sports Exerc*, 43(10), 1849-1856.
- Kerksick, C., Thomas, A., Campbell, B., Taylor, L., Wilborn, C., Marcello, B., . . . Opusunju, J. (2009). Effects of a popular exercise and weight loss program on weight loss, body composition, energy expenditure and health in obese women. *Nutr Metab (Lond)*, 6, 23.
- Klee, A. (2003). *Methoden und Wirkungen des Dehnungstrainings*. Hofmann, Schorndorf.
- Kraemer, W., Ratamess, N., ve French, D. (2002). Resistance training for health and performance. *Current Sports Medicine Reports*, 1(3), 165-171.
- Jeffery, C. (2012). *CrossFit effectiveness on fitness levels and demonstration of successful program objectives (Doctoral dissertation, Arkansas State University)*.
- Marcinek, D.J., Kushmerick, M.J., Conley, K.E. (2010). Lactic acidosis in vivo: testing the link between lactate generation and H⁺ accumulation in ischemic mouse muscle. *J Appl Physiol* 108:1479–1486.
- Mayorga-Vega, D., Viciano, J., ve Cocca, A. (2013). Effects of a circuit training program on muscular and cardiovascular endurance and their maintenance in schoolchildren. *Journal of Human Kinetics*, 37(1), 153-160.
- McRae G, et al. Extremely low volume, whole-body aerobic–resistance training improves aerobic fitness and muscular endurance in females. *Appl Physiol Nutr Metab* (2012); 37: 1124–1131.
- McArdle WD, Magel JR, Delio DJ, et al. Specificity of run training on V02max and heart rate changes during running and swimming. *Med Sci Sports* 1978; 10: 16-20.

- McArdle, W.D., Katch, F.I., Katch, V.L. (2010). Exercise Physiology: Nutrition, energy, and human performance, 7th ed. Philadelphia, PA: Lippincott, Williams, ve Wilkins, p.163,458,479,463,465,528.
- Medbø, J. I. and I. Tabata. (1989). Relative importance of aerobic and anaerobic energy release during short-lasting exhaustive bicycle exercise. *J. Appl. Physiol.* 67:1881-1886.
- Medbø, J. I. and I. Tabata.(1993). Anaerobic energy release in working muscle during 30 s to 3 min of exhausting bicycling.*J. Appl. Physiol.* 75:1654-1660.
- Milanović, Z., Sporiš, G., Weston, M. (2015). Effectiveness of high-intensity interval training (HIT) and continuous endurance training for VO₂ max improvements: A systematic review and meta-analysis of controlled trials. *Sports Medicine*, 45, 1469-1481.
- Moore, R.L., Palmer, B.M. (1999). Exercise training and cellular adaptations of normal and diseased hearts. *Exerc Sport Sci Rev*, 27:285.
- Murawska-Cialowicz E., Wojna, J., Zuwała-Jagiello, J. (2015). Crossfit training changes brain-derived neurotrophic factor and irisin levels at rest, after wingate and progressive tests, and improves aerobic capacity and body composition of young physically active men and women. *J Physiol Pharmacol* 66:811–821.
- Murray, B., ve Kenney, W. L. (2017). Egzersiz fizyolojisi uygulama kılavuzu. Spor Yayınevi ve Kitabevi.
- Osawa Y, et al. Effects of 16-week high-intensity interval training using upper and lower body ergometers on aerobic fitness and morphological changes in healthy men: a preliminary study. *Open Access J Sports Med* (2014); 5: 257.
- Osnes, J.B., Hermansen, L. (1972). Acid–base balance after maximal exercise of short duration. *J Appl Physiol* 32:59–63.
- Outlaw, J.J., Wilborn, C.D., Smith-Ryan, A.E., et al. (2014). Effects of a pre-and post-workout protein-carbohydrate supplement in trained crossfit individuals. *Springerplus*, 3:369.
- Paine M, Uptgraft J, Wylie R (2010) CrossFit study. *Command Gen Staff Coll* 1–60.
- Patel, P. (2008). The influence of a crossfit exercise intervention on glucose control in overweight and obese adults (Doctoral dissertation, Kansas State University).
- Roberts JA, Alspaugh JW. Specificity of training effects resulting from programs of treadmill running and bicycle ergometer riding. *Med Sci Sports* 1972; 4: 6-10.

- Rozenek R, et al. Acute cardiopulmonary and metabolic responses to high-intensity interval training protocols using 60s of work and 60s recovery. *J Strength Cond Res* (2016); 30: 3014–3023.
- Sawczyn, S., Mishchenko, V., Moska, W., Sawczyn, M., Jagiełło, M., Kuehne, T., . . . Ciężczyk, P. (2014). Strength and aerobic training in overweight females in Gdansk, Poland. *Open Medicine*, 10(1).
- Sawka, M.N., Convertino, V.A., Eichner, E.R. (2000). Blood volume: Importance and adaptations to exercise training, environmental stresses, and trauma/sickness. *Med Sci Sports Exerc*, 32, 332-348.
- Siff, M., C.;. (2003). Supertraining, 6th edition. Supertraining Institute, pg. 290.
- Skelly, L. E., Andrews, P. C., Gillen, J. B., Martin, B. J., Percival, M. E., ve Gibala, M. J. (2014). High-intensity interval exercise induces 24-h energy expenditure similar to traditional endurance exercise despite reduced time commitment. *Appl Physiol Nutr Metab*, 39(7), 845-848.
- Smith, M.M., Sommer, A.J., Starkoff, B.E., Devor, S.T. (2013). Crossfit-based high-intensity power training improves maximal aerobic fitness and body composition. *J Strength Cond Res*;27(11),3159-72.
- Sprey, J. W., Ferreira, T., de Lima, M. V., Duarte Jr, A., Jorge, P. B., ve Santili, C. (2016). An epidemiological profile of crossfit athletes in Brazil. *Orthopaedic journal of sports medicine*, 4(8), 2325967116663706.
- Starritt, E.C., Angus, D., Gargreaves, M. (1999). Effect of short-term training on mitochondrial ATP production rate in human skeletal muscle. *J Appl Physiol*, 86, 450.
- Tabata, I., K. Nishimura, M. Kouzaki, et al. (1996). Effects of moderate-intensity intermittent training on anaerobic capacity and $\dot{V}O_2\text{max}$. *Med. Sci. Sports Exerc.* 28:1327–1330.
- Tabata, I., Irisawa, K., Kouzaki, M., Nishimura, K., Ogita, F., Miyachi, M. (1997). Metabolic profile of high intensity intermittent exercise. *Med Sci Sports Exerc*, 29(3), 390-395.
- Tector, P. (2014, August 4). The story of how CrossFit went from zero to 10,000 locations. *LA Weekly*. Retrieved from <http://www.laweekly.com/arts/the-story-of-how-crossfit-went-from-zero-to-10-000-locations-5005604>
- Tibana, R. A., de Almeida, L. M., Frade de Sousa, N. M., Nascimento, D. D. C., Neto, I. V., de Almeida, J. A., ... ve Navalta, J. W. (2016). Two consecutive days of crossfit training affects pro and anti-inflammatory cytokines and osteoprotegerin without impairments in muscle power. *Frontiers in physiology*.
- Waryasz GR, Suric V, Daniels AH et al (2016) CrossFit instructor demographics and practice trends. *Orthop Rev (Pavia)* 8:106–110.

- Weisenthal, B. M., Beck, C. A., Maloney, M. D., DeHaven, K. E., Giordano, B. D. (2014). Injury rate and patterns among CrossFit athletes. *The Orthopaedic Journal of Sports Medicine*, 2(4).
- Wilmore, J.H., Costill, D.L. (2004). *Physiology of Sport and Exercise*, 3rd ed. Champaign, IL: Human Kinetics,p.123,124,125.
- Whyte, L.J., Gill, J.M.R., Cathcart, A.J. (2010). Effect of 2 weeks of sprint interval training on health-related outcomes in sedentary overweight/obese men. *Metabolism Clinical ve Experimental*, 59, 1421-1428.



Bölüm 3

FUTBOLDA GÖRÜLEN YARALANMA NEDENLERİNİN İNCELENMESİ

Ömer KAYNAR¹

Harun KOÇ²

1 Doç. Dr. Muş Alparslan Ün., Spor Bilimleri Fakültesi o.kaynar@alparslan.edu.tr

2 Arş.Grv. Alparslan Ün., Spor Bilimleri Fakültesi harun.koc@alparslan.edu.tr

GİRİŞ

Futbol dünya üzerinde aktif katılımın sağlandığı en yaygın spor branşlarında biridir (Fowler ve Reilly, 1993). Futbol, yer aldığı tüm toplumlarda var olduğu günden bu yana gündelik hayatın içindeki konumunu arttırarak ilgi odağı haline gelmiştir (Erdoğan, 2008). Bunu sonucunda da futbol, bir endüstri halini alarak büyümeye ve gelişmeye devam etmektedir (Eroğlu ve Karadağ, 2020; Karakullukçu ve Eroğlu, 2020). Futbolcular da sezon boyunca uzun süren ve yüksek şiddette yoğun antrenmanlar gerçekleştirmektedirler, antrenmanlar içerisinde yer alan ani dönmeler, zıplama ve ikili mücadeleler gibi aktiviteler futbolda çeşitli yaralanmaların meydana gelmesini kaçınılmaz hale getirmiştir (Inkklar, 1994). Futbolcular antrenmanlarda ve müsabakalarda aşırı zorlanmaya bağlı, darbe veya düşme şeklinde yaralanmaktadırlar. Bu tip yaralanmalar dışında kondisyon, beceri, çabukluk, esneklik, konsantrasyon gibi fizyolojik etkenlerin eksikliği ve bunun yanında sportif çalışmanın uzunluğu ve zorluğu, tesis, malzeme, olumsuz mevsim durumu gibi koşullar da yaralanmaya sebep olmaktadır (Adamczyk ve Luboinski, 2002).

Futbolda meydana gelen yaralanmalar sporcuların performansı ve günlük yaşamını önemli derecede etkilemektedir. Spor yaralanmalarını kolaylaştıran bazı olumsuz faktörler arasında; yorgunluk, aşırı yüklenme, önceden geçirilmiş ve tam anlamıyla tedavi edilememiş yaralanmalar, soğuk, aşırı egzersiz, yapılan sporun türü, şiddet ve süresi, iklim şartları ve enfeksiyon gibi etkenlere bağlı olarak kaslarda oluşan sertlik ve tutukluklar, geçirilmiş yaralanma veya yetersiz eğitim nedeniyle oluşmuş kas zayıflığını sayabiliriz. Kaslar arasında eşitsizlik ve kas gücündeki dengesizlik, eklem kısıtlılığı, kötü ve yetersiz spor tekniği, sportif araç ve gereçlerdeki yetersizlik, bedensel hazırlığın tam olmaması gibi faktörlerde yaralanmalarda etkili olabilmektedir (Orchard ve Seward, 2002).

Rekabete dayalı yüksek bir mücadele sporu haline gelen futbolda, hızlı oyun ve yakın temasla beraber yaralanmaları da beraberinde getirmiştir. Tüm bu etkenler, futbolun günümüzde yaralanmaların en sık görüldüğü spor dalları arasında ilk sırada yer almasına neden olmuştur (Tumilty, 1993).

Bu çalışmada futbolcularda görülen genel yaralanmaları, yaralanma yüzdesini ve yaralanmaya neden olan faktörlerin incelenmesi amaçlanmıştır.

MATERYAL METOD

Evren Örneklem

Bu araştırmanın evrenini farklı futbol liglerinde mücadele eden 145 futbolcu oluşturmaktadır. Çalışmanın örneklemini ise araştırmamıza gö-

nüllü olarak katılan 70 erkek 33 bayan olmak üzere toplamda 103 katılımcı oluşturmuştur.

Veri Toplama Aracı

Verilerin yorumlanmasında genellikle frekans-yüzde ve Ki kare testi kullanılmıştır. Uygun temalar belirlenerek tablolar oluşturulmakta, en fazla ve en az verilen cevaplar yorumlanarak araştırma bulguları yorumlanmakta ve değerlendirilmektedir (Büyüköztürk, Kılıç-Çakmak, Akgün ve Karadeniz, 2011). Sakatlık yaşayan bireyler ile görüşme analizi tekniği kullanılmıştır görüşmenin en büyük ayrıcalığı bireylerin düşüncelerini kendi perspektifleriyle ve kendi cümleleriyle ifade edebilmelerine fırsat verilmiş olmasıdır (Koca, 2017).

Verilerin Analizi

Araştırma amacı kapsamında, futbolculardan toplanan veriler SPSS-22.00 paket programı kullanılarak analiz edilmiştir. Sporcuların demografik bilgileri ve spor yaralanmalarına ilişkin genel özellikleri frekans ve yüzde analizi ile analiz edilirken demografik bilgiler ile spor yaralanmaları arasındaki ilişki ki-kare analizi ile incelenmiştir. Bu esnada p anlamlılık düzeyi ($p < 0.05$), olarak kabul edilmiştir. Anlamlı bulunan ilişkiler çapraz tablolara dönüştürülerek açıklanmıştır.

BULGULAR

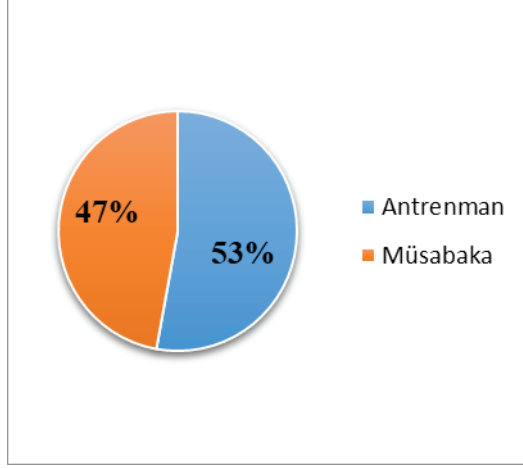
Bu bölümde, araştırma sonucu yapılan istatistiksel analizler ve bu analizler sonucunda elde edilen verilere yer verilmiştir.

Tablo 1. Yaş Grubu ile Spora Başladıktan Sonra Yaralanma Durumu Arasındaki İlişkiye Göre Ki-Kare Testi Sonuçları

Brans	Yaş Grubu	Evet	Hayır	Toplam	X ²	df	P
FUTBOL	18 yaş altı	9(%8,7)	11(%10,7)	20(%19,4)	83.13	2	.016
	18-24 yaş	26(%25,2)	15(%14,6)	41(%39,8)			
	25 yaş ve üzeri	34(%33)	8(%7,8)	42(%40,8)			
	Toplam	69(%67)	34(%33)	103(%100)			

Tabloya 1'e göre futbolcuların yaş grubu ile spora başladıktan yaralanma durumu arasında anlamlı ilişki bulunmuştur ($p < 0.05$). Bu ilişkiye göre 18-24 yaş arası ve 25 yaş üzeri futbolcuların spora başladıktan sonra yaralanma yaşadıkları tespit edilmiştir

Şekil 1. Futbolcuların Yaralanma Zamanına İlişkin Dağılımlar

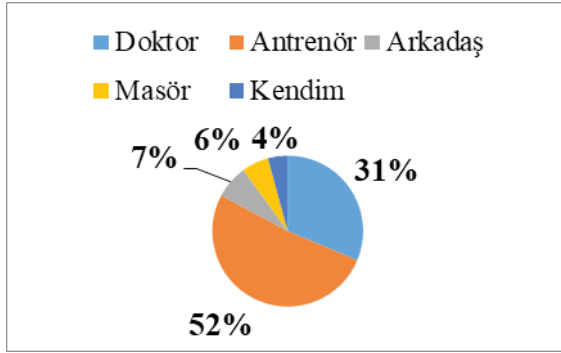


Tablo 2. Eğitim Durumu ile Spora Başladıktan Sonra Yaralanma Durumu Arasındaki İlişkiye Göre Ki-Kare Testi Sonuçları

Brans	Eğitim Durumu	Evet	Hayır	Toplam	X ²	df	P
FUTBOL	Ortaokul	6(%5,8)	5(%4,9)	11(%10,7)	67.79	2	.034
	Lise	41(%39,8)	26(%25,2)	67(%65)			
	Lisans	22(%21,4)	3(%2,9)	25(%24,3)			
	Toplam	69(%67)	34(%33)	103(%100)			

Tabloya 2'ye göre futbolcuların eğitim durumu ile spora başladıktan sonra yaralanma durumları arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. ($p < 0.05$). Bu ilişkiye göre lise ve lisans mezunu futbolcuların spora başladıktan sonra yaralanma yaşadıkları bulunmuştur

Şekil 2. Futbolculara Yaralanma Esnasında Müdahale Eden Kişiye Göre Dağılım



Tablo 3. Kategori ile Yaralanma Nedeni Arasındaki İlişkiye Göre Ki Kare Testi Sonuçları

Branslar	Kategori	Kişi /Yüzde	Antrenör	Yetersiz Isınma	Antrenman Eksikliği	Antrenman Şiddeti	Yetersiz Beslenme	Yetersiz Dinlenme	Malzeme Eksikliği	Toplam	X ²	df	P
FUTBOL	Yıldız	N	1	2	6	3	0	0	2	14	29.13	12	.004
		%	%0,9	%1,9	%5,8	%2,9	%0	%0	%1,9	%13,5			
	Genç	N	5	1	4	7	2	0	0	19			
		%	%4,8	%0,9	%3,8	%6,7	%1,9	%0	%0	%18,4			
	Büyük	N	28	0	20	9	10	2	1	70			
		%	%27,1	%0	%19,4	%8,7	%9,7	%1,9	%0,9	%67,9			
	Toplam	N	34	3	30	19	12	2	3	103			
		%	%33	%2,9	%29,1	%18,4	%11,6	%1,9	%2,9	%100			

Tablo 3'e göre kategori ile yaralanma nedeni arasında anlamlı ilişki bulunmuştur. (P<0.05. Bu ilişkiye göre yıldız genç ve büyükler kategorisindeki futbolcuların daha çok antrenman eksiliğine bağlı yaralanma yaşadıkları gözlemlenmiştir.

Tablo 4. Kategori ile Yaralanma Türü Arasındaki İlişkiye Göre Ki Kare Testi Sonuçları

Branşlar	Kategori	Kişi /Yüzde	Kırık	Çıkık	Kas Yırtığı	Burkulma ve İncinme	Kas Ezilmesi	Diğer	Toplam	X ²	df	P
FUTBOL	Yıldız	N	1	0	7	4	2	0	14	20.25	10	.027
		%	%0,9	%0	%6,7	%3,8	%2,9	%0	%13,5			
	Genç	N	5	2	3	1	3	1	19			
		%	%4,8	%2,9	%2,9	%0,9	%2,9	%0,9	%18,4			
	Büyük	N	9	7	28	3	15	8	70			
		%	%8,7	%6,7	%27,1	%2,9	%43,6	%7,7	%67,9			
	Toplam	N	15	9	38	8	20	9	103			
		%	%14,5	%8,7	%36,8	%7,7	%19,4	%8,7	%100			

Tabloya 4 'e göre kategori ile yaralanma türü arasında anlamlı ilişki bulunmuştur ($p<0.05$). Bu ilişkiye göre yıldız genç ve büyükler kategorisinde mücadele eden futbolcularda daha çok kas yırtığı olduğu belirlenmiştir.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Spor yaralanmaları, sıklığı ve meydana gelen sonuçlarına bakıldığında dünyadaki genç ve dinamik sporcu nüfusunu etkileyen önemli sağlık problemlerinin biridir. Sporda meydana gelen yaralanmalarının sporcu sağlığını ve performansını olumsuz etkilemesiyle son yıllarda üzerinde önemle durulan bir konu haline gelmiştir (Petridou ve diğ., 2003; Powell ve Barber-Foss, 1999).

Çalışmamızda 70 erkek ve 33 bayan olmak üzere toplamda 103 katılımcı yer almıştır. Futbolcuların yaralandıkları zaman incelendiğinde genelde antrenman esnasında yaralanmaların daha fazla yaşandığı görülmüştür. Spor yaralanmalarının yerinin tespit edilmesine yönelik olarak yapılan farklı çalışmalarda spor yaralanmalarının genelinin müsabaka esnasında gerçekleştiği belirtilmiştir (Bavlı ve Kozanoğlu, 2008; Emery ve Tyreman, 2009). Ortaya çıkan neticeler sonucunda verilerimizin literatür ile benzer sonuçların yanı sıra farklılıklarında olduğu belirlenmiştir. Meydana gelen yaralanmalarda sporcuların müsabaka esnasında daha yüksek konsantrasyon göstermesiyle yaralanma yüzdesinin düştüğü veya antrenman zemini, antrenman tipi, koruyucu malzeme, dinleme gibi faktörlere bağlı olarak değişkenlik gösterdiği ifade edilebilir (Yamaner ve diğ., 2009).

Futbolcuların yaş grubu ile spora başladıktan yaralanma durumu arasında anlamlı ilişki bulunmuştur ($p<0.05$). Bu ilişkiye göre 18-24 yaş arası ve 25 yaş üzeri futbolcuların spora başladıktan sonra yaralanma yaşadıkları tespit edilmiştir. Bazı çalışmalarda oyun deneyimi düşük olan futbolcularda yaralanma oranının daha yüksek olduğu belirtilmektedir (Le Gall ve diğ., 2006). Bunun sebebi genç ve oyun deneyimi düşük olan futbolcuların teknik ve taktik yetenekleri, aynı zamanda kas kuvveti, dayanıklılık ve koordinasyon yetenekleri tecrübelilere göre daha düşük düzeyde olmasıdır (Peterson ve diğ., 2000). Ayrıca deneyimi düşük olan sporcuların risk alma düzeylerinin yüksek oluşu nedeniyle yaralanma oranının tecrübelilere göre daha yüksek olabileceği düşünülmektedir.

Futbolcuların eğitim durumu ile spora başladıktan sonra yaralanma durumları arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p<0.05$). Bu ilişkiye göre lise ve lisans mezunu futbolcuların spora başladıktan sonra yaralanma yaşadıkları bulunmuştur. Kuzey Carolina'da liseli sporcuların sakatlanma yüzdesinin araştırıldığı bir çalışmada futbolda yaralanma oranının diğer yüksek olduğunu belirtmişlerdir (Knowles ve diğ., 2006).

Kategori ile yaralanma nedeni arasında anlamlı ilişki bulunmuştur ($p<0.05$). Bu ilişkiye göre yıldız genç ve büyükler kategorisindeki futbolcuların daha çok antrenman eksiliğine bağlı yaralanma yaşadıkları gözlemlenmiştir. Kategori ile yaralanma türü arasında anlamlı ilişki bulunmuştur ($p<0.05$). Bu ilişkiye göre yıldız genç ve büyükler kategorisinde mücadele eden futbolcularda daha çok kas yırtığı olduğu belirlenmiştir. Literatür incelendiğinde kategori ve yaralanma nedeni arasında referans olarak ele alınacak çok çalışma olmadığı görülmüştür. Fakat meydana gelen yaralanmaların ısınma, beslenme, uygulanan yöntemler, dinlenme, iklim koşulları ve tecrübe faktörüne bağlı olarak değişebileceğini ifade edebiliriz.

Futbolculara yaralanma esnasında en çok müdahaleyi antrenörün yaptığı gözlemlenmiştir. Futbolcularda oluşan yaralanmaları araştırmak amacıyla yapılan çalışmada; futbolcularda, genellikle yaralanma sonrasında ilk yardıma antrenörleri tarafından müdahale edilmektedir bu durumda antrenörün ilk yardım konusunda sahip olduğu bilgi birikiminin önemli olduğu ayrıca sağlıklı, masör ve sağlık ekipmanlarının az olması da futbolcuların yaralanma ve iyileşme oranlarını ciddi oranda etkilemektedir (Yamaner ve diğ., 2009)

Çalışmamızda elde ettiğimiz bulgular neticesinde futbolda meydana gelen yaralanmaların yaş, deneyim ve kategori değişkenlerine bağlı olarak farklılık gösterdiği meydana gelen yaralanmalarda ısınma, beslenme, dinlenme, ilk yardım uygulamaları gibi faktörlere hassasiyet gösterilmesinin meydana gelebilecek yaralanmaları azaltılacağı düşünülmektedir.

KAYNAKLAR

- Adamczyk, G., & Luboinski, L. (2002). Epidemiologia of football-related injuries: Part I. *Acta Clinica*, 2, 236-50.
- Bavlı, Ö., & Kozanoğlu, E. (2008). Adolesan basketbolcular da mevkilere göre yaralanma türleri ve nedenleri. *Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 22(2), 77-80.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç-Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2008). *Bilimsel araştırma yöntemleri* (14. Baskı). Ankara: Pegem Yayınları.
- Emery, C., & H. Tyreman (2009). Sport participation, sport injury, risk factors and sport safety practices in Calgary and area junior high schools. *Paediatrics & Child Health*, 14(7), 439-444.
- Erdoğan, İ. (2008). Futbolu inceleme üzerine. *İletişim Kuram ve Araştırma Dergisi*, (26), 1-58.
- Eroğlu, O., & Karadağ, T. (2020). *Mali tablolar bakımından spor kulüpleri yasa sının gerekliliği (dört büyükler örneği)*. İ. Kuyulu ve D. Atılğan (Ed.), Spor Bilimlerinde Yeni Fikirler-2 (s. 150-195) içinde. Ankara: Akademisyen Yayinevi.
- Fowler, N. E., & Reilly, T. (1993). *Assessment of muscle strength asymmetry in soccer players*. E. J. Lovesey (ed.), *Contemporary Ergonomics*. 327-332, London.
- Inklaar, H. (1994). Soccer injuries 1; incidence and severity. *Sport Medicine*, 18(1), 55-73.
- Karakullukçu, Ö. F., & Eroğlu, O. (2020). *Örgütsel değişim sinizmi ve spor*. Ankara: Nobel Yayinevi.
- Knowles, S. B., Marshall, S. W., Bowling, J. M., Loomis, D., Millikan, R., Yang, J., &
- Koca, C. (2017). Spor bilimlerinde nitel araştırma teknikleri. *Spor Bilimleri Dergisi*, 28(1), 30-48.
- Le Gall, F., Carling, C., Reilly, T., Vandewalle, H., Church, J., & Rochcongar, P. (2006). Incidence of injuries in elite French youth soccer players: a 10-season study. *The American Journal of Sports Medicine*, 34(6), 928-38.
- Mueller, F. O. (2006). A prospective study of injury incidence among North Carolina high school athletes. *American Journal of Epidemiology*, 164(12), 1209-21
- Orchard, J., & Seward, H. (2002). Epidemiology of injuries in the Australian Football League, seasons 1997-2000. *British Journal of Sports Medicine*, 36(1), 39-44.

- Peterson, L., Junge, A., Chomiak, J., Graf-Baumann, T., & Dvorak, J. (2000). Incidence of football injuries and complaints in different age groups and skill-level groups. *The American Journal of Sports Medicine*, 28(5), 51-57.
- Petridou, E., S.Kedikoglou. vd. (2003). Sports Injuries among adult in six european Union countries. *European Journal of Trauma*, 29(5), 278-83.
- Powell, J. W., & Barber-Foss, K. D. (1999). Injury patterns in selected high school sports: A review of the 1995-1997 seasons. *Journal of Athletic Training*, 34, 277-284.
- Tumilty, D. (1993). Physiological characteristics of elite soccer players. *Sports medicine*, 16(2), 80-96.
- Yamaner, F., İmamoğlu, O., Güllü, A., Güler, D., Gümüş, M., Akalın, C. T., & Kartal, A. (2009). Amatör ve profesyonel futbolcuların alt ekstremitte yaralanmalarının araştırılması. *Genel Tıp Dergisi*, 19(3), 105-112.



Bölüm 4

TÜRKİYE’DE GÖRME ENGELLİ SPORCULARIN FİZİKSEL PERFORMANSINI GELİŞTİRMEYE YÖNELİK YAPILAN ARAŞTIRMALARIN LİTERATÜR TARAMASI

İsmail İLBAK¹

M. Toprak KESKİN²

1 Yüksek Lisans Öğr. Önü Ünv. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, isma_ilbak@hotmail.com

2 Öğr. Gör. Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi Spor Bilimleri ve Teknolojisi Yükseköğretim Kurulu, toprakkeskin@nevsehir.edu.tr

GİRİŞ

Engelli bireyler, engel durumu ve derecesine göre bir çok branşta spor yapma imkanı bulabilmektedirler (O'Connell, 2000). Sporun sağlıklı kişiler açısından büyük öneme sahip olduğu bilinen bir gerçektir (Sert ve ark.2020). Engelli bireylerin fiziksel özellikleri onların performanslarını etkilemektedir (Ilkım ve ark.2018). Bireylerin çevresindeki kişilerle iletişim halinde olmasında fiziksel aktivitelerin önemi büyüktür (Özoğlu ve Ünver,2020). Engel türlerinden biri olan görme engeli, spor yapma arzusunun önüne geçememiş ve bir çok görme engelli birey farklı spor branşlarında aktif rol almıştır. Maggill (1980)'e göre görme engellilerin katıldığı en yaygın spor branşları arasında bowling, torball, futbol, goalball, atletizm ve satranç önde gelmektedir (Maggill 1980).

Günümüzde ise görme engelli bireyler, popüler takım sporlarından olan futbol, hentbol ve basketbol branşlarına oldukça aktif olarak katılmaktadırlar (Aslan ve ark., 2012). Sportif faaliyetler, görme engelli bireylerin genel vücut sağlığı, sosyal yaşam kalitesi ve zihinsel sağlık düzeyleri üzerinde olumlu etkiler yaratabileceği bildirilmiştir (Donaldson ve Ronan, 2006).

Dünya genelinde 39 milyon tam görme engelli, 246 milyon kısmi görme engelli olmak üzere toplamda 285 milyon görme engelli birey bulunmaktadır. Bu sayının %90'ını geliştirmekte olan ülkeler oluşturmaktadır (Konar ve Pepe, 2003). Türkiye'de 2002 yılında yürütülen bir araştırmada ülke nüfusunun % 0,6'sının görme engelli bireylerden oluştuğu belirtilmiştir. 2002 yılında Türkiye'nin nüfusu altmış beş milyon yirmi iki bin üç yüz (65.022.300) iken üç yüz doksan bin yüz otuz üç (390.133) görme engelli bireyin olduğu rapor edilmiştir. 2018 yılında ise Türkiye'nin nüfusu seksen iki milyon üç bin sekiz yüz seksen iki (82.003.882) iken ülkemizdeki görme engelli bireylerin sayısının dört yüz doksan iki bin yirmi iki (492.022) olduğu tahmin edilmektedir (Millî Eğitim Bakanlığı, 2018).

Engelli bireyler genellikle gevşek kas yapısına sahiptirler. Bunun yanı sıra yaş faktörünün ilerlemesi sonucu motor gelişim de yavaşlamaktadır (Hendry ve Kerr, 1983). "Görme engelli bireylerin, gören bireylerle aynı amaçlara ulaşmak için daha fazla fiziksel uygunluk düzeyine ihtiyaç duydukları vurgulanmaktadır" (Makris ve ark.1993). Görme engelli sporcuların motor gelişimlerinde gecikmeler olduğu bilinmektedir. Bu kayıp, yetenek kaybından ziyade deneyim eksikliğinden kaynaklanmaktadır. Görme engelli bireylerin hareket etmesi, fiziksel aktiviteye katılması için uygun ortamlar sağlanarak motive edilmeleri gerekmektedir (Kayıhan ve ark.1989; Ganley, 2001).

Bu araştırmanın amacı Türkiye'de görme engelli sporcuların fiziksel performanslarını arttırmaya yönelik yapılan çalışmaların içeriğinin ince-

lenmesidir. Engelliler için yapılan bilimsel çalışmaların mevcut durumunun tespit edilip daha sonra yapılacak olan araştırmalara rehber niteliğinde olacağından ötürü bu çalışma özgün bir değer niteliğindedir.

YÖNTEM

Araştırmanın Deseni

Araştırma yöntemi olarak nitel araştırma yöntemlerinden doküman inceleme kullanılmıştır.

Nitel araştırmalar için dökümanlar önemli veri kaynaklarıdır. Bu dökümanlar üzerinde araştırma yapılan olgu/olgular hakkındaki bilgileri sunan yazılı haldeki materyallerin çözümlemesini kapsamaktadır. Doküman incelemesi, nitel araştırmalarda tek başına bulgu edinme yöntemi olarak kullanılmasının yanı sıra farklı veri toplama metotları ile birlikte de kullanılabilmektedir (Yıldırım ve Şimşek, 2013).

Çalışma Evreni

Araştırmaya Türkiye’de spor bilimi alanında yapılan görme engelli sporcuların fiziksel performanslarını arttırmaya yönelik yapılan çalışmalar dahil edilmiştir. İlgili çalışmalara ulaşmak amacıyla Ulusal Tez Merkezi, Akademik Google, Dergi Park, Researchgate ve TR Dizin veri tabanları detaylı bir tarama ile incelenmiştir. Çalışmaya dahil edilme kriterleri doğrultusunda ulaşılan 11 çalışma araştırmaya dahil edilmiştir.

Çalışmaya dahil edilme kriterleri olarak aşağıdaki maddeler göz önüne alınmıştır.

- Çalışmanın Türkiye’de spor bilimleri alanında yapılmış olması,
- Araştırma grubunun görme engellilerden oluşması,
- Çalışmanın görme engellilerin fiziksel performanslarını geliştirmeye yönelik olması.

Verilerin analizi

Bu araştırma kapsamında Türkiye’de spor bilimi alanında yapılan görme engelli sporcuların fiziksel performanslarını arttırmaya yönelik çalışmaların incelenmesi amacıyla araştırmacılar tarafından içerik analizi tablosu hazırlanmıştır. Elde edilen veriler doğrultusunda içerik analizi tablosunda bir çok değişken veri toplama aracı olarak kullanılmıştır.

Araştırmaya dahil edilen çalışmalar numaralandırılmış ve ardından araştırmacı tarafından çalışma yılı, çalışılan grup, veri toplama aracı, çalışmanın içeriği, ve çalışmanın sonucu verileri olmak üzere beş kategori

belirlenmiştir. Bu kategoriler çerçevesinde ilgili veriler, oluşturulan tabloya işlenmiş ve kısa analizler oluşturulmuştur. Tabloda, her kategori için ilgili bilgilerin bulunacağı beş satır yer almıştır. Araştırmacı belirlenen çalışmaları okuyarak, ayrıntılı olarak oluşan kategorilere göre not almıştır. Tüm kategorilerde elde edilen verileri araştırmacı tarafından ayrıntılı olarak yazmıştır. Elde edilen bulgular ışığında araştırmacı tartışma bölümünde elde edilen verileri diğer kaynaklarla destekleyerek tartışmıştır (Nişli ve ark 2019). Bu analiz yöntemi Nişli ve arkadaşlarının 2019 yılında yaptıkları bir çalışmadan alınmış ve bu çalışmaya uyarlanarak kullanılmıştır.

BULGULAR

Türkiye’de görme engelli sporcuların fiziksel performanslarını arttırmaya yönelik yapılan çalışmaların içeriğinin incelenmesi aşağıda detali olarak verilmiştir (Tablo 1).

Türkiye’de Görme Engelli Sporcuların Fiziksel Performanslarını Arttırmaya Yönelik Yapılan Çalışmaların İçerik Analizi (Tablo 1)

Çalışma yılı	(Özüdoğru ve Uçar 2020)
Çalışılan grup	25 görme engelli Futsal Milli Takım oyuncusu çalışmaya katılmıştır.
Veri toplama aracı	Sosyodemografik bilgiler ve fiziksel uygunluk parametreleri
Çalışmanın içeriği	Futsal antrenmanlarının görme engelli bireylerin fiziksel uygunluk parametreleri üzerine (çeviklik, dayanıklılık, reaksiyon zamanı, esneklik, güç, denge, solunum kapasitesi) etkileri incelenmiştir.
Sonuç	Görme engelli bireylere uygulanan 10 günlük futsal antrenmanlarının ilgili fiziksel parametreler üzerinde olumlu etkileri olduğu bildirilmiştir.
Çalışma yılı	(Konar ve Kurtoglu, 2019)
Çalışılan grup	62 goallboll sporcusu, 12 judo sporcusu, 12 yüzme sporcusu, 13 atletizm sporcusu katılmıştır.
Veri toplama aracı	Çap ve çevre ölçümleri, fiziksel uygunluk ve motorik özellik parametreleri
Çalışmanın içeriği	Takım sporu ve bireysel sporlar yapan görme engelli bireylerin (“yaş, boy uzunluğu, vücut ağırlığı, beden kitle indeksi, çevre ölçümleri, flamingo denge testi, esneklik, durarak uzun atlama, mekik, bükülü kolla asılma, 5x10 mekik koşusu, el kavrama kuvveti, dikey sıçrama”) performans ölçümleri alınmıştır.
Sonuç	Takım sporu yapanlarda kilo, çap ve çevre ölçümleri, vücut kitle indeksi bireysel spor yapanlara oranla daha yüksek olduğu belirtilmiştir.
Çalışma yılı	(Kural, 2018)
Çalışılan grup	10 görme engelli birey
Veri toplama aracı	Yarı-yapılandırılmış görüşme ve gözlem formları
Çalışmanın içeriği	12 hafata boyunca dağcılık aktiviteleri (kampçılık, doğa yürüyüşü, kaya tırmanışı ve zirve tırmanışı) uygulanmıştır.
Sonuç	Görme engelli bireylerin kampçılık, doğa yürüyüşü, kaya tırmanışı ve zirve tırmanışı yapabilecek kabiliyete sahip oldukları vurgulanmıştır.
Çalışma yılı	(Akyol, ve ark. 2017)

Çalışılan grup	35 erkek ve 23 kadın görme engelli olmak üzere 58 görme engelli birey katılmıştır.
Veri toplama aracı	Fiziksel ölçüm (Berg denge skalası ve 6 dakika yürüme testi)
Çalışmanın içeriği	Sporun görme engelli bireylerin denge ve yürüme becerileri üzerindeki etkileri incelenmiştir.
Sonuç	Görme engellilerde sporun denge ve yürüme mesafesi üzerinde olumlu yöde etkiler oluşturduğu bildirilmiştir.
Çalışma yılı	(Akınoğlu ve ark., 2018)
Çalışılan grup	Görme engelli 9 gönüllü goalball sporcusu katılmıştır.
Veri toplama aracı	Fiziksel ölçüm
Çalışmanın içeriği	Sporcuların ayakkabılı ve ayakkabısız denge ölçümleri alınmıştır.
Sonuç	Goalball sporcularının denge performanslarının incelendiği bu çalışmada ayakkabılıların denge performansını doğrudan olumlu yönde etkilediği bildirilmiştir.
Çalışma yılı	(Kaya, 2003)
Çalışılan grup	Doğuştan Görme Engelli 15 Gönüllü goalbal ve atletizm sporcusu ve sporcu olmayan 15 gönüllü görme engeli olan erkek katılmıştır.
Veri toplama aracı	Fiziksel ölçümler
Çalışmanın içeriği	Flamingo denge testi, tek ayak denge testi, denge tahtası testi, sekme testi ve dinamik denge testleri uygulanarak katılımcıların denge performansları gözlemlenmiştir.
Sonuç	Spor yapan görme engelli bireylerin spor yapmayan bireylere göre dengede durmada daha başarılı oldukları tespit edilmiştir.
Çalışma yılı	(Tükel, 2015)
Çalışılan grup	Türkiye Görme Engelliler Judo Milli Takımından 10 erkek judocu, 15 görme engelli sedanter erkek ve görme engeli olmayan 18 sedanter erkek olmak üzere toplamda 43 birey araştırmaya dahil edilmiştir.
Veri toplama aracı	Fiziksel ölçüm
Çalışmanın içeriği	Görme engelli judocuların , sedanter görme engelli ve görme engeli olmayan sedanter bireylerin denge performansları arasında fark olup olmadığı incelenmiştir.
Sonuç	Görme engelli judocuların , sedanter görme engelli ve görme engeli olmayan sedanter bireyler ile denge performansları arasında anlamlı bir fark olmadığı bildirilmiştir.
Çalışma yılı	(Kimyon, 2016)
Çalışılan grup	“Türkiye Görme Engelliler ilköğretim Okulları Arası Goalball Şampiyonası’na katılan değişik görme keskinliğine sahip (B1, B2, B3) 59 erkek sporcu katılmıştır.”
Veri toplama aracı	Fiziksel ölçümler
Çalışmanın içeriği	Görme engelli bireylerin fiziksel ölçüm ve antropometrik ölçümlerinin müsabaka başansı ile arasındaki ilişki incelenmiştir.
Sonuç	Üst ekstremita kas kuvvetinin goalball sporu performansı üzerinde önemli derece de etkili olduğu saptanmıştır.
Çalışma yılı	(Büyükyıldırım, 2017)
Çalışılan grup	Türkiye Görme Engelliler Spor Federasyonu Turckcell B1 Sesi Görenler Futbol Ligi’deki 8 takımdan 46 görme engelli sporcu katılmıştır.
Veri toplama aracı	Fiziksel ölçümler

Çalışmanın içeriği	Görme engelli bireylerin ayak reaksiyon süreleri ve denge performanslarının sportif performans üzerinde ki etkileri araştırılmıştır.
Sonuç	Araştırmaya katılan sporcuların sağ ayak ve sol ayak reaksiyon süreleri arasında anlamlı fark olduğu bildirilmiştir. Antropometrik ve denge ölçümlerinde ise anlamlı bir fark olmadığı belirtilmiştir.
Çalışma yılı	(Kurtoğlu, 2017)
Çalışılan grup	Düzenli olarak spor yapan 98 görme engelli öğrenci ve 189 görme engelli sedanter öğrenci katılmıştır.
Veri toplama aracı	Fiziksel ölçüm
Çalışmanın içeriği	Türkiye’de spor yapan ve yapmayan bazı görme engelli çocukların fizyolojik ve motorik özellikleri karşılaştırılmıştır.
Sonuç	Spor yapan bireylerin fiziksel performans açısından spor yapmayan bireylere göre daha iyi seviyede oldukları bildirilmiştir.
Çalışma yılı	(Deliceoğlu ve ark., 2017)
Çalışılan grup	9 kadın goalball oyuncusu katılmıştır.
Veri toplama aracı	Fiziksel ölçüm
Çalışmanın içeriği	Kadın goalball sporcularına uygulanan 8 haftalık teknik ağırlıklı goalball antrenmanları uygulamalarının denge, kuvvet ve esneklik parametreleri üzerine etkileri araştırılmıştır.
Sonuç	Uygulanan antrenmanın anterior denge ve bacak kuvveti performanslarını etkilerken, postero medial ve postero lateral yönlerde denge üzerinde etkili olmadığı bildirilmiştir.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Araştırmanın verilerine dayanarak Türkiye’de görme engelli sporcuların fiziksel performanslarını arttırmaya yönelik yapılan çalışmaların sayıca oldukça az olduğu belirlenmiştir. İlgili çalışmaların yapılması, görme engelli bireylerin sportif performansı üzerinde olumlu etkiler oluşturacaktır. Nitekim araştırmanın neticesinde sporun görme engelli bireylerin fiziksel performanslarının gelişirmesinin yanı sıra sosyal açıdan da olumlu etkilediği saptanmıştır.

Spor yapan bireylerin fiziksel performans açısından spor yapmayan bireylere göre daha iyi seviyede olduğu bildirilmiştir (Kurtoğlu, 2017; Kaya, 2003). Buna paralel olarak spor yapan engelli bireylerin denge performansı ve yürüme mesafesi performansının sedanter görme engelli bireylere oranla daha iyi olduğu belirlenmiştir (Akyol, ve ark. 2017). Ayrıca ayakkabı kullanımının denge performansı açısından oldukça önem arz ettiği belirlenmiştir (Akinoğlu ve ark., 2018).

Bireysel sporlar ve takım sporlarına katılan görme engelli bireylerin antropometrik testleri karşılaştırıldığında anlamlı düzeyde farklılık olduğu saptanmıştır. Takım sporu yapanlarda kilo, çap ve çevre ölçümleri, vücut kitle indeksi bireysel spor yapanlara oranla daha yüksek olduğu belirtilmiştir. (Konar ve Kurtoğlu, 2019). Bu bağlamda takım sporları bran-

şı sporcularının antrenman programları düzenlenirken bu faktörler göz önünde bulundurularak planlanması önerilebilir.

Sonuç olarak, görme engelli sporcuların fiziksel performanslarını arttırmaya yönelik yapılan çalışmaların sayıca az olmasına rağmen eldeki veriler şunu göstermektedir. Görme engelli bireylerin fiziksel aktivite ve spor branşlarında aktif yer alması, bu kişilerin fiziksel görünüm ve performans açısından ve aynı zamanda sosyal açıdan da olumlu yönde etkilendiklerini göstermektedir.

Görme engelli bireylerin spor etkinliklerine katılmalarını arttırmak için yeni çalışmalara ihtiyaç vardır. Özellikle fiziksel görünüm ve fiziksel performans gelişimini arttırmaya yönelik yapılacak olan çalışmalar hem görme engelli bireylerin hem de ailelerinin dikkatini çekeceği düşünülmektedir. Böylece spor etkinliklerine katılım daha da artırılabilir.

KAYNAKÇA

- Akyol, B., Konar, N., Taşçı, M. (2017). The Effect Of Sport On Balance And Walking Distance With Visually Impaired People. Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi Cilt 11, Sayı 3.
- Akinoğlu, B., Kocahan, T., Birben, T., Yıldırım, N.Ü., Hasanoğlu, A., Karaman, G. (2018). Goalball Sporcularında Ayakkabının ve Görmenin Denge Üzerine Etkisinin İncelenmesi. Ergoterapi ve Rehabilitasyon Dergisi, 6(1) 2018, 69-76.
- Aslan, U.B., Calik, B.B., Kitiş, A. (2012). The effect of gender and level of vision on the physical activity level of children and adolescents with visual impairment. Res Dev Disabil;33(6): 1799-804. [Crossref] [PubMed]
- Büyükıldırım, H. (2017). Görme Engelliler Futbolunda (B1) Reaksiyon Süresi Ve Dengenin Sportif Performansa Etkisinin Araştırılması. T.C. İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi. Malatya.
- Deliceoğlu, G., Çavuş, T.P., Karaman, G., Kocahan, T., Tortu, E. Tekçe, A. (2017). Goalball Antrenmanının Kadın Goalball Paralimpik Takımının Kuvvet, Denge ve Esneklik Parametrelerine Etkisinin İncelenmesi. Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi. Cilt:2. Sayı:1. ISSN: 2536-5339.
- Donaldson, S. J., & Ronan, K. R. (2006). The effects of sports participation on young adolescents' emotional well-being. Adolescence, 41, 369-389.
- Ganley, T. (2001). Egzersiz ve çocuk sağlığı. Spor ve Tıp. 41-47.
- Hendry, J., Kerr, R. (1983). Communication through physical activity for learning disabled children. Percept Mot Skills, 56(1):155-8.
- Ilkim, M., Canpolat, B., & Akyol, B. (2018). The effects of eight-week regular training in amateur amputee football team athletes' body composition. Turkish Journal of Sport and Exercise, 20(3), 199-206.
- Kaya, M. (2003). 13-15 Yaş Grubu Spor Yapan Görme Engellilerin Statik Ve Dinamik Denge Etkinliklerinin Karşılaştırılması. T.C. Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı. Ankara.
- Kayihan, R., Sade, A., Cavlak, U., Uysal, H. (1989). Görme Özürlü ve Sağlıklı Gençlerde Denge ve dokunma algılamasının karşılaştırılması. Fizyoterapi- Rehabilitasyon, 6(1):63-75.
- Kimyon, B. (2016). Türkiye Görme Engelliler Goalball Sporcularının Fiziksel Uygunluk Ve Antropometrik Özelliklerinin Müsabaka Başarıları İle Karşılaştırılması. T.C. Çukurova Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı. Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı Tezli Yüksek Lisans Programı Yüksek Lisans Tezi. Adana.
- Konar, N. ve Kurtoğlu, A. (2019). Bireysel ve Takım Sporu Yapan 12-15 Yaş Görme Engelli Öğrencilerin Fiziksel ve Motorik Özelliklerinin Karşılaştırılması. Türkiye Klinikleri J SportsSci.2019;11(2):55-9.

- Konar, N. Ve Pepe, K. (2003). Rehabilitation: handicapped sport and paralympic]. *İÜ Spor Bilim Derg:*11(3):162- 6.
- Kural, B. (2018). Görme Engellilerin Dağcılık Aktiviteleri Yoluyla Geliştirdikleri Becerilerin Yaşam Kalitelerine Yansımalarının İncelenmesi. Karadeniz Teknik Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı. Trabzon.
- Kurtoğlu, A. (2017). Türkiye’deki Görme Engelliler Okullarındaki Spor Yapan Ve Yapmayan Görme Engelli Öğrencilerin Fizyolojik Ve Motorik Özelliklerinin Karşılaştırılması. T.C. İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi. Malatya.
- Maggill, R. A. (1980). *Motor Learning*, s.66-124, Wm. C. Brown Comp. Publ., USA.
- Makris, V.I., Yee, R.D., Langefeld, C.D., Chappell, A.S., Slemenda, C.W. (1993). Visual loss and performance in blind athletes. *Medicine and science in sports and exercise*, 25(2): 265-269.
- Millî Eğitim Bakanlığı, (2018). Ministry of National Education Strategy Development Presidency. Millî Eğitim İstatistikleri Örgün Eğitim 2017/18. Resmi istatistik programı yayını. Ankara; p.282.
- Nişli, M. Y., Acar, Z.A., Öz-Nişli, E. (2019). Engellilerde beden eğitimi ve spor çalışmalarının çeşitli kriterler açısından gözden geçirilmesi. *Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19 (2), 587-603.
- O’Connell, M. (2000). The effect of braille and physical guidance on the self-efficacy of children who are blind. Unpublished master’s thesis: State University of New York College at Brockport, NY.
- Özoğlu F., Ünver R., Türkiye Özel Sporcular Spor Federasyonu Faaliyet Etkinliklerinin Değerlendirilmesi (2014-2018), Spor Bilimlerinde Yeni Fikirler-1, Akademisyen Yayınevi, 2020
- Özüdoğru, A. ve Uçar, İ. (2020). Görme Engelli Sporcularda Futsal Antrenmanının Fiziksel Uygunluk Düzeyine Etkisi. *Türkiye Klinikleri Spor Bilimleri Dergisi*. *Türkiye Klinikleri J Sports Sci*;12(1):77-83.
- Sert T., Eroğlu Ş., Ünver R., (2020) Türkiye’de Spor Bilimi alanında Zihinsel Engelli bireylere Yönelik Gerçekleştirilen Tez Çalışmalarından Bazılarının İçerik Analizi, *Sporda Akademik Yaklaşımlar-7*, Gece Kitaplığı Yayınevi, ISBN • 978-625-7189-98-9 Kızılay-Ankara.
- Tükel, Y. (2015). Görme Engelli Judocuların Denge Performanslarının İncelenmesi. T.C. Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı. Konya.
- Yıldırım, A., Şimşek, H. (2013). Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri. Seçkin yayıncılık.



Bölüm 5

2010-2019 YILLARI ARASINDA TÜRKİYE'DE SPOR BİLİMLERİ ALANINDA İŞİTME ENGELLİ BİREYLERE YÖNELİK YAPILAN BAZI ÇALIŞMALARIN İÇERİK ANALİZİ

İsmail İLBAK¹

M. Toprak KESKİN²

1 Yüksek Lisans Öğr. Önü Ünv. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, isma_ilbak@hotmail.com

2 Öğr. Gör. Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi Spor Bilimleri ve Teknolojisi Yükseko-
kulu, toprakkeskin@nevsehir.edu.tr

GİRİŞ

İşitme, çoğu insanda doğal bir süreç olup kendiliğinden gelişirken bazı insanlarda bu süreç çeşitli nedenlerden ötürü aynı gelişmeyi göstermeyebilmektedir. Bunun sonucunda bireyler günlük yaşamlarındaki sesleri farklı düzeylerde işitmektedirler (Cavkaytar ve Diken, 2005). İşitme engelli bireyler üzerinde bir çok çalışma yapılmıştır. Literatürde farklı yaş grubundaki işitme engeli olan bireylerin yaşam kalitesi üzerinde işitsel yetersizliğin olumsuz etkileri depresyon ve sosyal yalıtılmışlık gibi sonuçlar doğurduğu bildirilmiştir (Ünüvar ve ark., 2006).

İşitme engelli bireylerin iletişim becerileri yetersiz olduğundan dolayı genellikle sosyal açıdan gelişmemiş veya sosyal açıdan geri kalmış olarak tanımlanmaktadır (Açak, 2016). Engelli bireylerin fiziksel özellikleri onların performanslarını etkilemektedir (Ilkım ve ark.2018). Fiziksel aktivitelere katılım genel anlamda engelli bireylerin iletişim becerilerini geliştirdiği gibi sosyalleşmelerine de olumlu yönde etki etmektedir (Sesli ve Ünver,2020). Bireylerin çevresindeki kişilerle iletişim halinde olmasında fiziksel aktivitelerin önemi büyüktür (Özoğlu ve Ünver,2020). İşitme engelliler toplumunda sportif aktivitelere katılım oldukça önemli bir yer tutmaktadır (Açak, 2016). Spor, engelli bireylerin bedenlen, ruhen ve sosyolojik açıdan gelişmelerini sağlarken aynı zamanda toplumda kendilerine yer bulmalarını sağlamaktadır. Böylece toplumla çok daha kolay bir şekilde kaynaşabilmektedirler (Eichsteadt ve Lavay, 1995). Bu bağlamda engelli bireylerin toplumsal uyumlarını sağlamak, bu süreci hızlandırıp sosyalleşmelerine katkı sağlamak için spor bir araç olarak kullanılabilir (Dunn ve Fait, 1997). Stewart (2005) sporun işitme engelli bireyler için en önemli özelliğini şöyle ifade etmiştir. İşitme engelli sporcuların cinsiyeti, yaşı, eğitim düzeyleri, spora duydukları ilgi ve ilgi dereceleri ne düzeyde olursa olsun bir gruba dahil olma, grup süreçlerini ve gruplar arası etkileşimin sosyal kimlik oluşumunu kolaylaştırmaktadır (Stewart and Ellis, 2005; Stewart, 1991).

Bu araştırmada 2010-2020 yılları arasında Türkiye’de spor bilimleri alanında işitme engelli bireylere yönelik yapılan çalışmalar üzerinde durulmuştur. Bu araştırmanın amacı, işitme engelli bireyler ile ilgili yapılan çalışmaların çalışma yılı, araştırma grubu, veri toplama yöntemi, çalışmanın içeriği ve varılan sonuç gibi açılardan değerlendirmektir. Bu bağlamda ilerde işitme engelli bireyler üzerinde çalışmalar yürütecek araştırmacılar için yapılan bilimsel çalışmaların mevcut durumunun tespiti önem arz etmektedir.

YÖNTEM

Araştırmanın Deseni

Araştırma yöntemi olarak nitel araştırma yöntemlerinden doküman inceleme kullanılmıştır.

Nitel araştırmalar için dökümanlar önemli veri kaynaklarıdır. Bu dökümanlar üzerinde araştırma yapılan olgu/olgular hakkındaki bilgileri sunan yazılı haldeki materyallerin çözümlenmesini kapsamaktadır. Doküman incelemesi, nitel araştırmalarda tek başına bulgu edinme yöntemi olarak kullanılmasının yanı sıra farklı veri toplama metodları ile birlikte de kullanılabilir (Yıldırım ve Şimşek, 2013).

Çalışma Evreni

Araştırmada 2010-2019 yılları arasında Türkiye’de spor bilimleri alanında işitme engelli bireylere yönelik yapılan bilimsel çalışmalar yer almıştır. Yüksek lisans ve doktora tezlerini belirlemek amacıyla YÖK tez veri tabanı detaylı bir tarama ile incelenmiştir. Makaleler için Akademik Google ve DergiPark veri tabanları detaylı bir tarama ile incelenmiştir. Ulaşılan 7 yüksek lisans tezi, 1 doktora tezi ve 17 makale olmak üzere toplamda 25 araştırma bu çalışmaya dahil edilmiştir. Çalışmaya dahil edilme kriterleri olarak aşağıdaki maddeler göz önüne alınmıştır.

- Çalışmanın 2010-2019 yılları arasında yapılmış olması,
- Çalışmanın Türkiye’de spor bilimleri alanında yapılmış olması,
- Çalışmanın işitme engellilere yönelik yapılmış olması,
- Araştırma grubunun işitme engellilerden oluşması.

Verilerin analizi

Bu araştırma kapsamında 2010-2019 yılları arasında Türkiye’de spor bilimleri alanında işitme engelli bireylere yönelik yapılan bilimsel çalışmaları incelemek amacıyla araştırmacılar tarafından içerik analizi tablosu hazırlanmıştır. Elde edilen veriler karşılaştırılacağından dolayı içerik analizi tablosunda bir çok değişken veri toplama aracı olarak kullanılmıştır.

Araştırmaya dahil edilen çalışmalar numaralandırılmış ve ardından araştırmacı tarafından çalışma yılı, araştırma grubu, veri toplama yöntemi, çalışmanın içeriği ve varılan sonuç olmak üzere beş kategori belirlenmiştir. Bu kategoriler çerçevesinde ilgili veriler, oluşturulan tabloya işlenmiş ve kısa analizler oluşturulmuştur. Tabloda, her kategori için ilgili bilgilerin bulunacağı beş satır yer almıştır. Araştırmacı belirlenen bilimsel

çalışmaları okuyarak, ayrıntılı olarak oluşan kategorilere göre not almıştır. Tüm kategorilerde elde edilen verileri araştırmacı tarafından ayrıntılı olarak yazmıştır. Elde edilen bulgular ışığında araştırmacı tartışma bölümünde elde edilen verileri diğer kaynaklarla destekleyerek tartışmıştır. Bu analiz yöntemi Nişli ve arkadaşlarının 2019 yılında yaptıkları bir çalışmadan alınmış ve bu çalışmaya uyarlanarak kullanılmıştır (Nişli ve ark 2019).

BULGULAR

2010-2020 yılları arasında işitme engelli bireylere yönelik yapılan çalışmaların içerik ve sonuç bakımından incelenmiştir. İnceleme sonucunda elde edilen bulgular aşağıda verilmiştir (Tablo 1).

Çalışmanın İçeriği Ve Çalışmanın Sonucu (Tablo 1)

Detaylı Bilgi	
Çalışmanın içeriği	Bu çalışmada Nintendo-wii ile uygulanan egzersiz programının işitme engelli sedanter bireylerin dinamik denge değişkenleri üzerinde ki etkisinin değerlendirilmesi amaçlanmıştır.
Sonuç	Öğrencilerin çift, sağ ve sol ayak kat edilen mesafe puanlarının ön test-son test ölçüm sonuçlarında anlamlı düzeyde farklılık olduğuna ulaşılmıştır (Korkmaz ve Akın 2019).
Çalışmanın içeriği	Bu araştırmada işitme engelli güreşçiler ile işitme engelli sedanter bireylerde benlik saygısı ve yaşam doyumu arasındaki ilişki incelenmiştir.
Sonuç	İşitme engelli güreşçilerin yaşları arttıkça yaşam doyumunun arttığı, aynı zamanda deneyim süreleri de olumlu etkilemektedir. Sedanter işitme engelli bireylerin benlik saygısı ve yaşam doyumu puanları arasında yaş değişkeni açısından puanları açısından anlamlı ilişkiler bulunmuştur (Toyve ark 2020).
Çalışmanın içeriği	Bu çalışmada, işitme ve bedensel engelli sporcuların kullandıkları çatışma yönetimi türleri incelenmiştir.
Sonuç	Araştırma sonucunda, mesleki deneyim değişkeninde, demokratik çözüm stilinde anlamlı bir fark bulunmuştur. Aynı zamanda engellilik nedeni değişkeninde anlamlı farklar bulunmuştur. Doğuştan engeli olan sporcular ile daha sonradan çeşitli sebeplerden engeli olan sporcuların kaçınma stilleri arasında pozitif ilişki vardır. Yine aynı ilişki demokratik çözüm stilinde de ortaya çıkmıştır (Kılınç, 2015).
Çalışmanın içeriği	Bu çalışma, ilköğretim okullarında okuyan işitme engelli öğrencilerin sportif aktivitelere katılım durumu ve bazı değişkenlere göre benlik saygılarının nasıl şekillendiğini ortaya çıkarmak için uygulanmıştır.

Sonuç	Yapılan analizler sonucu, spor aktivitelerine katılım değişkenine göre benlik saygısı puan ortalamaları arasında spora katılım gösterenler lehine, engel durumu değişkenine göre kulaklık ile işitebilen öğrenciler lehine istatistiksel olarak pozitif farklılıklar olduğu anlaşılmıştır (Açak, 2011).
Çalışmanın içeriği	Çalışmamızın amacı, işitme engeli olan futbolcular ile engeli bulunmayan futbolcuların benlik saygısı ve saldırganlık düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelenip, gruplar arasında karşılaştırma yapmaktır.
Sonuç	Sonuç olarak işitme engelli futbolcuların benlik saygıları yükseldikçe genel saldırganlık düzeylerinin de yükseldiği söylenebilir. İşiten futbolcuların benlik saygıları arttıkça genel saldırganlık düzeylerinin azaldığı söylenebilir (Açak ve Kaya 2015).
Çalışmanın içeriği	Bu çalışma, Türkiye işitme engelli futsal erkek milli takım futbolcularının çeviklik ve görsel reaksiyon değerlerinin bazıdeğişkenler ile karşılaştırılması amacı ile yapılmıştır.
Sonuç	Sonuç olarak Türkiye işitme engelli futsal milli takımını oluşturan futbolcuların engel durumu değişkenine göre hiç işitmeyen sporcular ile kulaklık ile işitebilen sporcular arasında, hiçişitmeyen sporcular lehine istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu, yine iki grubun çeviklik düzeylerinde kulaklık ile işiten sporcuların lehine istatistiksel olarak pozitif fark olduğu tespit edilmiştir (Açak ve ark. 2012).
Çalışmanın içeriği	Bu çalışmada, işitme engelli öğrencilerin kendilerini sportif yarışmalara hazırlayan Beden eğitimi ve spor hocalarını değerlendirmeleri amaçlanmıştır.
Sonuç	Sonuç olarak; Bu grup ile çok sayıda farklı özellikleri olan antrenörlerin çalışması gerektiği anlaşılmıştır. İşitme engelli sporcular ile çalışan antrenörlerin işaret dili biliyo olması sporcular ile rahat iletişim kurup onları önemsemediğini göstermesinin en iyi yoludur (Açak,2016).
Çalışmanın içeriği	Araştırmanın amacı, elit seviyedeki işitme engelli güreşçi ve atıcıların güdülenme düzeylerinin incelenmesidir.
Sonuç	Türkiye Milli Takımda mücadele eden işitme engelli atıcı ve güreşçilerin güdülenme düzeyleri arasında anlamlı bir fark yoktur. Cinsiyetinde herhangi bir etkisi bulunamamıştır (Gümüşdağ ve ark.2017).
Çalışmanın içeriği	Bu çalışmanın amacı doğuştan yada sonradan işitme engeli olan çocukların denge becerilerini inceleyerek değerlendirme yapabilmek için uygulanmıştır.
Sonuç	Sağlıklı olan bireylerle karşılaştığımızda İşitme engelli bireylerde statik Romberg düzeylerinin diğer sağlıklı bireylerle göre zayıf olduğu tespit edilmiştir (Akyüz ve ark. 2016).

Çalışmanın içeriği	Bu çalışmada, ortopedik, görme ve işitme engelli ortaokul öğrencilerinin beden eğitimi ve spor dersine karşı olan tutumlarını incelemek amacıyla geliştirilen ölçek çalışması anlatılmıştır .
Sonuç	Engelli öğrencilerin beden eğitimi ve spor dersine karşı tutumlarının incelenmesi, öğrencilere derse ilişkin becerilerin kazandırılmasında ve öğrenme ortamlarının düzenlenmesinde yararlı olacaktır (Karahan ve Kuru 2015).
Çalışmanın içeriği	Bu çalışma işitme engelli olan bireylerin denge becerileri ile işitme engelli olmayan sağlıklı bireylerin denge becerilerini karşılaştırmak ve antigravite kaslarının kuvveti ile kas kısalıklarının denge üzerine olan etkilerini belirlemek amacıyla yapılmıştır.
Sonuç	İşitme engelli bireylerde denge becerisini geliştirmeye yönelik egzersizlerde kas kısalıkları ve kuvvet kaybının da ortadan yok edilmesi gerektiği kanısına varılmıştır (Kitiş ve ark. 2015).
Çalışmanın içeriği	Bu araştırma, Türkiye İşitme Engelliler A Milli Erkek Basketbol Takımının fiziksel ve fizyolojik özelliklerini değerlendirmek amacıyla yapılmıştır.
Sonuç	Türkiye İşitme Engelliler A Milli Erkek Basketbol Takımının bazı fiziksel ve fizyolojik özellikleri değerlendirilmiş, literatür ile karşılaştırılmıştır ve uygun değerler içerisinde olduğu kanısına varılmıştır (Aksen Cengihan ve Günay 2014).
Çalışmanın içeriği	Bu çalışma ile işitme engelli voleybolcuların sportmenlik yönelimleri bazı değişkenler açısından incelenmeye çalışılmıştır.
Sonuç	Sonuç olarak; Çok boyutlu sportmenlik yönelimi ölçeği sosyal normlara uyum, kurallara ve yönetime saygı, sosyal sorumluluklara bağlılık ve rakibe saygı alt boyutlarının tamamında yaşı büyük olan sporcuların daha küçük yaşta sporculara göre, sporculuk geçmişi fazla olan bireylerin sporculuk geçmişi olmayanlara göre ve ilköğretim mezunu sporcuların orta ve yükseköğretim mezunu sporculara göre sportmenlik yönelim değerlerine daha fazla olumlu katkıda buldukları söylenilebilir (Özsarı 2018).
Çalışmanın içeriği	Bu çalışma ile milli takım düzeyindeki işitme engelli sporcular ile sedanter işitme engelli bireylerin benlik saygılarının belirlenerek, bu iki grubun benlik saygı düzeyleri arasındaki farkların anlamlılık derecelerini incelemek için uygulanmıştır.
Sonuç	Bu çalışma sonucunda, spor yapan işitme engellilerin, spor yapmayan işitme engellilere göre benlik saygısı düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmektedir. Spor, işitme engelli bireylerin duygusal niteliklerindeki pozitif yönlü etkilerini göstermektedir (Karakoç, 2010).
Çalışmanın içeriği	Yapılan bu çalışmanın amacı, sporun işitme engelli bireylerin sosyalleşmesi üzerinde etkilerinin olup olmadığının incelenmesidir.

Sonuç	Spor aktivitelerinin işitme engelli bireylerin sosyalleşmesi üzerinde etkisi olduğu görülmüştür, bu araştırmanın sonucunda da, spor yapan işitme engelli bireylerin sporla sosyalleşme düzeylerinin, sosyalleşme düzeylerinin üzerinde olduğu görülmüştür (Berber, 2011).
Çalışmanın içeriği	İşitme engelliler okulunda eğitim gören bireylerin spor eğitimleri ve serbest zaman etkiliğidoyum düzeyleri incelenerek bazı verilerin belirlenmesi ve aralarındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla yapılmıştır.
Sonuç	Araştırmada, öğrencilerin “serbest zamanlarımda spor yaptıktan sonra mutlu olur musunuz?” görüşüne katılımlarına göre, Serbest Zaman Doyum Ölçeği Alt Boyutları olan, Eğitimsel boyutta, Fiziksel ve Psikolojik, boyutta evet diyenler lehine anlamlı farklılık vardır (Say, 2013).
Çalışmanın içeriği	Bu çalışmanın amacı, Serbest Zaman Beceri Modeli kapsamında üretilmiş Terapötik rekreasyon programı aracılığıyla gönüllü üniversite öğrencilerinin engelli bireylere yönelik tutum, yaşam doyumu ve serbest zamanı anlamlandırma düzeylerindeki değişimlerin incelenmesidir.
Sonuç	Yapılan bu çalışma sonucunda 8 haftalık işaret dili eğitiminin normal bireyler üzerinde serbest zamanı anlama noktasında anlamlı farklılıklar yarattığı, bu farklılıkların verilen eğitimden kaynaklandığı söylenebilir. Cinsiyetin herhangi bir değişken üzerinde etkisiz olmuştur (Göbel, 2016).
Çalışmanın içeriği	Bu araştırmanın amacı, işitme engelli sporcularda konsantrasyonun dokunsal reaksiyon üzerine etkisini araştırmak için yapılmıştır.
Sonuç	Sonuç olarak; cinsiyet, branş, engel durumu, dominant el ve spor yaşının reaksiyon zamanını etkilediği, cinsiyet, engel durumu ve dominant el ile reaksiyon zamanı ve konsantre reaksiyon zamanı arasında pozitif bir ilişki olduğu söylenebilir (Şahin, 2017).
Çalışmanın içeriği	İşitme engelli bireylerin sportif yarışmalarda hakemlerin uyarı ve kararlarının işitme engelli bireylerdeki etkisi incelenmiştir.
Sonuç	UC kullanmanın hakem uyarılarının daha etkin ve çabuk algılanmasını sağladığı sonucuna varılmıştır. Bu bağlamda İEF için UC kullanmanın yararlı ve gerekli olduğu da ortaya çıkmıştır. Uyarının çabuk ve aynı anda sahadaki bütün sporcular tarafından alınması süre kayıplarını ortadan yok ederek daha çok topla oynama, daha estetik ve daha kaliteli futbol ortaya konmasına neden olmaktadır (Arslan, 2019).
Çalışmanın içeriği	Araştırma, 2009-2010 futbol sezonunda aktif futbol oynayan 548 erkek işitme engelli sporcunun, spor yaralanmalarını tespit etmek amacıyla yapılmıştır.

Sonuç	Futbolcuların yaralanmalarına yol açan nedenlerin; %89,7'si rakip oyuncu, %5,3'i takım arkadaşı ve %5'i de saha, top vb. ekipmanlardan kaynaklı olduğu anlaşılmıştır (Açak ve Karademir 2012).
Çalışmanın içeriği	Bu çalışmanın amacı, 10-15 yaş işitme engelli öğrencilerde sportif eğitsel oyunların fiziksel gelişimlerine etkisinin brockport testleriyle araştırılmasıdır.
Sonuç	Yapılan ölçümler sonucunda deney grubu öğrencilerine uygulanan eurofit testleri ve tekerlekli sandalye taşıma, testlerinde anlamlı yönde gelişme gözlemlendi. Kontrol grubu öğrencilerinde anlamlı bir yönde gelişme gözlemlenmedi. Sonuç olarak eğitsel oyunların işitme engelli öğrencilerin fiziksel özelliklerinin gelişimine pozitif katkı sağladığı belirlendi (Şirinkan,2011).
Çalışmanın içeriği	Bu çalışmanın amacı, 10-15 yaş aralığındaki işitme engelli öğrencilere eğitsel oyunlar oynatılarak, bu oyunların öğrencilerin fiziksel gelişimlerini etkileyip etkilemediğini Eurofit Test bataryası kullanarak incelemektir.
Sonuç	Sonuç olarak engelli öğrencilere uygulanan hareket eğitim programlarının öğrencilerin kaba motor gelişim düzeylerine olumlu şekilde katkı sağladığı sonucuna ulaşılmıştır (Elieyioğlu,2014).
Çalışmanın içeriği	Bu çalışmanın amacı, sporun, işitme engelli bireylerin kaygı ve çekingenlik sorunlarını çözme noktasında etkili olup olmadığının anlaşılmasıdır.
Sonuç	Spor yapan kişilerin atılgnlık düzeylerinin daha yüksek olduğu, sürekli kaygı ve durumluluk kaygı düzeylerinin ise sedanterbireylere oranla daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır (Yıldız, 2018).
Çalışmanın içeriği	Bu çalışma, işitme engelli öğrencilerin beden eğitimi ve spor dersindekarşılaştıkları sorunların ve aynı zamanda normal hayattalarında ne gibi zorluklkarşılaştıkları üzerine yapılan bir çalışmadır.
Sonuç	Beden eğitimi derslerini işleniş tarzı olarak eğitsel oyunlar oynayarak spor branşlarını tanıyarak işlemeyi tercih ettikleri görülmektedir. Araştırma sonucunda işitme engelli bireylerin sporu ne kadar çok sevdiklerini beden eğitimi dersine karşı ilgili oldukları anlaşılmıştır (Koç ve ark. 2014).
Çalışmanın içeriği	Bu araştırma; 2012-2013 eğitim öğretim yılında farklı üniversitelerde okuyan engelli öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi amaçlanmıştır.

Sonuç

Çalışma sonucu incelendiğinde, görme engellilerde %32.6 'sı' hafif şiddetli , %39.3' ü orta şiddetli ve %28.1'i yüksek şiddetli fiziksel aktivite, işitme engellilerde %30.8 'i hafif şiddetli , %40.7 si orta şiddetli ve %28.6' sı yüksek şiddetli fiziksel aktivite, fiziksel engellilerde ise %34.1'i hafif şiddetli , %37 si orta şiddetli ve %29'u yüksek şiddetli fiziksel aktivite yaptıkları belirlenmiştir. Öğrencilerin takım sporlarını yapanlara da Met değerinin daha yüksek olduğu ve spor yapmama nedeni olarak ulaşım, boş zaman bulamayışı ve diğer etkenlerin neden olduğu tespit edilmiştir (Topsaç ve Bişgin 2014).

2010-2020 yılları arasında işitme engelli bireylere yönelik yapılan çalışmaların yıllara göre dağılımı aşağıda verilmiştir (Tablo 2).

Çalışma Sayılarının Yıllara Göre Dağılımı (Tablo 2)

Çalışma yılı	Çalışma sayısı
2010	1
2011	3
2012	2
2013	1
2014	4
2015	4
2016	3
2017	2
2018	2
2019	2
2020	1

2010-2020 yılları arasında işitme engelli bireylere yönelik yapılan çalışmalarda kullanılan veri toplama yöntemlerinin tercih edilme sayılarına göre dağılımı aşağıda verilmiştir (Tablo 3).

Veri Toplama Yöntemi (Tablo 3)

Yöntem	Uygulanma Sayısı
Anket uygulaması	15
Fiziksel ölçüm	8
Anket uygulaması ve viziksel ölçüm	1
Gözlem ve analiz	1

2010-2020 yılları arasında işitme engelli bireylere yönelik yapılan çalışmalara katılan bireylerin branş dağılımı aşağıda verilmiştir (Tablo 4).

Araştırmaya Katılan Bireylerin Branş Dağılımı (Tablo 4)

Branş	Birey Sayısı
Basketbol	24
Voleybol	70
Judo	10
Futsal	16
Futbol	666
Güreş	60
Branş belirtilmemiş	363
Engelli sedanter	2124
Sağlıklı sedanter	41
Diğer engel grupları	559

Bu çalışma kapsamında 2010-2020 yılları arasında işitme engelli bireylere yönelik yapılan araştırmaların yayınlanma türü aşağıda verilmiştir (Tablo 5).

Araştırmaların Yayınlanma Türü (Tablo 5)

Yayınlanma Türü	Yayınlanma Adedi
Yüksek lisans tezi	7
Doktora tezi	1
Makale	17
Toplam	25

2010-2020 yılları arasında işitme engelli bireylere yönelik yapılan çalışmalarda araştırılan konular aşağıda verilmiştir (Tablo 6).

Araştırma Konuları (Tablo 6)

Araştırma Konuları	Araştırma Sayısı
Dinamik Denge	1
Benlik Saygısı ve Yaşan Doyumu	1
Çatışma yönetimi	1
Sportif aktivitelere katılım durumunun benlik saygısının nasıl şekillendiği	1
İşitme engelli olan ve engelli olmayan futbolcuların benlik saygısı ve saldırganlık düzeyleri	1
Çeviklik ve görsel reaksiyon	1
Beden eğitimi öğretmenini değerlendirme	1
Güdülenme düzeylerini inceleme	1
Denge becerilerini karşılaştırma-inceleme	2
Beden eğitimi ve Spor dersine karşı tutum	1
Fiziksel ve fizyolojik özelliklerin incelenmesi	1
Benlik Saygısı (spor yapan ve yapmayanların karşılaştırılması)	1
Sporun sosyalleşmeye etkisi	1
Spor eğitimleri ve serbest zaman etkinliği doyum düzeyi	1
İşitme engellilere yönelik tutum, yaşam doyumuve serbest zamanı anlamlandırma düzeyleri	1
Konsatrasyonun dokunsal reaksiyon üzerine etkisi	1
İşitme engellerin yarışmalarda hakem uyarı ve kararlarına tepkileri	1
Spor yaralanmalarının tespiti	1
Sportif eğitsel oyunların fiziksel gelişime etkisi	2
Sporun İşitme engelli bireylerdeki kaygı ve çekingenlik sorunsalını çözme	1
İşitme engellilerin Beden eğitimi ve spor dersinde karşılaştıkları zorluklar	1
Fiziksel aktivite düzeylerinin incelenmesi	1
Sportmenlik yönelimleri	1

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu araştırmada 2010-2019 yılları arasında Türkiye’de spor bilimi alanında yapılan işitme engelli bireylere yönelik yüksek lisans, doktora tezleri ve makale çalışmalarının içerik analizinin yapılması amaçlanmıştır. Araştırmaya 25 çalışma dahil edilmiş ve belirlenen kriterler dahilinde analiz edilmiştir. Analiz sonucunda elde edilen verilerden öne çıkan bulgular tartışılacaktır.

2010-2020 yılları arasında işitme engelli bireylere yönelik yapılan çalışmaların yıllara göre dağılımı incelendiğinde son dört yılda yapılan çalışma sayısında azalma olduğu tespit edilmiştir. İşitme engelliler ile il-

gili daha çok çalışmanın yapılması literatüre daha çok katkı sağlayacağından dolayı önem arz etmektedir. Nişli ve ark. (2019) tarafından işitme engelliliğin de dahil olduğu farklı engel gruplarını kapsayan içerik analizi çalışmasında, daha fazla araştırma yapılması gerektiği bildirilmiştir.

Araştırma dahiline incelenen çalışmalarda en çok kullanılan veri toplama aracının anket olduğu belirlenmiştir. Şirinkan (2011) yaptığı bir çalışmada işitme engellilere yönelik yapılan bilimsel araştırmaların daha çok iletişim becerileri ile ilgili olduğunu bildirmiştir. Buna ek olarak sportif etkinlik açısından yapılan araştırmaların az olduğunu ifade etmiştir.

İleriki dönemlerde işitme engelli sporcuların fiziksel uygunlukları ile ilgili çalışmaların artırılması, ön test ve son test yöntemi kullanılarak araştırmalara yer verilmesi işitme engelli sporcuların sportif performanslarının gelişmesine önemli katkılar sağlayacaktır.

Branş dağılımı bakımından yapılan analizler sonucunda futbol branşında bir yığılma olduğu saptanmıştır. Diğer branşlardan katılımcı sayısının az olması işitme engellilerin en çok tercih ettiği sporun futbol olmasıyla ilişkili olduğu düşünülebilir. Bu konuda çalışmaların yapılmasına ihtiyaç vardır.

İşitme engelliler ile ilgili doktora statüsünde yapılan tez araştırmalarının sayısının oldukça düşük olduğu saptanmıştır. İşitme engelliler ile ilgili doktora düzeyinde yapılacak kapsamlı araştırmalar işitme engelli bireylerin sosyal, psikolojik ve fiziksel performans düzeylerinin gelişmesi ve iyileşmesi açısından oldukça önemlidir.

Spor engelli bireyleri psikolojik açıdan (Gür, 2001), sosyal açıdan (Ergun ve ark.) ve fiziksel performans açısından (Açak ve ark. 2012) olumlu yönde etkilemektedir.

İşitme engelli bireyler ile ilgili yapılan araştırmaların içerik bakımından oldukça kapsamlı olduğu belirlenmiştir. Araştırmalarda işlenen konular farklılık gösterse de aynı konular üzerinde daha çok çalışma yapılması literatürdeki bilgilerin güvenilirliğinin artması açısından oldukça önemlidir.

İlerleyen dönemlerde işitme engelli bireylere yönelik çalışma yapacak olan araştırmacılara araştırmalarında daha fazla kriter belirleyerek çalışma yapmalarını önerilebilir.

KAYNAKÇA

- Acak, M. (2016). Evaluation of Professional Skills of Physical Education Teachers by Deaf Students, *Inonu University Journal of the Faculty of Education*, 17(2), 169-180. DOI: 10.17679/iuefd.17295404.
- Aksen Cengizhan, P. ve Günay, M. (2014). Türkiye İşitme Engelliler A Milli Erkek Basketbol Takımının Fiziksel Ve Fizyolojik Özelliklerinin Değerlendirilmesi. *Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık Ve Tıp Bilimleri Dergisi*. Nisan / Mayıs / Haziran 2014 Sayı: 11 Cilt: 4 İlkbahar Dönemi.
- Akyüz, Ö., Çoban, C., Dilber, A. O., Ergün, Z., Taş, M., Işık, Ö., Akyüz, F., Doğru, Y., Akyüz, M. (2016). İşitme Engellilerde Statik Denge Düzeylerinin Belirlenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi* Cilt:1-Sayı:2-Aralık 2016 ISSN:2536-5339.
- Arslan, O. (2019). İşitme Engelli Futbolcuların Müsabaka Sirasında Kural Dışı Hareketlere Karşı Etkin Uyarma Yöntemlerinin Geliştirilmesi Ve Etkinliğinin İncelenmesi. *Kocaeli Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yönetmeliğinin Spor Bilimleri Doktora Programı İçin Öngördüğü Doktora Tezi*.
- Açak, M. (2016). İşitme Engelli Öğrencilerin Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Mesleki Becerilerine İlişkin Değerlendirmeleri. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* Cilt 17, Sayı 2, 2016 ss. 169-180 DOI: 10.17679/iuefd.17295404.
- Açak, M., Karademir, T., Taşmektepligil, Y., Çalışkan, E. (2012). İşitme Engelli Futsal Sporcularının Çeviklik ve Görsel Reaksiyon Zamanının Karşılaştırılması. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Bilim Dergisi*, 2012; 14 (2): 283-289.
- Açak, M., Karademir, T., Taşmektepligil, Y. ve Çalışkan, E. (2012). İşitme Engelli Futsal Sporcularının Çeviklik ve Görsel Reaksiyon Zamanının Karşılaştırılması. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Bilim Dergisi*, 2012; 14 (2): 283-289.
- Açak, M., Karademir, T. (2012). İşitme Engelli Futbolcuların Yaralanma İnsidansı. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*. Cilt / Vol: 3 Sayı / No :1 Yıl :2012.
- Açak, M. ve Karademir, T. (2011). İşitme Engelli Öğrencilerin Benlik Saygılarının Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Inonu University Journal Of The Faculty Of Education* August 2011/ Volume. 12, Issue. 2, Pp. 165-179.
- Açak, M. ve Kaya, O. (2015). İşitme Engelli ve İşitme Engelli Olmayan Futbolcuların Benlik Saygıları ve Saldırganlık Düzeylerinin İncelenmesi. *İnönü Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2(2),1-11. E-ISSN: 2148-6786.
- Berber, R. (2011). Sporun İşitme Engellilerin Sosyalleşmesi Üzerine Etkisi. *T.C. Dumlupınar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi*.

- Cavkaytar, A. ve Diken, İ. H., (2005). Özel Eğitime Giriş. Kök Yayıncılık, Ankara.
- Dunn, J.M., ve Fait, H., (1997). Special Physical Education: Adapted, individualized, developmental Seventh Edition, Iowa Dubuque Brown& Benchmark, 22.
- Eichsteadt CB, & Lavay BW., (1995). Physical activity for individuals with mental retardation compaign, Illinois, 47.
- Elieyioğlu, S. (2014). 10-15 Yaş İşitme Engelli Öğrencilerde Sportif Eğitsel Oyunların Fiziksel Gelişimlerine Etkisinin Araştırılması. Atatürk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi.
- Ergun, N., Algun, C., Dolunay, N. (1990). Özürlülerde spor yaklaşımı. Spor Şurası Bildirileri. Gençlik Ve Spor Genel Müdürlüğü Yayınları, 123.
- Göbel, Ö. (2016). Önleyici Terapötik Rekreasyon Uygulaması; İşitme Engellilere Yönelik Çalışma. T.C. Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi Rekreasyon Anabilim Dalı Rekreasyon Programı.
- Gümüşdağ, H., Şöhret, H., Koç, M., Şöhret, A. (2017). İşitme Engelli Güreşçi ve Atıcıların Güdülenme Düzeylerinin İncelenmesi. Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi, Yıl: 5, Sayı: 61, Aralık 2017, s. 200-213.
- Gür, A. (2001). Özürlülerin Sosyal Yaşama Uyum Süreçlerinde Sportif Etkinliklerin Rolü. Başbakanlık Basımevi.
- Güven Karahan, B. ve Kuru, E. (2015). Ortopedik, Görme ve İşitme Engelli Öğrenciler için Beden Eğitimi ve Spor Dersi Tutum Ölçeği Geliştirme Çalışması. CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi. Sayfa / Page 36 – 46.
- İlkım, M., Canpolat, B., & Akyol, B. (2018). The effects of eight-week regular training in amateur amputee football team athletes' body composition. Turkish Journal of Sport and Exercise, 20(3), 199-206.
- Karakoç, Ö. (2010). İşitme Engelli Milli Sporcular İle Spor Yapmayan İşitme Engellilerin Benlik Saygısı Düzeyinin Araştırılması. Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitim Ve Spor Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi.
- Kitiş, A., Büker, N., Eren, K. E. Aydın, H. (2015). İşitme Engelli Kişilerde Statik Dengeyi Etkileyen Faktörlerin İncelenmesi. Klinik Çalışma, J Kartal TR 2015;26(1):25-30 doi: 10.5505/jkartaltr.2015.06926.
- Korkmaz, C. ve Akın, M, (2019). 9-14 Yaş Grubu İşitme Engelli Sedanterlerde Nintendo-Wii Balance Board Antrenmanlarının Dinamik Denge Üzerine Etkisi. Spor Eğitim Dergisi <http://dergipark.gov.tr/seder>, Cilt 3, Sayı 3, 119-127.
- Koç, S., Öztürk, H., Yılgin, A., Çelikel, S. (2014). İşitme Engellilerde Beden Eğitimi Spor ve Toplumsal Hayatta Karşılaştıkları Sorunların Değerlen-

- dirilmesi. 2. Uluslararası Engellilerde Beden Eğitimi Ve Spor Kongresi. 02-04 Mayıs.
- Kılınç, Z., Güner, B., Şahin, M. H., Gülnar, U. (2015). İşitme Ve Bedensel Engelli Sporcuların Kullandıkları Çatışma Yönetimi Stilleri İncelenmesi (Güneydoğu Anadolu Bölgesi Örneği). Kastamonu Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi Ocak 2015, sayı:6.
- Nişli, M. Y., Acar, Z.A., Öz-Nişli, E. (2019). Engellilerde beden eğitimi ve spor çalışmalarının çeşitli kriterler açısından gözden geçirilmesi. Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 19 (2), 587-603.
- Özoğlu F., Ünver R., (2020). Türkiye Özel Sporcular Spor Federasyonu Faaliyet Etkinliklerinin Değerlendirilmesi (2014-2018), Spor Bilimlerinde Yeni Fikirler-1, Akademisyen Yayınevi, s.63. Ankara.
- Özsarı, A. (2018). İşitme Engelli Voleybolcuların Sportmenlik Yönelimleri. Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi. Cilt: 20, Sayı:3, Eylül 2018. ISSN: 1302- 2040.
- Say, C. (2013). İşitme Engellilerde Spor Eğitimi Ve Serbest Zaman Aktivite Doyumu (İstanbul İli Örneği). T.C. Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi.
- Sesli B., Ünver R., (2020). 2019 Avrupa Para Taekwondo Şampiyonasının Cinsiyet Değişkenine Göre Analizi. Sporda Akademik Yaklaşımlar-7, Gece Kitaplığı Yayınevi, ISBN • 978-625-7189-98-9 Kızılay-Ankara.
- Stewart, D.A. (1991). Deaf sport: The impact of sports in the deaf community. DC: Gallaudet
- Stewart, D. A., Ellis, M. K. (2005). Sports and the deaf child. American Annals of the Deaf, 150(1), 59-66.
- Şahin, F. B. (2017). İşitme Engelli Sporcularda Konsantrasyonun Doküsal Reaksiyona Etkisi. T.C. İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimler Enstitüsü. Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi.
- Şirinkan, A. (2011). 10-15 Yaş İşitme Engelli Öğrencilerde Sportif Eğitsel Oyunların Fiziksel Gelişimlerine Etkisinin Araştırılması. Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Bilim Dergisi, 2011; 13 (Ek Sayı).
- Şirinkan, A. (2011). 10-15 Yaş İşitme Engelli Öğrencilerde Sportif Eğitsel Oyunların Fiziksel Gelişimlerine Etkisinin Araştırılması. Selçuk University Journal Of Physical Education And Sport Science. S.74-80. ISSN 1300-9915. E-ISSN 1309-6567.
- Topsaş, M. ve Bişgin, H. (2014). Üniversitede Okuyan Engelli Öğrencilerin Fiziksel Aktivite Düzeylerinin İncelenmesi. Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi Sayı 40, Nisan 2014.
- Toy, A. B., Toros, T., Gündoğan, U., Öğrağ, E. B., Çetin, M. Ç. (2020). İşitme Engelli Güreşçiler İle İşitme Engelli Sedanter Bireylerde Bazı Değişken-

ler Açısından Benlik Saygısı ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Sportive, Journal Of Sportive <http://dergipark.gov.tr/sportive>.

Yıldırım, A., Şimşek, H. (2013). Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri. Seçkin yayıncılık.

Yıldız, S. (2018). Spor Yapan İşitme Engelli Bireyler İle Spor Yapmayan İşitme Engelli Bireylerin Bazı Psikolojik Özelliklerinin Karşılaştırılması. Batman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Rekreasyon Yönetimi Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi.

Ünüvar, N., Mollahaliloğlu, S., Yardım, N. (2006). Türkiye Hastalık Yüğü Çalışması-2004. T.C. Sağlık Bakanlığı Refik Saydam Hıfıssıha Merkezi Başkanlığı, Hıfıssıha Mektebi Müdürlüğü, Ankara.



Bölüm 6

ÖRGÜTSEL SOSYAL SERMAYE

Harun ÇÖPÜR¹

Veysel TURKAK²

Reha BOZGÜNEY³

Sezer GÜLER⁴

1 Kütüphane ve Dokümantasyon Daire Başkanı Karamanoğlu Mehmetbey Ün. harunco-
pur@kmu.edu.tr

2 Yüksek .Lisans Öğrencisi, Selçuk Ün. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, weyseell@outlook.com

3 Yüksek .Lisans Öğrencisi, Necmettin Erbakan Ün Turizm Fakültesi reha.bozguny@
gmail.com

4 Yüksek Lisans Öğrencisi, Selçuk Ün. Sağlık Bilimleri Enstitüsü,szrglr60@gmail.com

GİRİŞ

Sosyal sermaye insanların gelecekte kendilerine fayda sağlayacağı beklentisiyle, ilişkilerine yaptığı yatırım olarak tanımlanabilir. İnsan ilişkilerinin artan önemiyle birlikte kavram eğitimden ekonomiye, sosyolojiden siyasete, sağlığa, sosyal çalışmalara kadar çeşitli bilim dallarına araştırma konusu olmuştur. Sosyal sermaye kavramının temel olarak ortaya koyduğu şey, “ne bildiğimizden ziyade, kimi tanıdığımız önemlidir” önermesidir. Bu önerme ile iletişim ağlarının gücüne vurgu yapılmaktadır. Daha güçlü iletişim ağları da daha sağlıklı ve başarılı olabilmeyi, daha iyi eğitim alabilmeyi ve ekonomik anlamda daha iyi durumda olabilmeyi sağlamaktadır (Topgül, 2014). Örgütsel destek, çalışan ve işveren arasındaki ilişkiyi inceler(Çakır ve ark.2017).

Bu yatırım örgütsel düzeyde ise çalışanların, çalıştıkları örgütten beklentileri için örgüt içindeki ilişkilerine yaptıkları yatırıma dönüşür. Çalışanların örgüt içinde sosyal ağlarını genişletmesi, motivasyonlarına da olumlu yansımaktadır. Motivasyonunun devam edebilmesi için de performansının değerlendirilmesi ve bunun örgütsel düzeyde kullanılması gerekmektedir. Örgütün bu anlamda çalışanlarını yönetmesi ve yönlendirmesi önemlidir. Örgütün amaçlarına ulaşması için çalışanların ortaya koyması gereken performans ve bu performans için çalışanların çabalarını arttırıcı biçimde yönetilmeleri, değerlendirilmeleri, ücretlendirilmeleri ya da ödüllendirilmeleri süreci performans yönetimi olarak tanımlanır (Topgül, 2014). Ayrıca unutulmamalıdır ki hızlı bir şekilde değişen toplum ve bireylerin ihtiyaçları, örgütleri oluşturan insanın da etkilenmesine neden olabilmektedir (Karakullukçu ve Eroğlu, 2020).

Uzun bir zaman örgütlerin gelişimi ve performansı için maddi ve insan sermayesine ihtiyaç duyulduğu kanısı kabul görmüştür. Örgütteki bireyler belirli şartlar altında beraber çalışır, iletişime geçer ve iş birliğinde bulunurlar. Örgütün başarısı bireylerin bir arada uyumlu bir şekilde çalışmasına bağlıdır (Ünal, 2013). Çünkü örgütlerin kaynaklarının etkili ve verimli bir şekilde kullanılabilmesi öncelikle insan unsurunun doğru kullanılmasıyla mümkün olabilmektedir (Eroğlu, 2019).

ÖRGÜTSEL SOSYAL SERMAYE

Örgütsel Sosyal Sermaye Tanımı

Sosyal sermayenin kaynağı bireyler, örgütler veya topluluklar arası ilişkilerden oluşmaktadır. Kavram olarak yaklaşık yüz yıldır farklı disiplinlerden birçok araştırmacı tarafından irdelenmesine rağmen örgütsel sosyal sermaye görece daha yeni tartışılmaya başlanmıştır. Napiet ve Ghoshal (1998) örgütün sahip olduğu sosyal sermayenin rekabet için sürdürülebilir

örgütsel avantaj kaynağı olduğunu belirtmişlerdir. Leana ve Van Buren III (1999) çalışması bu konuda öncü olmuş ve örgütsel sosyal sermayeyi “fırma içindeki sosyal ilişki karakterini yansıtan kaynak” olarak tanımlamış ve başarılı ortak eylemlerle değer yaratan üyelerin ortak amaç yönelimi ve paylaşılan güven seviyesi ile gerçekleşeceğini belirtmişlerdir.

Önceki bölümde sosyal sermaye, bireylerin ortak bir amaca ulaşmak için karşılıklı güven, paylaşılan değerlerle ve ilgi ile kurduğu ve koruduğu bağlar ile hareket etmesi olarak tanımlanmıştı. Örgütsel sosyal sermayeyi tanımlamak için sosyal sermayenin örgüte olan katkıları bu tanıma eklenmesi gereklidir. Bu şekilde sosyal sermaye, “sermaye”nin yaygın olarak kullanılan anlamına dönüşebilir.

Woolcock (1998) güven, normlar, karşılıklılık ve adaletin belirli sosyal ilişkilerden besleneceğini ve etkin performansı kuracak ve devamını sağlayacak önemli bir unsur olduğunu ancak birbirinden bağımsız sosyal ilişkilerle sağlanamayacağını belirtmiştir. Sosyal sermaye temel olarak bireylerin sahip oldukları bağlar, karşılıklı ilişkiler sonucu meydana gelen güven ve paylaşılan ortak değerler bütünüdür.

Örgütler de bireylerin bir araya gelerek oluşturdukları topluluklar olarak tanımlanırsa bireylerin sahip oldukları bu birikimden faydalanmaları örgütsel sosyal sermayeyi yaratacaktır. Bu durumda örgütsel sosyal sermaye yapısal ve bireysel olarak iki yönden ele alınabilir. Yapısal boyut örgütlerin sosyal sermayeyi oluşturan ve besleyen tek bir birim olarak ele alırken bireysel boyut bireylerin sahip oldukları sosyal sermayenin birleşerek örgütün yararına kullanılacak sermayeyi oluşturduğunu savunur. Boyutları birbirinden ayırmak yerine birleştirerek bir tanım oluşturmak daha yerinde olacaktır. Örgütler birbirlerini tanımayan ve yöneticiler tarafından bir araya getirilen bireyler tarafından oluşturulur. Örgüte üye bireylerin sahip oldukları sosyal sermaye örgütün sahip olduğu kaynaklardan biridir. Bu kaynaktan hem örgüt hem de üyeler faydalanabilir. Bu durumda örgütsel sosyal sermaye; örgütün iç çevresinde bireylerin dış çevresinde ise karşılıklı iletişimde bulunması sebebiyle kazandığı sosyal varlık ve kaynak bütünüdür. Leana ve Van Buren III (1999) iç çevredeki kazanım için üyelerin iş becerilerini geliştirmesi, dış çevredeki kazanım içinse paydaşlar için değer yaratmayı örnek olarak vermiştir.

Örgütsel Sosyal Sermaye Unsurları

Leana ve Van Buren III (1999), örgütsel sermayeyi oluşturan iki unsur olarak bağlantılılık (associability) ve güven (trust) olarak belirlemiş ve bu iki temel unsuru modellerinde çalışanlarla ilişkilendirerek örgüt için fayda-maliyet analizi yapmışlardır. Offe ve Fuchs (2002), sosyal sermaye unsuru olarak bağlantılılık ve güven ve ilgiyi (attention) eklemiştir.

Bununla birlikte sosyal sermaye kaynakları olarak güvenle birlikte gösterilen ağlar ve normlar yine bu bölümde açıklanacaktır.

Bağlantılılık (Associability)

Bağlantılılık bireylerin ortak hedeflere ulaşmak için birlikte hareket etme isteği ve yeteneğidir. Bağlantılılık, ortak hissiyat yönüyle duygusal bir unsurken, birlikte hareket koordinasyonunu yönlendirme nedeniyle de yeteneğe dayalı bir unsurdur (Leana & Van Buren III, 1999). Sosyallikten (sociability) farklı olarak bağlantılılık esas olarak bireylerin ortak amaçlar doğrultusunda birlikte hareket etme isteği ve bunu gerçekleştirebilecek yeteneğe sahip olmasıdır. Birey olarak ortak amacı gerçekleştirirken, bu hareketiyle grubu oluşturan diğer bireyleri etkileyecek ve amaca yönelik faaliyetlerini tetikleyecektir.

Offe ve Fuchs (2002) bağlantılılığı, bireylerin enformel ağlar ya da spor salonu, çevresel ağlar, dini gruplar, sivil toplum kuruluşları veya sosyal hareketler gibi yapılara bağlılığı olarak tanımlamıştır. Leana ve Van Buren III (1999) farklı olarak bireyin kendi isteği ile üye olduğu topluluklardaki beraberlik duygusunun ortak hareket yeteneğini yarattığını öne sürer.

Güven (Trust)

Örgütsel sosyal sermayenin ikinci unsuru güvendir. Örgütleri oluşturan bireylerin çoğunlukla yöneticiler tarafından bir araya getirilmeleri (bireylerin seçimlerdeki edilgenliği) nedeniyle güven yöneticilerin seçimleriyle başlamaktadır. Güven tek başına bir sosyal sermaye şekli değildir ancak çıktıklarına etkileri nedeniyle önemli bir unsurdur (Ahn ve Ostrom, 2008). Ayrıca bireylerin bir arada çalışması için gerekli bir etmendir. Leana ve Van Buren III (1999) güveni narin (fragile)-dirençli (resilient) ve iki ögeli (dyadic)-genelleştirilmiş (generalized) olarak incelemiştir.

Narin güven formel grupların oluşturduğu ve fayda ve maliyetin dengeli olmadığı durumlarda sürdürülemeyen güvendir. Buna karşılık dirençli güven fayda ve maliyetin dengeli olmadığı durumlarda bile devam eden ve dayanağını örgütteki çeşitli bağlardan alan, deneyimler ve ahlaki bütünlüğe bağlı inançlardan alan güvendir. Güçlü sosyal sermayeye sahip örgütler dirençli güvene sahipken, zayıf sosyal sermayeli örgütlerde narin güven ilişkisi bulunmaktadır (Ünal, 2013).

İki ögeli güven, iki grubun karşılıklı olarak birbirleri hakkında bilgi sahibi olmaları sonucu oluşur. Genelleştirilmiş güven ise kendi türünde ve kendinden farklı olan bireylere güvenmektir. Putnam'ın bağlayan sosyal sermaye tanımındaki gibi aile, arkadaş çevresi gibi homojen gruplar arası kuvvetli bağlar gibi özelleştirilmiş güven (particularized trust) bireyin

sadece kendine benzeyen bireylere karşı duyduğün güvenken, genelleştirilmiş güven bireyin kendine benzeyenler dışında diğerk kişilere karşı duyduğü güvenidir (Uslaner, 2008).

Offe ve Fuchs (2002) güveni kalın (thick) ve zayıf (thin) olarak ikiye ayırmaktadır. Zayıf güven, korku eksikliği ve diğerk bireylere duyulan şüphedir. Eğer birey grubu oluşturan diğerk bireylere karşı düşmanca tavırlar sergiler, gizliliği ihlal eder, aldatır, güvenilmez ya da ikiyüzlü davranışlar sergiler ve buna benzer riskler oluşturacak davranışlar içine girerse zayıf güven unsurları sağlanmış olur. Bir yönüyle kişinin kendine olan güvensizliği diğerk bireylerle oluşturacağı güven ilişkisini zedelemektedir. Kalın güven ise zayıf güvenin tersine ortak hareketin sağlayacağı karşılıklı faydanın sağlanması ve bununla beraber bireylerin çoğunun iyi huylu ve hayırsever olması nedeniyle kurulacak ortaklıkların zararsız olacağı inandırıcıdır.

Cohen ve Prusak (2001) örgütsel güveni ölçülerinden biri olarak güven yelpazesi” ’ni tanımlamış ve kapsadığı kişi bakımından seyrek ve sık olarak ikiye ayırmıştır. Seyrek güven yaygın örgütsel güveni, sık güven ise yerel gruplar içindeki güçlü güven bağlarını tanımlamaktadır. Bireylerin birbirlerine olan tavsiyeleri güveni katlayarak artırır. Bu yönüyle bireysel güven ile kurumsal güven arasında bir köprü oluşturur. Örgüte bağlı bireylerin birbirlerine tavsiye edilmesi bireysel güveni giderek azaltsa da (bireyin tavsiye edilen kişiyi tanımaması sebebiyle) diğerk üyeler tarafından örgüt mensubu olması sebebiyle güven duyulan birey olarak tanımlanacaktır.

Güven bir inançtır. Yaygın kanının aksine, ortak hareketler sonucu ortaya konan bir çıktı değildir (Ahn ve Ostrom, 2008). Güven insan toplumunun temeli olduğu gibi, sosyal sermaye de güvene dayalıdır. Sosyal sermaye tanımları bağlantılılık ve ağların ortak değerlere bağlı olduğundan bahsederler. Burada en önemli ortak değer güvenidir. Her ne kadar akademisyenler güvenin sosyal sermaye için bir ön koşul mu veya sosyal sermaye çıktısı mı olduğu konusunda bir anlaşmaya varamamış olsalar da güvenin, sosyal sermayenin temel değeri olduğu konusunda hemfikirdirler. Makul bir güven düzeyi olmadan, sosyal sermayeyi oluşturan, ilişkiler, bağlar, topluluklar ve iş birliği sağlanamaz (Cohen ve Prusak, 2001).

Pazar mekanizmalarının aksine sosyal malların değişimi karşılıklı davranışa en azından karşılıklı olması beklentisine dayanır. Bu güvene dayalı bir beklentidir ve bireyin geri ödeme yapması için belirli bir zaman verilemez (Castiglione, 2008).

Keefe ve Knack (2008) güven kaynağı olarak beş temel etkeni almışlardır. Bunlardan birinci resmî kurumlardır. Resmî kurumlar, görevli bireylerin yükümlüklerinden kaçmasını engelleyerek toplumdaki diğerk

bireylerin için örnek olması ve güven oluşturuvcu davranışları pekiştirir. Güçlü resmi yapılarıdaki örnek güven davranışları toplumdaki diğer bireylere de olumlu yansıyarak yayılmayı sağlayacaktır. İkinci güven kaynağı da itibardır. İleride beraber iş yapmak isteyen bireyler tutarlı olmak için güvenilir davranışlar sergiler. Bir diğer güven kaynağı sosyal aforoz (social ostracism) tehlikesidir. Güvenilir davranışlarda bulunmayan bireyler toplumdaki dışlanır. Dışlanmak istemeyen bireyler güvenilir davranışlar sergiler. Dördüncü kaynak sosyal heterojenliktir. Aynı etnik köken, çevre okul gibi bağlar azaldıkça (heterojenlik arttıkça) güven düzeyi düşer. Son olarak da grup üyeliği güven kaynağıdır. Putnam, gönüllü grupların iş birliği, dayanışmayı ortak ruhu yavaş yavaş pekiştirdiğini vurgulamıştır (Field 2006). Gruba üye olmanın verdiği aidiyet duygusundan mahrum kalmak istemeyen bireyler güvenilir davranış sergiler.

İlgi (Attention)

İlgi, sosyal ve politik hayata ait düşünce ve fikir setidir. En geniş anlamıyla ilgi, bireyin üyesi olduğu politik ve sosyal çevrenin maruz kaldığı çevreyle etkileşimi sonucu oluşan maddi refah düzeyi, ahlaki davranış, kişisel gelişim ve kolektif yaşama dair özelliklerin toplamıdır. İlgi, sivil sorumluluğun gerekli bir bilişsel ön koşuldur. Bunun tersi ise kayıtsızlığın, umursamazlığın kavramsal durumudur (Offe ve Fuchs, 2002).

Normlar (Norms)

Sosyal normlar bir grup birey tarafından uygun ya da uygun ve doğru olmayan olarak değerlendirilmiş hareketler bütünüdür. Normlar beraberrinde uygun hareketler için ödül veya uygun olmayan hareketler için cezalandırılmayla sonuçlanır. Ancak bireyin hareketlerini belirleyici temel faktör olmaktan çok tercih yaparken fayda ve zararlarını göz önünde bulunduracağı bir seçim faktörüdür (Keefer ve Knack, 2008).

“Ulusların Zenginliği” kitabında açıkladığı tüm ekonomik aktörlerin faydayı maksimize edecek şekilde çalışırsa her şeyin en iyi şekilde çalışacağı ünlü “görünmez el” teorisinden önce Smith’in 1759’ da yayınladığı ilk kitabı “Ahlaki Duygular Teorisi (The Theory of Moral Sentiments)”’nde sosyal normların, ahlak ve yurttaş erdemlerinin önemini vurgulamıştır (Rothstein, 2005). Smith’e göre zenginlerin yüceltilip fakirlerin küçük görülmesi ahlaki erozyonun en büyük nedenidir.

18.yy’ın ikinci yarısında Glasgow Üniversitesi’nde görevli Profesör Francis Hutcheson’ın öne sürdüğü içten gelen hayırseverlik kavramını Smith geliştirerek bireyin hareketlerini toplumun içselleştirilmiş normlarının düşünsel anlamda eşit adalete göre düzenlediğini belirtmiştir (Rothstein, 2005).

İçten gelen ahlaki duygulara en sistematik yaklaşım David Hume'dan gelmiştir. Hume, bireyin herhangi bir yakınlık duymadığı birine yardım etmesinin gelecekte yardım ettiği bireyden karşılık beklemenin bir sonucu ve karşılıklı iletişim konusunu araştırmış, bunun her iki taraf için de faydalı belirtmiştir. Hume böylece, dinle alakalı olmayan, sosyal sermayenin birleştiren yükümlülüğünü bulmuştur (Paterson, 2000).

Ağlar (Networks)

Bourdieu'ya göre bağların yoğunluğu ve dayanıklılığı çok önemlidir. Sosyal sermaye uzun süreli iletişim ağların sahip olmaya bağlı gerçek ve potansiyel kaynakların bütünü temsil etmektedir (Field, 2006).

Coleman ve Loury sosyal sermayenin ortaya çıkması için yoğun ağların gerekli koşul olduğunu öne sürerken Burt tersini savunmaktadır. Burt'e göre bağların yokluğu yapısal boşlukları doğurur ve bu boşluklar hareket kabiliyeti kazandırır. Böylece yoğun ağların taşıdığı gereksiz bilgiler yerine zayıf bağlarla yeni bilgi ve kaynaklara ulaşılabilir (Burt, 2000).

Putnam ağları formel ve enformel olarak ikiye ayırmıştır. Enformel ağlar, aile, komşu, okul arkadaşı gibi gönüllü olarak bir araya gelen bireyler arası bağlardır. Formel ağlar ise resmi olarak kurulmuş gruplar/birliklerdeki bireylerin oluşturduğu ağlardır (Stone, 2001).

Örgütsel Sosyal Sermaye Yatırımları

Sosyal sermayenin diğer sermaye türlerinden farklı olmadığı, fayda beklentisi için yapılan yatırımlar bütünü olduğu sermaye tanımında belirtilmişti. Maddi sermaye türlerindeki gibi sosyal sermaye de yatırıma ihtiyaç duyar. Sosyal sermaye, konusu itibarıyla sosyal yapıları ve bu yapıları oluşturan bireylerin birbirleriyle ilişkilerine bağlı olduğu için yatırım türleri ve araçları maddi sermaye türlerinden farklılık göstermektedir. Diğer yandan maddi sermaye türlerinin aksine sosyal sermaye bireysel sahip olunan değil, örgütleri ya da grupları oluşturan üyelerin sahip oldukları ağlar, paylaşılan değerler ve karşılıklı güven gibi ortak eylemlerin oluşturduğu bir sermayedir. Farr sosyal sermayeyi bireyler tarafından paylaşılan, geleceği olan ve üretken bir fon olarak tanımlamıştır. Bu fona yatırım yapıldığında veya böyle bir fon oluşturulduğunda işlem maliyetleri tüm katılımcılar için düşecek ve biriken bir refah sağlanacaktır (Van Deth, 2008).

Sosyal ilişkiler gerek iş hayatında gerekse özel hayatta yeterince zor ve uzun zamanda gelişen ilişkilerdir. Prusak ve Cohen (2001) sosyal sermaye yatırımlarını üç ana başlık altında toplamıştır. Birlik olmayı teşvik eden ilişki kurma, bireylerin birbirlerine güvenebilecekleri değer ve normları teşvik eden güven sağlama ve bireysel çabalardansa takım çaba-

larını teşvik eden değerleri yaratan iş birliğinin gelişmesine yardım etmedir (Ellinger ve diğ., 2011). Ellinger ve diğ (2011)' nin çalışması örgütsel sosyal sermayeye yapılan yatırımların çalışanların performansını pozitif yönde etkilediğini ortaya koymuştur.

Sosyal sermaye yatırımları her durumda maliyet düşürücü bir yatırım olmayabilir. Sosyal ilişkiler yapısı itibariyle zaman, enerji ve sürdürmek için ilgi isteyen ilişkililerdir. Bireyler arasında ilişki kurmak, ortak deneyim, dil oluşturmak ve sürdürmek belirli bir gayret gerektirir. Güçlü sosyal bağlar diğer bireylerin gruba girişini engelleyebilir, grubun diğer gruplarla veya bireylerle ilişkisini sınırlandırabilir. Bu nedenle sosyal ilişkilerin olumlu ve olumsuz yönleri arasında dengeli bir yaklaşım bulmak çok önemlidir (Nakamura ve Yorks, 2011).

Örgütsel Sosyal Sermaye Faydaları

Örgütsel sosyal sermaye üyeler arasındaki bağları nedeniyle yapısal, üyelerin karşılıklı güveni nedeniyle ilişkisel ve üyelerin ortak paylaştıkları değer ve amaçlar nedeniyle bilişsel boyutlardan oluşan üyeler arasındaki ilişki bütünüdür. Her bir boyut bilgi aktarımı ve iş birliğini kolaylaştırarak örgütsel çıktılarının geliştirilmesi üzerinde önemli bir etkiye sahiptir (Andrews, 2010).

Ayrıca örgütsel yaratıcılığın iki temel taşı olan sosyal etkileşim ve farklı kaynak girdilerinin öne çıkmasını sağlar (Merlo ve diğ., 2006). Örgütsel sosyal sermaye temelinde güven, bağlılık ve iş birliğinin desteklenmesi ile örgüte fayda sağlayacak bir kaynaktır. Sosyal ilişkilerin desteklenmesi, amaç birliği oluşturma ve takım halinde çalışmanın örgütün sosyal kaynağını oluşturacaktır. Leana ve Van Buren III (1999) örgütsel sosyal sermaye faydalarını dört başlık altında toplamıştır. Bunlar;

- Üyelerin bireysel davranışlarını grubun/örgütün uzun dönemli amaçları için bireysel bağlılığını düzenleme.

- Temelini genelleştirilmiş güvenden alan, ortak kimlik ve hareketleri öne çıkartarak çalışan performansını yükselten ve inovasyona imkân veren esnek iş ortamına olanak sağlama.

- Hiyerarşik yapıları, zorlayıcı formel idareyi ortadan kaldırarak ortak amaçlar için hareket etmeyi yönetmeyi kolaylaştırma ve kendi kendini yöneten örgütlere imkân sağlama.

- Özellikle formel yapılara oranla iş yapış, bilgi akışı gibi örgütlere rekabet avantajı sağlayan entelektüel sermayeyi arttırması.

Örgütsel Sosyal Sermayenin Önemi

Sermayenin üreticileri, sürdürücüleri ve faydalanıcıları olan bireyler açısından ailenin ve eğitimin, unsurları ile birlikte anlamsal olarak ele aldığımız sosyal sermaye olgusu içerisindeki önemi vurgulamış; makro düzeyde sosyal sermayenin oluşturulması açısından bu iki kurumun etkinliğinin fazlaca önemsendiğini ortaya koymaktadır. Ayrıca, yine, sosyal sermaye ile ilgili yapılan çalışmalarının pek çoğunun, ekonomi düzleminde gerçekleştirildiği, bu bakımdan sosyal sermayeye (özellikle, ekonomi içerisindeki küresel aktörler tarafından) ciddiyle yaklaşıldığı da ifade edilmiştir. Oysa aile, eğitim ve ekonomi bağlamında tartışılan ve her seviyede (makro-mezomikro) söz konusu kurumların etkisi dikkate alınarak irdelenen sosyal sermayenin, bireyin (aktörlerin) içerisinde (bahsettiğimiz kurumlarla birlikte) yer aldığı çevreler ve bu çevrelerin ilişkiselliği (interrelatedness) bakımından sorgulandığında (özellikle bugün, bireylerin hayatta var olma nedeni veya var olma nedenlerine hizmet eden bir araç olan işlerini gerçekleştirdikleri ortamlara karşılık gelen) örgütlere, gereken önemin verilmediği görülmektedir (Erbil, 2008).

Kişinin içerisinde bulunduğu çevreler açısından, sosyal sermayeye örgütsel yaklaşımın gerekliliğinin ve eksikliğinin çıkarsamasını yapmak mümkündür. Zira kişiye inen her bir katmanda, aile, ekonomi ve komşulukla birlikte (örgütsel sosyal sermayenin üretici olan) işyerinin bulunması düşüncemizi desteklemektedir. Kaldı ki bugün, değişimle birlikte sorgulanan bu kurumlar (ve katmanlar) geleneksel yapılarından bağımsızlaştırılıp yeniden yorumlanmaktadır. Örneğin, Drucker (1993) “geleneksel toplumlarda ihtiyaç duyulan geleneksel ailenin bilginin bireye verdiği hareketliliğe ayak uyduramadığını” ve yirminci yüzyılın ortalarında, endüstri ülkelerinde büyük bir değişme uğrayan (Özdemir, 2007) “ailenin toplum olmadığı”nı ifade ederek, aile özelinde söz konusu sorgulamayı yapmaktadır. Alvin ve Heidi Toffler (2006) da- Drucker’ı destekler biçimde- evlenmemiş çiftlerin, geriatric evliliklerinin yaygınlık kazandığına işaret ederek aile yapısının değiştiğini ifade etmektedir.

Benzeri sorgulamalarla birlikte bireyin örgütsel yaşam içerisindeki yeri ön plana çıkartılmakta, geleneksel yaklaşımların bugün için geçerliliğini yitirdiği ifade edilmektedir. İşte bu noktada hem sosyal sermayenin sürdürülmesine ya da en azından korunmasına başlandığı ifade edilen (Danchev, 2005) mikro, hem de makro düzeyde sosyal sermayenin üretilmesi ve yaygınlaştırılmasında örgütselliğin ve örgütsel sosyal sermayenin varlığına işaret etmek ve dikkat çekmek gerekir.

Fakat, örgütsel sosyal sermayenin varlığını yalnızca “geçmiş”le değil, “gelecek”le de ilişkilendirmek gerekir ve mümkündür (Erbil, 2008).

Bu bağlamda geleceğe ilişkin düşünceleri etkileyen enformasyon/bilgi merkezli tüm yaklaşımlar ve değişimler, örgütsel sosyal sermayenin öneminin ortaya koyulmasında da belirleyici olmaktadır. Drucker'ın (2000) "ulusaşırı" insan topluluklarını yaratacağını ifade ettiği ki yaratmıştır da ulusal sınır tanımayan enformasyonu, her alanda düzey atlamak için yararlanılacak şekilde bilgiye dönüştürme yöntem ve teknikleri kullanabilen ve bu bakımdan Toffler ve Toffler'in (2006) değişimin başını çektikleri ifade edilen şirketler (örgütler) ön plana çıkar.

Nitekim Güvenen (2005) de bilişim teknolojilerinin insani gelişimdeki yerini sorgulayan çalışmasında, enformasyon ağlarından bilgi toplumuna giden yolu Callois ve Aubert'in (2007) enformasyonları ileten pek çok sosyal bağı kapsadığını belirttikleri sosyal sermayeden geçirerek, "bilgi toplumu – sosyal sermaye – örgütsel katılım" üçlemesine işaret eder.

Bu bakımdan, enformasyonun ve bilginin elde edilmesi ve süreçlerde kullanılmasında önder olan örgütlerin, bu yöndeki faaliyetlerinin etkinliğini arttıracak olan sosyal sermayeye sahip olmaları hem kendileri hem de içerisinde buldukları çevre açısından önem taşır. Zira, küreselleşen ekonomide Friedman'a (2006) göre "yenilik patlamasını sağlayacak olan örgütler arasındaki ağlaşma anlamına gelen "düzleşme" ile] süreçlerin birbirlerine giderek daha fazla bağlanması, merkezden bağımsızlaşma ile birlikte kaçınılması zorlaşan eklemleme sorunları, bu sorunların mikro ve makro ekonomik etkileri daha da artmıştır (Castells, 2005).

Bu düzen (ya da düzensizlik) içerisinde, her seviyede başarının sağlanabilmesi için de (makro sistemler içerisindeki) "değişimin en iyi yansıtıcısı" olan örgütlerin, çevresel ilişkisellikler bağlamında sosyal sermayelerini arttırmaları önem taşır (Erbil, 2008).

Örgütsel Sosyal Sermaye Türleri

Örgütsel sosyal sermayenin ne olduğunun anlaşılabilmesi ve böylelikle örgütler tarafından etkin bir şekilde yönetilebilmesi için, ne anlama geldiğinin, öneminin ne olduğunun, hangi unsurlardan meydana geldiğinin yanında, türlerinin de bilinmesi gerekir. Zira böylelikle örgütsel sosyal sermayenin oluşturulması, sürdürülmesi ve geliştirilmesine ilişkin faaliyetler bilinçli bir şekilde yürütüle bilinecek ve örgütsel etkinlik sağlanacaktır. Konu ile ilgili yazında hem dışsal kaynaklara ulaşmasını sağlayarak hem de içsel kaynakların eşgüdümlemelerini kolaylaştırarak fayda sağladığı (Arregle ve Diğ., 2007) ifade edilen örgütsel sosyal sermayenin, içsel ve dışsal olmak üzere iki türünden bahsedilmektedir (Westlund 2003, Mayson 2007, Ming ve Diğ., 2007. Yechun ve Diğ., 2007).

Yechun ve diğ. (2007) tarafından insan davranışlarına dayandığı belirtilen söz konusu türler, bağlarına göre sosyal sermaye ayrımı açısın-

dan örgütsel ilişkilerin değerlendirilmesinin bir sonucu olarak görülebilir. Nitekim Ming ve diğ. (2007), içsel örgütsel sosyal sermayeyi konu alan çalışmalarında, içsel örgütsel sosyal sermayenin aynı zamanda bağlayan örgütsel sosyal sermaye olarak da adlandırılabilirdiğini ifade etmektedirler. Ki bu bağlamda, dışsal örgütsel sosyal sermaye için de köprülendiren tanımlamasının yapılabileceğini söylemek yanlış olmayacaktır (Topgül, 2014).

Bunlarla birlikte şimdi ele alacağımız örgütsel sosyal sermayenin türleri, sosyal sermayenin entelektüel sermaye ile olan ilişkisini görünür kılmaktadır. Türlerin anlamsal özetini yansıtan aşağıdaki tablo, aynı zamanda, bahsettiğimiz görünürlüğü de ortaya koyar (Topgül, 2014).

Örgütsel Sosyal Sermayenin Boyutları

Bu çalışmada sosyal sermaye, örgütsel düzeyde incelenecektir. Örgütsel sosyal sermaye, içsel ve dışsal sosyal sermaye olmak üzere belirtildiği gibi ikiye ayrılmaktadır. Çalışmada örgütün içsel sosyal sermayesi inceleneceği için, aşağıda örgütün içsel sosyal sermayesinin boyutları açıklanacaktır. Aşağıdaki içsel sermaye boyutları, sosyal sermayenin yapısal, ilişkisel ve bilişsel boyutu olarak ele alınmıştır. Yapısal boyut; iletişim ağları, ağ yapıları ve uygun örgüt anlayışından oluşmaktadır. İlişkisel boyut örgütsel güven, normlar ve özdeşleşmeyi oluştururken; bilişsel boyut, örgütte paylaşılan ortak dil ve ortak hikâyeleri oluşturmaktadır (Topgül, 2014).

Yapısal Boyut

Bireylerin ağ kurma davranışları sosyal sermayenin yapısal boyutunu oluşturur. Yapısal boyutta önemli olanlar; ağın varlığı ya da yokluğu, ağın yapısı ve uygun örgüt anlayışıdır. Sosyal ağın boyutu, bilgilere erişim ve bilginin akış süresini kısaltır (Coleman, 1988). Bilgilerden uygun zamanda haberdar olunmasını, paylaşılma ve dağıtımından haberdar olunmasını sağlar (Burt 1992; Granovetter, 1973). İletişim ağının yapısı ağın yoğunluğu ve hiyerarşisini tanımlarken; uygun örgüt anlayışı da farklı bireysel ve kültürel değerlere sahip ve iletişime olanak sağlayan, bilgi üretiminde destek veren örgütsel anlayışı tanımlanmaktadır (Göksel, Aydınan ve Bingöl, 2010). Bu bölümde ise, yapısal boyut olarak, iletişim ağları, iletişim ağ yapısı ve uygun örgüt anlayışı ele alınacaktır.

İletişim Ağları

Sosyal sermaye, sosyal ağlar ve yüksek düzeyde kurumsal bağlantılarla (kulüp üyelikleri gibi) kişilerin bireysel olarak buldukları pozisyonu geliştirmelerini ifade eder (Belliveau, O'Reilly ve Wade, 1996).

Useem ve Karabel (1986)'de sosyal sermayenin sınıf bazlı kişisel ilişkiler ya da ağlara sahip olmanın profesyonel yaşamında hem bireye hem de örgüte önemli olumlu katkıları olduğunu belirtmiştir. Örgütsel sosyal sermaye değerli bir kaynaktır. Bireyin yaptığı işte en iyi performansı nasıl gösterebileceğini anlamasını sağlar ve bu performansının sosyal ilişkileri yoluyla meşrulaştırılmasına olanak sağlar (Burt, 1997).

Örgütsel sosyal sermaye iki anlamda kaynak olarak görülebilir. Birincisi, sosyal aynılıklar tabanında görülmesidir. Birinin diğerini nasıl bildiğini gösteren paylaşılan bağlantılar ya da aktivitelerdir. İkincisi ise, bireyin bulunduğu kişisel ağ ve elit kurumsal bağlantılardır. İlk çizgi yani aynılıklar temelindeki bağlantılar, ağları bir iletim hattı olarak görmektedir. İkinci çizgi ise ağları, sosyal sermayenin önemli bir kısmı olarak tanımlar. Bu yüzden örgütsel sosyal sermaye de iletişimde olunan diğer insanları nasıl olduklarını bilmekten ziyade, bir birey olarak onları tanımının önemiyle ilgilidir. Bu açıdan sosyal ağlar sadece bilgi erişimi sağlamaz. Aynı zamanda daha iyi bir kariyer çıktısı elde edebilmek için gerekli olan fırsatları ve bağlantıları içerir (Belliveau, O'Reilly ve Wade, 1996; Burt, 1992).

İlk çizgi için bakılacak olursa yani sosyal ağlar iletim hattı görevi görmektedir. Yapılan araştırmalarda, örgütlerdeki bilgi akışı için örgütsel sosyal sermaye büyük önem taşımaktadır. Bu araştırmaların ortak noktası örgütsel güvenin artırılması ile örtülü bilgi paylaşımı davranışlarının artacağıdır (Topgöl, 2014).

İkinci çizgi için bakılacak olursa yani sosyal sermayenin iyi bir kariyer çıktısı için en iyi fırsat ve bağlantılara ulaşmayı sağlamaktadır. Bu anlamda yapılan çalışmalar sosyal sermayenin iş arama açısından, kariyer açısından ve bağımsız çalışma açısından yapılan araştırmaları kapsamaktadır (Seçer, 2009). İş arama açısından değerlendirilen sosyal sermaye araştırmalarının (Granovetter, 1973; Korpi, 2001; Torres ve Huffman, 2002; Mouv, 2003; Ooka ve Wellman, 2003; Livingstone, 2006; Hoye, Hooft ve Lievens, 2009; Caliendo, Schmidl ve Uhlendorff, 2010; Behtoui, 2013) ortak noktası, sosyal ağların iş arayanlar ile işverenlerin birbirine ulaşmasını kolaylaştırması, iş bulma faaliyetleri açısından bireylere zaman tasarrufu sağlayarak işsiz kalma süresini azaltması ve daha yüksek ücretli ve prestijli işlerin bulunmasını kolaylaştırmasıdır (Özgüler, 2007).

Sosyal sermaye bağımsız çalışma üzerinde de bir etkiye sahiptir. Bağımsız çalışma konusunda yapılan çalışmalarda (Allen, 2000. Blumberg ve Pfann, 2001. Verheul ve Thurik, 2001. Gomez ve Santor, 2001. Barbieri, 2003) ortak nokta ise; bağımsız çalışanlar için sosyal ağlara dâhil olma elde edilen kazanç açısından öncelikli öneme sahiptir. Bunun dışında ucuz

işgücü sağlamak, müşteriler, rakipler ve tedarikçiler hakkında da bilgi sahibi olmak açısından önemlidir.

İletişim ağlarının diğer bir önemli etkisi ise kariyer alanında örgütlerde kendini göstermektedir. Ancak kariyer anlamında sadece iletişim ağlarına erişimin olup olmaması değil, aynı zamanda iletişim ağ yapıları ön plana çıkmaktadır. Bu yüzden kariyer alanındaki örgütsel sosyal sermaye çalışmaları, iletişim ağ yapıları içinde incelenecektir.

İletişim Ağ Yapıları

Örgütlerdeki sosyal sermaye, çalışanların paylaştıkları güven ve ortak amaçlar yoluyla üyelerin sosyal ilişkilerini yansıtan bir kaynaktır (Leana ve Van Buren, 1999). Sosyal ilişkiler için bazı yazarlar, gelecek bağlantılarını belirleyen önceki bağlantıların içindeki “bağımlı yol” tanımlaması yapmaktadır (Tsai, 2000; Walker, Kogut ve Shan, 1997). Yani örgütsel sosyal sermaye şu anda üretilebilecek bir değer değildir. Geçmişten bugüne birikimli olarak gelir ve geleceğe ilişkin beklenti ve yaklaşımları içeren bir kavrama dönüşür (Öğüt ve Erbil, 2009). Yeni aktörlerle ilişki kurmaktan ziyade var olan aktörlerle ilişkileri geliştirmek, örgütler için maliyetlerin azaldığı kazanımlar anlamına gelmektedir (Tsai, 2000). Sosyal ağları belirleyen iki güç vardır. Bunlardan ilki, ağ üyeleri için genel bir kaynak olarak ağın yapısıdır. İkincisi ise kendilerine fayda sağlayan araçlar tarafından ağ yapısının değiştirilmesidir (Walker, Kogut ve Shan, 1997).

Granovetter (1973) sosyal ilişkiler ağı ile, aktörlerin diğer aktörler ile arasındaki ilişkilerin sıklığını, duygusal yoğunluğunu, ilişkilerin içtenliğini ve karşılıklı yapılan iyiliklerin bileşenini kastetmektedir. Aynı sosyal yapı içerisinde bulunan bireylerin sahip olduğu bilgiler zamanla birbirine benzemeye başlar. Farklı bilgilere ulaşmak için farklı bağlantılar gereklidir. Bu noktada farklı bağlantıların köprü kurucu sosyal sermaye aracılığıyla kurulan, zayıf bağlarla sağlanabileceği belirtilmektedir. Zayıf bağlar aynı kişilere ya da aynı bilgilere erişim sağlamaz. Bu bağlar bir tanıdıklık bir aşinalık sağlar, uzak bir iş arkadaşı ya da eski bir arkadaş ile bağlantı sağlamak gibi. Yeni iş fırsatlarına sahip olmak zayıf bağlarla çok daha fazladır (Parks-Yancy, DiTomaso ve Post, 2006). Diğer yandan da güçlü bağlantılar, güçlü güven ve iş birliği oluşturması açısından faydalıdır. Güven ilişkiler için gömülü bir yönetim mekanizmasıdır (Tsai ve Ghoshal, 1998). Ancak güçlü bağlar aynı zamanda bir başka ağ üyelerinin bilmediği, bireyin bulunduğu ağ tarafından bilinen kısıtlı bilgiler sağlar (Parks-Yancy, DiTomaso ve Post, 2006).

Sosyal ağları belirleyen ikinci güç ise araçlar tarafından ağ yapısının değiştirilmesidir. Ağ yapısının değiştirilmesi, Burt'un (1992) ağ konumla-

rı ile incelediği yapısal boşluk kavramıdır. Burt (1992) yapısal boşlukları ölçerken, ağın büyüklüğünü, ağın yoğunluğunu ve hiyerarşisini dikkate almaktadır. Burt (1992) yapısal boşluğu, sosyal yapıda birbirini tanımayanlar arasında aracılık yapan kişinin bu sayede bilgi ve kontrole sahip olması olarak açıklamaktadır. Bu şekilde ağlar bireylerin kendilerinin sahip olabilecekleri bilgilerden daha fazla bilgiye ulaşmalarını sağlamaktadır. Aracılıkta köprü kurma yoluyla bir rekabet avantajı sağlanır. Kaynaklar, iletişimde olmayan gruplar arasından dolaylı bağlantı sağlayan kişiye fazlasıyla gelir (Burt, Hogarth ve Michaud, 2000). Bilgiler önce ağın süzgecinden geçer ve aracılar tarafından da diğer tarafa ulaşacak bilgiler, aracılar tarafından düzenlenerek karşı tarafa ulaştırılır. Bu durum faydası birbiri ile bağlantısı olmayan ya da çok az olan ağlar tarafından farklı bilgilere ulaşmak için kullanılmasıdır. Aracılarda bilgiye sahip olma ve kontrol avantajlarını elde ederler (Özdemir, 2008).

Sosyal ağların özellikleri ve yapıları, bireyin hangi amaca ulaşmak istediği ile ilgilidir. Örneğin farklı bilgilere ulaşım isteniyorsa zayıf bağlar ve yapısal boşluklar kullanılır. İstenilen daha yakın, sıkı ve kapalı bir iletişim, karşılıklı güven ve iş birliği dayalı güçlü ilişkiler ise oluşturulan kapalı ağlar daha faydalı olacaktır (Lin 2001; Özdemir, 2008).

Bireyler sosyal ağ kurma davranışını gerçekleştirirken, kendi iş ya da kariyerlerini değerlendirebilecekleri potansiyel kişilerle ilişkilerini devam ettirmek ya da geliştirmek için çaba gösterirler (Forret ve Dougherty, 2004). Farklı özellikler taşıyan kişilere ulaşmak için Özdemir, (2007) ağ büyüklüğü, ağ farklılığı, ağ yoğunluğu, ağ merkezliyeti olmak üzere dört farklı ağ kurma davranışı incelemiştir. Ağın büyük olması kişi sayısının fazla olmasını, böylece daha fazla bilginin paylaşılmasını sağlayacaktır. Ağ farklılığı, kişinin bulunduğu ağdaki kişiler cinsiyet, eğitim düzeyi, örgütteki pozisyonu, çalıştıkları sektörler ne kadar farklı olursa, kişinin elde edeceği bilgide o kadar farklı ve çok olacaktır. Ağ yoğunluğu, kişilerin ağ içerisindeki zayıf ya da güçlü bağlarını ifade eder. Yoğunluk azaldıkça daha fazla ve çeşitli bilgiye erişilirken, yoğunluk arttıkça aynı özellikleri taşıyan kişilerle iletişim olacağından birbirine benzeyen bilgilere ulaşılacaktır. Ağ merkezliyeti ise, bireyin ağdaki konumunu göstermektedir. Birey bulunduğu ağda ne kadar merkezi konumda olursa, elde edeceği sosyal güç, itibar, bilgi gibi faydalar artacaktır. Ayrıca bireyin merkezi konumda olması ona yapısal boşluk doldurma yani aracılık yapma fırsatı da sağlayacaktır. Bu sayede bireyin örgüt içerisindeki etki alanı genişler ve görünürlüğü artar (Özdemir, 2008).

Araştırmalar, örgütlerdeki bireylerin mesleki başarılarına, ağların etkisi üzerine odaklanmaktadır. Sosyal sermaye düzeyi ve kariyer başarısına ilişkin araştırmalar bulunmaktadır (Podolny ve Baron, 1997; Seibert,

Kraimer ve Liden, 2001; Sparrowe ve ark., 2001; Bozionelos, 2003; Burton, Wu ve Prybutok, 2010).

Sosyal sermaye kariyer başarısı üzerinde olumlu bir etkiye sahiptir. Özellikle ağ yapısında zayıf bağlar ve yapısal boşluklar, ağlarda gömülü olan sosyal kaynakların düzeyi ile olumlu bir ilişkiye sahiptir. Zayıf bağlar için hem diğer görevlerdeki ile ilişkiler hem de yüksek düzeydekiler ile ilişkiler sağlanırken, yapısal boşluklar yüksek düzeydekiler ile iletişim için olumlu bir etkiye sahiptir. Zayıf bağlar ile diğer görevlerdeki kişilerle iletişim, kişiye bilgiye erişim açısından fayda sağlarken, bilgiye erişim özellikle terfiler ve kariyerin bütünü, kariyer memnuniyeti anlamında olumlu bir etki yapmaktadır. Erişilen bilgi yoluyla kaynaklara erişimin sağlanması da ücret üzerinde de olumlu etki yaratacaktır. Zayıf bağlarla oluşturulan yüksek düzeydekilerle iletişimde ise, kısa yoldan bilgiye erişimin yanı sıra kariyer desteği de oluşturulmaktadır. Böylece hem bilgiye erişim hem de yüksek düzeyde iletişimin sağladığı kariyer desteği ile maaş, terfiler ve kariyerin bütünü ile kariyer memnuniyeti açısından avantaj sağlamaktadır. Yapısal boşluklarla kurulan yüksek düzeyde iletişimde ise hem bilgiye erişim hem de kariyer desteği sağlanacağından ücret, terfiler ve kariyerin bütünü ile kariyer memnuniyeti olarak olumlu bir geri dönüş yapacaktır (Topgül, 2014).

Sosyal yapı ile ilgili yapılan başka araştırmalarda, kişilerin örgütsel başarıları arasında terfiler açısından (Burt, 1992, 1997), kişinin bulunduğu örgütteki konumunun gücü açısından (Brass ve Burkhardt, 1993) ve iş devri açısından (Krackhardt ve Porter, 1986) direk bir bağlantı bulunduğu görülmüştür.

Sosyal yapılar toplumsal cinsiyet çalışmaları açısından da önem göstermektedir. Çalışmalar aynı beşerî özelliklere sahip kadın ve erkeklerde, kadınların hem örgüt hem de meslek hiyerarşilerinde alt tabakalarda buldukları ve erkeklerle karşılaştırıldıklarında daha az kazanç, otorite ve meslekte ilerleme olanaklarına sahip oldukları bilinmektedir (Başak ve Öztaş, 2010).

Bu anlamda kadınlar için sosyal ağ çalışmalarında girişimcilik anlamında sosyal ağ yapıları önemli olumlu etkiler (Yetim, 2002) sağlasa bile, örgütsel anlamda kadınlar daha az sosyal sermayeye (Metz ve Tharenou, 2001) sahiptirler. Ayrıca cinsiyet farketmeksizin üst sosyo-ekonomik sınıflarda sosyal ağlar daha güçlü hale gelmektedir (Başak ve Öztaş, 2010).

Diğer yandan çalışanlar dışında, üst düzey yöneticilerin kariyerlerinin devamı ve geliştirilmesi için sosyal yapının çok fazla öneme sahip olduğunu görülmüştür. Üst yönetimlerde alınması gereken kararlar daha fazla sosyal bilgi kullanımını gerektirmektedir. Bu anlamda da üst düzey yöneticiler içinde sosyal sermaye büyük bir kaynak haline gelmektedir.

Bu anlamda da üst düzey yöneticilerin sosyal sermayelerini araştıran çalışmalarda bulunmaktadır. Araştırmalar özellikle sosyal sermayenin, üst düzey yöneticiler için araçsal getirileri (Lin 2001) üzerindedir (Useem ve Karabel, 1986; Meyerson, 1994; Belliveau, O'Reilly ve Wade; 1996. Burt, 1997; Forret ve Dougherty, 2004; Moran, 2005).

Sonuç olarak, üst düzey yöneticilerin sosyal ağ yapısı, sosyal sermayenin servet, güç, itibar gibi araçsal getirileri ile doğrudan ilişkidir.

Uygun Örgüt Anlayışı

Örgütsel yapıların sosyal sermaye ve performans ilişkisi üzerinde olumlu etkisi bulunmaktadır. Özellikle merkezileşme düzeyi düşük, resmileşme düzeyi düşük ve uzmanlaşma düzeyi yüksek örgüt yapıları üyeleri arasında ilişkilerin doğasında olan sosyal sermayeden daha fazla faydalanırlar. Çünkü erişilen ve transfer edilen kaynakları arayan örgüt üyeleri daha az kısıtlama ile karşılaşır. Aksine merkezileşmiş, resmi ya da örgüt yapısı daha az özelleşmiş örgütlerde, özgürce gelişimin engellenmesi, sosyal sermayenin varlığını engeller (Taylor, 2007; Andrews, 2010).

Uygun örgüt yapısının oluşturulması, arzu edilen uzun süreli iş birliğini gösterir. Beklenen kurallar, roller ve ilişkileri oluşturmak gibi yapısal hareketlilikler örgüt liderlerine, örgüt üyelerinin bağlılığını olumlu etkilemesi için imkân verir. Yöneticilerin örgüt yapısına ilişkin çabaları örgütün merkezileşme, resmileşme ve uzmanlaşma düzeylerine bağlı olarak değişir (Sappington 1991).

Daha az hiyerarşik yapılar, değerli bilgi transferi için ve resmi kontrol mekanizmaları olmaksızın topluluk problemlerinin çözümü için daha fazla fırsatlar sunar. Bu özellikle merkezileşmeden yoksun karar yapıcı süreçte yöneticilerin beklentilerini arttırır. Ayrıca örgütteki farklı işlevsel gruplara karşı, çalışma gruplarının iletişim kurması örgütün avantajını maksimize etmesini sağlar. Aynı şekilde âdem-i merkeziyet, üst yöneticilerin anahtar kararlarda söz sahibi olması anlamına gelir. Böylece örgütsel performans anlamında olumlu güvenilir ilişkilerin etkisi artar. Yöneticilerin örgütün amaçlarını gerçekleştirirken daha az direk kontrole sahip olması, örgütler için âdem-i merkeziyet yapısına sahip olmasının, örgütlere daha güçlü bir misyon kazandırmasına olanak sağlar (Arrow, 1991).

Diğer yandan yetkinin merkezileşmesi, verimlilik açısından örgütü olumlu anlamda etkilerken aynı zamanda, örgütsel verimliliğin yanında bireysel iş performansını da güçlendirmektedir. Örgütün performansının değerlendirilmesi, yönetime güven, iş devrinin azalması, hizmet kalitesi ve örgütsel etkililik gibi kavramların tatmin düzeyleri ile işçiler arasındaki eşitlik algısı arasında önemli olumlu bir ilişki vardır (Schmid, 2002).

Merkezileşme örgütün hedef bütünlüğü açısından önem taşır. Çalışanların örgütün ortak amaçları için bir araya geldikleri ve eşit davranıldığı algısı, işçilerin örgüte güven duymaları sağlar ve bu durum örgütün sosyal sermayesinin ilişkisel ve bilişsel boyutlarının artırılmasına olumlu katkı yapar. Örgütün resmileşme düzeyi daha geniş müşteri kitlesi ve daha fazla gelir anlamına gelir (Schmid, 2002).

Örgütlerin resmileşme düzeylerinin artması personel arasındaki rol belirsizliğinin zararlı etkilerini azaltır ve sosyal ilişkilerin içindeki kaynaklardan daha iyi faydalanmalarını sağlar. Bununla beraber, çalışanların yeni görevler almaları için ve problemlere yenilikçi çözümler bulmak için gerekli motivasyonunu, resmi kurallar ve prosedürlerin yokluğunu arttırabilir (Parker, 1998).

Resmileşme düzeyinin düşük olması, örgütsel sosyal sermayenin gelişiminin önüne daha az engel koyarak örgütsel sosyal sermayenin gelişimine potansiyel olarak olumlu etki sağlar. Hem resmileşmenin hem de gayri resmi olması açısından doğrulayıcı kanıtların bulunmaması tutarsızlık, çelişki hatta örgütsel sosyal sermaye ve performans arasındaki ilişkiyi etkileyen anlamsızlık yaratır (Schmid, 2002).

Örgütsel yapıların yöneticilerin davranışları üzerinde de etkileri vardır. Resmi örgütler yöneticiler için daha katı bir sosyal ağ sağlarken, resmileşme düzeyinin daha az olduğu örgütler yöneticilerinin sosyal sermayelerini arttırmaları açısından da avantaj sağlamaktadır. Resmileşme düzeyinin daha az olduğu örgütlerde, zayıf bağlantılar arasında köprü kurarak yani yapısal boşlukları (zayıf bağlar yapısal boşluklar olarak genelleştirilir) kullanarak aracı olur. Böylece kendi örgütünün dışından diğer örgütlerden de bilgi akışı ve bilgiyi kontrol fırsatına sahip olabilir (Burt, 1997; Burt, 2004).

Burt (1997) sosyal sermayenin olası değeri üzerine çalışmasında, mesleki uzmanlaşmanın sosyal sermayenin faydalarını almak için çalışanlara fayda sağladığını belirtmiştir. Yöneticilere duyulan güven düzeyi işçilerin örgüte karşı tutumlarını etkiler. Yöneticiler ve çalışanlar arasındaki yüksek güven düzeyi, güvene bağlı olarak ortak amaçlar için bütünlüğün oluşturulması mesleki uzmanlığın faydalarındandır. Aynı zamanda çalışanların yöneticilerine duyduğu güven, örgütsel bağlılığı arttırırken işgücü devrini azaltmaktadır (Albrecht ve Travagliona, 2003).

Kitchener (2000) mesleki uzmanlaşmanın mesleki bağımsızlık ve kapalılık anlamına geldiğini belirtmiştir. Mesleki uzmanlaşma, kişisel performansın “temsil alanı”nı koruması bakımından önemlidir. Ancak mesleki uzmanlaşma mesleki kapalılık anlamına geldiği için, rekabetçiliğin amaçlandığı çok amaçlı örgütlerde olumsuz etkileri olabilir. Diğer

yandan, departmanlar arasındaki ilişkilerin azalmasına ya da kopmasına sebep olarak, performansa olumsuz etki yapabilir.

Görüldüğü gibi, oluşturulan sosyal ilişkiler için gerekli uygun bir örgüt anlayışının bulunması, örgütsel sosyal sermayenin ilişkisel ve bilişsel boyutunun oluşturulması için de büyük önem taşımaktadır.

İlişkisel Boyut

Sosyal aktörlerin birbirine karşı sürdürmek zorunda oldukları inanç ve tutumlarını gösteren sosyal bağlarından kaynaklanan potansiyel faydayı ifade eder. Bu inanç ve tutumlar; güven ve güvenilirliği, normları ve yaptırımları, zorunlulukları ve beklentileri, özdeşleşmeyi ifade eder (Kostova ve Roth, 2003). Andrews (2010) 'e göre, ilişkisel sosyal sermaye örgüt üyeleri arasında karşılıklılık normlarını ve güveni ifade eder ve özellikle son dönemdeki örgütsel sosyal sermaye çalışmalarının sosyal ağ yapılarından ziyade, güven üzerinde odaklandığını (Gerşil ve Aracı, 2011; Ören, 2007) belirtir.

Örgütsel sosyal sermayenin ilişkisel boyutu olarak; örgütsel güven, örgütsel normlar ve özdeşleşme boyutları ele alınacaktır.

Örgütsel Güven

Güven, ağdaki aktörler arasında bilgi paylaşma isteğinde anahtar bir rol oynar. Güven bilgi değişimine katkı sağlar. Çünkü örneğin yöneticiler ya da diğer çalışanlar, kendilerini karşılarındakilerin fırsatçı davranışlarından korumak zorunda hissetmemelilerdir. Sadece örgüt içinde değil, örgüt dışında da firmaya duyulan güvenilirlik, firmanın geleceği açısından kritik bir rol oynar (Inkpen ve Tsang, 2005).

Örgütsel güven genelde kişisel ilişkilerle oluşmaktadır (Korczynski, 2000). Güven örgütsel sosyal sermayenin ilişkisel boyutunun alt boyutlarından biridir (Rousseau, 1998). Bazı çalışmalara göre de örgütsel sosyal sermayenin kendisidir. Güven süreç temelli bir eylemdir (Inkpen ve Tsang, 2005).

Güven kavramı zaman içinde oluşur ve aktörlerin birbirlerini istismar etmedikleri sürece devam eder. Bu her iki tarafında yararına olan (Hazleton ve Kennan, 2000) eylem, ilişkilerin bozulmaması için özenle sürdürülür (Granovetter, 1985; Korczynski, 2000; Inkpen ve Tsang, 2005).

Örgütsel güven, örgüt içinde oluşan, kişilerin deneyimlerine ve ilişkilerine dayanarak birbirine ve örgüte duydukları olumlu beklentilerdir. Örgütsel güven, çalışanların memnuniyeti ile örgütün nasıl algılandığına bağlıdır (Huff ve Kelley, 2003).

Örgütsel güvene dayalı ilişkilerin kurulması, çalışanların birbirlerine ve çalıştıkları örgüte bağlarının artması, işlerinden tatmin olması ve işten ayrılmayı istemeyen çalışanlar yaratmaktadır (Dirks ve Ferrin, 2002; Chen, Hwang ve Liu, 2013). Böylece örgütlerde daha verimli çalışanlara sahip olabilmektedir.

Örgütsel sosyal sermayenin unsuru olarak örgütsel güven, bu ilişkiler ağındaki değişimlere bağlı olarak daha az ya da daha fazla örgütteki bilgi akışını kolaylaştırır. Ayrıca aktörlerin amaçlarına ulaşmak için, örgüte katkı sağlayan bir unsur olarak karşımıza çıkmaktadır (Adler ve Kwon, 2002). Örgütlerde insanlar, örgütün ekonomik faaliyetini biçimlendiren dayanışma, sadakat, güven, iş birliği, ortak amaç gibi duygular geliştirirler. Sosyal dolayısıyla ahlaki davranışlar, örgüte yarar sağlayacak davranış biçimleridir (Fukuyama, 2005).

Örgütsel Normlar

Örgütsel normlar, örgütün bir parçası haline gelmek için değerlerini ve amaçlarını anlayıp benimsemektir (Cohen ve Prusak, 2001). Sosyal sermaye yaratımında ideoloji ve normlar önemlidir. Yaratılan faktörler bireyler arası ilişkilerden farklı değildir. Terfiler özellikle sosyal normlar üzerinde iki şekilde etkilidir. Bunlardan ilki terfi kararlarıdır. Terfi kararları, örgüt tarafından değerlendirilen alışkanlıklar ve aktivite çeşitleri hakkında örgüt üyeleri için bir sinyaldir. Diğeri ise terfi ettirilen çalışanın yeteneğine direk etkisi, emrindekilerin gelecek hareketlerini etkiler (Leana ve Van Buren, 1999).

Paylaşılan normlar, ağların ötesinde istenmeyen deneyimleri engelleyip, problemlerin çözümünü mümkün kılarken, umulan zorunlu davranışları fazlasıyla yaratır. Örneğin Johnson ve Johnson dünya çapında güçlü bir etnik kültüre sahiptir. Firmanın partnerleri farklı kültürlerle sahiptir. Onlar eğer kendi yaptıkları şekilde politikalar izlemeye devam ederlerse, kültürel karmaşa yükselir. Farklı sektördeki firmalar farklı kültürlerle sahip olabilir. Ancak onlar bir sektör reçetesini paylaşmaya yönelir. İş deneyiminde aynı çizgideki firmalar, aynı politikaları benimsemeye yönelirler (Inkpen ve Tsang, 2005).

Özdeşleşme

Özdeşleşme insanların kendilerini, gruptan bir insan ya da bir diğeri insanla bir olarak görmesi sürecidir. Bu grup üyeliğinden kaynaklanan bir süreçtir. Kişi zamanla bulunduğu gruptaki standart ve değerleri bireysel olarak alır. Bir grup ya da toplulukla özdeşleşme, topluluk sürecine ve amaçlarına ilgiyi artırır. Böylece değişim fırsatları tanınarak değişimler artırılabilir. Özdeşleşme hem birleşme ve değişimler yoluyla katılımın artırılması hem de bilgi birleşimini ve değişimi için motivasyon sağlayan bir kaynak görevi görür (Nahapiet ve Ghoshal, 1998). Lewicki ve Bunker (1996) için belirgin bir

özdeşleşme sadece değişim fırsatlarına sahip olmayı arttırmak değildir, aynı zamanda iş birliği yapmayı arttırmaktadır. Gruplar farklı ve çelişkili özelliklere sahiptir. Bu durumda bilginin paylaşımı, öğrenilmesi ve bilgi yaratımı için önemli bariyerler oluşturur (Simon ve Davies, 1996).

Bilişsel Boyut

Bilişsel sosyal sermayenin ilişkisel sosyal sermayeden farkı bir örgütün içindeki aktörler tarafından paylaşılan güven gibi hislerden ziyade, organizasyonun değer ve amaçları ile ilişkilidir (Andrews, 2010). Bu topluluk amaçları için istek ve katılım yeteneğine sahip olmakta, örgütsel performansı olumlu etkiler (Leana ve Van Buren, 1999).

Ortak Dil

Bir dili paylaşmanın çeşitli etkileri vardır. Bunlardan ilki, dil sosyal ilişkilerde önemli bir işlev sağlar ve insanlarla bilgi alışverişi, soru sorma, iş yönetme anlamında direk bir etkisi vardır. İnsanların ortak bir dile sahip olması, onların diğer insanlara erişimini ve o insanların sahip olduğu bilgilere erişimini kolaylaştırır. İkinci olarak dil algımızı etkilemektedir. Kodlar, algı kategorisindeki duyuşsal bilgileri düzenler ve çevreyi gözlemek ve değerlendirmek amacıyla kaynak sağlar. Böylece dil, hareketlerde var olan, dilde var olmayan olayların farkındalığını sağlar. Paylaşılan dil, böylece birleşim ve karşılıklı değişimin faydalarını değerlendirmek için ortak bir sistem sağlar. Üçüncü olarak, paylaşılan ortak bir dil birlik kapasitesini artırır. Yeni kavramlar ve ortak hikâyelerin gelişimi ile bilgi ilerler. Bununla birlikte böyle kavramları geliştirmek ve sosyal değişim yoluyla kazanılan bilgileri birleştirmek için bilgide bazı örtüşmeler olması gerekmektedir (Nahapiet ve Ghoshal, 1998). Boland ve Tenkasi (1995), bilgiyi hem yaratmanın hem de bilginin akışını sağlamanın önemli olduğunu belirtmiştir. Bilgi örgütlere yeni teknolojilere, üretimlere ya da süreçlere erişme imkânı sağlar.

Ortak Hikâyeler

Örgütsel sosyal sermayenin bilişsel boyutunun iki alt unsuru vardır. Bunlar, bilgi elde edilmesini ve bilgi alışverişini sağlayan ortak dil, diğeri ise ortak dilin ötesinde, araştırmacılar mitlerin, hikâyelerin ve metaforlarında iletişimde güç sağladığını belirtir. Ortak hikâyeler görünürde önemsiz detaylar gibi olmasına karşılık, uygulayıcılar arasında açık bilgi alışverişini ve teknisyenler arasında örtülü bilgi deneyimini kolaylaştırır. Böylece keşfetmek ve pratiği geliştirmek sağlanabilir. Bir topluluk içinde paylaşılan hikâyelerin önemi, olayları yorumlamaya olanak sağlaması ve büyük anlamda örtülü bilgiyi de içeren farklı bilgi çeşitlerini birleştirmeyi kolaylaştırmasıdır (Nahapiet ve Ghoshal, 1998). Hikâyeler sahip oldukları

olaylarda gerçeklik duygusunu yaşatma yetenekleri ile insanları harekete geçiren norm ve duyguları dayatmadan göstermeleri açısından örgütlerin sosyal sermayeleri için önemlidir. Örgütsel kimliklere ilişkin hikâyeler, örgütsel sosyal sermayede önemli bir yere sahip olan özdeşleşme duygusunun yaratılmasından daha fazla katkı yapar (Cohen ve Prusak, 2001). Cohen ve Prusak (2001) örgüt hikâyelerini; örgüt mitleri, kahramanlık hikâyeleri, başarısızlık hikâyeleri, savaş hikâyeleri ve gelecek hikâyeleri olmak üzere beş kategoriye ayırmıştır. Hikâyeler örgüt açısından bir özdeşleşme duygusu yaratmaktadır. Çalışanları niçin birlikte çalıştıkları ve gelecekte ne olabileceklerine ilişkin iş birliğine yönelterek onları bir araya getirir (Cohen ve Prusak, 2001).

Örgütsel Sosyal Sermaye Boyutlarının Birbiri ile İlişkisi

Örgütsel sosyal sermaye üç anahtar boyuttan oluşur. Bütün boyutlar, örgütlerde yenilikçi düşüncelerin oluşması ve bilginin yaratımı ve akışı anlamda örgütsel çıktıları etkilemektedir. Yapısal boyut aktörler arasındaki ilişkileri gösterirken, ilişkisel boyut aktörler arasında güven ve normlar gibi değerleri, bilişsel boyut ise aktörler arasındaki paylaşılan amaç ve değerleri ifade eder (Nahapiet ve Ghoshal, 1998). Yapısal sosyal sermaye kişi ve kaynaklara erişim ağının varlığını gösterirken, ilişkisel ve bilişsel sosyal sermaye de kaynakların değişebilirliğini yansıtır. Örgüt üyeleri arasında güçlü bağlantıların oluşabilmesi, yüksek güven seviyesi ile örgüt üyeleri arasındaki ortak amaç birliğine bağlıdır. Bu durum karar verici konumdaki örgüt liderleri tarafından oluşturulabilen değerlerdir. Aktörler arasındaki bağlantılar, arzu edilen bilgiye ya da uzmanlığa ulaşmaları için gerekli olan fırsatları sağlar. Farklı departmanlar arasındaki iletişim, örgütsel öğrenme hızını da olumlu şekilde etkiler. Bu durumda çift taraflı etkileşimde sağlanan başarı örgüt performansına faydalı bir etki sağlar (Andrews, 2010. Sparrowe ve ark., 2001).

Sosyal sermayenin ilişkisel boyutu içerisinde yer alan güven, normlar ve özdeşleşme örgütlerin sosyal sermayelerinin yaratılmasında önemli yer tutarlar. Hem çalışanların birbirine duydukları güven hem de örgütte duyulan güven, paylaşma isteğini arttırarak bilgi değişimini sağlar ve yeni bilgilerin bir araya gelmesiyle yenilikçi projelerin gerçekleştirilmesi sağlanır. Özellikle açık bilgiden ziyade örtülü bilgi, kişilerin sadece zihinlerinde değil, beceri ve tutumlarında da gizli olduğu için aktarımı uzun süreli birlikte çalışmaya bağlıdır. Uzun süre birlikte çalışmada güven ve bağlılıkla gerçekleşir (Özler ve Gümüştekin, 2006).

Paylaşılan ortak değerleri içeren bilişsel boyutun varlığı, ilişkisel boyutun güçlenmesini sağlar. Paylaşılan ortak değerlerin fazla olduğu topluluklarda sosyal ve ekonomik düzeylerin artması örgütün rekabetçiliğini arttıracaktır. Paylaşılan ortak değerlerin oluşturulması örgütlere de yeni

üretimler ortaya çıkarma, değer zinciri içinde verimliliği yeniden tanımlama ve yerel iş birliğini sağlama olarak üç açıdan fayda sağlayabilir (Crane ve ark., 2014). Örneğin, Olcott ve Oliver (2014), Japonya'da 2011 yılında meydana gelen depremden sonra Japon şirketlerinin hızlı bir şekilde iyileşmelerinde örgütsel sosyal sermayenin önemli bir faydası olduğunu ortaya koymuşlardır. 2011 depreminden sonra, firma içindeki yüksek orandaki iş birliği firmaların daha çabuk ve kolay şekilde toparlanmalarını sağlamıştır. Bundan dolayı sosyal sermayenin bilişsel boyutunun da örgütlerin sosyal sermayeleri için önemli bir güç olduğunu söyleyebiliriz.

Örgütsel sosyal sermayenin olumlu ve olumsuz sonuçları

Örgütsel sosyal sermayenin hem çalışanlara hem de örgüte fayda sağlaması örgütün ilişkisel ve bilişsel boyutuna bağlı olarak tarafların çift taraflı etkileşimde bulunma düzeyi ile mümkündür. Bireyin sahip olduğu bilgi, emek ve bağlılık, çeşitli etkileşim (zorunlu, teşvikli ya da gönüllü) yolu ile örgüte aktarılır. Bireyin örgüte sağladığı bu faydalar, etkileşim türlerine göre, örgütün sosyal sermaye düzeylerini etkiler. Örneğin, birey sahip olduğu bu değerleri ancak teşvik ya da gönüllülük esasına dayalı bir etkileşimle aktardığı takdirde, kendisini ilişkisel ve bilişsel anlamda örgütle bütünleştirmesi mümkün olacaktır. Diğer yandan zorunlu etkileşim sonucunda, bireyin değerleri örgüte geçerse, bu durumda birey ilişkisel ve bilişsel boyutlar açısından kendisini örgüte ait hissetmeyecektir. Kurduğu zorunlu ilişkilerle paylaştığı bilgilerde sınırlı olacağı için, özellikle örtük bilginin ortaya çıkması için gerekli zemin oluşturulamayacaktır. Bu da örgütün sosyal sermayesinin azalması anlamına gelir. Örgütsel sosyal sermayenin örgüt ve birey etkileşimi sonucu hem bireye hem de örgüte etkileşim türüne göre olumlu ve olumsuz birtakım sonuçları olmaktadır. Sosyal sermayenin bireyler üzerinde iş bulmak, yüksek gelir, terfi olanakları, çalışma süresi, iş performansı, güç ve etki gibi olumlu sonuçları bulunmaktadır (Özdemir, 2007).

Lin (2001) sosyal sermayeye erişim konusunda cinsiyet farklılıklarını da değerlendirmiştir. Buna göre erkekler, bireysel olarak daha üst mesleki pozisyonda insanlarla ilişki kurarlar. Kadınlar ise kariyerlerinde onlara yardımcı olabilecek fırsat, etki ve bilgiye veren bireylere erişim konusunda daha fazla sıkıntı çekerler. Kadınlar bireysel olarak, mesleki anlamda daha düşük kişileri bilmeye yönelirler ve onların sosyal bağları bu yüzden daha az fayda sağlayacak bağlardır (Seibert, Kraimer ve Liden, 2001).

Peterson, Saporta ve Seidel (2000), cinsiyet, ırk ve sosyal ağların bir ileri teknoloji örgütünün işe alım sürecindeki etkisini değerlendirmiştir. Kişisel ya da profesyonel ağlar yoluyla iş bulmak beyazlar açısından daha muhtemeldir. Azınlıklar resmi kanallar yoluyla daha fazla iş bulmaktadır

ve buldukları işler ücret açısından daha azdır. Azınlıkların bireysel ya da profesyonel ağlardan yoksun olmaları dezavantajlarıdır.

Literatürde erkeklerin ve beyazların sosyal sermaye avantajlarının kadın ve siyahlardan fazla olduğu görülmüştür (Ibarra, 1992. Peterson, Saporta ve Seidel, 2000. Rosenbaum ve ark., 1999). Parks-Yancy (2006), cinsiyet, ırk ve sosyal ağların kazanç ve terfiler üzerindeki etkisini araştırdığı çalışmasında da ırk, cinsiyet ve sosyal sermaye kaynaklarının eşitsiz kariyer ilişkileri olduğunu ortaya koymuştur.

Sosyal sermaye örgütler açısından kaliteli iş gücüne ulaşmak, örgütsel bağlılık, çatışmanın azaltılması, değişim, yaratıcılık, bilgi paylaşımı-öğrenme-yenilik gibi faydalar sağlamaktadır (Özdemir 2007). Leana ve Van Buren'e (1999) göre, örgütsel sosyal sermaye, örgütsel bağlılığı sağlar, örgütte esnek çalışmayı kolaylaştırır ve bir denetim mekanizması görevi görür, örgütlerdeki entelektüel sermayenin gelişimini kolaylaştırır. Örgütsel sosyal sermaye, üyelerine iyi bir üretim yapabilmeleri için bir gerekçe sağlar. Eğer bireyler gösterdikleri çaba ile topluluğun bir üyesi olduklarına inanırlarsa, örgüte faydalı şeyler yapabilmek için daha fazla zaman harcarlar. Birbirlerine duydukları güvenin artması ile ve ortak bir amaç için çalıştıklarını bilmeleri ile örgüte karşı bireysel olarak bağlılıkları artacaktır. Sosyal sermaye örgütte katılıktan ziyade esnek çalışmayı kolaylaştırır. Resmi izlemeden ziyade, genelleştirilmiş güvene dayalı topluluk tanımlamaları ve hareketleri örgütü benimsemeyi kolaylaştırır. Bu durumda yüksek performansın oluşumunu destekler. Sosyal sermaye örgütlerde entelektüel sermayenin gelişimini de kolaylaştırmaktadır (Leana ve Van Buren, 1999).

Cohen ve Prusak (2001) ise örgütsel sosyal sermayenin örgütlere sağladığı faydaları şu şekilde sıralamışlardır.

⊙ Örgütsel istikrar ve anlayış birliği sayesinde büyük bir kenetlenme oluşur.

⊙ Örgüt içerisinde aktörler arasındaki yerleşik güven ortak referans çerçeveleri ve ortak hedefler sayesinde daha iyi bir bilgi paylaşımı sağlar ve bilginin kolay ve hızlı yayılmasına imkân verir.

⊙ Yüksek düzeyli güven gerek içsel sosyal sermaye anlamında gerekse dışsal sosyal sermaye anlamında iş birliğini arttırarak işlem maliyetlerinin düşmesini sağlar.

⊙ İşten çıkarma, işe alma ve eğitim giderlerini azaltan sık personel değişikliklerinin neden olduğu olumsuzluklara ortadan kaldırır ve örgütsel bilgiyi koruyan düşük işgücü devir oranları sağlar.

SONUÇ

Örgütsel sosyal sermayenin temelde örgütler için iki önemli faydasının olduğunu söyleyebiliriz. Bunlardan ilki, yenilikçi üretim için gerekli olan bilgiye yaratma ve bilgi paylaşımıdır. Bilgi yaratma ve bilgi paylaşımını üzerine yapılan çalışmalar, örgütün sosyal sermayesinin yapısal boyutu (iletişim ağları, iletişim ağlarının yapısı) üzerinde odaklanmıştır.

Diğeri ise, çalışanların performansını arttırmak için gerekli ortamı sağlamak ve örgüt performansını arttırmaktır. Bunun için ise sadece yapısal boyut yeterli olmamaktadır. Örgütsel sosyal sermayenin ilişkisel ve bilişsel boyutunun da incelenmesi gereklidir.

Örgütsel açıdan ele alındığında sosyal sermayenin, örgüt içerisindeki bireylerin hem kendi aralarında kurdukları iletişim, hem de örgütün dış çevresinde yer alan diğer toplumsal aktörlerle (kamu kurumları, sivil toplum kuruluşları, tedarikçiler, müşteriler, vs.) (hem bireysel olarak, hem de örgütleri adına) sağladıkları bağlantılarla üretildiğini; bu ilişkiler ve bağlantılar aracılığıyla oluşturulan (siyasal, ekonomik, kültürel) ağlar üzerinden akışı sağlanan kaynaklarla çoğaltıldığını söylemek mümkündür.

Bu bakımdan, örgütsel sosyal sermayeye ilişkin iki temel konuyu ortaya koymak gerekir: Birincisi, örgüt içerisindeki bireylerin, örgütleri ile olan ilişkileri, örgüte olan yaklaşımları ve bireylerin içerisinde buldukları örgütsel ortam, örgütsel sosyal sermayenin varlığı açısından önemlidir. Örgütsel sosyal sermayenin unsurları olan bağlantılılık ve güven de bu önemi vurgular. İkinci konu ise, örgütlerin yer aldığı ağlar içerisindeki konumlarıdır. Zira ağ içerisindeki konumları üzerinden, sahip oldukları örgütsel sosyal sermayenin niteliğine ilişkin yorum yapılabilir. Konumlar, sosyal sermayelerini geliştirmek isteyen örgütlere yön gösterici niteliktedir. Örgütlerin konumları açısından sahip oldukları ve olabilecekleri bağlantılar değerlendirilip, mevcut sosyal sermayeleri ortaya koyulabilir ve sosyal sermayelerinin geliştirilip geliştirilemeyeceğine ilişkin -ağ içerisindeki (diğerleri ile kurduğu kuvvetli bağların güçlülüğü ve sayısını ifade eden) gömülülükleri ve (doğrudan bağlantı kuramadığı aktörler/aktör kümelerinin varlığını ifade eden) yapısal boşluklar göz önünde bulundurulurak- öngörülerde bulunulabilir. Bunun için ağ analizi yapıp ağ haritalarını çıkartmaları gerekecektir.

KAYNAKLAR

- Adler P. S. ve Kwon S. W. (2002). Social Capital: Prospects for a New Concept. *Academy of Management Review*, 1(27), 17-40.
- Albrecht S. ve Travaglion A. (2003). Trust in public sector senior management. *The International Journal of Human Resource Management*, 14(1), 76-92.
- Allen W. D. (2000). Social networks and self-employment. *Journal of SocioEconomics*, 29, 481-501.
- Andrews R, 2010. Organizational social capital, structure and performance. *Human Relations*, 63(5), 583-608.
- Arregle Jean-Luc., Hitt Michael A., Sirmon David G. ve Very Philippe. (2007). The Development Of Organizational Social Capital: Attributes Of Family Firms, *Journal Of Management Studies*, Volume:44, No:1.
- Arrow KJ. (1991). The economics of agency. *Principals and Agents: The Structure of Business*. Ed: Pratt JW, Zeckhauser RJ Boston, MA: Harvard Business School, 37-55.
- Başak S. ve Öztaş N. (2010). Güven ağbağları, sosyal sermaye ve toplumsal cinsiyet. *Gazi Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 12(1), 27-56.
- Behtoui A. (2013). Social capital and stratification of young people. *Social Inclusion*, 1(1), 46-58.
- Belliveau M. A, O'Reilly C., III ve Wade J. B. (1996). Social capital at the top: effects of social similarity and status on CEO compensation. *The Academy of Management Journal*, 39 (6), 1568-1593.
- Blumberg B, F. ve Pfann G. A. (2001). Social capital and the uncertainty of self-employment. *IZA DP No. 303*.
- Boland, R. J. ve Tenkasi, R. V. (1995). Perspective making and perspective taking in communities of knowing. *Organization Science*, 6(4), 350-372.
- Brass D. J. ve Burkhardt M. E. (1993). Potential power and power use: an investigation of structure and behavior. *Academy of Management Journal*, 36(3), 441-470.
- Burt R. S. (1992). *Structural holes: social structural of competition*. Cambridge: Harvard University Press.
- Burt R. S. (1997). The contingent value of social capital. *Administrative Science Quarterly*, 42 (2), 339-365.
- Burt R. S. (2000). The Network Structure of Social Capital. *Research in Organizational Behaviour*(22), 345-423.
- Burton P.; Wu, Y. A. ve Prybutok V. R. (2010). Social network position and Its relationship to performance of It professionals. *Informing Science: the International Journal of an Emerging Transdiscipline*, 13, 121-137.

- Caliendo, M. Schmidl, R. ve Uhlendorff A. (2010). Social networks, job search methods and reservation wages: evidence for Germany. Forschungsinstitut zur Zukunft der Arbeit Institute for the Study of Labor, Discussion Paper Series, IZA DP No. 5165.
- Castells Manuel. (2005). Enformasyon Çağı: Ekonomi, Toplum ve Kültür, Birinci Cilt: Ağ Toplumunun Yükselişi, Çeviren: Ebru Kılıç, İstanbul Bilgi Üniversitesi Yayınları, İstanbul.
- Castiglione D. (2008). Social Capital as a Research Programme. D. Castiglione, J. W. Van Deth, & G. Wolleb içinde, The Handbook of Social Capital (s. 177-195). Oxford University Press.
- Chen T. Y. Hwang, S. N. ve Liu Y. (2012). Antecedents of the voluntary performance of employees: clarifying the roles of employee satisfaction and trust. *Public Personnel Management*, 41(3), 407-420.
- Cohen D. ve Prusak L. (2001). Kavrayamadığımız zenginlik kuruluşların sosyal sermayesi. Çev. Ahmet Kardam. İstanbul: MESS Yayınları.
- Coleman J. S. (1988). Social capital in the creation of human capital. *American Journal of Sociology*, 94, S95-S120.
- Crane A., Palazzo G., Spence, L. J. ve Matten D. (2014). Contesting the value of creating shared value. *California Management Review*, 56(2), 130-153.
- Çakır, V. O., Yurtseven, C. N., & Dal, S. (2017). Algılanan Örgütsel Destek İle Örgütsel Muhalefet Arasındaki İlişkinin Belirlenmesine Yönelik Bir Araştırma. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*.
- Danchev A. (2005). Social Capital Influence On Sustainability Development (Case Study Of Bulgaria), *Sustainable Development*, Volume: 13.
- Dirks K. T. ve Ferrin, D. L. (2002). Trust in leadership : meta-analytic findings and implications for research and practice. *Journal of Applied Psychology*, 87, 611-628.
- Drucker Peter F. (1993). Kapitalist Ötesi Toplum, Çeviren: Belkıs Çorakçı, İnkılap Kitabevi, İstanbul.
- Drucker Peter F. (2000). Yeni Gerçekler, Çeviren: Birtane Karanakaç, Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları, İstanbul.
- Ellinger A. E., Elmadağ-Baş, A. B. Ellinger, A. D. Wang Y.-L., & Bachrach D. G. (2011). Measurement of organizational investments in social capital: The service employee perspective. *Journal of Business Research*(64), 572-578.
- Erbil C. (2008). Sosyal Sermayeye Örgütsel Yaklaşım: Bir Model Önerisi Yüksek Lisans Tezi.
- Eroğlu, O. (2019). *Yenilik iklimi ve örgütsel değişim sinizmi arasındaki ilişki: Mersin Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü çalışanları üzerine bir araştırma* (Yüksek Lisans Tezi). Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mersin.

- Field J. (2006). Sosyal Sermaye. İstanbul Bilgi Üniversitesi Yayınları.
- Forret M. L. ve Dougherty T. W. (2004). Networking behaviors and career outcomes: Differences for Men and Women?. *Journal Organizational Behavior*, 25, 419-437.
- Fukuyama F. (2005). Güven [Sosyal erdemler ve refahın yaratılması]. Çev: Ahmet Buğdaycı. İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.
- Gerşil G. S. ve Aracı M. (2011). Sosyal sermayenin güven unsurunun işgörenderin performansı üzerine etkileri. *Çalışma ve Toplum*, Cilt 28, Sayı 1, 39-74.
- Gomez R. ve Santor E. (2001). Membership has its privileges: the effect of social capital and neighbourhood characteristic on the earnings of microfinance borrowers. *The Canadian Journal of Economics*, 34(4), 943-966.
- Göksel A., Aydıntan B. ve Bingöl D. (2010). Örgütlerde bilgi paylaşım davranışı : sosyal sermaye boyutundan bir bakış. *Ankara Üniversitesi SBF Dergisi*, 65(4), 87-109.
- Granovetter M. S. (1973). The strength of weak ties. *American Journal of Sociology*, 78(6), 1360-1380.
- Güvenen O. (2005). İct As A Factor İn Human Development, Perspectives On İct And Human Development: Turkey, Boğaziçi University - Undp Publications, İstanbul.
- Hazleton V. ve Kennan W. (2000). Social capital: Reconceptualizing the bottom line. *Corporate Communication. An International Journal*, 5 (2), 81-86.
- Hoye G. V., Hooft E. A. J. V. ve Lievens F. (2009). Networking as a job search behaviour: a social network perspective. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 82, 661-682.
- Huff, L. ve Kelly L. (2003). Levels of organizational trust in individualist versus collectivist societies: A Seven Nation Study. *Organization Science*, 14 (1), 8190.
- Inkpen A. C.; Tsang E. W. K. (2005). Social capital, networks, and knowledge transfer. *Academy of Management Review*, 30(1), 146-165.
- Karakullukçu, Ö. F., & Eroğlu, O. (2020). *Örgütsel değişim sinizmi ve spor*. Ankara: Nobel Yayınevi.
- Keefer P. & Knack S. (2008). Social Capital, Social Norms and the New Institutional Economics. C. Ménard, ve M. M. Shirley, *Handbook of New Institutional Economics* (s. 701-725). Springer.
- Kitchener M. (2000). The Bureaucratization“ of professional roles: The case of clinical directors in UK hospitals. *Organization*, 7(1), 129-154.
- Korczynski M. (2000). The Political Economy of Trust. *Journal of Management Studies*, 37 (1), 1-21.

- Korpi T. (2001). Good Friends In Bad Times? Social Networks and Job Search Among The Unemployed In Sweden. *Acta Sociologica*, 44 (2), 157-170.
- Krackhardt D. ve Porter L. W. (1986). The snowball effect: Turnover embedded in communication networks. *Journal of Applied Psychology*, 71, 50-55.
- Leana C. R., & Van Buren III, H. J. (1999): Organizational Social Capital and Employment Practices. *Academy of Management Review*, 3(24), 538-555.
- Leana C. R., ve Van Buren H. J. (1999). Organizational Social Capital and Employment Practices. *The Academy of Management Review*, 24 (3), 538-555.
- Lewicki R. J. ve Bunker B. B. (1996). Developing and Maintaining Trust In Work Relationships. Ed: R. M. Kramer ve T. M. Tyler. *Trust In Organizations: Frontiers of Theory and Research*. Thousand Oaks, CA: Sage. 114-139.
- Lin N. (2001). *Social Capital A Theory of Social Structure and Action*. Cambridge University Press.
- Livingstone G. (2006). Gender, Job Searching, and Employment Outcomes among Mexican Immigrants. *Population Research and Policy Review*, 25(1), 43-66.
- Mayson Stephen. (2007). *Building Sustainable Value: A Capital Idea, Managing The Modern Law Firm New Challenges, New Perspectives*, Editör: Laura Empson, Oxford University Press, Oxford.
- Merlo O, Bell S. J. Mengüç B., & Whitwell G. J. (2006). Social capital, customer service orientation and creativity in retail stores. *Journal of Business Research*, 59, 1214-1221.
- Metz I. ve Tharenou, P. (2001). Women's Career Advancement: The Relative Contribution of Human and Social Capital. *Group & Organization Management*, 26 (3), 312-342.
- Meyerson E. M. (1994). Human Capital, Social Capital and Compensation: The Relative Contribution of Social Contacts to Managers' Incomes. *Acta Sociologica*, 37 (4), 383-399.
- Ming X. H.; Tin H. C. ve Liang G. Z. (2007). Firm-Internal Social Capital, Learning Orientation, Knowledge Energy and Technical Innovation: Empirical Evidences from South China. *International Conference on Wireless Communications, Networking and Mobile Computing, Wicom, Shanghai*.
- Moran P. (2005). Structural vs. Relational Embeddedness: Social Capital and Managerial Performance. *Strategic Management Journal*, 26, 1129-1151.
- Mouv T. (2003). Social Capital and Finding a Job: Do Contacts Matter?. *American Sociological Review*, 68(6), 868-898.
- Nahapiet J. ve Ghoshal S. (1998). Social Capital, Intellectual Capital and the Organizational Advantage. *The Academy of Management Review*, 23 (2), 242-266.

- Nakamura Y. T., ve Yorks L. (2011). The Role of Reflective Practices in Building Social Capital in Organizations From an HRD Perspective. *Human Resource Development Review*, 3(10), 225-245.
- Offe C. ve Fuchs S. (2002). A Decline of Social Capital? The German Case. R. D. Putnam, *Democracies in Flux* (s. 189-243). Oxford University Press.
- Olcott G. ve Oliver N. (2014). Social Capital, Sensemaking, and Recovery: Japanese Companies and the 2011 Earthquake. *California Management Review*, 56(2), 522.
- Ooka E. ve Wellman B. (2003). Does Social Capital Pay Off More Within or Between Ethnic Groups? Analyzing Job Searches in Five Toronto Ethnic Groups. Forthcoming in *Inside the Mosaic*, edited by Eric Fong Toronto: University of Toronto Press.
- Ostrom E. ve Ahn T. K. (2007). The meaning of social capital and its link to collective action. Available at SSRN 1304823.
- Öğüt A. ve Erbil C. (2009). *Sosyal Sermaye Yönetimi*. 2. Baskı. Konya: Çizgi Kitabevi.
- Ören K. (2007). Sosyal Sermayede “Güven” Unsuru ve İşgücü Performansına Etkisi. *Kamu-İş Dergisi*, 9(1), 71-90.
- Özdemir A. A. (2008a). Sosyal Ağ Özellikleri Bakış Açısıyla Sosyal Sermaye ve Bilgi Yaratma İlişkisi: Akademisyenler Üzerine Yapılan Bir alan Araştırması. *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(2), 81-102.
- Özdemir M. Çağatay. (2007). Toplumsal Değişme Karşısında Aile Ve Okul, *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, Cilt: 5, Sayı:2.
- Özgüler V. C. (2007). İş Arama Teorisi, Sosyal Ağlar ve İnternet. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayınları No. 1728.
- Özler H., Özler D. E. ve Gümüştekin G. E. (2006). Örgütlerde Etkileşim Mekanizmaları Kapsamında Bilgi Paylaşımı ve Ödüllendirme İlişkisi. *Gazi Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 8(2), 137-151.
- Parks-Yancy R. (2006). The Effects of Social Group Membership and Social Capital Resources on Careers. *Journal of Black Studies*, 36(4), 515-545.
- Parks-Yancy R., DiTomaso N. ve Post C. (2006). The Social Capital Resources of Gender and Class Groups. *Sociological Spectrum*, Volume 26, 85-113.
- Paterson L. (2000). Civil Society and Democratic Renewal. S. Baron, J. Field, & T. Schuller, *Social Capital Critical Perspectives*.
- Podolny J. M. ve Baron J. N. (1997). Resources and Relationships: Social Networks and Mobility In The Workplace. *American Sociological Review*, 62(5), 673-693.
- Portes A. (1998). Social Capital: Its Origins and Applications In Modern Sociology. *Annual Review Sociology*, Volume 24, 1-24.

- Rosenbaum J. E., DeLuca S., Miller S. R. ve Roy K. (1999) . Pathways Into Work: Short and Long-Term Effects of Personal and Institutional Ties. *Sociology of Education*, 72, 179-195.
- Rothstein B. (2005). *Social Traps and The Problem of Trust*. Cambridge University Press.
- Sappington D. E. M. (1991). Incentives In Principal –Agent Relationships. *The Journal of Economic Perspectives*, 5(2), 45-66.
- Schmid H. (2002). Relationships between Organizational Properties and Organizational Effectiveness in Three Types of Nonprofit Human Service Organizations. *Public Personnel Management*, 31(3), 377-395.
- Seçer B. (2009). İşgücü Piyasasında Sosyal Sermaye. *Kamu-İş Dergisi*, 10(3), 103-130. Seibert, S. E.; Kraimer, M. L. ve Liden, R. C. (2001). A Social Capital Theory of Career Success. *The Academy of Management Journal*, 44 (2), 219-237.
- Seibert S. E., Kraimer M. L. ve Liden R. C. (2001). A Social Capital Theory of Career Success. *The Academy of Management Journal*, 44 (2), 219-237.
- Simon L. ve Davies G. (1996). A Contextual Approach to Management Learning: The Hungarian Case. *Organization Studies*, 17(2), 269-289.
- Sparrowe R. T. , Liden, R. C., Wayne S. J. ve Kraimer M. L. (2001). Social Networks and the Performance of Individuals and Groups. *The Academy of Management Journal*, 44(2), 316-325.
- Stone W. (2001). Measuring Social Capital: Towards a theoretically informed measurement framework for researching social capital in family and community life. *Australian Institute of Family Studies*.
- Taylor S. (2007). Creating social capital in MNCs: the international human resource management challenge. *Human Resource Management Journal*, 17(4), 336-354.
- Toffler Alvin Ve Toffler Heidi, 2006. *Zenginlik Devrimi, Çeviren: Selim Yeniceeri, Koridor Yayıncılık, İstanbul*.
- Topgül S. (2014). *Örgütsel Sosyal Sermayenin Performans Yönetimi Algısı Üzerindeki Etkileri: Bir Alan Araştırması Doktora Tezi Çalışma Ekonomisi Ve Endüstri İlişkileri Anabilim Dalı Eskişehir Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü*.
- Torres L. ve Huffman M. L. (2002). Social Networks and Job Search Outcomes among Male and Female Professional, Technical and Managerial Workers. *Sociological Focus*, 35 (1), 25-42.
- Tsai W. (2000). Social Capital, Strategic Relatedness and The Formation of Intraorganizational Linkages. *Strategic Management*, 21, 925-939.
- Tsai W. ve Ghoshal S. (1998). Social Capital and Value Creation: The Role of Intrafirm Networks. *Academy of Management*, 41, 464-476.

- Useem M. ve Karabel J. (1986). Pathways to Top Corporate Management. *American Sociological Review*, 51 (2), 184-200.
- Uslaner E. M. (2008). Trust as a Moral Value. D. Castiglione, J. W. Van Deth, & G. Wolleb, *The Handbook of Social Capital* (s. 101-121). New York: Oxford University Press.
- Ünal E. (2013). İstanbul Teknik Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi Örgütsel Sosyal Sermaye Yatırımlarının Önbüro Çalışanları Üzerine Etkisi İşletme Mühendisliği Anabilim Dalı İşletme Mühendisliği Programı.
- Van Deth J. W. (2008). Measuring Social Capital. D. Castiglione, J. W. Van Deth, & G. Wolleb, *The Handbook of Social Capital* (s. 150-176). New York: Oxford University Press.
- Verheul I. ve Thurik A. R. (2001). Start-up Capital: Does Gender Matter?. *Small Business Economics*, 16(4), 329-345.
- Walker G., Kogut B. ve Shan W. (1997). Social Capital, Structural Holes and The Formation of An Industry Network. *Organization Science*, 8(2), 109-125.
- Westlund Hans Ve Nilsson Elin. (2003). Measuring Enterprises' Investment In Social Capital - A Pilot Study, 43rd Congress Of The European Regional Science Association, Jyväskylä, Finland.
- Woolcock M. (1998). Social capital and economic development: Toward a theoretical synthesis and policy framework. *Theory and Society* (27), 151-208.
- Yechun Wu Hongming Xie Zhiliang Ge Ve Chunke Wang. (2007). Social Capital And Organizational Performance: Is Learning Orientation A Missing Link? *Wireless Communications, Networking And Mobile Computing*, Wicom International Conference, Shanghai.
- Yetim N. (2002). Sosyal Sermaye Olarak Kadın Girişimciler: Mersin Örneği. *Ege Akademik Bakış*, cilt 2, sayı 2, 79-92.



Bölüm 7

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN SOSYAL BECERİ VE SOSYAL GÖRÜNÜŞ KAYGI DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ (SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ ÖRNEĞİ)

İhsan KUYULU¹

Enes BELTEKİN²

1 Dr. Öğr. Üyesi, Bingöl Üniversitesi, BESYO, ihsankuyulu444@hotmail.com

2 Dr. Öğr. Üyesi, Bingöl Üniversitesi, BESYO, ens_bltkn@hotmail.com

1. Giriş

Fiziksel görünüm, tarih boyunca insanların yaşamında önem arz etmiştir (Yazıcı, Caz ve Tunçkol, 2016). Tarih boyunca ve günümüzde ince, sağlıklı, kaslı vb. özelliklere sahip olmak ve başkaları üzerinde olumlu izlenim bırakmak bireyler için önemli olmuştur. İnsanlar güzel olmayı, olumlu, çirkin olmayı da olumsuz değerlerle şekillendirmektedirler. Bu durumu kitle iletişim araçları da desteklemekte, sunulan ideal beden tasarımları bireylerin duygu ve düşüncelerini değiştirmekte, beden algılarını etkilemektedir (Yaman ve ark., 2008; Yaşartürk ve ark., 2014, Göksel ve ark., 2018). Bireylerin kendilerini diğer bireylere yakın veya uzak hissetmesini sağlayan unsurların başında fiziksel görünüşleri yer almaktadır. Kişiler arasındaki çekicilikte yalnız başına olmasa bile dış görünüşleri son derece önemlidir. Bireyler en azından etkileşime girmeden önce dış görünüşlerini değerlendirirler. Kişiler arası etkileşimde sosyal görünüşün öneme sahip olduğunu dile getirmek ve düşünmek, rahatsızlık verici olabilir ancak bir insana karşı ne şekilde yaklaşılacağına ilişkin karar alma sürecindeki ilk bilgi bireyin görünüşüdür (Kılıç, 2015). Literatürde Sosyal görünüş kaygısı ile birçok tanım bulunmaktadır. Bu tanımlardan bazıları; Sosyal Görünüş Kaygısı, Bireylerin dış görünüşlerinin sosyal çevresindeki kişilerce yorumlanması esnasında hissettikleri kaygı ve gerginlik duygusu sosyal kaygının çeşidi olan sosyal görünüş kaygısının tanımıdır (Hart vd., 1989). Sosyal görünüş kaygısı, İnsanların bedensel yapıları ya da dışsal görünüşleri ile ilgili olarak olumsuz beden imajına sahip olmaları “sosyal görünüş kaygısı” olarak tanımlanmaktadır (Doğan, 2010).

Bireyler fiziki görünüşlerini pozitif olarak yorumluyorlarsa bu kişiler, kişisel iletişimlerinde, sosyal çevrelerinde daha güvenli olmakta ve iş yaşamlarında daha başarılı olabilmekte iken; fiziki görünümünden memnun olmayan, özellikle kendinde hoşnut olmadığı bölgesine odaklanan kişiler hayatlarının büyük bir çoğunluğunu sürekli mutsuz, güvensiz ve aynı zamanda kendini değerden yoksun duyguların varlığı içinde geçirmektedirler (Ergür, 1996). Bireylerin sahip oldukları bedenlerini algılamalarının yanında diğer insanların kendilerini nasıl algıladığı da önemli olduğu için başka insanlar üzerinde olumlu etkiler bırakmak adına davranış geliştirirler. Bu duygu bazı insanlarda fazla endişe yaratabilir (Çepikkurt ve Coşkun, 2010). Sosyal görünüş kaygısı insanların birçok özelliğini olumlu ve olumsuz yönde etkilemektedir. Sosyal görünüş kaygısından etkilenen bir özellikte sosyal beceri olduğu söyleyebiliriz. Bacanlı (2014), sosyal beceriyi, sosyal farkındalık ile kazanılan bilgilerden ziyade, diğer kişilerle etkililiği ve devamlılığı olan ilişkiler kurmaya yarayan bir süreç olarak tanımlar.

Sosyal beceriler, başkaları hakkındaki sezgilerimizi oluşturan sosyal farkındalığı kullanarak ne yaptığımız ile ilgilidir (Goleman, 2016). Gresham (2016) ise sosyal becerileri, bir kişinin sergilediği belirli davranışlar

sınıfı ve sosyal görevlerin başarıyla yerine getirilme becerisi olarak tanımlar. Sosyal beceriler, sosyal çevreye uyum sağlama ve uygun iletişim yollarını kullanarak oluşabilecek çatışmalarla başa çıkma becerileri olarak tanımlanabilir (Hilooğlu ve Cenkseven, 2010). Sosyal beceriler, sosyal kabulü olan, yetersizliğinde olumsuz sonuçlara neden olan, gözlemlenir, öğrenilmiş davranışlardır (Erbay, 2008).

Bu çalışma üniversite öğrencilerinin sosyal görünüş kaygılarının ve sosyal beceri düzeylerinin bazı değişkenlerden etkilenip etkilenmediğini ve sosyal görünüş kaygısı ile sosyal beceri arasındaki ilişkinin tespit edilmesi amacıyla yapılmıştır.

2. Yöntem

Öğrencilerin sosyal beceri ile sosyal görünüş kaygısı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla gerçekleştirilen bu araştırmanın çalışma grubunu, 2019-2020 eğitim öğretim yılında Erciyes Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda öğrenim gören 157 kadın, 168 erkek olmak üzere toplam 325 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmamızda veri toplama aracı olarak “anket yöntemi” kullanılmıştır. Anket formu 3 bölüm ve toplam 58 sorudan oluşmaktadır. Birinci bölümde demografik değişkenlerle ilgili 7 ifade yer almaktadır. İkinci bölümde 20 ifadeden oluşan Kocayörük (2000) tarafından geliştirilen “Sosyal Beceri Düzeyi Ölçeği”, üçüncü bölümde ise 16 sorudan oluşan Hart ve arkadaşları (2008) tarafından geliştirilen Doğan (2010) tarafından türkçeye uyarlanması yapılan “Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği” kullanılmıştır.

Sosyal beceri ve sosyal görünüş kaygısı ölçekleri aracılığıyla toplanan veriler istatistiksel paket programı SPSS.22 programı aracılığıyla analiz edilip sonuçlar yorumlanmıştır. Demografik bilgiler ve diğer grup sorulara ait fikir edinilmesini sağlamak amacıyla aritmetik ortalama, standart sapma, frekans ve yüzde dağılımları içeren tanımlayıcı istatistikler sunulmuştur. Öğrencilerin sosyal beceri ve sosyal görünüş kaygısı düzeyleri arasındaki ilişkiyi tespit etmek amacıyla korelasyon (pearson) testi uygulanmıştır. Öğrencilerin sosyal beceri ve sosyal görünüş kaygısı düzeylerinin bazı demografik değişkenlerle ilişkisini tespit etmek amacıyla ilk etapta dağılımların normalliği (Kolmogorov-Smirnov) daha sonra çarpıklık ve basıklık (Skewness and Kurtosis) testlerine bakılmıştır. Araştırmada, “normal” ifade puanları Z değeri -3 ile +3 arasında değişen bireyler, “uç değerler” ise Z değeri -3 ile +3 aralığı dışında olan puanlar. Bununla birlikte Shao’ya (2002) göre çalışmada kullanılacak verilerin normal dağılım göstermesi, çarpıklık ve basıklık değerlerinin ± 3 arasında olmasına bağlıdır. Test sonuçlarına göre ikili karşılaştırmalarda Bağımsız Örneklem T (Independent Sample T) ve çoklu karşılaştırmalarda ise Tek Yönlü Varyans Analizi (One Way Anova) testleri uygulanmıştır. Değiş-

kenler arasında farklılık bulunması durumunda ise bu farklılığın hangi grup veya gruplardan kaynaklandığını belirleyebilmek üzere ise Post-Hoc testlerinden homojenlik sonuçlarına göre Tukey HSD ve Dunnet T3 testleri kullanılmıştır. Ayrıca değişkenler arasındaki ilişkileri bütüncül biçimde sınamak için regresyon analizinden faydalanılmıştır. Sonuçlar %95 güven aralığında, anlamlılık $p < 0.05$ düzeyinde değerlendirilmiştir.

3.Bulgular

Bu bölüm çalışmanın istatistiksel sonuçlarının açıklanacağı bölümdür. Araştırmaya katılan kişilerin demografik özelliklerine göre yapılmış istatistiksel analizlere yer verilecektir.

Tablo 3.1. Çalışmaya Katılan Güreşçilerin Demografik Değişkenlere Göre Dağılımları;

	Demografik Değişkenler	N	%
Cinsiyet	Kadın	157	48.3
	Erkek	168	51.7
Spor yapıyor musunuz?	Evet	235	72.3
	Hayır	90	27.7
Toplam		325	100
Spor yapıyorsanız eğer ne türde spor yapıyorsunuz?	Bireysel Sporlar	146	62.2
	Takım Sporları	89	37.8
Spor yapıyorsanız eğer haftada hangi sıklıkla yapıyorsunuz?	1-2 gün	66	28.2
	3-4 gün	116	49.3
	5-6 gün	53	22.5
	Toplam	235	100

Tablo 3.1. incelendiğinde çalışmaya katılan öğrencilerin %48.3'ünün kadın, %51.7'sinin ise erkek olduğu, %72.3'ünün spor yaptığı, %27.7'sinin ise spor yapmadığı saptanmıştır. Öğrencilerin spor yapma türlerine bakıldığında ise %62.2'sinin bireysel spor yaptığı, %37.8'inin ise takım sporları yaptığı tespit edilmiştir. Yine öğrencilerin haftalık spor yapma sıklığına bakıldığında %28.2'sinin haftada 1-2 gün spor yaptığı, %49.3'ünün haftada 3-4 gün spor yaptığı, %22.5'inin ise haftada 5-6 gün spor yaptığı saptanmıştır.

Tablo 3.2. Çalışmaya katılan öğrencilerin sosyal beceri ve sosyal görünüş kaygısı düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre karşılaştırılması;

	Cinsiyet	N	X	S.s	t	p
Sosyal Beceri	Kadın	157	64.45	13.342	-2.056	.041*
	Erkek	168	61.51	12.444		
Sosyal Görünüş Kaygısı	Kadın	157	32.40	14.746	-.727	.468
	Erkek	168	33.61	15.396		
Toplam		325				

$p < 0.05^*$

Tablo 3.2. incelendiğinde araştırmaya katılan öğrencilerin cinsiyet değişkenine göre sosyal beceri düzeylerinde kadın öğrencilerin lehine anlamlı farklılık bulunurken ($p < 0.05$), sosyal görünüş kaygısı düzeylerinde gruplar arasında herhangi bir anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($p > 0.05$).

Tablo 3.3. Çalışmaya katılan öğrencilerin sosyal beceri ve sosyal görünüş kaygısı düzeylerinin spor yapma durumuna göre karşılaştırılması;

	Spor yapıyor musunuz?	N	X	S.s	t	p
Sosyal Beceri	Evet	235	63.82	11,988	-1.995	.047*
	Hayır	90	60.63	15,007		
Sosyal Görünüş Kaygısı	Evet	235	31.97	14,310	-1.916	.036*
	Hayır	90	35.78	16,681		
Toplam		325				

$p < 0.05$ *

Tablo 3.3. incelendiğinde araştırmaya katılan öğrencilerin spor yapıyor musunuz sorusuna verdikleri cevaplara göre sosyal beceri düzeylerinde spor yapanların lehine gruplar arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Yine sosyal görünüş kaygısı düzeylerinde spor yapmayan öğrencilerin sosyal görünüş kaygı düzeyleri spor yapanlara oranla anlamlı derece yüksek bulunmuştur ($p < 0.05$).

Tablo 3.4. Çalışmaya katılan öğrencilerin sosyal beceri ve sosyal görünüş kaygısı düzeylerinin spor yapma türü göre karşılaştırılması;

	Spor yapıyorsanız eğer ne türde spor yapıyorsunuz?	N	X	S.s	t	p
Sosyal Beceri	Bireysel Sporlar	146	64.01	12,237	.426	.670
	Takım Sporları	89	63.33	11,689		
Sosyal Görünüş Kaygısı	Bireysel Sporlar	146	31.23	13,519	-1.267	.206
	Takım Sporları	89	33.64	15,625		
Toplam		235				

$p > 0.05$

Tablo 3.4. incelendiğinde araştırmaya katılan öğrencilerin spor yapma türlerine göre sosyal beceri ve sosyal görünüş kaygısı düzeylerinde gruplar arasında herhangi bir anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($p > 0.05$).

Tablo 3.5. Çalışmaya katılan öğrencilerin sosyal beceri ve sosyal görünüş kaygısı düzeylerinin haftada spor yapma sıklığına göre karşılaştırılması;

	Spor yapıyorsanız eğer haftada hangi sıklıkla yapıyorsunuz?	N	X	S.s	f	p
Sosyal Beceri	1-2 gün	66	61.60	12.854		
	3-4 gün	116	64.57	11.620	2.240	.084
	5-6 gün	53	64.56	11.782		
Sosyal Görünüş Kaygısı	1-2 gün	66	32.65	13.692		
	3-4 gün	116	33.19	15.121	2.348	.073
	5-6 gün	53	28.84	12.895		
Toplam		235				

$p > 0.05$

Tablo 3.5. incelendiğinde araştırmaya katılan öğrencilerin haftada spor yapma sıklıklarına göre sosyal beceri ve sosyal görünüş kaygısı düzeylerinde gruplar arasında herhangi bir anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p > 0.05$).

Tablo 3.6. Çalışmaya katılan öğrencilerin okulla özdeşleşme ve öğretmene güven düzeyleri arasındaki ilişkiyi yansıtan korelasyon analizi;

	Sosyal Görünüş Kaygısı	
Sosyal Beceri	r	1
	p	-.288**
	n	.000
		325

$p < 0.001$ ***

Tablo 3.6. incelendiğinde çalışmaya katılan öğrencilerin sosyal beceri düzeyleri ile sosyal görünüş kaygı düzeyleri arasında negatif yönlü anlamlı ilişki tespit edilmiştir ($p < 0.001$). Yani sosyal beceri düzeyleri yüksek olan öğrencilerin sosyal görünüş kaygı düzeyleri anlamlı derecede düşüktür.

Tartışma ve Sonuç

Öğrencilerin sosyal beceri ile sosyal görünüş kaygısı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla gerçekleştirilen bu araştırmanın çalışma grubunu, 2019-2020 eğitim öğretim yılında Erciyes Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda öğrenim gören 157 kadın, 168 erkek olmak üzere toplam 325 öğrenci oluşturmaktadır. Bu bölümde araştırmadan ortaya çıkan sonuca ve literatürde yapılmış olan çalışmalar ile karşılaştırmalara yer verilecektir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin cinsiyet değişkenine göre sosyal beceri düzeylerinde kadın öğrencilerin lehine anlamlı farklılık bulunurken, sosyal görünüş kaygısı düzeylerinde gruplar arasında herhangi bir anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Alan yazında sosyal beceri ile cinsiyet ilgili çalışmalar incelendiğinde; Şenol ve Türkçapar (2016); Aktı (2011); Dicle (2006); Kalafat (2006) yaptıkları çalışmalarda cinsiyet değişkeninin sosyal beceri puanlarında anlamlı bir farklılık oluşturduğunu ve kızların sosyal beceri düzeylerinin erkeklere göre daha yüksek olduğunu belirtmektedirler. Ulucan ve ark., (2019) yaptıkları çalışmada ise kız öğrencilerin olumsuz sosyal beceri düzeyleri erkek öğrencilere göre düşük olduğu tespit edilmiştir. Yapılan bu çalışmalar ile çalışmamız paralellik göstermektedir. Alan yazındaki sosyal görünüş ile cinsiyet çalışmalarına bakıldığında ise: Bulduğumuz sonuca benzer sonuçlara rastlanmaktadır. (Altun-Dinç, 2016; Çakmak, 2018; Kalemoğlu-Varol vd., 2014; Tekeli, 2017; Ümmet, 2007; Vural ve ark., 2017; Yüceant, 2013). Yapılan çalışmada cinsiyet açısından fark çıkmamasının nedeni ise öğrencilerin spor bilimleri fakültesi öğrencisi olmalarından ve düzgün bir görünüşe sahip olmalarından kaynaklı olduğu düşünülmektedir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin spor yapıyor musunuz sorusuna verdikleri cevaplara göre sosyal beceri düzeylerinde spor yapanların lehine gruplar arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Yine sosyal görünüş kaygısı düzeylerinde spor yapmayan öğrencilerin sosyal görünüş kaygı düzeyleri spor yapanlara oranla anlamlı derece yüksek bulunmuştur. Alan yazında sosyal beceri ile ilgili çalışmalar incelendiğinde; Yıldırım ve Özcan (2011), ortaöğretim öğrencilerinin lisanlı spor yapma ve spor yapmama durumlarına göre sosyal beceri düzeylerini incelediği çalışmasında toplam sosyal beceri düzeyinde ise takım ve bireysel sporlar lehine spor yapmayan gruba göre anlamlı fark vardır. Gezer (2010), Riggio (1986) tarafından geliştirilen ve Yüksel (1998) tarafından Türkçeye uyarlanan Sosyal Beceri Envanterini kullanarak yaptığı çalışmada ise bireysel ve takım sporcusu olma durumuna göre, takım sporcuları bireysel sporcuların sosyal becerileri daha yüksek çıkmıştır. Bu çalışmaların yanında çalışmamızı destekleyen diğer (Ciriş, 2014; Çetin ve Kuru, 2009; Balyan, 2009; Akpınar, 2010; Dalkıran, 2012) çalışmalarda vardır. Yapılan bu çalışmalar çalışmamızı destekler niteliktedir. Alan yazındaki sosyal görünüş çalışmalarına bakıldığında ise: Vatansever'in (2017) yapmış olduğu çalışmada lisanslı spor yapan ve yapmayan ergenlerin sosyal görünüş kaygıları seviyelerinde anlamlı bir fark bulunmuştur. Mülazımoğlu ve Aşçı (2006) tarafından yapılan çalışmada spor yapan bireylerin yapmayan bireylere kıyasla kendilerini fiziksel görünüm olarak daha iyi hissettikleri belirtilmiştir. Güneş (2009)'in yaptığı çalışmada fiziksel aktivite yapan bireylerin fiziksel aktivite yapmayan bireylere göre sosyal görünüş kaygılarını

daha düşük bulmuştur. Aynı şekilde Atalay ve Gençöz (2008) spor yapan kişilerin yapmayanlara göre sosyal görünüş kaygılarını daha düşük tespit etmiştir. Yapılan çalışmalara bakıldığında genellikle spor yapan kişilerin sosyal görünüş kaygıları yapmayanlara oranla daha düşük düzeyde olduğu görülmektedir. Yapılan bu çalışmalar çalışmamızı destekler niteliktedir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin spor yapma türlerine göre sosyal beceri ve sosyal görünüş kaygısı düzeylerinde gruplar arasında herhangi bir anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Alan yazında sosyal beceri ile ilgili çalışmalar incelendiğinde; Bu durum takım ya da bireysel spor yapma durumlarının katılımcıların sosyal beceri düzeyini etkilemediğini göstermiştir (Süt, 2014). Çepikkurt ve Fındık (2017) çalışmalarında takım sporları ve bireysel sporlar açısından sosyal becerilerin farklılaşmadığını ortaya koymuştur. Alan yazında spor yapma türüne göre sosyal görünüş kaygılarına göre herhangi bir çalışmaya rastlanılmadı. Yapılan bu çalışmanın daha sonraki çalışmalara örnek teşkil edeceği düşünülmektedir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin haftada spor yapma sıklıklarına göre sosyal beceri ve sosyal görünüş kaygısı düzeylerinde gruplar arasında herhangi bir anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Alan yazında sosyal beceri ile ilgili çalışmalar incelendiğinde; Sorusunu cevapladığımızda; herhangi bir anlamlı ilişki olmadığını görmekteyiz. Daşci'nin (2019) yaptığı çalışmada haftalık 4-5 saat sportif aktivite yapanların 3 saat ve altı sürede sportif aktivite yapanlara ve 6 saat ve üzeri sürede sportif aktivite yapanlara oranla daha yüksek sosyal beceri puanına sahip olduğu bulunmuştur (Daşci, 2019). Sosyal görünüş kaygısı ile ilgili yapılan çalışmalar incelendiğinde; Yağan (2019) araştırmaya katılanların ne sıklıkla fitness merkezlerine gittikleri değişkenine göre sosyal görünüş kaygı düzeylerinde anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir.

Çalışmaya katılan öğrencilerin sosyal beceri düzeyleri ile sosyal görünüş kaygı düzeyleri arasında negatif yönlü anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Yani sosyal beceri düzeyleri yüksek olan öğrencilerin sosyal görünüş kaygı düzeyleri anlamlı derecede düşüktür. Sosyal Görünüş kaygısı ile ilgili Sosyal görünüş kaygısı ve Öznel mutluluk (Göksel ve ark., 2019), Sosyal Görünüş Kaygısı ve Kilofobi (Toprak ve Saraç, 2018), Fiziksel aktivite ve Sosyal görünüş (Alemdağ ve Öncü, 2015) vb. birçok çalışma; Sosyal beceri ile ilgilide depresyon ve sosyal beceri (Yiğit, 2008), Liderlik ve sosyal beceri (Ciriş, 2014), Sosyal beceri ve İletişim becerisi (Daşci, 2019) vb. çeşitli örnekleme gruplarında ve çeşitli değişkenlerde birçok çalışma incelenmiş ve karşılaştırılmıştır. Alan yazında Sosyal beceri ve Sosyal görünüş kaygısını inceleyen çalışmaya rastlanılmamıştır. Sonuç olarak öğrencilerin sosyal görünüş kaygılarının düşürülmesinin bir yolu da sosyal beceri düzeylerinin artırılması denilebilir.

KAYNAKÇA

- Akpınar, S. (2010). Spor federasyonlarında çalışanların, sosyal beceri, iş doyum ve problem çözme yeterlikleri üzerine bir araştırma. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Aktı, S. (2011). İlköğretim sekizinci sınıf öğrencilerinin medya okuryazarlığı ile sosyal beceri düzeyleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Fırat Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Elazığ.
- Alemdağ, S. & Öncü, E. (2015). Öğretmen adaylarının fiziksel aktiviteye katılım ve sosyal görünüş kaygılarının incelenmesi. *International Journal of Science Culture and Sport*, 3, 287-300.
- Altun-Dinç, M. A. (2016). Lise öğrencilerinin sosyal görünüş kaygıları. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Samsun.
- Atalay, A. A. & Gençöz, T. (2008). Critical factors of social physique anxiety: exercising and body image satisfaction. *Behaviour Change*, 25(3), 178-188.
- Bacanlı, H. (2014). Sosyal Beceri Eğitimi. (5. Baskı). Ankara: Pegem Akademi.
- Balyan, M. (2009). İlköğretim 2. kademe ve ortaöğretim kurumlarındaki öğrencilerin beden eğitimi dersine yönelik tutumları, sosyal beceri ve öz yeterlik düzeylerinin araştırılması, Doktora tezi, Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Çakmak, E. (2018). Üniversite öğrencilerinin sosyal medya kullanım düzeyleri ile sosyal görünüş kaygısı arasındaki ilişkinin farklı değişkenler açısından değerlendirilmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Çepikkurt, F. & Coşkun, F. (2010). Üniversite dansçılarının sosyal fizik kaygı ve beden imgesinden hoşnut olma düzeyleri. *Pamukkale Journal of Sport Sciences*, 1(2), 17-24.
- Çepikkurt, F. & Fındık, M. (2017). Takım sporu yapanlarla bireysel spor yapanların sosyal beceri düzeylerinin karşılaştırılması. *Uluslararası Spor, Egzersiz ve Antrenman Bilimi Dergisi*, 1(3), 35-85.
- Çetin, M., Kuru, E. (2009). Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Sosyal Beceri Düzeylerinin Belirlenmesi. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*. 11(1), 1-8.
- Çiriş, V. (2014). Spor yapan ve yapmayan ortaokul öğrencilerinin sosyal beceri düzeylerinin karşılaştırılması. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimler Enstitüsü, Ankara, 34.
- Dalkıran, O. (2012). Dershane öğrencilerinin fiziksel aktivitede bulunma değişkenine göre sürekli kaygı, sınav kaygısı ve sosyal beceri düzeyleri ile sı-

- nav performanslarının değerlendirilmesi. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Daşci, A. (2019). Ortaokul öğrencilerinin, sosyal becerilerle iletişim becerileri düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Atatürk Üniversitesi, Kış Sporları ve Spor Bilimleri Enstitüsü. Erzurum.
- Dicle A. N., (2006). Üniversite öğrencilerinin sosyal beceri düzeylerinin duygusal zekâ düzeyleri ve bazı kişisel özelliklerine göre incelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. On Dokuz Mayıs Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Samsun.
- Doğan, T. (2010). Sosyal görünüş kaygısı ölçeğinin (SGKÖ) türkçe uyarlanması: geçerlik ve güvenilirlik çalışması. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 39, 151-159.
- Erbay, E. (2008). Okul öncesi eğitim alan ve almayan ilköğretim birinci sınıf öğrencilerinin sosyal becerilere sahip olma düzeyleri. Yüksek Lisans Tezi. Pamukkale Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Denizli, 4-5.
- Ergür, E. (1996). Üniversite öğrencilerinde beden-benlik algısı ve ruh sağlığı arasındaki ilişki. Yüksek Lisans Tezi. Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Gezer, E. D. (2010). Farklı spor branşlarındaki sporcuların sosyal beceri düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Goleman, D. (2016). Sosyal zekâ (İnsan ilişkilerinin yeni bilimi). İstanbul: Varlık Yayınevi.
- Göksel, A. G., Caz, Ç., Yazıcı, Ö. F. & Zorba, E. (2018). Spor hizmeti alan bireylerin sosyal görünüş kaygısı ve öznel mutluluklarının incelenmesi. Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, 3(3), 88-101.
- Gresham, F. M. (2016). Social skills assessment and intervention for children and youth. Cambridge Journal of Education, 46(3), 319-332.
- Güneş, İ. (2009). Medyada yer alan kadın bedeni imgeleri ve kadınlarda beden imgesi hoşnutsuzluğu. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Hart, E. A., Leary, M. R. & Rejeski, W. J. (1989). The measurement of social physique anxiety. Journal of Sport and Exercise Psychology, 11, 94-104.
- Hart, T. A., Flora, D. B., Palyo, S. A., Fresco, D. M., Holle, C., & Heimberg, R. C. (2008). Development and examination of the social appearance anxiety scale. Assessment, 15, 48-59.
- Hilooğlu, S., & Cenkseven-Onder, F. (2010). İlköğretim ikinci kademe öğrencilerinde zorbalığı yordamada sosyal beceri ve yaşam doyumunun rolü. İlköğretim Online, 9(3), 1159-1173.
- Kalafat, T. (2007). Üniversite öğrencilerinin beden memnuniyeti düzeyleri ile sosyal beceri düzeyleri arasındaki ilişkinin karşılaştırmalı olarak incelen-

- mesi (Çanakkale ili örneği). Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Çanakkale.
- Kalemoğlu-Varol, Y., Erbaş, M. K. & Ünlü, H. (2014). Ergenlerin sosyal görünüş kaygıları ile beden eğitimi dersine yönelik tutumları arasındaki ilişki. Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 8(1), 121-130.
- Kılıç, M. (2015). Üniversite öğrencilerinin sosyal görünüş kaygıları ile benlik saygıları ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Kocayörük, A. (2000). İlköğretim öğrencilerinin sosyal becerilerini geliştirmede dramının etkisi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Mülazımoğlu-Ballı, Ö. & Aşçı, F. H. (2006). Sosyal fiziksel kaygı envanterinin geçerlik ve güvenilirlik çalışması. Spor Bilimleri Dergisi, 17, 11-19.
- Riggio, R. E. (1986). Assessment of basic social skills. Journal of Personality and Social Psychology, 51, 647-660.
- Shao, A. T. (2002). Marketing research: an aid to decision making, Cincinnati. Ohio: South-Western/Thomson Learning.
- Süt, M. A. (2014). Ortaöğretim öğrencilerinin spor yapma düzeylerine göre sosyal beceri özelliklerinin karşılaştırılması. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Samsun.
- Şenol, E., Türkçapar, Ü. (2016). Öğretmen adaylarının sosyal beceri düzeylerinin incelenmesi. Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 1(40), 445-456.
- Tekeli, Ş. (2017). Beden eğitimi ve spor öğretmeni adayları ile diğer öğretmen adaylarının sosyal görünüş kaygısı ve akademik öz-yeterlik düzeylerinin karşılaştırılması. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Bartın Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bartın.
- Toprak, N., Saraç, L. (2018). Sporcuların sosyal görünüş kaygısı ve kilofobi düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Spormetre Dergisi, 16(2), 111-118.
- Ulucan, H., Kuyulu, İ., Beltekin, E. & Özdemir, M. (2019). Lise öğrencilerinin spor yapma durumlarına göre sosyal beceri düzeylerinin incelenmesi (Kayseri İli Örneği). Sporda Yeni Akademik Çalışmalar-3, 111.
- Ümmet, D. (2007). Üniversite öğrencilerinde sosyal kaygının cinsiyet rolleri ve aile ortamı bağlamında incelenmesi. Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Vatansever, S. (2017). Lisanslı spor yapan ve yapmayan ergenlerin mental iyi oluş, benlik saygısı, sosyal görünüş kaygısı ve algılanan sosyal destek açısından karşılaştırılması. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Arel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- Vural, M., Keskin, N. & Çoruh, Y. (2017). Research of social appearance anxiety and self-efficacy of the students entered university by special talent exam. *International Journal of Environmental and Science Education*, 12(9), 2063-2071.
- Yağan, K. (2019). Fitness merkezine giden bireylerin sosyal görünüş kaygısı ve öz güven düzeylerinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Karaman.
- Yaman, C., Koşu, S., Tel, M., Teşneli, Ö., Yalvaracı, N., & Gelen, N. (2008). Elit seviyedeki değişik spor branşlarının fiziksel benlik algısı üzerine etkisi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 5(2), 1-17.
- Yaşartürk, F., Çalık, F., Kul, M., Türkmen, M., & Akyüz, H. (2014). Beden eğitimi ve spor yüksek okulunda okuyan öğrencilerin sosyal fiziki kaygı durumlarının incelenmesi. *International Journal of Science Culture and Sport*, 1, 863-869.
- Yazıcı, Ö. F., Çağdaş, C. A. Z., & Tunçkol, H. M. (2016). Gençlik hizmetleri ve spor il müdürlüğü'nde görev yapan personelin sosyal görünüş kaygısı. *Uluslararası Spor, Egzersiz ve Antrenman Bilimi Dergisi*, 2(2), 60-65.
- Yıldırım, S. & Özcan, G. (2011). Lisanslı olarak takım sporu ve bireysel spor yapan ile spor yapmayan ortaöğretim öğrencilerinin sosyal beceri düzeylerinin karşılaştırılması. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 1(23), 109-134.
- Yiğit, R. (2008). İlköğretim 11. kademe öğrencilerinin depresyon ve sosyal beceri düzeylerinin benlik saygısı ve bazı değişkenler açısından karşılaştırmalı olarak incelenmesi. Doktora Tezi. Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Yüceant, M. (2013). Beden eğitimi öğretmen adaylarının sosyal görünüş kaygı düzeylerinin farklı değişkenler açısından incelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Aksaray Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Aksaray.
- Yüksel, G. (1998). Sosyal beceri envanterinin Türkçe'ye uyarlanması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2(9), 39-48.



Bölüm 8

REKREASYON AMAÇLI FİTNESS MERKEZLERİ MÜŞTERİLERİNİN HİZMET KALİTESİNE YÖNELİK BEKLENTİ VE ALGILARININ İNCELENMESİ

Venhar KALIPCI GÜLMEZ³

Hakkı ULUCAN⁴

3 Erciyes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, venus.ka@ hotmail.com

4 Erciyes Üniversitesi Spor Bilimleri, hakkiulucan@erciyes.edu.tr

* Bu çalışma Venhar KALIPCI GÜLMEZ'e ait YÖK Tez numarası 473804 olan yüksek lisans tezinden üretilmiştir.

Giriş

Rekreasyon aktiviteleri içinde temeli fiziksel egzersize veya çeşitli spor branşlarının rekreatif amaçlı uygulanmasına dayanan ve rekreasyon aktivitelerinin büyük bir bölümünü oluşturan türüne sportif rekreasyon denmektedir. Sportif rekreasyonun temeli fiziksel egzersizdir (Zorba, 2004). Boş zamanın fiziksel egzersizle değerlendirilmesi açısından rahatlama ve dinlenmenin elde edilebilmesi için bu olumlu faydaların yapısının ve sebeplerinin iyi anlaşılması gerekir. (Tinsley and Tinsley, 1986) Spor, rekreasyonun en kapsamlı, çeşitli ve ilgi çeken alanlarından birini oluşturmaktadır. 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 (Şahin, 1997).

Dünyada ve ülkemizde sanayinin hızla artması ve buna bağlı olarak kentleşmenin yaygınlaşması ne yazık ki rekreatif alanların azalmasına neden olmaktadır. Bu nedenlerden dolayı insanlar rekreatif aktivitelerini gerçekleştirmek için alternatif yollar aramaktadır. Bunların alternatiflerin başında da fitness merkezleri gelmektedir.

Fitness sektörü Türkiye’de özellikle büyük şehirlerde büyük bir ilerleme kaydetmektedir. Hareketsiz yaşamın getirdiği olumsuz etkiler bireyleri egzersiz yapmaya ve sağlıklı yaşama yönlendirmiş, aynı zamanda sosyalleşme aracı olan fitness merkezlerine ilgiyi artırmıştır. Bununla beraber hızla gelişen sektörde insan kaynağı açığı ortaya çıkmıştır. Üniversiteler, özel eğitim kurumları ve federasyon tarafından yetişmiş eleman açığı giderilmeye çalışılmakta ve istihdam oluşturulmaktadır. Sektördeki şirketler ise, en iyi hizmeti sunmak için daha fazla eğitim almış kişileri tercih etmektedir. Analitik düşünebilen, genel olarak mesleki anlamda kendini yetiştirmiş, işletme bilgisine, yönetim ve organizasyon tecrübe ve bilgisine sahip kişiler aranır hale gelmiştir. Fitness merkezlerine devam eden kişileri iyi tanıyan, beklentilerini önceden belirleyebilen, özellikle merkezin bulunduğu bölgenin demografik yapısına göre hizmet kalitesi oluşturabilen işletmeler daha avantajlı hale gelmektedir. Zira toplam kalite yönetiminde sürekli iyileştirme, müşteri memnuniyeti ve kalite kavramları ortak unsur olarak görülmektedir (Alpullu ve diğerleri, 2008).

Müşteri memnuniyeti, müşterilerin gereksinimlerinin karşılanması ve hatta aşılmasını sağlayacak ürün ve hizmetlerin sağlanması sonucunda elde edilir (Evans and Lindsay, 1996). Müşteri tatmini işletmelerin varlıklarını sürdürebilmeleri için vazgeçilmez bir unsurdur. Müşteri artan kalite beklentisinde olduklarından kaliteli hizmetin sunulmaması üye kaybıyla sonuçlanacaktır (Devecioğlu ve Gündoğdu, 2009). Fitness sektörü de di-

ğer sektörlerde olduğu gibi hizmet kalitesini geliştirmek, her geçen gün beklentiler değişecek de olsa değişime ayak uydurmak, hizmet kalitesini müşterilerine sunmak zorundadır. Hizmet kalitesi ve memnuniyet araştırmaları fitness sektöründe de yapılmak zorundadır (Yerlisu Lapa ve Baştaç, 2012).

Bu çalışma ile kayseri ilinde rekreatif amaçlı özel fitness merkezlerine giden müşterilerin bekledikleri ve algıladıkları hizmet kalitesini ile ilgili durum tespiti yapmak, bekledikleri ve algıladıkları hizmet kalitesinin farklı demografik özellikler ile ilişkisini ortaya koymak, bekledikleri ve algıladıkları hizmet kalitesi arasındaki ilişkinin incelemesi amaçlanmaktadır.

MATERYAL VE METOT

Araştırmanın Yöntemi

Bu araştırma bir saha taramasıdır. Saha taramasında veri toplamak amacıyla anket ve anketlerden elde edilen verileri kontrol etmek amacıyla anketler uygulanmıştır. Çalışmaya katılan gönüllüler bilgilendirildi ve onaylar alınarak etik kurul formları imzalandı. Bu araştırmanın yapılabilmesi için Erciyes Üniversitesi Tıp Fakültesi Etik kurulunun 29.07.2016 tarihli 2016/440 sayılı etik kurul kararı alındı.

Çalışma Grubu

Araştırmanın evrenini, Kayseri il merkezine bağlı rekreatif amaçlı hizmet veren fitness merkezleri oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise Kayseri il merkezine bağlı Talas, Kocasinan ve Melikgazi ilçelerinde müşteri yoğunluğuna göre her ilçeden 3'er tane belirlenen rekreatif amaçlı hizmet veren fitness merkezlerine giden, 18-40 yaş arası yaklaşık 400 bay ve 341 kadın olmak üzere toplam 746 kişi oluşturmaktadır.

Tablo 1. Çalışmaya Katılan Fitness Merkezi Personelin Demografik Bilgilere Göre Dağılımları;

Değişkenler	Guruplar	N	%
Cinsiyet	Erkek	405	54,3
	Kadın	341	45,7
Yaş	18-21	151	20,2
	22-25	163	21,8
	26-29	170	22,8
	30-33	124	16,6
	34-37	64	8,6
	38-40	74	9,9

Eğitim Durumu	İlköğretim	56	7,5
	Lise ve Dengi	180	24,1
	Üniversite	411	55,1
	Lisansüstü	99	13,3
Gelir Durumu	0-500 TL	112	15,0
	500-1000 TL	113	15,1
	1000-1500 TL	128	17,2
	1500-2000 TL	167	22,4
	2000 TL üstü	226	30,3
	10 yıldan fazla	11	1,5
Genel Toplam		746	100

Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama aracı olarak anket tekniği kullanılmıştır. Araştırmanın birinci bölümünde katılımcıların demografik bilgilerini yansıtacak (cinsiyet, yaş, eğitim durumu, gelir durumu) ile ilgili 4 değişken bulunmaktadır. Araştırmanın ikinci bölümünde ise rekreasyon amaçlı fitness merkezlerine giden müşterilerin hizmet kalitesi algılarının değerlendirilmesinde, Gürbüz, Koçak ve Lam (2005) tarafından geliştirilen hizmet kalitesi değerlendirme ölçeğinden yararlanılmıştır. Ölçek, algılanan hizmet kalitesi ve beklenen hizmet kalitesi olmak üzere iki bölümden ve 6 alt boyuttan oluşmaktadır. Bizim yapmış olduğumuz çalışmada ise ölçeğin Personel, Program, Soyunma Odaları ve Tesis olmak üzere 4 alt boyuttu kullanılmış olup ölçek 34 maddeden oluşmaktadır. Sırasıyla ölçeklerin iç güvenirlik katsayısı Personel alt boyutunda .76, Program alt boyutunda .78, Soyunma odaları alt boyutunda .75, ve Tesis alt boyutunda .80'dir. Ölçeğin genel iç tutarlılık katsayısı .79'dur. Cevaplar 7'li likert tarzında (1=az önemli, 7=çok önemli) derecelendirilmiştir.

Araştırmada kullanılan anket formlarının başında araştırmanın ne amaçla yapıldığı, anket formunun nasıl işaretleneceği ve işaretlenirken cevaplayan kişinin nelere dikkat etmesi gerektiği, çalışmayı yürüten kişi tarafından belirtilmiştir.

Verilerin Analizi

Fitness merkezi müşterilerinin algıladıkları ve bekledikleri hizmet kalitesi düzeyleri arasındaki ilişkiyi tespit etmek amacıyla korelasyon (r istatistiği) testi uygulanmıştır. Hizmet kalitesi alt boyutlarının bazı demografik değişkenlerle ilişkisini tespit etmek amacıyla da ilk önce dağılımların normalliği (Kolmogorov-Smirnov) testine bakılmış olup test sonucuna göre Mann Whitney-U ve Kruskal Wallis Testi uygulanmıştır. Sonuçlar % 95 güven aralığında, anlamlılık $p < 0.05$ düzeyinde değerlendirilmiştir.

BULGULAR

Çalışmaya Katılan Fitness Merkezi Müşterilerinin Demografik değişkenlere göre Hizmet Kalitesi ölçeğinden aldıkları ortalama puanları, Standart Sapma ve Anlamlılık düzeyine ilişkin bulgular aşağıda sunulmuştur.

Tablo 2: Çalışmaya Katılan Fitness Merkezi Müşterilerinin Hizmet Kalitesi Alt Boyutlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Karşılaştırılması;

Alt Boyutlar		Cinsiyet	N	Mean	Ss	U	P
Personel	Algılanan Hizmet	Erkek	405	5.92	1.05	65850.500	.271
		Kadın	341	5.96	1.07		
	Beklenen Hizmet	Erkek	405	6.37	0.89	65683.500	.230
		Kadın	341	6.34	1.00		
Program	Algılanan Hizmet	Erkek	405	5.77	1.03	67280.500	.544
		Kadın	341	5.78	1.09		
	Beklenen Hizmet	Erkek	405	6.37	0.81	67358.500	.548
		Kadın	341	6.23	1.06		
Soyunma Odaları	Algılanan Hizmet	Erkek	405	5.83	1.14	68840.000	.942
		Kadın	341	5.68	1.45		
	Beklenen Hizmet	Erkek	405	6.41	0.89	62495.000	.014**
		Kadın	341	6.51	0.85		
Tesis	Algılanan Hizmet	Erkek	405	5.80	1.08	67262.000	.540
		Kadın	341	5.85	1.03		
	Beklenen Hizmet	Erkek	405	6.35	0.83	62652.500	.023*
		Kadın	341	6.42	0.82		

*p<0.05 **p<0.01

Tablo incelendiğinde çalışmaya katılan fitness merkezi müşterilerinin hizmet kalitesi düzeylerinin personel ve program alt boyutlarının algılanan ve beklenen hizmet kalitesi düzeylerinde cinsiyet değişkenine göre gruplar arasında anlamlı farklılığa rastlanmamıştır. Soyunma odaları ve tesis alt boyutunda ise cinsiyet değişkenine göre beklenen hizmet kalitesi düzeyinde gruplar arasında anlamlı farklılığa rastlanmıştır. Buna göre, her iki alt boyutta da kadın müşterilerin beklenen hizmet kalitesi düzeyi ortalamalarının erkek müşterilerin beklenen hizmet kalitesi düzeyi ortalamalarından anlamlı derecede yüksek olduğu görülmüştür.

Tablo. 3: Çalışmaya Katılan Fitness Merkezi Müşterilerinin Hizmet Kalitesi Alt Boyutlarının Yaş Değişkenine Göre Karşılaştırılması;

Alt Boyutlar		Yaş	N	Mean	Sd	X ²	P
Personel	Algılanan Hizmet	18-21	151	6.21	5	9.564	.089
		22-25	163	5.87			
		26-29	170	5.86			
		30-33	124	5.86			
		34-37	64	5.76			
		38-40	74	6.02			
	Beklenen Hizmet	18-21	151	6.21	5	14.361	.013**
		22-25	163	6.46			
		26-29	170	6.35			
		30-33	124	6.46			
		34-37	64	6.40			
		38-40	74	6.25			
Program	Algılanan Hizmet	18-21	151	6.00	5	11.859	.037*
		22-25	163	5.75			
		26-29	170	5.72			
		30-33	124	5.70			
		34-37	64	5.49			
		38-40	74	5.86			
	Beklenen Hizmet	18-21	151	6.23	5	11.895	.036*
		22-25	163	6.40			
		26-29	170	6.22			
		30-33	124	6.39			
		34-37	64	6.21			
		38-40	74	6.34			
Soyunma Odaları	Algılanan Hizmet	18-21	151	5.97	5	13.943	.016**
		22-25	163	5.72			
		26-29	170	5.82			
		30-33	124	5.95			
		34-37	64	5.19			
		38-40	74	5.47			
	Beklenen Hizmet	18-21	151	6.35	5	7.049	.217
		22-25	163	6.46			
		26-29	170	6.42			
		30-33	124	6.50			
		34-37	64	6.55			
		38-40	74	6.58			

Tesis	Algılanan Hizmet	18-21	151	6.15	5	17.838	.003**
		22-25	163	5.71			
		26-29	170	5.75			
		30-33	124	5.70			
		34-37	64	5.70			
		38-40	74	5.90			
	Beklenen Hizmet	18-21	151	6.22	5	15.231	.009**
		22-25	163	6.38			
		26-29	170	6.41			
		30-33	124	6.46			
		34-37	64	6.35			
		38-40	74	6.54			

* $p < 0.05$ ** $p < 0.01$

Tablo incelendiğinde çalışmaya katılan fitness merkezi müşterilerinin hizmet kalitesi düzeylerinin yaş değişkenine göre gruplar arasında anlamlı farklılığa rastlanmıştır. Personel alt boyutunda algılanan hizmet kalitesi düzeyinde gruplar arasında anlamlı farklılığa rastlanmazken, beklenen hizmet kalitesi düzeyinde ise yaş değişkenine göre gruplar arasında anlamlı farklılığa rastlanmıştır. Buna göre, personel alt boyutunda beklenen hizmet kalitesi düzeyinde en yüksek ortalamaya 30-33 yaş aralığında olan müşteriler sahipken en düşük ortalamaya ise 18-21 yaş aralığında olan müşterilerin sahip olduğu tespit edilmiştir. Program alt boyutunda hem algılanan hem de beklenen hizmet kalitesi düzeylerinde yaş değişkenine göre gruplar arasında anlamlı farklılığa rastlanmıştır. Buna göre, program alt boyutunda algılanan hizmet kalitesi düzeyinde en yüksek ortalamaya 18-21 yaş aralığında olan müşteriler sahipken en düşük ortalamaya ise 34-37 yaş aralığında olan müşterilerin sahip olduğu tespit edilmiştir. Beklenen hizmet kalitesi düzeyinde ise en yüksek ortalamaya 22-25 yaş aralığında olan müşteriler sahipken en düşük ortalamaya ise 34-37 yaş aralığında olan müşterilerin sahip olduğu tespit edilmiştir. Soyunma odaları alt boyutunda beklenen hizmet kalitesi düzeyinde gruplar arasında anlamlı farklılığa rastlanmazken, algılanan hizmet kalitesi düzeyinde ise yaş değişkenine göre gruplar arasında anlamlı farklılığa rastlanmıştır. Buna göre, soyunma odaları alt boyutunda algılanan hizmet kalitesi düzeyinde en yüksek ortalamaya 18-21 yaş aralığında olan müşteriler sahipken en düşük ortalamaya ise 34-37 yaş aralığında olan müşterilerin sahip olduğu tespit edilmiştir. Tesis alt boyutunda hem algılanan hem de beklenen hizmet kalitesi düzeylerinde yaş değişkenine göre gruplar arasında anlamlı farklılığa rastlanmıştır. Buna göre, tesis alt boyutunda algılanan hizmet kalitesi düzeyinde en yüksek ortalamaya 18-21 yaş aralığında olan müşteriler sahipken en düşük ortalamaya ise 34-37 yaş aralığında olan müşterilerin sahip olduğu tespit

edilmiştir. Beklenen hizmet kalitesi düzeyinde ise en yüksek ortalamaya 38-40 yaşında olan müşteriler sahipken en düşük ortalamaya ise 18-21 yaş aralığında olan müşterilerin sahip olduğu tespit edilmiştir.

Tablo. 4: Çalışmaya Katılan Fitness Merkezi Müşterilerinin Hizmet Kalitesi Alt Boyutlarının Eğitim Durumu Değişkenine Göre Karşılaştırılması;

Alt Boyutlar		Eğitim Durumu	N	Mean	Sd	X ²	P
Personel	Algılanan Hizmet	İlköğretim	56	5.89	3	4.009	.261
		Lise ve Dengi	180	6.08			
		Üniversite	411	5.90			
		Lisansüstü	99	5.85			
	Beklenen Hizmet	İlköğretim	56	5.81	3	20.806	.000***
		Lise ve Dengi	180	6.30			
		Üniversite	411	6.38			
		Lisansüstü	99	6.66			
Program	Algılanan Hizmet	İlköğretim	56	5.71	3	6.405	.093
		Lise ve Dengi	180	5.95			
		Üniversite	411	5.71			
		Lisansüstü	99	5.77			
	Beklenen Hizmet	İlköğretim	56	5.87	3	8.772	.032*
		Lise ve Dengi	180	6.27			
		Üniversite	411	6.33			
		Lisansüstü	99	6.49			
Soyunma Odaları	Algılanan Hizmet	İlköğretim	56	5.64	3	.838	.840
		Lise ve Dengi	180	5.77			
		Üniversite	411	5.72			
		Lisansüstü	99	5.96			
	Beklenen Hizmet	İlköğretim	56	6.10	3	3.236	.357
		Lise ve Dengi	180	6.45			
		Üniversite	411	6.47			
		Lisansüstü	99	6.62			
Tesis	Algılanan Hizmet	İlköğretim	56	5.84	3	3.724	.293
		Lise ve Dengi	180	5.93			
		Üniversite	411	5.76			
		Lisansüstü	99	5.88			
	Beklenen Hizmet	İlköğretim	56	5.92	3	9.201	.027*
		Lise ve Dengi	180	6.43			
		Üniversite	411	6.37			
		Lisansüstü	99	6.58			

*p<0.05 *** p<0.001

Tablo. 4'e göre çalışmaya katılan fitness merkezi müşterilerinin hizmet kalitesi düzeylerinin alt boyutlarında soyunma odaları alt boyutunda eğitim durumu değişkenine göre gruplar arasında anlamlı farklılığa rastlanmazken. Personel, program ve tesis alt boyutlarında eğitim durumu değişkenine göre

gruplar arasında anlamlı farklılığa rastlanmıştır. Personel alt boyutunda algılanan hizmet kalitesi düzeyinde gruplar arasında anlamlı farklılığa rastlanmazken, beklenen hizmet kalitesi düzeyinde ise eğitim durumu değişkenine göre gruplar arasında anlamlı farklılığa rastlanmıştır. Buna göre, personel alt boyutunda beklenen hizmet kalitesi düzeyinde en yüksek ortalamaya lisansüstü eğitim düzeyinde olan müşteriler sahipken en düşük ortalamaya ise ilköğretim düzeyinde olan müşterilerin sahip olduğu tespit edilmiştir. Program alt boyutunda algılanan hizmet kalitesi düzeyinde gruplar arasında anlamlı farklılığa rastlanmazken, beklenen hizmet kalitesi düzeyinde ise eğitim durumu değişkenine göre gruplar arasında anlamlı farklılığa rastlanmıştır. Buna göre, program alt boyutunda beklenen hizmet kalitesi düzeyinde en yüksek ortalamaya lisansüstü eğitim düzeyinde olan müşteriler sahipken en düşük ortalamaya ise ilköğretim düzeyinde olan müşterilerin sahip olduğu tespit edilmiştir. Tesis alt boyutunda algılanan hizmet kalitesi düzeyinde gruplar arasında anlamlı farklılığa rastlanmazken, beklenen hizmet kalitesi düzeyinde ise eğitim durumu değişkenine göre gruplar arasında anlamlı farklılığa rastlanmıştır. Buna göre, tesis alt boyutunda beklenen hizmet kalitesi düzeyinde en yüksek ortalamaya lisansüstü eğitim düzeyinde olan müşteriler sahipken en düşük ortalamaya ise ilköğretim düzeyinde olan müşterilerin sahip olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 5: Çalışmaya Katılan Fitness Merkezi Müşterilerinin Hizmet Kalitesi Alt Boyutlarının Gelir Durumu Değişkenine Göre Karşılaştırılması;

Alt Boyutlar		Gelir Durumu	N	Mean	Sd	X ²	P
Personel	Algılanan Hizmet	0-500 TL	112	6.00	4	11.884	.018**
		500-1000 TL	113	5.86			
		1000-1500 TL	128	5.80			
		1500-2000 TL	167	5.85			
		2000 TL üstü	226	6.09			
	Beklenen Hizmet	0-500 TL	112	6.18	4	20.953	.000***
		500-1000 TL	113	6.21			
		1000-1500 TL	128	6.31			
		1500-2000 TL	167	6.34			
		2000 TL üstü	226	6.56			
Program	Algılanan Hizmet	0-500 TL	112	5.86	4	6.913	.141
		500-1000 TL	113	5.57			
		1000-1500 TL	128	5.73			
		1500-2000 TL	167	5.79			
		2000 TL üstü	226	5.85			
	Beklenen Hizmet	0-500 TL	112	6.23	4	20.292	.000***
		500-1000 TL	113	6.15			
		1000-1500 TL	128	6.24			
		1500-2000 TL	167	6.22			
		2000 TL üstü	226	6.52			

Soyunma Odaları	Algılanan Hizmet	0-500 TL	112	5.79	4	4.013	.404
		500-1000 TL	113	5.61			
		1000-1500 TL	128	5.66			
		1500-2000 TL	167	5.79			
		2000 TL üstü	226	5.85			
	Beklenen Hizmet	0-500 TL	112	6.39	4	13.517	.009**
		500-1000 TL	113	6.20			
		1000-1500 TL	128	6.43			
		1500-2000 TL	167	6.45			
		2000 TL üstü	226	6.63			
Tesis	Algılanan Hizmet	0-500 TL	112	5.96	4	15.221	.004**
		500-1000 TL	113	5.73			
		1000-1500 TL	128	5.81			
		1500-2000 TL	167	5.63			
		2000 TL üstü	226	5.95			
	Beklenen Hizmet	0-500 TL	112	6.30	4	27.077	.000***
		500-1000 TL	113	6.23			
		1000-1500 TL	128	6.32			
		1500-2000 TL	167	6.25			
		2000 TL üstü	226	6.62			

p<0.01 * p<0.001

Tablo 4.5'e göre çalışmaya katılan fitness merkezi müşterilerinin hizmet kalitesi düzeylerinin gelir durumu değişkenine göre gruplar arasında anlamlı farklılığa rastlanmıştır. Personel alt boyutunda hem algılanan hem de beklenen hizmet kalitesi düzeylerinde gelir durumu değişkenine göre gruplar arasında anlamlı farklılığa rastlanmıştır. Buna göre, personel alt boyutunda algılanan hizmet kalitesi düzeyinde en yüksek ortalamaya 2000 TL üstü geliri olan müşteriler sahipken en düşük ortalamaya ise 1000-1500 TL aralığında geliri olan müşterilerin sahip olduğu tespit edilmiştir. Beklenen hizmet kalitesi düzeyinde ise en yüksek ortalamaya 2000 TL üstü geliri olan müşteriler sahipken en düşük ortalamaya ise 0-500 TL aralığında geliri olan müşterilerin sahip olduğu tespit edilmiştir.

Program alt boyutunda algılanan hizmet kalitesi düzeyinde gruplar arasında anlamlı farklılığa rastlanmazken, beklenen hizmet kalitesi düzeyinde ise gelir durumu değişkenine göre gruplar arasında anlamlı farklılığa rastlanmıştır. Buna göre, program alt boyutunda beklenen hizmet kalitesi düzeyinde en yüksek ortalamaya 2000 TL üstü geliri olan müşteriler sahipken en düşük ortalamaya ise 500-1000 TL aralığında geliri olan müşterilerin sahip olduğu tespit edilmiştir.

Soyunma odaları alt boyutunda algılanan hizmet kalitesi düzeyinde gruplar arasında anlamlı farklılığa rastlanmazken, beklenen hizmet kalitesi

tesisi düzeyinde ise gelir durumu değişkenine göre gruplar arasında anlamlı farklılığa rastlanmıştır. Buna göre, soyunma odaları alt boyutunda beklenen hizmet kalitesi düzeyinde en yüksek ortalamaya 2000 TL üstü geliri olan müşteriler sahipken en düşük ortalamaya ise 500-1000 TL aralığında geliri olan müşterilerin sahip olduğu tespit edilmiştir.

Tesis alt boyutunda hem algılanan hem de beklenen hizmet kalitesi düzeylerinde gelir durumu değişkenine göre gruplar arasında anlamlı farklılığa rastlanmıştır. Buna göre, tesis alt boyutunda algılanan hizmet kalitesi düzeyinde en yüksek ortalamaya 0-500 TL geliri olan müşteriler sahipken en düşük ortalamaya ise 1500-2000 TL aralığında geliri olan müşterilerin sahip olduğu tespit edilmiştir. Beklenen hizmet kalitesi düzeyinde ise en yüksek ortalamaya 2000 TL üstü geliri olan müşteriler sahipken en düşük ortalamaya ise 500-1000 TL aralığında geliri olan müşterilerin sahip olduğu tespit edilmiştir.

Tablo. 6: Çalışmaya Katılan Fitness Merkezi Müşterilerinin Algılanan ve Beklenen Hizmet Kalitesi Düzeyleri Arasındaki İlişki;

Genel Puan		Algılanan Hizmet	Beklenen Hizmet
Algılanan Hizmet	R	1	.255**
	P	-	.000***
	N	746	-

*** $p < 0.001$

Tablo 5'e göre çalışmaya katılan müşterilerin genel olarak algılanan hizmet kalitesi düzeyi ile beklenen hizmet kalitesi düzeyi arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki görülmektedir ($p < 0.001$, $r = 0.255$). Bu sonuçlara göre fitness merkezi müşterilerinin genel olarak algıladıkları hizmet kalitesi arttıkça beledikleri hizmet kalitesi düzeyinin de arttığı anlamına gelmektedir.

Tartışma ve Sonuç

Bu çalışmada 2015-2016 yıllarında Kayseri'de rekreasyon amaçlı fitness merkezlerine giden kişilerin gittikleri fitness merkezlerinden beklentileri ve algıladıkları hizmet kalitesinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi amaçlanmış olup aşağıdaki sonuçlara ulaşılmıştır.

Tablo 2 incelendiğinde çalışmaya katılan fitness merkezi müşterilerinin hizmet kalitesi düzeylerinin personel ve program alt boyutlarının algılanan ve beklenen hizmet kalitesi düzeylerinde cinsiyet değişkenine göre gruplar arasında anlamlı farklılığa rastlanmamıştır. Soyunma odaları ve tesis alt boyutunda ise cinsiyet değişkenine göre beklenen hizmet

kalitesi düzeyinde gruplar arasında anlamlı farklılığa rastlanmıştır. Buna göre, her iki alt boyutta da kadın müşterilerin beklenen hizmet kalitesi düzeyi ortalamalarının erkek müşterilerin beklenen hizmet kalitesi düzeyi ortalamalarından anlamlı derecede yüksek olduğu görülmüştür.

Konu ile ilgili olarak yapılan çalışmalara incelendiğinde, Yüzgeç'in (2010), çalışmasında elde etmiş olduğu sonuç bizim çalışmamızı destekler niteliktedir ve gözlenen farklılık kadınlar lehinedir. Başka bir ifade ile kadınlar, program ve personel boyutunda beklentilerinin daha çok karşılandığını düşünmektedirler. Diğer alt boyutlara yönelik hizmet kalitesi puanlarında beklenen ve algılanan hizmet kalitesi açısından anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Demirel'in (2013) Theodorakis ve ark. (2004). Yapmış oldukları çalışmalar araştırmamızı desteklemektedir. Aslan'ın (2006) seçilmiş üniversitelerin spor ve fitness merkezleri arasında hizmet kalitesini belirlemek amacıyla yapmış olduğu çalışma program, personel, tesis ve soyunma odaları alt boyutlarında cinsiyetler açısından anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna varmıştır. Kim ve Kim'in (1995). Yapılan bu çalışmalar ise çalışmamızı desteklememektedir.

Tablo 3 incelendiğinde çalışmaya katılan fitness merkezi müşterilerinin hizmet kalitesi düzeylerinin yaş değişkenine göre gruplar arasında anlamlı farklılığa rastlanmıştır.

Personel alt boyutunda algılanan hizmet kalitesi düzeyinde gruplar arasında anlamlı farklılığa rastlanmazken, beklenen hizmet kalitesi düzeyinde ise yaş değişkenine göre gruplar arasında anlamlı farklılığa rastlanmıştır. Program alt boyutunda hem algılanan hem de beklenen hizmet kalitesi düzeylerinde yaş değişkenine göre gruplar arasında anlamlı farklılığa rastlanmıştır. Soyunma odaları alt boyutunda beklenen hizmet kalitesi düzeyinde gruplar arasında anlamlı farklılığa rastlanmazken, algılanan hizmet kalitesi düzeyinde ise yaş değişkenine göre gruplar arasında anlamlı farklılığa rastlanmıştır. Tesis alt boyutunda hem algılanan hem de beklenen hizmet kalitesi düzeylerinde yaş değişkenine göre gruplar arasında anlamlı farklılığa rastlanmıştır. Konu ile ilgili olarak literatürde yapılan çalışmalara bakıldığında, Boz'a (2007) göre, 30 ve altı yaş grupları diğer yaş gruplarına oranla tesislerdeki uygulanan aktivitelerin yeterliliğini daha iyi görmektedirler. Güçlü'nün (2013) Öztürk (2010), Yapılan bu çalışmaların bulguları yaptığımız çalışma ile paralellik göstermemektedir.

Tablo 4. incelendiğinde çalışmaya katılan fitness merkezi müşterilerinin hizmet kalitesi düzeylerinin alt boyutlarında soyunma odaları alt boyutunda eğitim durumu değişkenine göre gruplar arasında anlamlı farklılığa rastlanmazken. Personel, program ve tesis alt boyutlarında eğitim durumu değişkenine göre gruplar arasında anlamlı farklılığa rastlanmıştır. Konu ile ilgili olarak literatürde yapılan çalışmalara bakıldığında, Demi-

rel'in (2006) yaptığı çalışmaya göre Eğitim seviyeleri bakımından, program ve personel alt boyutuna ilişkin hizmet kalitesi puanlamalarında beklenen hizmet kalitesinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiş, eğitim seviyeleri lise olan üyelerin program ve personel alt boyutuna ilişkin beklentilerinin eğitim seviyeleri üniversite olan üyelerin beklentilerinden yüksek olduğu görülmüştür. Ceyhun'a (2006), Yüzgenç'in (2010) Yapmış oldukları çalışma sonuçları yapmış olduğumuz çalışma sonuçları ile paralellik göstermektedir.

Tablo 5 incelendiğinde çalışmaya katılan fitness merkezi müşterilerinin hizmet kalitesi düzeylerinin gelir durumu değişkenine göre gruplar arasında anlamlı farklılığa rastlanmıştır. Personel alt boyutunda hem algılanan hem de beklenen hizmet kalitesi düzeylerinde gelir durumu değişkenine göre gruplar arasında anlamlı farklılığa rastlanmıştır. Program alt boyutunda algılanan hizmet kalitesi düzeyinde gruplar arasında anlamlı farklılığa rastlanmazken, beklenen hizmet kalitesi düzeyinde ise gelir durumu değişkenine göre gruplar arasında anlamlı farklılığa rastlanmıştır. Soyunma odaları alt boyutunda algılanan hizmet kalitesi düzeyinde gruplar arasında anlamlı farklılığa rastlanmazken, beklenen hizmet kalitesi düzeyinde ise gelir durumu değişkenine göre gruplar arasında anlamlı farklılığa rastlanmıştır. Tesis alt boyutunda hem algılanan hem de beklenen hizmet kalitesi düzeylerinde gelir durumu değişkenine göre gruplar arasında anlamlı farklılığa rastlanmıştır.

Konu ile ilgili olarak literatürde yapılan çalışmalara bakıldığında, Güçlü'nün (2013) yaptığı Yerel Yönetimlere Ait Fitness Merkezlerinde Algılanan Hizmet Kalitesi yönelik çalışmasında gelir düzeyi değişkeni ortalamalarına göre, fitness tesisi üyelerinin gelir düzeylerinden etkilendiğini göstermektedir. üyelerin gelir düzeyleri arttıkça beklentileri de artmaktadır, Alt boyutları incelendiğinde etkileşim, fiziksel çevre, egzersiz alet ve ekipmanları ve program alt boyutlarında farklılık gözlenmiştir. Yüzgenç'e (2010) Ceyhun'un (2006). Yapılan bu çalışmaların sonuçları yapmış olduğumuz çalışma sonuçları ile paralellik göstermektedir.

Tablo 6 incelendiğinde çalışmaya katılan müşterilerin genel olarak algılanan hizmet kalitesi düzeyi ile beklenen hizmet kalitesi düzeyi arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki görülmektedir ($p < 0.001$, $r = 0.255$). Bu sonuçlara göre fitness merkezi müşterilerinin genel olarak algıladıkları hizmet kalitesi arttıkça beklendikleri hizmet kalitesi düzeyinin de arttığı görülmektedir.

Araştırma sonucunda; Rekreasyon amaçlı fitness merkezi müşterilerinin genel olarak algıladıkları hizmet kalitesi arttıkça beklendikleri hizmet kalitesi düzeyinin de arttığı tespit edilmiştir. Araştırmaya katılan müşterilerin cinsiyet, yaş, eğitim durumu ve gelir durumu değişkenlerine göre öl-

çek alt boyutlarında algılanan hizmet kalitesi düzeyi ile beklenen hizmet kalitesi düzeylerinde gruplar arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir.

Çalışma sonucunda araştırmayla ilgili ve daha sonra yapılabilecek olan çalışmalara yön göstermesi amacıyla Rekreatif amaçlı fitness hizmetlerinin sunulduğu işletmelerle ilgili bu tür araştırmaların daha fazla ve daha geniş bir evrende yapılması, Çalışmada ortaya çıkan sonuçların fitness hizmetlerini sunan işletmelerle paylaşarak eksik yönlerinin giderilmesi ve daha iyi hizmet verilmesine yönelik olarak personele gerekli eğitim programların uygulanması önerilebilir.

KAYNAKLAR

- Alpullu A, Yorulmazlar M, Geri S, Demir G. İstanbul gençlik ve spor il müdürlüğü'nün tky'ye geçiş sürecinde personelin yaklaşımının belirlenmesi. Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi 2008;5:(1).
- Aslan M. Determination Of The Service Quality Among Sport And Fitness Centers Of The Selected Universities, Submitted To Ankara: Middle East Technical University, Ankara, 2006.
- Boz C. Yerel Yönetimlerin Spor Tesislerinde Toplam Kalite Yönetimi Uygulamaları (İstanbul Büyükşehir Belediyesi Örneği), Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul, 2007.
- Ceyhun S. Spor İşletmelerinde Hizmet Kalitesi, Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara, 2006.
- Ceyhun S. Spor İşletmelerinde Hizmet Kalitesi, Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara, 2006.
- Demirel, H. Rekreasyonel Spor/Fitnes Programı Sunan İşletmelerde Hizmet Kalitesi, Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, Ankara, 2013.
- Devocioğlu S, Gündoğdu C. Human resources planning in sports enterprises. E-Journal Of New World Sciences Academy 2009;1: 10-20.
- Evans JR, Lindsay WM. The Management and Control of Quality, Publishing Company, Minneapolis, 1996.
- Gürbüz B, Koçak S, Lam ET. (2005). Hizmet kalitesi değerlendirme ölçeği'nin türkçe versiyonunun güvenilirliği ve geçerliği. Eğitim Ve Bilim Dergisi 2005; 30:(138): 70-77.
- Güçlü N. Yerel Yönetimlere Ait Fitness Merkezlerinde Algılanan Hizmet Kalitesi (Ankara İli Örneği), Yüksek Lisans Tezi, Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bolu, 2013.
- Kım D, KIM SY. An Instrument For Assessing The Service Quality Of Sport Centers In Korea. Journal of Sport Management 1995;9: 208-220.
- Theodorakis N, Alexandris K, Rodriguez P, Sarmento PJ. Measuring customer satisfaction in the context of health clubs in pottugal, International Sports Journal. Winter 2004; 8:(1):44-53.
- Tinsley H EA, Tinsley D J. A theory of the attributes, benefits, and causes of leisure experience. Leisure Sciences 1986;8: (1):1-45.
- Yerlisu Lapa T, Baştaç T. Antalya'da fitness merkezlerine devam eden bireylerin yaş, cinsiyet ve eğitimlerine göre bu merkezlere yönelik hizmet kalitesi değerlendirilmelerinin incelenmesi. Pamukkale Journal of Sport Sciences 2012; 3: (1): 42-52.

- Yüzgenç, AA. Yerel Yönetimlerin Sunduğu Spor Hizmetlerinde Hizmet Kalitesi (Ankara İli Örneği), Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 2010.
- Zorba E, Bakır M. Serbest Zaman Kavramı. Sporda Sosyal Alanlar Seçme Konular, Bıçaklar Kitabevi, Ankara, 2004: ss:106-108.
- Öztürk H. Sağlıklı Yaşam ve Spor Merkezi Müşterilerinin Tatmin Düzeylerinin Bazı Demografik Değişkenlerle İlişkisinin Karşılaştırılması, Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul, 2010.
- Şahin H. Sporcuların Performans Sporunu bıraktıktan Sonraki Yaşamlarında Boş Zaman Değerlendirme İlgilerinin Araştırılması, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi, Adana 1997: 25-43.



Bölüm 9

REKREATİF ETKİNLİKLERDE BASKETBOLUN YERİ

Reha BOZGÜNEY¹

Veysel TURKAK²

Sezer GÜLER³

1 Yüksek Lisans Öğrencisi, Necmettin Erbakan Üniv Turizm Fak. reha.bozguny@gmail.com

2 Yüksek Lisans Öğrencisi, Selçuk Üniv. Sağlık Bilimleri Enstitüsü weyseell@outlook.com

3 Yüksek Lisans Öğrencisi, Selçuk Üniv. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, szrgr60@gmail.com

GİRİŞ

Rekreatif faaliyetlere ilgi, kişinin vaktini ayırdığı sahip bulundurduğu olanaklara göre toplumun kültürel yapısına göre farklılıklar arz etmektedir. Etkinlik tercihlerinde kişilerin zamanını geçirdiği yakın çevredeki olanaklar dahilinde, aile yapısının sosyo-ekonomik derecesi, bölgenin adetleri, kişinin yaşı cinsiyetinin yanı sıra kendisine ait kişilik özelliği ve arkadaş çevresi de mümkün olduğunca kayda değerdir (Gökmen ve ark, 1985).

Rekreatif etkinlikler, bireylerin yaşamsal döngülerinin dışında kalan zaman dilimini etkili bir şekilde değerlendirmeleri oldukça önemlidir diyebiliriz. Sanayinin ve teknolojinin hızla gelişmesi insanların serbest zamanlarını arttırmaktadır. Serbest zamanlar gönüllü hür iradeye dayanan sportif aktiviteler ile değerlendirilmeye alınması insanların boş zamanlarında daha kayda değer etkinliklere yönelimlerini ön plana çıkarmıştır (Ramazanoğlu ve ark, 2004).

Bir toplumda yaşam kalitesi arttıkça bireylerin kendilerine ayırdıkları zaman dilimi de doğal olarak artmaktadır. Bireyler kendilerine ayırdıkları bu zaman dilimi ile, zamanlarını etkili bir şekilde değerlendirerek sosyalleşme ve kendilerini tatmin etmek için sportif rekreasyon faaliyetlerine katılırlar. Bu faaliyetler genel anlamda, doğa yürüyüşleri, kamp, festival ve büyük oranda sportif etkinlikler olarak sıralanabilir. Festivallerde birçok etkinliğe rastlamak mümkündür; futbol, voleybol halat çekme, yakan top, çuval yarışı, topla oynanan oyunlar ve basketbol gibi takım ve bireysel etkinlikler bu faaliyetlerin bazılarıdır. Özellikle futbolun ok büyük bir sektör haline geldiği bilinmektedir (Eroğlu ve Karadağ, 2020). Ayrıca festival ve şöenlerde basketbol etkinlikleri spor tarihi içinde kendisine oldukça fazla yer bulur. Basketbol etkinlikleri sayesinde; sevgi, dostluk, barış ve saygı gibi duygulanım ve davranışlarının ortaya çıkması ve kültürel bir aktarım durumuna gelmesi de kolaylaşır. Sportif faaliyetler ve rekreasyon birbirinden ayrılması oldukça güç kavramlardır.

Sadece basketbol faaliyetleri değil, tüm sportif faaliyetler rekreasyonel alana kanalize edilerek, tamamen gönüllülük esasına dayanan keyif ve zevk unsuru rekreasyon etkinliklerine gerekli önem verilebilecektir. Basketbolun rekreasyon etkinlikleri içindeki yeri ve önemi kazanması açısından, literatüre kapsamlı araştırmaların eklenmesi ve zenginleştirilmesi bir gerekliliktir.

SPOR VE REKREASYON

Spor Nedir?

İnsanlar sporu ilk olarak temel yaşam faaliyetlerini sürdürmek ve birbirlerine galip gelmek için yapmışlardır. İnsanoğlu doğa ile savaşırken kazandığı becerileri ve geliştirdiği araçsız savaş tekniklerini, serbest za-

manında artmasına yönelik, tek tek ya da topluca, barışçı biçimde işten uzaklaşma için kullanılmasına dayalı estetik bir süreçtir (Fişek, 2003). Spor çok dinamik, süratle değişen, gelişen ve global-kültürel, toplumsal-bireysel, doğal-sentetik ve sosyal-ekonomik boyutları olan dünyanın en önemli bir yaşam alanıdır (Doğu, 2017). Ayrıca spor kavramına ilave olarak rekreasyon kavramını da eklemek doğru bakış açısı olarak değerlendirilebilir (Eroğlu, Karadağ ve Karakullukçu, 2020).

Polley (2007) sporu şu şekilde tanımlamıştır; çeşitli araçlarla yapılan, kuralları belirli olan, performans geliştirici bedensel zihinsel ve sosyal etkinliklerdir. İnsanoğlunu spor yapmaya yönlendiren sebepler şunlardır (Atalay, 1998);

- Eğlenme amaçlı
- Fiziksel uygunluğu geliştirme
- Spontane olma
- Kendini geliştirerek değiştirme
- Arkadaş çevresi oluşturma gayesi
- Gelir elde etme
- Bireyin kendini ispatlaması
- Kilo verme
- Hastalıklara karşı bağışıklık sistemini güçlendirme
- Kendine saygısını arttırabilmesi

Mirze (2019) ise “*insanları bedensel, zihinsel ve psikolojik olarak geliştirmeyi amaçlayan, belli kurallar altında rekabete dayalı olarak yapılan yarışmaların, üstün gelmenin ve mücadele etmenin yer aldığı bir faaliyet alanıdır*” (s.203) şeklinde tanımlamıştır.

Görüldüğü gibi spor farklı amaçlarla yapılmaktadır, gelişen ve şekillenen dünyamızda insanların bu değişimler sonucu fiziksel ve ruhsal olumsuz yönden etkilenmesi ve bu olumsuzlukları gidermek için önemli rol üstlenir. Spor sayesinde insanlar bu değişimlere ayak uydurarak bedensel ve ruhsal yönden pozitif bir şekilde etkilenerek mutlu bir şekilde yaşayabilir.

Zaman

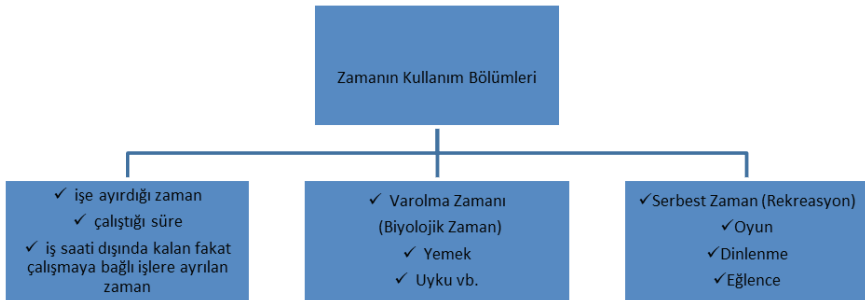
Zaman, insanların kendi yaşantılarını düzenlemek yaşamlarını idame ettirmek idame ederken yaptığı planlara uyum sağlamak için yaşamımızdaki en değerli kavram olarak tanımlayabiliriz. (Atalay ve Özbey, 2017). İnsanlar bir iş yaparken veya hayatları boyunca planlama yaparsa, stres

ve baskıdan uzak, mutlu ve huzurlu hayat sürdürürler. Zamanı planlarken zamanın temel özelliklerini göz önüne almak gerekir. (Tezcan, 1982). Heraklitos; zaman kavramını, her şeyin aktığını ve değiştiğini, “aynı nehirde asla iki kez yıkanılmayacağını, çünkü ikinci gelişindeki nehrin eski nehir olmayacağı” sözleriyle ifade etmiştir. Zamanın akışı önlenemez, yavaşlatılmaz ve geri döndürülemez. Zaman, başlarda, insanoğlunun hayatında ki öncüllerden en esnek olanı ve aynı zamanda da en katıdır denilebilir. (Demirel ve Ramazanoğlu, 2005). Tutar (2011), Zaman kavramının diğer soyut kavramlar gibi tanımlanamayacağını, boyutlarının, eninin, boyunun ve derinliğinin bulunmaması nedeniyle tanımlanmasının hemen hemen imkânsız olduğuna vurgu yapmıştır. Passig (2005), Zamanı herkesin hissettiği fakat hiçbir zaman hiç kimsenin dokunamayacağı bir kavram olarak tanımlamıştır.

Zaman aklımızla meydana getirdiğimiz ve durumların daha sonra içinde olup devam edeceğini düşündüğümüz başlangıçlı ve bitişi belli olmayan bir kavram olarak tanımlanmıştır (<http://www.tdk.gov.tr> – erişim, 2019). Literatürde zamanın çok farklı tanım ve sınıflamalara ayrıldığı görülür. Zaman bir varlıktan daha çok olayların sıralaması olarak nitelendirilir (Smith, 2007). İnsanlar için zaman soyut bir kavramdır. Zaman kavramının değerini ortaya koyan en önemli ayrıntı belki de bireylerin bu soyut zaman diliminin içinde yaptıkları ya da yapmadıklarıdır.

Zaman sınıflamasında; sürelerle gruplandırılma yapılabilmektedir. 8 saat uyku 8 saat çalışma 8 saatte dinlenme olarak değinmiştir. (Bayer, 1992). Birçok farklı yapı ve olgu zamanın sınıflandırılmasında etkin rol oynar. Bazılarımızın keyifle geçirdiği zaman dilimi, bireysel farklılıklara bağlı olarak kimileri için sıkıntılı bir süreç olarak görülebilmektedir. Meyer ve ark (1970) bireylerin serbest zamanlarında yaptığı uğraşların diğer kişi için istenmeyen uğraşlar olabileceğini bildirmiştir.

Sekil 1. Zamanın kullanım bölümleri (Karaküçük, 2005)



Karaküçük (2005) zamanı fizyolojik ihtiyaçların karşılanmasıyla ve oyun, eğlence spor gibi faaliyetlerin (serbest zaman etkinlikleri) bölümlerinin mevcut olduğuna değinmiştir.

Serbest Zaman

İngilizce’de “serbest zaman” sözcüğünün manası olan “leisure”, Latince’de ise “müsaade edilmiş olmak” ya da “özgür olmak” manasında “licere” sözcüğünden gelmektedir. (Torkildsen, 2005). Serbest zaman sözcüğünün en yalın anlamı kişinin istediği gibi kendi zamanını değerlendirdiği süreyi ifade eder. (Gürbüz, 2006).

Serbest zaman, iş ya da görevlere ilişkin taleplerin olmadığı, özgür, serbest, kısıtlanmamış zaman olarak tanımlanmaktadır. Serbest zamana sahip olmak, hayatı arzu edilen şekilde yaşamayı, arzulanan şeyleri yapmayı, zorlamalardan, kısıtlamalardan kurtulmuş olmayı ve olmak istediği şeyi seçebilmeyi ifade ederken, serbest zamanı değerlendirme, iyi tercih yapma sorumluluğunu da beraberinde getirmektedir (Yüncü ve ark, 2013). Serbest zamanlarını insanlar iyi değerlendirmeli, boşa harcanan zaman insan üzerinde olumsuz etki bırakacaktır. Yaşadığı zaman diliminde sorumluluklarını yerine getirdikten sonra geriye kalan zamanda kendini dinlendiren ve eğlendiren faaliyetlerde bulunarak çalışma verimliliğini arttırabilir. (Aydoğan ve Aral, 2006). Her ne kadar boş zaman temel ihtiyaçların giderildikten sonraki kalan zaman dilimi olarak söylesek de bu zaman diliminde yapılan etkinlikler kişinin ruhsal ve bedensel olarak kendini yenilemesine ve hatta topluma faydalı olabileceği söylenebilir.

Parr ve Lashua (2004) çeşitli serbest zaman tanımlarının analizini gerçekleştirdikten sonra serbest zamanı eğlenceli ve dinlendirici zaman aktiviteleri olarak tanımlamıştır. Zelinski’ye (2004) göre serbest zaman, bireyin istediği etkinliği yapmasıdır.

Edginton ve ark (2006) kişisel isteğimizin gerçekleştirebileceğimiz süreyi ifade etmiştir. Janke ve ark (2010) ise serbest zamanı, aktivitenin kendisi ya da yaşanan içsel tatmin için gerçekleştirilen aktiviteler olarak tanımlamışlardır. Serbest zaman kişiye eğlence ve tatmin sağlayan gönüllü olarak seçilen tüm aktiviteler olarak da tanımlanabilmektedir (Hood, 1993). Serbest zaman; hayatta olmanın yanı sıra mecburen yapmak durumunda olduğumuz fiziksel ihtiyaçlarımız maddi kazanç sağlamamızın ilerisinde kendi özgür ve gönül irademizle kullanabileceğimiz kararları ve seçme hakkının bizzat kişinin kendisine ait olduğu ve her şeyi yapabileme hakkıdır. (Tekin, 2009).

Serbest Zamanın Temel Fonksiyonları

Serbest zaman kavramının gelişim ve değişim aşamalarına dikkat edildiğinde, sanayi devrimiyle iş çalışma sermaye birikimi gibi öncüllerin yeni toplumsal nitelikler olarak meydana geldiği ve boş zamanların savurganlık ve atalet olarak ele alındığı göze çarpmaktadır. (Güngörmüş, 2007). Sanayi devriminden önce ve başlarda yalnızca dinlenme işlevinin kayda

değer olduğu ve daha sonrasında uygulamaya konulan incelemelerle birlikte dinlenme fonksiyonu kadar önemli diğer iki fonksiyonun bulunduğu tespit edilmiştir. (Karaküçük, 2008). Serbest zaman, bireyin özgürce etkinliğe katılıp dilediği gibi zaman geçirdiği kavram olarak tanımlanmıştır. (Kaya, 2013). Amerikan Sağlık, Fiziksel Eğitim ve Rekreasyon Derneği serbest zamanın alternatifler arasında özgürce seçim yapılabilen bir zaman olduğunu ve üç temel fonksiyona sahip olduğunu belirtmektedir. Bunlar rahatlama, eğlence ve gelişimdir (Yüncü, 2013).

Gelişim Fonksiyonu

Gelişim fonksiyonu, monoton yaşamdan arta kalan çok daha fazla sosyal etkinliklere katılmak için ortam yaratan menfaat içermeyen faaliyetleri kapsayan etkinlikleri içermektedir, (Karaküçük, 2008). Kişi özgür zamanında ki bu etkinliklerde gerek çalıştığı gerekirse de sosyal ortamında ki olaylara farklı bakış açısından bakabilmeyi kazanabilmektedir.

Eğlenme Fonksiyonu

Eğlenme, insanların gönüllüm olarak, neşeli ve hoş vakit geçirmesidir. İnsan serbest zamanlarında kendisini memnun edecek zamana ihtiyaç duymaktadır (Torkildsen, 2005). Sosyal ortam içerisine giren birey birtakım eğlenceli etkinliklerle çalışma dışı serbest zamanlarında psikolojik rahatlama fırsatı bulacaktır. İnsanların refah seviyesi yüksek olduğu yerlerde eğlence merkezleri fazladır (Çoruh, 2013).

Dinlenme Fonksiyonu

Karaküçük'e (2008) göre dinlenme fonksiyonu; serbest zamanı en fazla karakterize eden ve farklı algılamalarla, çalışma hayatı boyunca değerlendirilen temel bir fonksiyondur. Çalışmanın ödülü bizim için fazladır. Lakin sürekli çalışmanın bireyler için gerek fizyolojik gerekse psikolojik yıpranmalarının olduğu bir gerçektir. Yapılan birçok araştırmada verimli zamanımızın, toplam dinlenme zamanına bağlı olduğu vurgulanmaktadır (Scott, 1993). Gelişen dünyanın her geçen zamanda yeni oldular bulunduğu "serbest zaman uğraşları/hobiler" öne çıkan belirtileridir. Bu açıdan bakıldığında; dinlenme fonksiyonu serbest zamanlarımızın en belirgin fonksiyonu olarak karşımıza çıkmaktadır (Çoruh, 2013).

Chin (2007) tarafından oluşturulan serbest zaman katılımının sınıflandırılmasında 2 tane rekreasyonel aktive, 7 tane bilişsel aktivite, 6 tane sosyal aktive ve 3 tane üretici aktiviteden oluşmaktadır;

Tablo 1. Serbest zaman katılımının sınıflandırılması (Chin, 2007)

Aktivite Kategorileri	Aktivite Tipi
Rekreasyonel Aktivite	Sportif (Aktif) 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 Kavramı

Rekreasyonun etimolojik yapısı ile ilgili literatürde çeşitli açıklamalara rastlamak mümkündür. Axelsen (2009) Rekreasyon İngilizce, oluşturmak yaratıcı anlamına gelen “create” fiilinin önüne; yeniden tekrar anlamına gelen “re” ön ekinin gelmesiyle oluşan, “recreation” yani rekreasyon, çalışma ve diğer etmenler tarafından yıpranan, yorulan bireylerin yeniden canlanma anlamına geldiğini bildirmiştir. Rekreasyon yenilenme, yeniden yaratılma anlamına gelen Latince *Recreatio* kelimesinden gelmektedir. Türkçe karşılığı yaygın bir şekilde boş zamanlarını değerlendirmektedir (Ozankaya, 1980).

İnsanın serbest zamanları süresince tüm isteğiyle gönüllü olarak etkinlik esnasında tatmin olduğu etkinliklere giriştikleri faaliyetler aldığı haz ve deneyim olarak ele almışlardır (Sağcan, 1986). İnsanların serbest zamanda yaptıkları, zorunlu çalışma faaliyetlerinden bağımsız olarak, kişinin boş zamanını serbest olarak ve dilediği gibi kullandığı fiziksel gücünü onarmaya ve ruhsal kapasitesini zenginleştirmeye yönelik zorunlu faaliyetlere karşıt, özgürce seçilen, fiziksel ve sosyal çevrenin değişmesi anlamına gelen faaliyetler olarak da söylenebilir (Özgüç, 1984).

Rekreasyonun bir tutum, yaklaşım ya da psikolojik açıdan gösterilen reaksiyona verilen kişisel bir tepki olduğu varsayılmaktadır (Torkildsen, 2005). Hacıoğlu ve ark (2003) Rekreasyonu insanların boş zamanlarında,

eğlence, dinlenme ve tatmin amaçlı gönüllü katıldıkları faaliyetler olarak tanımlamıştır. Kılbaş (2010) rekreasyonu; kişilerin serbest zamanları içinde günlük yaşamın sıkıcılığı ve monotonluğundan kurtulmak ve dinlenmek amacıyla, katıldığı etkinlikler olarak tanımlamışlardır.

Rekreasyonel aktiviteler serbest zaman kavramının içini dolduran ve anlam kazandıran en önemli unsurdur. Demirel (2009) bireyin rekreasyonel etkinlikleri tek başına, grupta, açık veya kapalı alanlarda yapabileceğine değinmiştir. Rekreatif faaliyetlerin bu yapısı her durum ve şart altında kolayca gerçekleştirilebilen etkinlikler olmasına da zemin hazırlamıştır. Torkildsen (2005) Rekreasyonun bireyin kendini gerçekleştirme, rahatlama ve zevk alma gibi kişisel ihtiyaçlarını karşılamak için kullanılan en etkili yöntem olduğuna vurgu yapmıştır.

Rekreasyonun Özellikleri

Rekreatif faaliyetler birçok açıdan diğer faaliyet türleri ile yapısal ve fonksiyonel farklılıklar içerir. Rekreatif faaliyetler tamamen gönüllülük esasına dayanan keyif verici faaliyetlerdir. Rekreatif faaliyetler yapıldığı yer bakımından, açık alan ve kapalı alan rekreasyonu olarak söylenir. Rekreatif faaliyetlerde tesislerin yeri ve önemi büyüktür, rekreasyon faaliyetlerinin gerçekleştirilebilmesi için gerekli unsurların sosyal, fiziksel ve doğal çevre olduğunu belirtmiştir (Barnet, 1995).

- **Sosyal Çevre:** faaliyetlerin uygulamaya konulması,
- **Fiziksel Çevre:** basketbol sahası futbol sahası gibi oyun alanlarının yapılması
- **Doğal Çevre:** açık alan rekreasyon etkinliklerini içine alır.

Rekreasyonu diğer faaliyetlerden ve kavramlardan ayıran temel özellikler Karaküçük (2005) tarafından aşağıdaki şekilde sıralanmıştır;

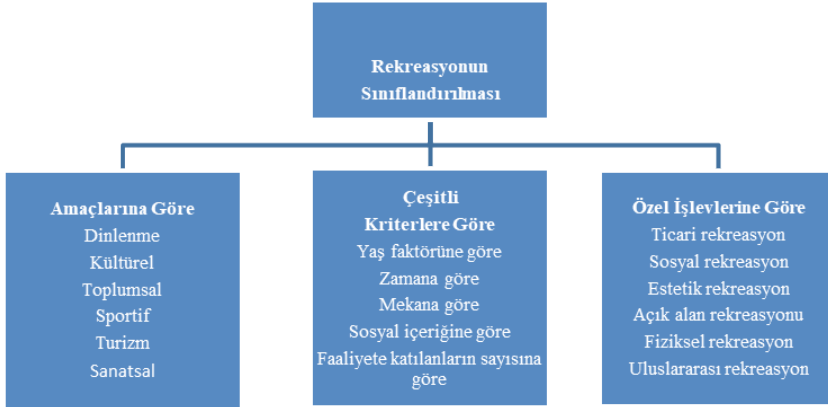
- Etkinlikte birey gönüllü olmalıdır
- Rekreasyon faaliyetleri spontanlık kazandırır.
- Etkinlik serbest zamanlarda uygulanır.
- Her bireye katılım özgürlüğü sağlar.
- Etkinliklerde “inisiyatif” kişinin kendisi karar vermelidir.
- Etkinlik farklı faaliyetleri kapsar.
- Rekreasyon eğlence kaynağıdır
- Evrenselidir

- Faaliyetler kişinin kendini daha rahat ifade edebilmesi imkân vermektedir.
- Herkese göre bir gayesi vardır.

Rekreasyonun Sınıflandırılması

Rekreasyon farklı kaynak ve yazarlara göre farklı sınıflandırmalara ayrılmıştır. Yapısına, fonksiyonuna, alanına göre farklı sınıflandırmalara ayrılrsa da Karaküçük ve Gürbüz (2007) Rekreasyonun sınıflandırmasını aşağıdaki gibi yapmışlardır;

Şekil 2. Rekreasyonun Sınıflandırılması (Karaküçük ve Gürbüz, 2007)



- | | |
|------------------------------------|------------------------------|
| × Basit Eğlence | × Hobiler |
| × Zihinsel Aktivite/Öz-farkındalık | × Oyunlar |
| × Spor ve Egzersiz | × Gevşeme |
| × Müzik | × Sosyal Aktivite |
| × Sanat | × İnsani hizmetler |
| × Dans | × Doğa/Açık Alan Rekreasyonu |

• **Basit Eğlence:** Bu bölümdeki etkinlikleri egzersiz tiyatro konser ve tv izleyiciliği katılımında fiziksel zihinsel mental ve sosyal bir amaç koymadan zevk veren etkinliklerdir.

• **Zihinsel Aktivite ve Öz-farkındalık:** bu bölüm meditasyon ve terapileri oluşturur. (Zevk için).

• **Spor ve Egzersiz:** düzenli egzersiz ve antrenman programlarını kapsar

• **Müzik:** müzik dinleme beste yapma şarkı söyleme gibi etkinlikleri içerir

• **Sanat:** heykel ebru gibi etkinlikleri kapsar

• **Dans:** aktif ve pasif olarak katılım gerçekleştirilerek yapılır

• **Hobiler:** oldukça geniştir. Misket toplama tişört biriktirme veya pul koleksiyonu...

• **Oyunlar:** eğlenceli ve rekabet içermeyen oyunları kapsar

• **Gevşeme:** masaj, gevşeme kategorisindeki etkinliklerindedir.

• **Sosyal Aktivite:** gösteri ve toplantıları içerir.

• **İnsani Hizmetler:** kendi hür iradesiyle yardım kuruluşlarında çalışmalarını kapsar.

• **Doğa/Açık Alan Rekreasyonu:** izcilik dağcılık gibi faaliyetleri içerisini alır.

Leitner ve Leitner (2004) serbest zaman hizmetleri içerisine alan etkinliklerin başka bir sınıflamasının ise, ticari ve özel teşebbüs rekreasyonu, topluluk rekreasyonu, askeri rekreasyon, endüstriyel rekreasyon, dış mekân rekreasyonu ve özel popülasyon için rekreasyon/terapatik rekreasyon olarak açıklamaktadır.

Sportif Rekreasyon

Rekreatif etkinlikler arasında esas olan fiziki temelli antrenman ya da farklı branşları rekreasyon amacıyla uygulamaya konulmasına dayanan etkinlik türleridir. (Zorba ve Bakır, 2004). Rekreasyonun spor adı ile ya da sportif rekreasyon adı altında bireylerin daha sağlıklı olmak için fiziksel görünüşü mental olmayışı ve sosyal yönden kendisine ve yakın çevresine fayda sağlamak niyetiyle sportif rekreasyon bileşenlerinden açık veya kapalı alanda düzenlenen etkinliklere katılım göstermesidir. (Biçer, 2008). Spor, çeşitli sosyal özellikleri olan tüm bireylerin her türlü rekreatif gereksinimlerini yanıtlayacak özelliklere sahiptir. (Koçan, 2007).

Bireysel planlar ve spor etkinliklerini düzenleyen toplumsallaşmış kurumlar, aktif olmayan katılımlarla da heyecan ve eğlencenin paylaşıldığı yeni ortamlar keşfederek kişilerin sosyalleşmesine imkân tanımakta (Koçan, 2007) aktif katılımlarda ise kişi kendi özelliklerini yansıtarak daha aktif ve eğlendirici vakit geçirebilir (Kelly, 1982).

Spor rekreasyonun farklı ve ilginç gelen insana hitap eden etkinliklerin başında gelmektedir. Spor sporun toplumsal yaygınlaşmasında ve sportif başarılar elde edilmesinde önemli roller üstlenmiştir (Şahin, 1997). Fakat spor, para amacı güdülmeyen amatör bir şekilde yapıldığında rekreatif faaliyetler içine girmektedir. Spor yaparken bundan maddi kazanç sağlıyorsa bu rekreatif faaliyet olmaktan çıkar meslek haline dönüşür. Geleneksel olarak yapılan festivaller ve şenliklerde, oynanan oyunlar veya yapılan sportif aktivitelerde genellikle kazanç güdülmediği için rekreatif faaliyetler olarak adlandırabiliriz.

BASKETBOL

Basketbolun mucidi James Naismith'dir. James A. Naismith Kanada- lı antrenör bir dâhidir. Basketbol sporunun ve Amerikan Futbolu kaskının mucididir. Kanada'da Ontario'ya bağlı Ramsay Township'te 1861 sene- sinde dünyaya geldi. Doğduktan 30 yıl sonra; 1891 kışında, James Nais- mith bir beden eğitimi öğretmenliği yaptığı yıllarda, hava şartlarının kötü olduğu günlerde, sahada beysbol oynamak ya da futbol atmak çok zor gö- züküyordu. Öğrencileri huzursuz ve sıkılmaya başlamıştı. Bundan dolayı, Naismith, öğrencilerinin zevk alabileceği bir iç mekân oyunu düşünmeye başladı. Birkaç saat içinde, Naismith yeni bir oyun için 13 kural getirdi. Oyununun bir futbol topu ve bulduğu iki şeftali sepeti ile oynanmasına karar verdi. Topla oynayan oyuncunun topa hareket etmesine izin veril- medi. Bunun yerine, pas ile hareket etmesine izin verildi. Şeftali sepetleri, okulun karşı taraflarındaki balkonlara tutturulmuştu. Oyunun amacı, topu sepete atmaktı. Oyunun sonunda en fazla sepete top atan takım kazanan ilan edildi (Rüşen, 2019).

Günümüz basketbolu ise, bir takımda en fazla 12 sporcu olacak şe- kilde ve takımların oyunda beşer oyuncuyla mücadele edebileceği, ayrı- ca oyuncular arasın değişikliğin olduğu bir salon sporudur. Ancak sanayi devrimiyle fabrikaların seri üretime geçmesiyle insan gücüne duyulan ih- tiyaç azalmıştır, bu da insanların rekreatif etkinliklere daha fazla zaman ayıracak duruma getirmiştir. Son yıllarda popüler olarak rekreatif amaçlı basketbol ön plana çıkmıştır. Daha çok rekreatif olarak yapılan basketbol oyunları sokak basketbolu ve Trambolin basketboldur.

Streetball (Sokak basketbolu)

- Eğlenmek demektir.
- İtibardır.
- Yetenekleri doğru kullanma işidir.
- Şov ve gösteridir.
- Kazanmak önemli değildir, önemli olan eğlenmek ve sağlıklı va- kit geçirebilmektir.

Streetball Kuralları

- 3 asil ve 2 yedek oyuncudan oluşur
- Tek potada oyun oynanır
- Maçtan önce takımlar 30 dk. önce hazır bulunacak şekilde kendi- lerini ayarlamalıdır

- 3 oyuncu ile maça başlamak zorundalardır.
- 2. Anonstan sonra sahaya inmeyen takım mağlup sayılır.
- Tek oyuncu kalırsa takım mağlup kabul edilir.
- Sportmenlik dışı faul alan kişi turnuvadan atılır.
- Sakatlıklarda oyun durdurulur.
- Sakatlanma sırasında kanama varsa oyuncu dışarı çıkartılır ve kanama durana kadar oyuna dahil edilemez.

Oyun Kuralları

- Maçlar kura ile başlayacak şekilde ayarlanır.
- 3 dk. ısınma süreleri vardır takımların.
- 16 sayıya ulaşan taraf maçı kazanır.
- Maç süresi 15 dk'dır. 15'e ulaşılmamışsa süre bitiminde önde olan takım maçı kazanmış kabul edilir.
- Maç 3 sayı çizgisinin gerisinden baslar. Sayı yiyen takımda başlar top.
- 6 takım faulü vardır.
- Tek potada oynandığı için çemberden dönen ribaundu karşı takım aldığıında 3 sayı çizgisinin gerisinden hücum yapmak durumundadır.
- 3 sayılık atışlarda basket olursa 2, 2 sayılık atışlarda basket olursa 1 ve faul atışında her atış 1 sayı olarak değerlendirilir.
- Her maç, için 1 mola hakkı tanınmıştır, takımlara molalarda süre durdurulur.
- Sportmenlik dışı ve teknik fauller tek atış olarak değerlendirilir ve top atış yapan takımda olur.
- Basket-faul olursa eğer hücum hakkı sayı faul alan taraftadır.
- Berabere biten maçlarda 3'er faul atışı kullanılır. Yedek oyuncularında sayı atışı kullanır.
- 24 saniye hücum süresi vardır.

Ülkemizde de giderek yaygınlaşan sokak basketbolu turnuvaları düzenlenmekte yerel yönetimlerin katkısı ve destekleriyle ya da ünlü reklam firmalarının düzenlenmiş olduğu sokak basketbol turnuvalarımız bulunmaktadır. Ayrıca Millî Eğitim Bakanlığının okullara yaptığı potalarla da basketbolu desteklediğini görebilmekteyiz. İnsanların yoğun ilgisini çektiği gençlerimizin ise kötü alışkanlıklardan uyuşturucu, alkol gibi ba-

ğımlılıklardan uzaklaşmasına toplum içinde yerini almasına olanak sağladığını düşünülebilir. Ülkemizde düzenlenen sokak basketbol turnuvaları;

Antalya Migros Cup Sokak Basketbol Turnuvası



KATILMAK İÇİN HIZLI OL
HEMEN WEB'DEN KAYDOL

WWW.ANTALYAMIGROS.COM

ANTALYA MIGROS CUP

18-19 MAYIS / 12.00-22.00

HERKESE ÜCRETSİZ FORMA VE MADALYA
DERECEYE GİRENLERE SPOR SETİ

3X3 BASKETBOL
TURNUVASI

ANTALYA
MIGROS
AVM

EX3
BİYİK
EVENT

Her yaz Antalya da Migros'un düzenlediği turnuva büyük ilgi görmektedir. Genç yaşlı fark etmeksizin katılımın üst seviyeye çıktığı ve katılanlara, basketbol forması, tişört vb. hediyeler vererek insanların sosyalleşmesine katkı sağladığı söylenilebilir.

Sokağa sahip çık sokak basketbol turnuvası

Küçükçekmece belediyesinin her yıl düzenli olarak gelenek haline getirdiği sokağa sahip çık basketbol turnuvası adından söz ettirmektedir. Düzenli olarak hayata geçirilen bu proje her yaz katılımcılarını beklemektedir ve maçların daha adil olması içinde kategorilere ayırmışlardır.

15-17 yaş kızlar

15-17 yaş erkekler

18 yaş üzeri erkekler



Akşehir sokak basketbol turnuvası

Akşehir belediyesinin her yıl düzenli olarak yaptığı gelenek haline getirip 5.sini bu yıl düzenlemiştir. Yerel yönetimin desteğiyle yapılan turnuva sosyalleşmeyi üst seviyeye çıkardığını söylenilebilir. Kategoriler ise;

Yıldız kız kategorisi

Genç kızlar kategorisi

Yıldız erkekler

Genç erkekler

Büyük erkekler

Turnuva sonunda dereceye giren takımlara protokol tarafından hediyeleri verilmiş ve turnuvanın önümüzdeki yıllarda da devam edeceği mesajları verilmiştir.



Alanya Cup sokak basketbol turnuvası

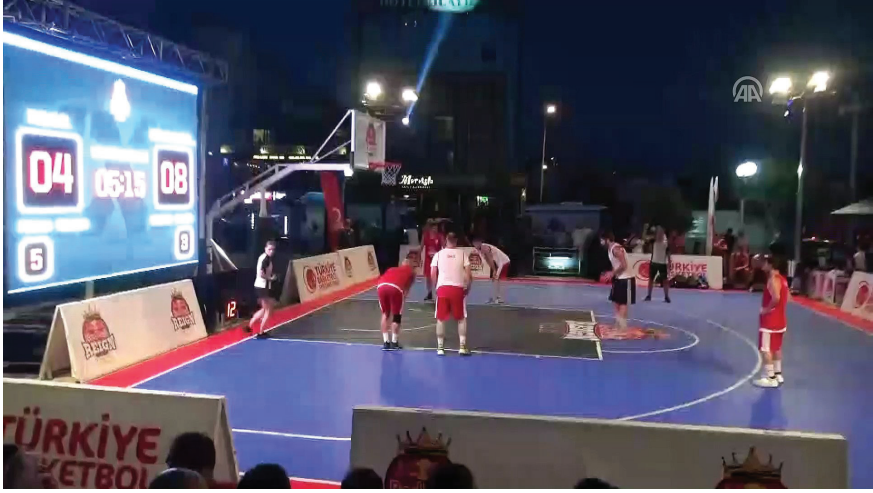
Basketbol gençler tarafından en fazla rağbet göre spor dalıdır denebilir. Bundan dolayı Alanya da her sene düzenli bir şekilde ağustos aylarında sokak basketbolu etkinlikleri düzenlenir. İlk defa 2000 yılında 10 takımla başlayan bu organizasyondaki takım sayısı 2005 yılında 55'e ulaşmıştır. Organizasyona yurt içinden yurt dışından pek çok talep olmaktadır. Sonraki yıllarda takım sayısı giderek artarak 2008 yılında 65 takım 2009 yılında 70 takımın ve 2010 yılında 72 katılımıyla gerçekleşmiştir. 2017-2018-2019 senelerinde 55 takımın katıldığı organizasyonumuzda büyük erkekler kategorisinde katılım oldukça yüksekti. Alanya Belediyesi sokak basketboluna geçmişte olduğu gibi gelecek yıllarda da en iyi şekilde ev sahipliği yapmaktadır. Bu yıl 19.sunu gerçekleştirerek sokağa sahip çıktığımızı göstermiştir diyebiliriz.



Sokak basketbol ligi

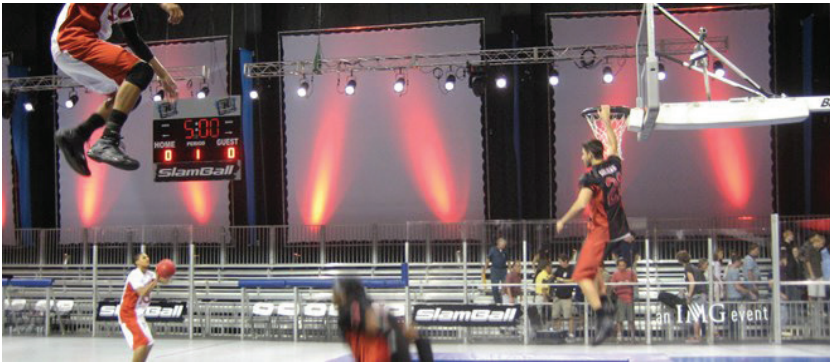
Aydın'ın kuş adası ilçesinde sokak basketbolu finalleri yapılmıştır. Karşılaşmalara 16 takım katıldı. Çok sayıda izleyicinin takip ettiği turnuva güzel mücadelelere sahne oldu. Şampiyon olan takım ABD'de yapılacak

olan turnuvaya katılmak hakkı elde etti. Profesyonel basketbolcu olmak isteyip olamamış kişilerin kendine yer edindiği bir turnuva diyebiliriz.



Sokak basketbolu ülkemizde bu şekilde devam ederken FIBA, (Uluslararası Basketbol Federasyonu) oyun kurallarını belirlediği sokak basketbolunu organizasyonları arasına alarak resmileştirdi. Dünyanın hemen her yerinde on yıllardır oynanan, hatta Amerika'da NBA'ye oyuncu veren sokak basketbolu, genelde spor malzemesi üreten firmaların sponsorluğunda gerçekleştiriliyor. Ülkemizde de özellikle yaz aylarında açık sahalarda düzenlenen ve büyük ilgi gören sokak basketbolu, bundan böyle FIBA 33 adıyla belli kurallara bağlandı. Sokak basketboluna "33"adının verilmesinin nedeni, maçların 33 sayıya gelindiğinde sonuçlanması. FIBA 33'ün ilk denemeleri Asya, Afrika ve Latin Amerika ülkelerinde açık sahalarda ve salonlarda 17 yaş grubu arasında denendi ve yetkililer tarafından "başarılı" bulundu ve sokak basketbol ligi ABD de kuruldu.

Trambolin Basketbol (Slamball)



Bir basketbol oyuncusunun en çok istediği şeylerden biri daha yükseğe sıçramak ve etkileyici smaçlar yapabilmektir. Bu is-

tek, çoğu zaman içecek reklamlarına, video oyun firmalarına, filmlere, basketbol ayakkabısı üreticilerine de ilham kaynağı olmuştur. Mason Gordon da bu fikri daha da geliştirip üzerinde 8 adet trambolin bulunan bir basket sahası yarattı. Normal şartlarda bile çok etkileyici smaçlar yapabilen insanların ayaklarının altına bir de trambolin koyunca ortaya çıkan görüntü adeta bir video oyununa dönüyor. Oyunun başka bir özelliği de sertliğe açık kural yapısı. Gerçek basketboldaki gibi katı kurallar yok. Kısacası slamball; basketbol, trambolin, Amerikan futbolu bir araya gelirse nasıl olur sorusunun cevabını veren, oldukça eğlenceli bir oyun haline gelerek bugünkü halini almış oldu.

Oyun kuralları

4'er kişiyle oynanır.

5'er dakikalık 2 devreden oluşur.

Takımların 1'er mola hakkı vardır.

Basketboldaki gibi katı kurallar yoktur.

Ülkemizde de yavaş yavaş yerini alan trambolin basketbol İstanbul'dan sonra Ankara'da da alışveriş merkezinde hizmete girmiştir. Ankara da daha çok tüm alanlarda bulunan trambolinler özellikle çocukların ilgisini çekerek eğlenceli vakit geçirmelerini sağlamaktadır. Yaptığımız araştırma sonucunda da Ankara'da bulunan trambolin sahasının yakında trambolinli basketbol olarak ta faaliyete geçeceğini düşünmekteyiz.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Yaptığımız literatür çalışmalarında rekreasyon insanların boş zamanlarında kendilerini mutlu edip ve haz alabilecekleri her türlü etkinliği kapsayan aktiviteleri ve faaliyetleri içeren bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır. Bir başka ifadeyle rekreasyon insanların iş gücü ve fizyolojik ihtiyaçları dışında kalan zamanı etkili ve verimli kullanmaya özen göstermesi de diyebiliriz. Sanayi devrimi sonrasında insan iş gücüne duyulan ihtiyacın azalmasıyla birlikte bireylerin boş zamanları daha da artmıştır. Artan boş zamanlar birlikte insanlar rekreatif etkinliklere daha fazla yönelim göstermişlerdir. Bu rekreatif etkinlikler sanatsal, sportif ve sosyal olarak düşünebiliriz. Çünkü her spor faaliyetini ve branşının kendine has bir işleyiş şekli vardır (Yılmaz, Mirze ve Kırımoğlu, 2020). Sportif rekreasyon etkinlikleri basketbol, futbol, voleybol ve daha birçok spor branşı üzerinde düşünülebilir. Rekreatif etkinlik olarak basketbolu incelediğimizde Türk toplumunda da popüler sporlar arasında yerini alan basketbolun ülkemiz açısından önemi büyüktür. Evrensel olarak yaygın bir spor dalı olduğu bilinmektedir. Bunu da yaz eğlencelerinde, festival-

lerde yaygın olarak görmekteyiz. Festivallerde eğlence ve spor adı altında basketbol oyunları yapılmaktadır. Buda insanların rahatlamasına, mutlu olmasına ve hatta sosyalleşmesine katkı sağladığı söylenebilir.

Rekreatif faaliyetlerde yapılan bu basketbol oyunları kişinin bilinçsel, duygusal ve sosyal gelişimine katkı sağlar. Rekreatif olarak basketbol bir sorunluluğu üstlenip yürütmeyi, öğrenir çevreye uyumu güçlenir, toplum içinde kurallara uymayı öğrenir, arkadaşlara ile olan iletişimi arttırır. Fiba 33 (sokak basketbolu) ülkemizde oldukça yaygın bir aktivite olarak karşımıza çıkmaktadır. Ama henüz Avrupa standartlarına ulaşmış değil özellikle ABD de sokak basketbolu ligi dahi varken bizde ise her mahallede her okul bahçesinde basketbol potası bulunmaktadır. Daha fazla gençlerin tercih ettiği lakin yetişkinlerinde kayıtsız kalmadığı sokak basketbolu insanların iş yükünden kalan streslerini gençlerince okulda oluşan mental yorgunluğunu gidermede etkili olduğunu söyleyebiliriz. Sokak basketboluna insanlar aktif ve pasif katılım göstererek katılabilirler. İster oyunun içinde yer alsınlar ister dışında herkese keyif veren bir etkinlik olarak göze çarpmaktadır. Ülkemizde festivallerde ya da şehirlerin kurtuluş günlerinde resmi olarak düzenlendiğine şahit olmaktadır. Ve her türlü katılımın üst seviyeye çıktığı görülmektedir. İnsanların bu etkinliklerde sosyalleşerek çevreye uyum sağladığı zihinsel olarak kendini rahat hissettiği erkinlikler arasında yerini almaktadır.

Tranbolin basketbol ise ülkemizde yeni giren ve sadece İstanbul da bir alışveriş merkezinde bulunmaktadır. Büyük bir rağbet gören genellikle herkesin tercih ettiği bir aktivite diyebiliriz. İnsanların hayal ettiği smaçları ve basketbolda yapılması zor olan hareketlerin tranbolinli basketbol yardımıyla yaparak keyif aldığı aktivite çeşididir.

Rekreatif olarak basketbol etkinliğinde çoğu zaman eğitsel oyunlar eşliğinde neşeli, haz verici, sıkılmadan teknik öğrenimleri yapılmaktadır. Bu da bize gösteriyor ki rekreatif faaliyetleri basketbolun için de var olduğunu fakat bunu daha önce incelenmediğini görmekteyiz.

ABD de sokak basketbol ligi uygulanırken ülkemizde yoktur TBF ve devletin desteğiyle böyle bir lig kurulabilir ve daha kaliteli sporcular çıkabilir ve insanlar bu lige hem aktif hem pasif katılım göstererek daha eğlenceli vakit geçirmeleri sağlanabilir.

Günümüzde teknolojinin gelişmesiyle eğlence anlayışının tamamen değiştiği sportif rekreasyonun yerine bilgisayar oyunların yerini aldığını görüyoruz. Bu konuda yeterince çalışma olmadığını görerek daha iyi incelenebileceği düşünülmektedir.

KAYNAKLAR

- Atalay T. (1998). Spor Sosyolojisi (çeviri, Dieter Voigt) Alkım Yayınları.
- Atlay Ç., Özbey M. (2017). Spor Bilimlerine Giriş, Rekreasyon, Spor Yayınevi ve Kitapevi, 266.
- Axelsen M. (2009). The Power of Leisure: I Was An Anoexic; I'm Now A Healthy Triathlete. *Lesiure Sciences*, 31: 330–346.
- Aydoğan Y., Aral N. (2006). Üniversite Öğrencilerinin Boş Zamanlarında Kitle İletişim Araçlarını Kullanmalarının İncelenmesi. *Çağdaş Eğitim*, 328, 33-39.
- Barnet LA. (1995). Research About Leisure: Past, Present, and Future. Champaign, Ill.: Sagamore Pub.
- Bayer MZ. (1992). Turizme Giriş, İşletme Fakültesi Yayınları, İstanbul.
- Biçer T. (2008). Sporda Toplam Kalite Yönetimi ve Futbol Uygulamaları, İstanbul: Beyaz Yayınları.
- Chin M. (2007). Association Between Leisure Participation And Health Outcomes Of Elderly Health Center Clients, Unpublished Master's Dissertation, University Of Hong Kong,14.
- Çoruh Y. (2013). Üniversite Öğrencilerinin Rekreasyonel Eğilimleri ve Rekreasyonel Etkinliklere Katılımına Engel Olan Faktörler (Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi Örneği), Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara: Doktora Tezi
- Demirel M. (2009). Rekreasyonel Etkinliklere Katılım ve Çevresel Duyarlılık. Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Doktora Tezi, Ankara.
- Doğu G. (2017). Spor Bilimlerine Giriş Spor Yönetimi, Spor Yayınevi ve Kitapevi, Ankara
- Edginton C., DeGraaf DG., Dierker RB., Edginton SR. (2006). Leisure and life satisfaction: foundational perspectives, United States: McGraw-Hill.
- Eroğlu, O., Karadağ, T. F. ve Karakullukçu, Ö. F. (2020). *5216 ve 5393 sayılı kanunlarda spor ve rekreasyon faaliyetlerinin yeri*. İ. Kayantaş ve M. Söyler (Ed.), *Sporda Akademik Yaklaşımlar-6*, (s. 114-139) içinde. Ankara: Akademisyen Yayınevi.
- Eroğlu, O., & Karadağ, T. (2020). *Mali tablolar bakımından spor kulüpleri yasaasının gerekliliği (dört büyükler örneği)*. İ. Kuyulu ve D. Atılğan (Ed.), *Spor Bilimlerinde Yeni Fikirler-2* (s. 150-195) içinde. Ankara: Akademisyen Yayınevi.
- Fişek K. (2003). Devlet Politikası ve Toplumsal Yapıyla İlişkileri Açısından Spor Yönetimi: Dünya da ve Türkiye de İstanbul.
- Gökmen H., Açıkalın A., Koyuncu N. (1985). Yükseköğrenim Öğrencilerinin Serbest Zaman Etkinlikleri Kendilerini Gerçekleştirme Düzeyleri. Ankara: M.E.G.S.B. Yayınları.

- Güngörmüş HA. (2007). *Özel Sağlık-Spor Merkezlerinden Hizmet Alan Bireyleri Rekreatif Egzersiz Gündüleyen Faktörler*. (Doktora Tezi). Ankara: Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Gürbüz B. (2006). *Kentsel Yaşam Sürecinde Rekreatif Katılım Sorunları*, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara: Yayımlanmamış Doktora Tezi
- Hacıoğlu N., Gökdeniz A., Dinç Y. (2003). *Boş zaman ve Rekreatif Yönetimi Örnek Animasyon Uygulamaları*. Ankara: Detay Yayıncılık.
- Hood MG. (1993). After 70 years of audience research, what have we learned, *Visitor studies: Theory, research and practice*, (15): 17-27.
- Janke MC., Carpenter G., Payne LL., Stockard J. (2010). The role of life experiences on perceptions of leisure during adulthood: A longitudinal analysis. *Leisure Sciences*. 2010; 33 (1): 52-69.
- Karaküçük S. (2005). *Rekreatif: Boş Zamanları Değerlendirme*. Türkiye. Gazi Kitabevi.
- Karaküçük S. (2008). *Rekreatif: Boş Zamanları Değerlendirme*, Ankara: Gazi Kitabevi.
- Karaküçük S., Gürbüz B. (2007). *Rekreatif (Boş Zamanları Değerlendirme)*.5. Basım. Ankara: Gazi Kitabevi; 2007; s: 41.
- Kaya İ. (2013). *Çekim Unsurları İle Rekreatif Alışveriş, Tatmin ve Yeniden Satın Alma Niyeti Arasındaki İlişki*, Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eskişehir: Yayımlanmamış Doktora Tezi.
- Kelly RJ. (1982). *Leisure*, Englewood:Prentice Hall.
- Kılbaş Ş. (2010). *Rekreatif*. 4. Basım. Ankara: Gazi Kitabevi; 2010, s: 4.
- Koçan N. (2007). *Geleneksel Sporlarımızdan Cirit in Rekreatif Amacı ile Günümüze Uyarlanması, Spor Yönetimi ve Bilgi Teknolojileri Dergisi*.
- Leitner MJ., Leitner F. (2004). *Leisure Enhancement*. (Third Edition) New York, London: The Haworth Press, Oxford.
- Meyer HD., Brightbill CK., Sessoms HD. (1970). *Community Recreation*, Virginia, USA: A Guide to Its Organization.
- Mirze, F. (2019). *Muş ilinde spora katılımı etkileyen faktörlerin ve spora olan ilginin sorun yaygınlaştırılması açısından incelenmesi*. Ö. Kaynar (Ed.), *Tarihsel süreç içinde Muş'ta spor kültürü (s. 203-234) içinde*. Ankara: Akademisyen Yayınevi.
- Mirzeoğlu N. (2017). *Spor Bilimlerine Giriş Bilim Temelleri, Spor Yayınevi ve Kitabevi*, Ankara.
- Ozankaya Ö. (1980). *Toplumbilim Terimleri Sözlüğü*, 2.Baskı, TDK Yayını. Ankara.
- Özgüç N. (1984). *Turizm Coğrafyası* İ.Ü. Yayını. İstanbul.

- Parr MG., Lashua BD. (2004). What is Leisure? The Perception of Recreation Practitioners and Others, *Leisure Sciences*, (26): 1-17.
- Passig D. (2005). "Future-time-span as a Cognitive Skill in Future Studies". *Futures Research Quarterly*, 19(4), 27-47.
- Polley M. (2007). *Sport History: A Practical Guide*, London, Palgrave Mc Millan.
- Ramazanoğlu F., Altungül O., Özer A. (2004). Sportif Açıdan Rekreasyon etkilerinin değerlendirilmesi, *Doğu Anadolu Bölgesi Araştırmaları*, Fırat Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, 176-178.
- Rüşen E. (2019). 11-14 yaş elit ve rekreatif basketbol oynayan kız ve erkek basketbolcuların fiziksel uygunluklarının belirlenmesi. Yüksek lisans tezi, İstanbul.
- Saçcan M. (1986). *Rekreasyon ve Turizm*, İzmir.
- Scott D. (1993). *Zamanı İyi Değerlendirmek*, Ağırlioğlu N. (Çev), Ankara: Kültür Bakanlığı Yayınları.
- Smith HW. (2007). *Hayatı ve Zamanı Yönetmenin 10 Doğal Yasası*, Çev: Adalet Çelbiş, Sistem Yayıncılık, İstanbul.
- Şahin H. (1997). Sporcuların Performans Sporunu bıraktıktan Sonraki Yaşamlarında Boş Zaman Değerlendirme İlgilerin Araştırılması, Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Adana.
- Tekin A. (2009). *Rekreasyon*, Ankara: Ata Ofset Matbaacılık.
- Tezcan M. (1982). *Sosyolojik Açıdan Boş Zamanların Değerlendirilmesi* A.Ü. Eğitim Fak. Yay. No: 116, Ankara.
- Torkildsen G. (2005). *Leisure and Recreation Management*, Glasgow: Grcat Britain by Bell & Bain Ltd.
- Tutar H. (2011). *Kriz ve Stres Yönetimi*, 3. Baskı, Seçkin Yayıncılık, Ankara.
- Yılmaz, A., Mirze, F. Ve Kırımoğlu, H. (2020). *Spor tesislerinde engelli bireylerin ihtiyaçlarına yönelik işletmecilik anlayışı*. M. Ilkım ve E. Beltekin (Ed.), *Sporda Yeni Akademik Çalışmalar-5* (s. 8-36) içinde. Ankara: Akademişyen Yayınevi.
- Yüncü D. (2013). *Boş Zaman ve Rekreasyon: Kavram ve Özellikler*, M. Argan (Ed), *Rekreasyon Yönetimi*, Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayını.
- Zelinski EJ. (2004). Çalışma (ma)'nın Keyfi, İşkolikler, İşsizler ve Emekliler İçin Bir Rehber, Çolakoğlu D. (Çev), Boyner Yayınları, İstanbul.
- Zorba E., Bakır M. (2004). *Serbest Zaman Kavramı*. F. Ramazanoglu içinde, *Sporda Sosyal Alanlar Seçme Konuları* Ankara: Bıçaklar Kitabevi.



Bölüm 10

SPORDA YETENEK SEÇİMİNDE ERKEN ÇOCUKLUK DÖNEMİNİN KARAKTERİSTİK ÖZELLİKLERİ VE ANTRENÖRÜN ROLÜ

Mehmet AKARSU¹

¹ Arş. Grv. İnönü Ün. Spor Bilimleri Fakültesi, mehmet_akarsu@inonu.edu.tr

Giriş

Günümüzde evrensel olarak sporcuların başarısını etkileyen çeşitli faktörlerin bulunduğu bilinmektedir. Bu doğrultuda araştırmacıların üzerinde durduğu önemli konulardan biri de sporda yetenek seçimidir (Vaeyens vd., 2008; Abbott vd., 2005; Williams ve Reilly, 2000). Yetenek seçimi, okulda, spor camiasında ve gençlik organizasyonlarında yapılabilmektedir. Bu seçimi yapan kişi bir öğretmen veya antrenör olabilmektedir. Seçim yapıldıktan sonra gelişimi sağlayan kişinin bir ebeveyn gibi düşünülmesi gerekmektedir, çünkü bu kişi seçilen öğrencilerin her yönden gelişiminde etkili olmaktadır (Collins ve MacNamara, 2011).

Antrenörler ve kulüpler yetenekli sporcuları mümkün olan en kısa sürede tespit etmeye ve çocukların yeteneklerini geliştirmek için uygun destek ve eğitimi sağlamaya çaba harcamaktadırlar (Abbott ve Collins, 2002). Martindale, Collins ve Abraham (2007)'e göre, erken çocukluk döneminde yetenek seçimi yapılması çocukların yüksek performans sergilemelerinde önemlidir.

Fiziksel etkinliklere katılım sosyal bir ortam içerisinde gerçekleştiği için bireylerin fiziksel, sosyal, duygusal ve motorsal gelişimini önemli derecede etkilemektedir (Dal ve Baikoğlu, 2019). Egzersiz yapan bireylerin içsel olarak motive oldukları bilinmektedir (Güvendi vd. 2019). Sporcuların performansı yaş ilerledikçe düşmektedir (Kızılkoca, 2017). Bu durum yarışma esnasında belirgin bir şekilde ortaya çıkmaktadır (Bingöl vd., 2012). Düzenli egzersiz ve fiziksel aktivite en temel unsurdur (Baikoğlu vd. 2019). Bir sporcu en yüksek performans seviyesine sistemli ve planlı bir antrenman süreci ile ulaşmakta ve uzun bir zaman harcaması gerekmektedir. Tüm spor dallarında antrenman süreci, erken çocukluk döneminde çok yönlü gelişim kadar önemli görülmektedir. Bu dönemde gelişim sürekli ve kademeli olarak artmaktadır (Martindale vd., 2007). Ayrıca bireyin topluma adaptasyonunda

ve zihinsel sağlığın korunmasında spor önemli rol oynar (Yavuz, 2019). Visalim ve ark. (2018), antrenmanın erken çocuklukta daha hızlı gelişim sağladığını ve yetenek seçiminin de bu dönemde veya öncesinde yapılması gerektiğini belirtmektedir. Ayrıca bu dönemdeki antrenmanlar çocukların özelliklerine göre iyi bir şekilde planlanmasının, motor büyümenin gecikmesine neden olmayacağını da belirtmektedir.

Temel olarak, her çocuk veya öğrenci sporda çeşitli hareketleri öğrenebilmektedir, bu nedenle çocuklar hareket ve etkinliklere teşvik edilmelidir (Demir ve ark. 2018). Ancak tüm öğrenciler sporda bunları iyi bir şekilde uygulayamamaktadır.

Bu nedenle daha yüksek bir performans elde edebilmek için yeteneklere göre doğru branş seçiminin yapılması gerekmektedir. Bu seçimi yapabilmek için ise erken çocukluk döneminde yetenekleri belirlemek ve yönlendirmek önemli görülmektedir (Schroth ve Helfer, 2009; Collins ve MacNamara, 2011).

Spor; dengenin korunması, günlük aktiviteleri daha kolay yapmak için gereklidir (Demir2020). Erken çocukluktan profesyonel sporculuğa ulaşıncaya kadar antrenörler tarafından bazı aşamaların takip edilmesi gerekmektedir. Örneğin; antrenör, yetenekli sporcu adaylarını arar, genç sporcu adaylarını seçer, sporcuları sürekli olarak izler ve en yüksek performansı elde etmeye hazır olmaları için onları eğitir (Bompa, 1990).

1960'ların sonunda ve 1970'lerin başında, Doğu Avrupa ülkelerinin çoğu, sporcu seçimi için özel bir yöntem belirlemiştir (Akarsu, Gönültaş ve Kalaycı, 2020). Bu seçim prosedürü spor bilimcileri tarafından belirlenir ve branşa uygun yetenekli görülen sporcu adayları antrenörlere yönlendirilirdi (Visalim vd., 2018). Buna paralel olarak, günümüzde erken çocukluk döneminde, yetenek seçimi kullanılarak çocukların yetenekli olup olmadığı belirlenmektedir. Bu durum uluslararası bir performansa ulaşmak için her ülke tarafından uygulanması gereken bir talep haline gelmiştir. Buna örnek olarak, Doğu Avrupa ülkelerinin son yirmi yılda kazandığı başarıların temel sebebini uygulanan yetenek seçim prosedürlerini göstermeleri verilebilir (Werkiani vd., 2012). Benzer olarak 1976 Olimpiyatlarındaki Bulgaristanlı sporcuların kazandıkları madalyaların yüzde sekseninin yetenek seçimi süreci sonucunda elde edildiği görülmektedir. Romen ve Doğu Alman sporcularının 1972, 1976 ve 1980 Olimpiyatlarında elde ettikleri başarıları da 1960'ların sonlarında uygulanan bilimsel seçim prosedürlerinden kaynaklandığı düşünülmektedir (Bompa, 1994).

Belirli bir performans sporunda yetenekli sporcuların yoğun bir şekilde antrene edilmesi gerekmektedir (Bompa, 1990; Çicek vd., 2010; Akçınar, 2013). Bu nedenle yapılması gereken önemli görevlerden biri çocukların erken çocuklukta yaşına göre ne tür karakteristik özellikler sergilediğini ve antrenörün rolünün ne olduğunun bilinmesidir (Branton, 2013). Bu itibarla araştırmanın amacı erken çocukluk dönemi yetenek seçim sürecinde antrenörün rolü ve belirli yaş aralıklarında çocukların karakteristik özellikleri hakkında bilgi vermektir.

Çocuklarda Hareket Gelişimi

Hareket becerisinin gelişimi, Gallahue ve ark. (2012)'ye göre, kişinin, kalıtım ve çevresiyle etkileşiminin bir ürünüdür. Bu ifadeye bakılarak çocuklara vücutlarını ve becerilerini aktif olarak keşfetmeleri için uygun ortamların sağlanması gerektiği söylenebilmektedir. Örnek olarak; öğret-

men ve ebeveynler, çocukların vücutlarının belirli bölümlerini yönetme, koşma, hız değiştirme ve yön değiştirme gibi becerilerin gelişmesini sağlamak için etkinlikler düzenlemesi verilebilir (Visalim vd., 2018).

Gallahue ve ark. (2012)'ye göre çocuklarda ilk hareket gelişimi refleks hareketler döneminde (0-1 yaş) gerçekleşmektedir. Ardından bu dönemdeki temel hareketin henüz mükemmel olmadığı ilkel hareketler dönemine (0-2 yaş) geçilmektedir. Daha sonra ise temel hareketler dönemine (2-7 yaş) geçilmektedir. Çocuklar temel hareketlerde uzmanlaşmaya başladığı sporla ilgili hareketler dönemine (7 yaş ve üzeri) geçiş yapmaktadır. Bu aşamada temel, lokomotor, non-lokomotor ve manipülatif hareket becerisi artmaya başlamakta ve çocuklar bu hareketleri farklı şekillerde birleştirebilmektedir. Hareket becerisi, günlük yaşamda, rekreasyonda ve sporda çeşitli karmaşık aktivitelere uygulandığından insan yaşamında önemli bir yere sahiptir (Gallahue, 2012; Özer ve Özer, 2014). 7-13 yaş arası çocuklar için uzmanlaşma aşaması iki evrede gerçekleşmektedir. Bunlar sporla ilgili hareketlere geçiş (7-10 yaş) ve sporla ilgili hareketleri uygulama (11-13 yaş) evreleridir. Birincisi, çocukların spor ve rekreasyonda özel beceriyi birleştirip temel hareketi uygulamaya başlamasıyla oraya çıkmaktadır. Bu evrede temel hareket modelinin uygulanmaktadır; daha karmaşık ve spesifiktir, doğruluk ve kontrol daha iyidir. İkincisi ise çocukların belirli aktiviteleri aramaya veya belirli aktivitelerden kaçınmaya başladığı evredir. Hareket performansı, hareket becerisi, hareket doğruluğu ve toplam hareket şeklinde ortaya çıkmaktadır. Bu aşamada karmaşık beceriler tamamlanmakta ve gelişmiş oyun, ana aktivite ve seçilen sporlarda kullanılmaktadır (Visalim vd., 2018; Gallahue, 2012; Özer ve Özer, 2014).

4-6 Yaş Özellikleri

Bu yaştaki çocuklar sürekli olarak aktif oldukları için kaslarının gelişmesine fayda sağlayan faaliyetleri yoğun bir şekilde yapmaktadır. Dil gelişimiyle birlikte çocuklar başkalarının konuşmalarını anlayabilmekte ve düşüncelerini ifade edebilmektedir. Ancak bu iletişim hala sınırlı bir şekildedir. Çocukların bilişsel gelişimi, önceki dönemlere göre daha hızlı olması çevrelerine olan meraklarını da arttırmaktadır. Bu nedenle çocuklar bu yaşlarda gördükleri her şeyi tanımaya, ne oldukları ve ne işe yaradıkları hakkında bilgi edinmeye çalışmaktadır. Sosyal oyunların yerine daha çok bireysel olarak oyunlar oynamayı tercih etmektedirler (Irwin, Siddiqi ve Hertzman, 2007; Gallahue, 1982).

6-8 Yaş Özellikleri

Bu çağın fizyolojik özelliklerine bakıldığında; çocuklar, düşük tepki verme ve kötü koordinasyona sahiptir (Özer ve Özer, 2014). Kavga et-

mekten, avlanmaktan, tırmanmaktan ve kovalamaktan zevk almaktadır. Sürekli olarak aktif, coşkulu ve ritmik sese duyarlıdır. Gözler ve ellerin koordinasyonu öncesine göre gelişmiştir. Yumuşak kemiklere sahip, kalp atışı kolay bir şekilde düşmekte, algı önceki dönemlere göre gelişmiş, bağıışıklığın düşük olması nedeniyle daha çabuk hastalanabilmektedir (Gallahue, 1982; NICHD, 2005; Janz vd., 2010).

Bu çağın psikolojik özellikleri ise odak noktası kolay değişebildiğinden düşük odaklanma görülmektedir. Hoşlandığı aktiviteleri sürekli olarak tekrarlamak istemektedir. Oldukça yüksek meraka sahip ve yaratıcıdır. Ayrıca hayal gücü de oldukça yüksektir ancak sınırlı düşünme yeteneğine sahiptir (Maggi vd., 2010).

9-10 Yaş Özellikleri

Bu çağın fizyolojik özelliklerine bakıldığında; çocukların, temel hareket becerileri ve vücut hareketinin koordinasyonu önceki dönemlere göre daha iyidir. Bağışıklık sistemi gelişmiştir. Fiziksel büyüme devam etmektedir ancak hızında yavaşlama görülmektedir. Duruşun henüz tam olarak oturmadığı görülmektedir. Süt dişlerinin yerini kalıcı dişler almaya başlamaktadır. Sürekli olarak hareket etmeleri nedeniyle yaralanmalara açıktır. Kız çocuklar, erkeklere kıyasla biraz daha gelişmiştir (Gallahue vd, 2012; Hariadi, 2017).

Bu çağın psikolojik özelliklerine bakıldığında ise dikkatin kapsamı ve merak büyük ölçüde artmaktadır. Düşünme yeteneği ve hayal gücü gelişmiştir. Müzik ve ritmik hareketlere düşkün oldukları görülmektedir. İdollerini taklit etmeyi sever ve yetişkin olma arzusu içine girmektedirler. Organize oyunlara ilgi duyar, rekabetçi oyunları oynamayı ve oyunları tekrar etmeyi sevdikleri görülmektedir (Maggi vd., 2010; Hariadi, 2017).

11-12 Yaş Özellikleri

Bu çağın fizyolojik özelliklerine bakıldığında; çocuklar, büyüdüklerinin farkına varmaya başlamaktadır. Kilo alımına oranla boy uzamasının fazla olduğu görülmektedir. Hareketin fazla olduğu oyunları oynamaya daha fazla istekli oldukları görülmektedir. Destekleyici kaslar ve koordinasyon gelişmektedir. Rekabetçi spor dallarına ilgileri yüksektir. Cinsiyete özgü özellikler daha fazla görülmektedir. Örneğin; erkek ve kızlarda kas oranı ve kas gücü farklılıkları daha belirgindir. Bağışıklık sisteminin önceki dönemlere göre daha da gelişmiş olduğu görülmektedir (Gallahue vd., 2012; Muzi, 2000).

Bu çağın psikolojik özelliklerine bakıldığında ise dikkat kapsamının daha da gelişmiş olduğu görülmektedir. Bunun etkisiyle spor branşlarındaki karmaşık oyunlara olan ilgilerinin de arttığı görülmektedir. Ayrıca

güçlü vatanseverlik ruhuna sahip oldukları da görülmektedir. Bunun yanı sıra becerileriyle gurur duymakta ve sürekli olarak öğretmen veya antrenörlerinden takdir görmek istemekte oldukları da görülmektedir. Dikkat edilmesi gereken nokta başarısızlık ve bazı olumsuz dönütlerin şevklerini azaltmakta olduğudur (Maggi vd., 2010; Hariadi, 2017).

Yetenek Seçimi

Visalim ve ark. (2018)'e göre yetenek, Tanrı'nın hayatında faydalı olabilmesi için bir kişiye verdiği doğuştan gelen bir güçtür. Tabii bu yeteneğin ortaya çıkarılması veya geliştirilmesi için ciddi ve sistematik bir koçluğa ihtiyaç duyulmaktadır. Potansiyeli bilinen veya bir başkası tarafından potansiyeli keşfedilen bir kişinin yeteneklerini açığa çıkarması ve başarılı olması kaçınılmaz bir durumdur. Ayrıca yeteneği keşfetmenin kişiye bazı faydaları da bulunmaktadır. Bunlar; kişinin kendi kendine yetebilmesi, gelecekteki yaşamını planlaması, yapılacak görev veya faaliyetlere karar vermesidir. Harre (1982)'e göre, yetenekli çocukların iyi bir şekilde antrene edilmesi gelişimlerinde olumlu değişiklikler yaratmaktadır. Bunlara vücut duruşu, hareket performansı ile ilgili beceri ve tutumlar örnek verilebilir.

Çocukların yeteneklerini yönlendirmede ortaya çıkan iki paradigma bulunmaktadır. Birincisi, tüm çocukların spor yeteneği yoktur; yani, sadece belirli çocukların ileri düzeyde gelişme potansiyeline sahip olduğu anlamına gelmektedir. İkincisi ise her çocuğun belirli sporlarda yeteneği vardır; yani, çocuğun belirli bir spor dalında en iyi şekilde çalışacağı anlamına gelmektedir. İkinci paradigma, çocuklara durumlarına ve becerilerine göre seçimlerini bulabilmeleri için büyük fırsatlar vermektedir (Hariadi, 2017).

Her spor branşının aktivite, yapı ve kapasite bakımından farklı özellikleri bulunmaktadır. Kinesiyolojik yapı ve belirli antropolojik özelliklerin her spor dalında ayırt edici özellikler olduğu bilinmektedir. Örneğin; bir kişinin antropolojisi, onun belirli sporları yapmadaki etkinliğini belirlemektedir. Bu nedenle antropolojik özellikleri spor branşının özelliklerine uygun olduğu bir sporcunun seçilmesi gerekmektedir. Her spor dalının da farklı hareket yapısı veya kinesiyolojisi bulunmaktadır. Spor branşlarındaki bu farklılık branşa başlama ve branşta uzmanlaşma süresini de etkilemektedir. Bu konular dikkate alınarak her spor branşına rehberlik eden yetenek, yaş sınıflandırması tarafından belirlenebilmekte ve en yüksek performans elde edebilmektedir (Srhoj, Mihaljević ve Čavala, 2010).

Tablo 1. Yeteneği Yönlendirmeye İlişkin Yaş Sınıflandırması

Spor Dalları	Spora Başlama Yaşı	Uzmanlaşma Yaşı	Performansta Zirveye Ulaşma Yaşı
Yüzme	3-7	10-12	16-18
Platform Dalış	6-7	8-10	18-22
Jimnastik(Kadın)	6-7	10-11	14-18
Jimnastik(Erkek)	6-7	12-14	18-24
Su Kayağı	6-7	10-11	20-24
Tenis	6-8	12-14	18-25
Masa Tenisi	7-8	10-12	18-24
Eskrim	7-8	10-12	20-25
Basketbol	7-8	10-12	20-25
Badminton	8-9	14-15	18-24
Futbol	10-12	11-13	18-24
Atletizm	10-12	13-14	18-23
Voleybol	11-12	14-15	20-25
Okçuluk	11-12	16-18	20-28
Kano	11-12	16-18	23-24
Hentbol	12-13	15-16	18-24
Yelken	12-13	15-16	18-24
Karate	12-13	15-16	18-25
Su Topu	12-13	15-16	18-25
Judo	12-13	15-16	18-25
Hokey	12-14	16-18	22-25
Boks	13-14	15-16	20-24
Güreş	13-14	15-16	24-28
At Biniciliği	13-15	17-18	20-25
Bisiklet	14-15	16-17	21-24

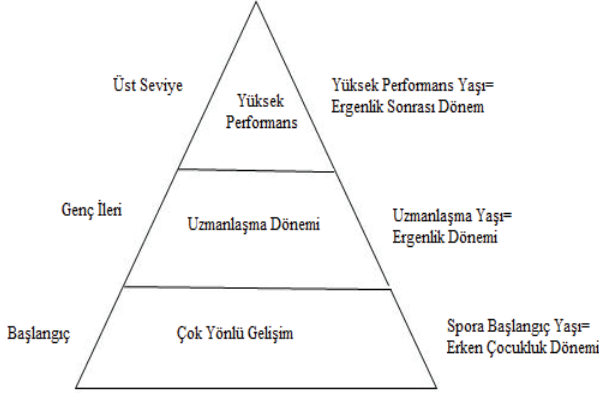
Bompa, 1990 ve Visalim ve ark., 2018

Yetenek seçimi, bir alandaki gücü veya bireysel yeteneği belirlemek için kullanılmaktadır. Daha sonra potansiyel yeteneğin maksimum seviyeye ulaştırılması için sistemli bir antrenman programı uygulanır. Erken çocuklukta spor yeteneğinin belirlenmesi, çocukların spor branşlarında gençlik çağına ulaşınca başarılı olup olmayacağını tahmin etme açısından önemli bir avantaj sağlamaktadır. Bu nedenle, erken çocuklukta spor branşına yatkınlık kapasitesi belirlenirse çocukların başarılı olma ihtimalleri de artmış olacaktır (Harre, 1982).

Yetenek Seçiminde Antrenörün Rolü

Temel olarak bir antrenör, dengeli, uyumlu ve bütün bir kişiliğin oluşturulması, büyütülmesi, yönlendirilmesi ve geliştirilmesinde bilinçli olarak plan yapan, uygulayan, yönlendiren ve organize eden kişidir. Antrenörlük süreci, erken çocukluktan performansın en yüksek seviyeye

ulaşmasına kadar devam eden bir süreçtir. Yetenek seçimini yaparken ise kişinin fiziksel, fizyolojik ve psikolojik özelliklerine uygun bir şekilde yapılması ve verimin en üst düzeyde olmasını amaç edinmesi gerekmektedir (Strachan, Côté ve Deakin, 2011). Visalim ve ark., (2018)'e göre, sistematik, özenli ve sürdürülebilir bir antrenörlük süreci optimal performansa ulaşmayı sağlamaktadır. Spora özgü gelişim ve antrenörlük sistemi üç aşamayı kapsayan piramit sisteminde gösterilmektedir. Bunlar: 1) çok yönlü gelişim, 2) Uzmanlaşma dönemi ve 3) yüksek performans.



Şekil 1. Spora özgü gelişim ve antrenörlük sistemi pramidi (Visalim vd., 2018)

Çok yönlü gelişim aşaması, uzmanlık alanına uygun olarak kalıp becerileri ve fiziksel uygunluğu geliştirmeyi amaç edinmektedir. Bu aşama, toplumu harekete geçirme ve motive etme temeline dayanmaktadır. Böylece spor, kolay, ucuz, eğlenceli, ilginç ve faydalı olarak kullanılmaktadır. Çok yönlü gelişim, piramit teorisinin temel aşamasıdır ve ayrıca uzmanlaşma ve yetenek seçimi süreçlerinin de temelini oluşturmaktadır. Bu aşamada kişi sporu yaşam tarzının bir parçası olarak uygulamak ve niteliklerini geliştirmek için yapmaktadır. Bu nedenle, fiziksel sağlık ve zindelik; zihinsel ve ruhsal olarak tam bir iyilik halinde olan toplum oluşturmak için çok yönlü gelişim aşamasının her zaman artırılması ve genişletilmesi gerekmektedir (Visalim, 2018; Clark, 2005). Sporu yaygınlaştırmak ve toplumda spora karşı olumlu bir tutum oluşturmak için çok yönlü gelişim aşaması büyük bir önem taşımaktadır. Bu aşamaya çocukların büyümesi ve gelişmesiyle bağlantılı olarak, erken çocukluk döneminde başlaması gerekmektedir. Ayrıca bu dönem temel hareket becerilerinin kazanıldığı dönem olarak da bilinmektedir (Gallahue vd., 2012).

Uzmanlaşma dönemi, çok yönlü gelişim aşamasının ileri bir adımı olarak gelecekte spor performansına ulaşmak için potansiyel bir kişiyi yetiştirme çabası olarak belirtilmektedir. Çocukların hareket yönünden bü-

yümesi ve gelişmesi erken çocukluk dönemi sonunun devamıdır. Ergenlik dönemi olarak da adlandırılmaktadır (Baxter-Jones, 1995). Bu aşamada sporcular, branşa özgü sıkı bir antrenman programına tabii tutulmalıdır. Sıkı bir şekilde antrene edilen sporcular performanslarını yükseltmek için daha fazla pratik yapabilme fırsatına sahip olmaktadır. Spor performansı, sporcuların çeşitli egzersizleri veya testleri tamamladıktan sonra bir turnuvada ulaştıkları en yüksek verimdir. Bu verimi sağlamanın temeli ise çok yönlü gelişime bağlıdır.

Yetenek seçim süreci tamamlandıktan sonra iyi performans gösteren branşa uygun sporcular ortaya çıkmaktadır. Daha sonrasında ise antrenör ve spor yöneticisinin stratejik ve politik düzeydeki rolü; ulusal ve uluslararası düzeyde sporcular yetiştirmektir. Böylece, uzun dönemli bir program oluşturulmaktadır. Bu program erken çocukluk döneminde çok yönlü gelişimin sağlanması ve daha sonra uzmanlaşma dönemine geçilerek ergenlik kişi döneminde özelleşmiş antrenman sürecine dâhil olmaktadır. Son olarak ise kişi artık kendisinden beklenen en yüksek performansı gösterdiği ergenlik sonrası dönemdeki yüksek performans dönemine geçmektedir. Burada dikkat edilmesi gereken şey kişinin bulunduğu döneme göre antrenman programının düzenlenmesidir.

SONUÇ

Her çocuk benzersiz bir şekilde doğmakta ve çeşitli yeteneklere sahip olmaktadır. Bu yeteneklerin en iyi şekilde geliştirilebilmesi için kişilerin eğitilmesi gerekmektedir. Yüksek seviyede spor performansı için uzun bir sürece ihtiyaç duyulmaktadır. Bu nedenle bir antrenör, çocukların özelliklerini bilmesi gerekmektedir. Ayrıca erken çocukluk döneminde, çocuğun gelişimi hakkında bilgi sahibi olarak spor branşında kullanılan hareketlerin, büyüme ve gelişim özelliklerine göre düzenlenmesine de dikkat etmesi gerekmektedir (Visalim vd., 2018).

Yetenek seçimi, erken çocukluk döneminde yetenekli sporcu adaylarını bulmak adına oldukça önemlidir. Çünkü bu çocuklar yüksek bir performans seviyesine kadar eğitilebilmektedir. Spor branşlarının her biri farklı kinesiyojik yapıya ve antropolojik özelliklere sahip olduğundan yetenek seçimiyle çocukların spor branşının özelliklerine uygunluğunun ölçülmesi gerekmektedir (Vaeyens vd., 2008).

Sonuç olarak, erken çocukluk döneminde yetenek seçimi yapılarak; yeteneklerini ve becerilerini daha erken tanımak, özgüven ve motivasyonu arttırmak, rekabet gücünü arttırmak, ergenlik sonrası dönemde en yüksek performansı elde etmek ve en yüksek performansı elde ederken çocukların hayatlarında olumlu değişiklikler sağlanmaktadır.

KAYNAKLAR

- Abbott, A. ve Collins, D. (2002). A theoretical and empirical analysis of a ‘state of the art’ talent identification model. *High Ability Studies*, 13, 157–178.
- Abbott, A., Button, C., Pepping, G.J. ve Collins, D. (2005). Unnatural Selection: Talent Identification and Development in Sport. *Nonlinear Dynamics, Psychology, and Life Sciences*, 9(1), 61-88.
- Akarsu, M., Gönültaş, B. ve Kalaycı, M.C. (2020). Badmintonda yetenek belirleme kriterlerinin gözden geçirilmesi. İ. Kuyulu ve E. Şimşek (Der.), *Spor-da Akademik Yaklaşımlar-7* içinde (ss. 89-101). Ankara: Gece Kitaplığı.
- Akçınar, F., Biçer, G., Güllü, A. ve Güllü, M. (2013). Profesyonel Futbol Takımı Oyuncularının Fiziksel Uygunluk Ve Somatotip Özelliklerinin Değerlendirilmesi. *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 15 (1), 39-54.
- Baikoğlu, S., Dal, S., Güvendi, B., Yurtseven, C. N., & Gençtürk, U. (2019). Analysing the Effects of an 8-Week Exercise Program Applied to Sedentary Individuals on Body Composition, Self-Confidence and Social-Physical Anxiety Levels. *Journal of Education and Training Studies*, 7(8), 73-78.
- Baxter-Jones, A.D.G. (1995). Growth and development of young athletes: should competition levels be age related?. *Sports Med.*, 20(2), 59-64.
- Bingöl, H., Çoban, B., Bingöl, Ş., & Gündoğdu, C. (2012). Üniversitelerde öğrenim gören taekwondo milli takım sporcularının maç öncesi kaygı düzeylerinin belirlenmesi. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*, 14(1), 121-125.
- Bompa, T.O. (1990). *Theory and methodology of training; the key to athletic performance*. Dubuque, Iowa: Kendall / Hunt Publishing Company.
- Bompa, T.O. (1994). *Theory and methodology of training: the key to athletic training*. Champaign: Human Kinetics.
- Bompa, T.O. (1999). *Periodization: theory and methodology of training*. Champaign: Human Kinetics.
- Branton, J.A. (2013). Understanding the Relationships between Parents, Coach and Golfer and their Role in Talent Development (Yüksek Lisans Tezi, The University of Birmingham, UK). Erişim adresi <https://etheses.bham.ac.uk/id/eprint/4493/2/Branton13MPhil.pdf>
- Clark, J.E. (2005). From the beginning: A developmental perspective on movement and mobility. *Quest*, 5, 37-45.
- Collins, D. ve MacNamara, A. (2011). Comments on ‘Expert Performance in Sport and the Dynamics of Talent Development. *Sports Medicine*, 41, 609–610.

- Çicek, G., Güllü, E., Güllü, A. And Güllü, M. (2010). Comparing The Effects Of The Nine Weeks Run-Walk and Aerobics-Step Exercises With The Sedentary Women on The Anaerobic Power. 11th International Sport Science Congress, 10-12 November, Gazi University, Antalya, Turkey. (Poster Presentation- Abstract). 439-440.
- Dal, S., & Baikoğlu, S. İlköğretim Çağındaki Öğrencilerin Sosyal Beceri Düzeylerinin Spor Yapma Durumlarına Göre İncelenmesi: İstanbul İli Örneği. *Ulusal Spor Bilimleri Dergisi*, 3(2), 89-96.
- Demir, A., & Manolya, A. K. I. N. (2018). Aktif Video Oyunları ve Wobble Board Denge Antrenmanının 6 Yaş Çocuklarda Dinamik Dengeye Etkisinin Karşılaştırılması. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 3(4), 109-121.
- Demir, A. (2020). Durgunsu Kanoya Özgü Denge Antrenmanlarının Dinamik Denge Üzerine Etkisi. *Spor Eğitim Dergisi*, 4(1), 145-151.
- Gallahue, D. L., Ozmun, J. C., & Goodway, J. 2012. *Understanding Motor Development: Infants, Children, Adolescents, Adults*. New York: McGraw Hill.
- Gallahue, D.L. (1982). *Motor development and movement experiences /or young children*. New York: Wiley.
- Güvendi, B., Demir, G. T., & Dal, S. (2019). Egzersizde Davranışsal (Motivasyonel) Düzenlemeler İle Wellness Algısı: Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencileri Örneği. *Social Sciences*, 14(3), 653-666.
- Hare, D. (1982). *Principles of sports training*. Berlin: Sportverlag Berlin.
- Hariadi, I. (2017). Menggali Potensi Anak Usia Dini Menuju Prestasi Dunia. *Seminar Nasional Pendidikan Olahraga*, 1 (1), 609 623.
- Irwin, L.G., Siddiqi, A. ve Hertzman, C. (2007). *Early child development: A powerful equalizer (Final report)*. Geneva: World Health Organization.
- Janz, K. F., Letuchy, E. M., Eichenberger Gilmore, J. M., Burns, T. L., Torner, J. C., Willing, M. C. ve Levy, S. M. (2010). Early physical activity provides sustained bone health benefits later in childhood. *Medicine and science in sports and exercise*, 42(6), 1072-1078. <https://doi.org/10.1249/MSS.0b013e3181c619b2>
- Kızılkoca, M. Amatör Futbolcuların Mobbinge Maruz Kalma Sıklıklarının Belirlenmesi. *Munzur Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 34.
- Maggi, S., Irwin, L.J., Siddiqi, A. Ve Hertzman, C. (2010). The Social Determinants Of Early Child Development: An Overview. *Journal Of Paediatrics And Child Health*, 46, 627-635.
- Martindale, R., Collins, D. ve Abraham, A. (2007). Effective talent development: the elite coach perspective in UK Sport. *Journal of Applied Sport Psychology*, 19, 187-206.
- Muzi, M.J. (2000). *Child development: Through time and transition*. Prentice-Hall: Upper Saddle River NJ.

- NICHD Early Child Care Research Network. (2005). *Child care and child development*. New York: Guilford Press.
- Özer, D.S. ve Özer, K. (2014). *Çocuklarda motor gelişim*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Schroth, S. ve Helfer, J. (2009). Practitioners' conceptions of academic talent and giftedness: Essential factors in declining classroom and school composition. *Journal of Advanced Academics*, 20, 384–403.
- Srroj, L., Mihaljević, D. ve Čavala, M. (2010). Application of Expert-System for Talent Scouting in Dancing. *Acta Kinesiologica*, 4(1), 109-113.
- Strachan, L., Côté, J. ve Deakin, J. (2011). A new view: Exploring positive youth development in elite sport contexts. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 3(1), 9-32.
- Vaeyens, R., Lenoir, M., Williams, A.M. ve Philippaerts, R.M. (2008). Talent Identification and Development Programmes in Sport. *Sports Med.*, 38, 703–714.
- Visalim, A., Sofyani, H.F., Atmaja, G.K. ve Purwanto, S. (2018). The importance of sport talent identification to early childhood. Proceeding of International Conference On Child-Friendly Education, *Universitas Muhammadiyah Surakarta, April 21st-22nd, 2018*.
- Werkiani, M.E., Zakizadeh, B., Feizabadi, M.S., Golsefidi, F.N. ve Rahimi M. (2012). Review of the effective talent identification factors of badminton for better teaching to success. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 31, 834-836.
- Williams, A.M. ve Reilly, T. (2000). Talent identification and development in soccer, *Journal of Sports Sciences*, 18(9), 657-667.
- Yavuz, C. (2019). The Relationships among Attitude towards Sports, Loneliness and Happiness in Adolescents. *Universal Journal of Educational Research*, 7(3), 790-796.



Bölüm 11

GÜREŞ SPORUNUN KÖKENLERİ VE BAZI ÜLKELERDE ANTİK GÜREŞ

Erol DOĞAN¹

Osman İMAMOĞLU²

1 Dr.Öğr. Üyesi,OMÜ Yaşar Doğu Spor Bilimleri Fakültesi, ogrgoreroldogan@gmail.com

2 Prof. Dr. OMÜ Yaşar Doğu Spor Bilimleri Fakültesi,osmani55@hotmail.com

Giriş

Güreş, İlyada'da atıfta bulunulan ve Fransa'da 15.000 yıllık mağara çizimlerinde tasvir edilen en eski dövüş biçimlerinden biridir. Erken Mısır ve Babil kabartmaları bugün hala kullanılan hareketleri göstermektedir. Antik Yunanistan'da her zaman popüler olan güreş, Olimpiyat Oyunlarında önemli bir yer tuttu. Antik Yunanlılar tarafından göğüs göğüse dövüşte asker yetiştirme için bir yolu olarak geliştirildi. Yunanlıları yendikten sonra, Roma İmparatorluğu Yunan güreşinden ödünç aldı, ancak vahşetin çoğunu ortadan kaldırdı. Yunanlılar sporun gerçek tarihinin kaybolacağından korktular ve böylece Greko-Romen güreş doğdu. Orta Çağ boyunca güreş, Fransa, Japonya ve İngiltere'deki kraliyet evleri de dahil olmak üzere popülerdi. Çok daha sonra, Amerikalı yerleşimciler onlarla İngiltere'den güreş gelenekleri getirdiler ve güreşin Kızılderili kabileleri arasında popüler olduğunu keşfettiler. Amerika'nın gelişmesinin ilk yıllarında amatör güreş çok popülerdi ve ilçe fuarlarında, karnavallarda, bayram kutlamalarında ve askeri egzersizlerde boy gösteriyordu. Bununla birlikte, bu süre boyunca uygulanan birçok stilden, yalnızca yakalama olarak yakalanıp günümüzde kolej düzeyinde kullanılan stile dönüşerek hayatta kalabilir (<https://www.athleticscholarships.net>). Arkeolojik buluntular, 5.000 yıldan daha uzun bir süre önce Mısır ve Mezopotamya'daki güreşleri tasvir ediyor. Belgesel kanıtlar, sporu Hindistan ve Çin'de Hristiyanlık döneminden çok önce gösteriyor. Aslında, dünyadaki hemen hemen her toplum, bir tür güreşin uzun bir geleneğine sahiptir ve antik Yunanlılar hayranların en fanatığı arasındaydı. Güreş tarihi, 4000 yıldan fazla inanılmaz bir süreye sahiptir. Spor, çağlar boyunca dünyanın dört bir yanındaki kültürleri ele geçirerek antik çağlara kadar uzanır. Belki de tarihte en çok uygulanan sporlardan biridir ve ardında bir sürü eser, belge ve efsane bırakmıştır. Çeşitli biçimleriyle güreş, Doğu Yarımküre'deki pek çok toplumda oldukça popülermiş gibi görünüyor. Uygulamasının kanıtı, eski Asya, Hindistan ve Mezopotamya'da ve yine ortaçağ Avrupa'sında kolayca bulunabilir.

Bazı ülke ve bölgelerde Güreşin Tarihi:

Çin: Çin kaynakları milattan önce 2. yüzyılda güreşle ilgili bilgiler ihtiva eder. Güreş bu kaynaklarda "toslama" işaretiyle gösterilir. Türkistan'ın Yen-Çi yöresinde yeni yılın ilk günü zırh takmış yiğitlerin savaştıkları, yine Türkistan'ın Kuça şehrinde yeni yılın başladığı gün, at, öküz ve deve güreşleri yapıldığını belirtilmektedir. Shuai Jiao adı verilen bir güreş tarzı Çin kökenli ve 4000 yıldan fazla bir geçmişe sahiptir. Eski Çin kültürü, Jiao'di ve kuzeni jiao'li gibi küçük bir güreş sporları koleksiyonuna ev sahipliği yapıyordu. Birincisi, rekabetçi bir güreş veya boğuşma sporu gibi görünürken, ikincisi, kavga unsurları olan bir dövüş sanatıydı. Bu tür

sporların kanıtı, en eskisi Qin Hanedanlığı'na (MÖ 221–206) tarihlenen arkeolojik bulgularında açıkça görülmektedir.

Bu platformlar genellikle, iki yarışmacının birbirini kenardan itmeye çalıştığı ring-of-the-ring tarzı yarışmalar için kullanılıyordu. Bu sporlar, bu tarz güreşin en eski örnekleri olabilir. Klasik Çin güreşi veya jiao'li Hanedanlığı'nda (MÖ 221-207) belirli bir alanda eğlence ve en iyi dövüşçüleri işe almak için yapılan halka açık bir spordur. Yarışmacılar lei tai adı verilen yükseltilmiş bir platformda birbirleriyle güreştiler. Güreş Çinin eski bir spor türü olarak anılır. İsa'dan sonra altıncı yüzyıldan itibaren yılın birinci ve yedinci ayının onbeşinci günleri tüm Çin şehirlerinde resmi güreş turnuvası günü olarak kabul edilmiştir. Çin kaynaklarından Hanname Can Çiyan Tezkiresi'nde, Türkistan Şehri'ni açıklamakta olup güreş kelimesini "Jiao çu" şeklinde iki karakter ile karşılamakta ve güreşlerin yapıldığı esnada güreşçilerin başlarında ve üzerlerinde giysilerin olduğu belirtilir (<https://pehlivanblog.wordpress.com>). Efsanelerde 5000 yıl önce Hükümdar Huang Di boynuzlu bir canavarı yener ve böylece Shuai jiao (=boynuzla toslama) güreşi başlamış olur. Çin kayıtları çok fazla sayıda güreş stilinden bahseder. Hanedanlıklar değişmesiyle kurallar da sıkça değişmiştir. İmparator Nvanty silahlı rakiplere karşı dövüştüğü için güreşçi Tung Chan'ı övmüştür (Aslan,2020). Çok sayıda geleneksel güreş stili geliştirilmiştir. Song Hanedanlığı süresince kadın güreşi turnuvaları da düzenlenmiştir (Dallapiccola, 2002).

Japonya: Antik Japon efsaneleri Sussanoo'nun çok başlı bir ejderhaya karşı galip geldiğinden bahseder. Yamato Takeru güçlü ve yenilmez bir güreşçi olarak anlatılır. Güreşte hiç yenilmeyen, eskrim ve ağırlık kaldırma çok yetenekli olan Minamoto no'den bahsedilir. Nihon Shoki, Tai Heike, destansı şiir Heike Monogatari ve diğer antik kayıtlarda güreşin adı çokça geçer. Günümüzdeki çağın ilk yüzyılında Nomi no Sukune şampiyon olmuş ve günümüze kadar Japon sumo güreşinin bir sembolü olarak kalmıştır. Sumo, muhtemelen güreş tarihi üzerine yapılan bir çalışmada akla gelen ilk sporlardan biridir. Sporun tarihi ile ilgili iddialar tartışmalı, çünkü birçok kaynak sumo'nun bin yıl öncesinin ötesine uzanan pratik efsanelerinden bahsediyor. Bu, kısmen, sporun ikili tarih niteliği nedeniyle ortaya çıktı - yani, sumo tarihinin kafa karıştırıcı bir resmini oluşturan, iki ayrı geçmişi olan iki ayrı uygulama bir araya getirildi. Aşına olduğumuz sumo güreşi 18. yüzyılın sonlarında gelişti. O zamanlar, sechie sumo daha çok boğuşmaya veya bir dövüş sanatına benziyordu (aslında, sechie sumo, önceki 200 yıl içinde başka bir dövüş sanatından, muhtemelen jujutsu'dan gelişti), burada amaç rakibi yere atmaktı. Spor belki de sokak dövüşleriyle karşılaştırılabilirdi ve Japon yetkililer tarafından pek de uygun görülmedi. 18. yüzyıl sumo hakemi Yoshida Zenzaemon, sporu resmi bir kültürel uygulamaya dönüştürme çabasıyla Şinto dininin gele-

neklerine uyacak şekilde sporun çoğunu uyarladı. Buna yardımcı olmak için, geleneksel Şinto uygulamalarına bağlanan ve sözde bir kültürel mirası sürdürme arzusuna hitap eden, doğrulanabilir şekilde yanlış bir spor tarihi hazırladı. Büyük ölçüde Zenzaemon'un çabalarından dolayı, sumo güreşinin tarihinin çoğu kez yanlışlıkla 18. yüzyıldan çok daha öncesine uzandığı düşünülmektedir. Bu yanlış efsanelere rağmen, sumo yine de Japon tarihinde açık bir güreş örneği olarak hizmet ediyor. Japonya'da sumo ve judo olmak üzere iki farklı stil ortaya çıktı ve her ikisi de bugün son derece popüler olmaya devam ediyor (Vlastos,1998). Jūjutsu terimi 17. yüzyılda icat edildi ve daha sonra Japon dövüş sanatlarında boğuşma ile ilgili çok çeşitli disiplinler için kapsamlı bir terim haline geldi. O zamandan önce, bu becerilerin "kısa kılıç boğuşması" (kogusoku koshi no mawari), "boğuşma" (kumiuchi), "vücut sanatı" (taijutsu), "yumuşaklık" (yawara), "uyum sanatı" (yawarajutsu), "yakalama eli" (torite) ve hatta "yumuşaklık yolu" (jūdō), (Mol,2001). Tibet parasının üzerindeki kabartma yazının Tanrılarının huzurunda bir güreş turnuvası düzenlendiği ileri sürülür. Turnuvada bütün rakiplerinin yenen "Sukune" adındaki Japon genci turnuva şampiyonu ilan edilmiştir. Sukune adına her beş yılda bir "Beş Mahsul Şampiyonası" tertip edilmeye başlanmıştır (<https://pehlivanblog.wordpress.com>).

Kore: Ssirum, Japonlar'ın sumo sporuna biraz benzeyen bir spordur. İki rakip karşılıklı ayakta durarak birbirlerini yere devirmeye çalışırlar. Karşısındakini yere düşüren bir puan elde eder. Her yıl yapılan bir yarışmadır. Köylerdeki genç ve en güçlü insanların yarışmaları ile süregelen bir spor olarak tarihteki yerini almıştır. En sonunda ayakta kalan kişi oyunu kazanır. Kazanan adam Changsa unvanını alarak bir öküz kazanırdı. İki güreşçi bir daire içinde mücadele ederler. Dairenin zemini kum ile kaplıdır. Bu zemine Güres Syrum-jang (Ssireum-jang) denir. Güreşçiler Satba adı verilen bir de kuşak takarlardı. Bokjang adı verilen kıyafetleri giyerlerdi (<https://pehlivanblog.wordpress.com>)

Mezopotamya: Dünyanın en eski güreş tasvirlerinin çoğu Orta Doğu'da bulunabilir. Oymalar ve heykeller, insanlar ve hayvanlar arasındaki eşleşmelerin yanı sıra bölgede antik çağlardan beri kemerli güreş türlerinin var olduğunu göstermektedir. Güreşten Gılgamış ve Şahname destanlarında da bahsedilmektedir. Günümüz Türkiye'sinde ve Orta Asya'da uygulanan yağlı güreş, eski Sümer ve Babil'de kaydedilmiştir. İnsanlığın hayatta kalan en eski edebiyat eserlerinden biri olan Gılgamesh Destanı (MÖ 2100), tarihteki herhangi bir sporu bırakın, güreş tarihindeki belki de en eski edebi referansı sağlar. Bu Mezopotamya destanının erken bir bölümünde, tanrısal kral Gılgamış vahşi adam Enkidu ile güreşiyor, kapı direklerini kırıyor ve ardından duvarları sallıyor. Hikâye, Gılgamış'ın rakibini fırlattığını ve mücadeleyi kazandığını anlatıyor. Bu hikâyenin bu

kısa bölümü, bölgedeki dövüş sporlarına dair en eski tarihsel bakışları sağlıyor. Sümerler, güreşçileri en az 5.000 yıl önce taş levhalar üzerine cesur kabartma olarak attılar ve antik sporun diğer tüm eserlerini geride bıraktılar. Bağdat'a 200 mil uzaklıktaki Khafaji harabelerinde, görünüşe göre vazo olarak kullanılan küçük bronz bir güreşçi heykelciği ortaya çıkarıldı. MÖ 2600 tarihli bu eser, şimdi Irak ulusal müzesinde sergileniyor (Anonymous ve George,2003; <https://nwhof.org/stillwater>). Moğolistan'ın Bayankhongor Eyaletindeki Neolitik çağa dayanan MÖ 7000'e kadar uzanan mağara resimleri, iki çıplak erkeğin kavga ettiğini ve etrafi kalabalıklarla çevrili olduğunu gösterir (Encyclopædia Britannica,1981). Üç çift güreşçi gösteren bir taş levha üzerindeki oyma MÖ 3000 yıllarına tarihlendirilmiştir (Blanchard,1995). Heykel, sporun en eski tasvirlerinden biridir ve Irak Ulusal Müzesi'nde sergilenmektedir. Sümer tapınığının kazılarında bulunan bu bronz eserde iki çıplak güreşçinin karşılıklı olarak birbirlerinin kuşaklarından tuttıkları ve yenişmeye çalıştıkları görülmektedir. (Başmah'jī,1975;Romano,1993). Yine Sümerliler dönemine ait Nippur'da bulunmuş olan ve Berlinde müzede sergilenen Sümer tabletlerinde şu ifade yer alır: "Kuvvetli erler karşılıklı olarak güçlerini belirten bir mücadeleye girdi". Güreşin Gilgamiş destanında Sümerlilerde var olduğu ve bir mücadele sporu olarak yapıldığı düşünülmektedir. Yine M.Ö. 2000 yıllarında Hititler, güneş tanrısı Teşup şerefine düzenledikleri şenliklerde güreşler, kılıç oyunları at yarışları da yapıldı (<https://pehlivanblog.wordpress.com>).

Antik Mısır: Güreşle ilgili belgeler mezarlarda (MÖ 2300) ve Mısır sanat eserinde (MÖ 2000-1085) görülür. Güreş, aynı zamanda, yaklaşık olarak M.Ö.2500 yılına ait güreşçi resimlerinin yapıldığı Mısır'da da yüksek bir gelişme aşamasına ulaşmıştır. Eski Mısır, belki de Gilgamiş Destanı ile aynı döneme tarihlenen güreş sporlarının en eski resimsel kanıtlarına ev sahipliği yapıyor. Aşağıda gösterilen Beni Hasan mezarlarındaki güreşçilerin duvar resimleri, en az M.Ö.2000 yılına kadar uzanmaktadır ve bu, eski Mısırlıların bu dönemde rekabetçi güreş yaptıklarını düşündürmektedir. Bu rakamlar, bir maçı kazanma kriterlerini tam olarak ortaya koymasa da, bir dizi pin ve tutmayı gösterir. Bu tür resimlerin ötesinde, eski Mısır'daki güreş tarihi hakkında çok az şey biliniyor, çünkü spor, günümüze kadar gelen papirüs el yazmalarında kayıtlı görünmüyor. Hiçbir arkeolojik kazı veya tarihi belge, Mısır'ın orta krallığındaki Beni Hasan'ın tapınak mezarlarındaki çizimler kadar tam ve teknik açıdan doğru güreş tasvir etmemiştir. Buradaki yüzlerce çizim, çağdaş güreşlerin çoğunun eski Mısır'da yapıldığını çok açık göstermektedir. Aslında, tasvir edilen oyunlar, sumo, kokh, glima ve diğerleri gibi modern varyantlardan daha çok günümüz sporuyla yakından ilgilidir (<https://nwhof.org/stillwater>). Baqet III'ün mezarından MÖ 2000 yıllarına tarihlenen, güreşçileri

hareket halinde gösteren ve ardından günümüzde Judo atışı açısından tanımlanabilecek bazı farklı oyunlar içeren, oldukça gelişmiş bir eski savaş sanatını sergileyen bir Mısır mezar odası duvar resimlerinde teknikler görülür. Mısır'da dövüş sanatları sporunun tasviri, MÖ 2400 dolaylarında Saqqara'daki 5. Hanedanlığın mastaba mezarları zamanında başlamıştır. Kral Nyuserre'nin manikürcüleri olan Niankhkhnum ve Khnumhotep'in mezarında kaydedilen bir tekne mızrak dövüşü sahnesinin ardından, yakınlardaki Akhetotep ve Ptahhotep mezarında altı çift erkeğin güreştiği düşünülmektedir. Mısır güreşine dair kanıtlar 11. ve 12. Hanedan Beni Hasan'da görülür (*Newberry, Percy, 1893*). Yeni Krallık döneminde (MÖ 1550-1070), Mısırlı ve Nubyalı güreşçilerin yarıştığı diğer Mısır sanat eserleri (genellikle frizlerde) tasvir edilmiştir. Carroll, bu eski tasvirlerle modern Nuba güreşçilerinin tasvirleri arasında çarpıcı benzerliklere dikkat çekiyor (*Carroll, 1988*). Nil vadisindeki Beni Hasan'daki Orta Krallık mezarlarında bulunan 406 güreş çiftinde, modern serbest stil güreşinde görülen neredeyse tüm teknikler bulundu (*Poliakoff, 1996*). Ptahotep ve Tefu mezarlarındaki duvar resimlerinde ise tutuş teknikleri ve çalışan çocuklar görülür. Bunların yanında yine Mısır'da 60 çeşit tutuş tasviri vardır (<https://pehlivanblog.wordpress.com>). Antik Mısırdaki kadınlar ve çocuklar güreşmiştir (*Hamed, 2015*). Mısır'da, güreş müsabakaları Firavun'un "Tanrıçası"nı desteklediği belirtilir (*Aslan, 2020*).

Antik Yunanistan: Güreşin metinsel betimlemesi eski klasiklerle, özellikle de Yunan ve Sanskrit destanlarıyla başlar. Mahabharata, başarılı güreşçiler Bhima ve Jarasandha arasındaki karşılaşmayı anlatıyor. Shuai Jiao, Sarı İmparator'un asi Chih Yiu'ya karşı savaşı sırasında kullandığı, Çin antik çağının efsanevi bir güreş tarzıdır. Bu erken savaş tarzına ilk olarak jiao ti (boynuz atma) adı verildi (*History, Chinese Kuoshu Institute, retrieved 2007*). Güreş popüler bir dövüş sanatı biçimiydi (MÖ 1100-146). Güreş, eski Yunan edebiyatının ve efsanesinin büyük bir parçasıydı. O zamanlar güreş, Yunanistan'daki bir numaralı spordu ve aynı zamanda en acımasız sporlardan biriydi. Güreş maçları Yunan şair Homer tarafından anlatıldı ve güreş, Yunan halk oyunlarının beş katlık yarışması olan pentatlonun nihai ve belirleyici olayı oldu. Şair Pindar, tanrı Zeus ve Cronus'un Olympia'da Alpheus nehri boyunca evrene sahip olmak için nasıl güreştiklerini anlatır. Zeus zafer kazandı ve MÖ Sekizinci Yüzyıldan kalma Olimpiyat festivallerinde zaferini anlattı. Güreş, eski Yunan Oyunları'ndaki en popüler olaydı ve Olimpik güreş kazananların listeleri M.Ö. 708'den beri kaydedildi. Yunan güreşçilerin en ünlülerinden biri, gençken güreş için birçok ödül kazanan filozof Platon'du. Gerçek adı Aristocles'ti, ancak başarısından dolayı ona "geniş omuzlar" anlamına gelen Platon adı verildi (<https://nwhof.org/stillwater>). Yunan antik güreş sisteminin daha çok atma lobutlara odaklandığı belirtilir (*Koca ve İmamoglu, 2018; Koca*

ve ark.,2018). Yunanlılar, sikkeler, çömlekler ve heykeller üzerinde güreş tasvir ettiler. Olympia'daki palaestranın sütun dizisinin çoğu, eski Olimpiyat Oyunlarında güreş yarışmasının yapıldığı yere tanıklık ederek bugün hala ayakta duruyor. Kompleks, kibritler için çatılı bir alan ve rakiplerin maçları için yıkaması, yıkanması ve yağlanması için yan odalar içeriyordu. Güreş ayrıca klasik Yunan efsanesi, efsanesi ve destanında da öne çıkan figürler. O zamanlar kurallar basitti: Rakibinizi yere atın, kalçasına, omzuna veya sırtına inmesini sağlayın. Üç düşüşten ikisi maçı alır. Yumruklamayın, oymayın veya ısırmayın. Günümüz profesyonel güreşinin aksine menajer, ring kızları, katlanır sandalye saldırıları veya çelik kafesler yoktu. Saçma kostüm de yoktu. Maçlar çıplaktı. Klasik Yunanistan'ın en büyük olimpiyat güreşçisi, kariyerinin sonuna kadar hiçbir maç kaybetmeyen Croton'lu Milo idi. Aynı zamanda bir general, bir sivil lider, çok zengin bir adam ve filozof-matematikçi Pisagor'un yakın bir arkadaşıydı. Şöhret ve servet, Milo'nun arenadaki başarısının ardından geldi. Croton'lu Milo, MÖ altıncı yüzyılda doğdu. Güney İtalya'da, MÖ 540'ta erkek güreş Olimpiyat Oyunlarını kazandı ve arka arkaya beş Olimpiyat'ta zafere ulaştı. Tüm tahminlere göre Milo çok büyük ve çok çok güçlüydü - ve görünüşe göre bir kalabalığı nasıl memnun edeceğini biliyordu. Efsaneye göre bir zamanlar Olympia'da seyirciler arasında bir öküz taşıdı. Bazı modern sportif koçlar, Milo'yu dayanıklılık eğitiminin babası olarak görüyor, güç-kuvvet oluşturmak için daha ağır cisimler veya daha ağır ağırlıkları kaldırma yapıyordu. Bu başka bir efsaneden kaynaklanıyor: Milo gençken omuzlarında yeni doğmuş bir öküz taşıyordu. Milo büyüdükçe öküz büyüdü; yük ağırlaştı ve Milo'nun kasları güçlendi (<https://wrestling.com.>). Eski Yunanistan'da güreş (palé olarak adlandırılır), yukarıdaki Mezopotamya sporlarından çok daha iyi belgelenmiştir ve tipik olarak güreş tarihi tartışmalarında merkezi bir figürdür. Çok popüler bir seyirci sporuydu ve MÖ 708'den kalma eski Olimpiyat Oyunlarında ve daha sonra diğer Panhellenik festivallerde önemli bir yer tuttu. Bir maça başlamak için, iki rakip skammanın (güreş çukuru) ortasında buluşur ve alınları birbirine değecek şekilde birbirlerine yaslanırlardı. Amaç, rakibi atmak, düşmek için sırtına ve / veya omuzlarına indirmektir. Yargıçların kaçınılmaz olduğu düşünülen başvurular ve kararlar da düşüş olarak sayıldı. İlk üç gol atan maçı kazandı. Mükemmel teknik ve çeviklik, en güçlü rakipler dışındaki herkes için hayati önem taşıdığından, spor oldukça entelektüel olarak kabul edildi. Bu nedenle, eski Yunanistan'daki başarılı güreşçiler, belki de bugün güreşçilerin ortak görüşünün aksine, oldukça zeki olarak kabul edildi. Ağırlık sınıfları olmadığından, küçük yarışmacılar daha büyük ayaklarının üstesinden gelmek için güç yerine beceriye güvenmek zorunda kaldılar, ancak ikincisi yine de spora hakim oldu (Miller,2006). Yunan güreşi, bir rakibin sırtını yere değiştirerek bir rakibi sınırların dışına (arena) zorlayarak puanların verildiği popüler

bir dövüş sanatı biçimiydi. Üç düşüş kazananı belirledi. En azından MÖ 704'teki on sekizinci Olimpiyattan beri bir spor olarak yer aldı. Güreş, Yunan edebiyatının ilk ünlü eserlerinde, İlyada ve Odyssea'da anlatılır. Güreşçiler ayrıca birçok vazo, heykel ve madeni paranın yanı sıra diğer literatürde de hareket halinde tasvir edildi. Diğer kültürler kraliyet veya dini kutlamalarda güreş içeriyordu, ancak eski Yunanlılar güreş tarzlarını, bir rakip havuzundan tek bir kazananın çıktığı bir turnuvanın parçası olarak yapılandırdılar. Geç Yunan geleneği de Platon'un Isthmian oyunlarında güreşle tanındığını belirtiyordu. Bu Helenistik döneme kadar devam etti. Mısır Ptolemy II ve Ptolemy III, sanatta muzaffer güreşçiler olarak tasvir edildi. Yunanlıların Roma fethinden sonra, Yunan güreşi Roma kültürü tarafından absorbe edildi ve Roma İmparatorluğu döneminde (MÖ 510 - MS 500) Roma Güreşi oldu. Sekizinci yüzyılda Bizans imparatoru I. Basil, mahkeme tarihçilerine göre, Bulgaristan'dan övünen bir güreşçiye karşı güreşte kazandı (*Poliakoff, 1996*). Eski Yunan devletinin gelişme çağında güreşteki değişiklikler yapılmıştır. Eski Yunan güreşinde iki değişik stil vardı. Biri "ayakta güreş", bundan amaç rakibi yere atmaktır. Diğeri "yer güreşi", bunda amaç rakibi yere atmaktan çok, rakiplerden birinin yenilgiyi kabul etmesine kadar mücadeleyi devam ettirmek idi (<https://pehlivanblog.wordpress.com>). Antik dönemde Yunanistan'da güreş ve boks en popüler sporlardan biri olmuştur. Homer'in savaş tasvirine benzer güreş açıklamaları vardır. Fakat bunlar, M.Ö dördüncü ve beşinci yüzyıl Yunan yaşamının merkezinde spor salonları kurulduğu zamanlara uzanacak kadar eskidir. Homer yerel bir güreş biçimi tanımlamaktadır. Bu biçimin antik döneme kadar uzanan bir tarihsel gelişime sahip olması ihtimali olsa da, kaynaklarda açıklanan modern Antik Yunan güreşine benzememektedir (Aras ve İmamoğlu,2020a). Anacharsis, Solon'a güreş ve boksun hangi amaçlara hizmet ettiğini sormuştur. Bu dövüşlerin savaşta faydalı olduğu şeklinde cevaplamıştır. Güreşin seyredenlerde heyecan yaşatması yanında asıl amacının oyun ve eğlence oluşu onu seyircilerin gözünde de gerçek bir dövüşten ayırır (Aras ve İmamoğlu,2020b).

Etrüsk: İtalya'nın şimdiki Toskana bölgesinde yaklaşık Milattan önce 1000 - 100 yılları arasında yaşamışlardır. Etrüsklerin güreştikleri ve yenilemeyen güreşçileri zar atarak galibi belirledikleri şeklinde güreş devam ettikleri belirtilir (<https://pehlivanblog.wordpress.com>). Etrüsklerin Yunanlılar ile araba ve at yarışı, boks, güreş, koşma, ağırlıklar ile atlama, disk ve cirit atma etkinliklerine katıldıkları görülmektedir. Etrüsk mezarlarında görülen güreş ve boks karşılaşmalarındaki figürler çıplaktır fakat giyinik spor müsabakaları da yapılmıştır (İmamoğlu ve İmamoğlu,2018).

Roma: Antik Romalılar, güreş sporunu büyük bir hevesle benimsemişler ancak vahşetin çoğunu ortadan kaldırmak için kurallar geliştirmiş-

lerdir. Yunan güreşi, Romalılar Yunanlıların topraklarını fethettikten sonra (MÖ 510 - MS 500) Roma güreşine uyarlandı. Olimpiyat Oyunlarının en büyük popülaritesi, Milattan sonra 125 civarında Roma'daki "beş iyi imparator" döneminde olmuştur. Roma İmparatorluğu'nun genişlemesiyle yarışmalar Avrupa'ya yayılmıştır. Modern serbest stilin öncüsü olan "yakalandıkça yakalama" stili bu dönemde gelişti. Tarz tamamen özgürdü ve rakibin herhangi bir kısmına veya kıyafetlerine herhangi bir engel yoktu (<https://nwhof.org/stillwater>).

Arap yarımadası: İncil'deki Genesis kitabı, bugüne kadar zor olsa da güreşe benzer bir ima içerir. Bilim adamları Genesis'in bestesinin tarihini tartışıyor. Genel olarak kabul edilen tarihler MÖ 10. ila 5. yüzyıllar arasındadır ve Genesis bölümleriyle keşfedilen en erken el yazmaları MÖ 2. yüzyıla aittir. Genesiste ve daha sonra İsraili patrik Yakup'un gün ağarana kadar bir melekle (insan kılığında) güreştiğini anlatır. Kalçası yuvasından çıkarılmış olmasına rağmen, Jacob görünüşe göre galip geliyor ve kurtulmak isteyen meleği bir tür tutuyor. Bu, Gılgamış Destanı'nda tasvir edilen güreşten farklı olarak, bu tarzın tutmaya odaklandığını gösterir. Ancak, bu güreşin İncil'deki tasvirinin Mezopotamya'daki rekabetçi güreşleri doğru bir şekilde yansıtmayabileceğine dikkat edilmelidir. Çünkü Jacob başlangıçta meleğin isteği üzerine boyun eğmez. Bu sadece bir yarışma olsaydı, Jacob'un zaferi üzerine rakibini serbest bırakması beklenirdi. Ahiliye döneminde bilhassa panayırlarda yaygın bir şekilde güreş müsabakaları yapılırdı. Ukâz panayırındaki güreşleriyle tanınan Hz. Ömer, şanssız bir gününde Hâlid b. Velîd ile karşılaşmıştır. Hz. Peygamber'in birer savaş sporu olarak kendisinin de güreştiği bilinmektedir. Dönemin ünlü pehlivanlarından Rükâne b. Abdüyezîd, İslâm dinini kabul etmek için peygamberin onu güreşte yenmesini şart koşturmuş ve yapılan karşılaşmada Hz. Peygamber onu yenmiştir. Kaynaklarda Hz. Muhammed'in Rükâne'den başka bazı kimselerle de güreştiği, ergenlik çağına gelen çocukların askere alınmaları için her yıl düzenlenen merasim sırasında birbirleriyle güreştikleri, ayrıca Hz. Hasan ile Hüseyin'in peygamber huzurunda güreş tuttıkları belirtilmektedir (<https://www.sabah.com>). Abbasîler de halifeler güreş müsabakalarını seyrederek ve bazende bizzat güreşirlerdi. (<https://pehlivanblog.wordpress.com>)

Fransa: Güney Avrupa'daki mağaralarda bulunan 15.000 ile 20.000 yıllık olduğu tahmin edilen oymalar ve çizimler, güreşçileri tutma ve kaldırma pozisyonlarında gösteriyor. Milattan önce 15.300 yıl öncesine dayanan Fransa'nın Lascaux kentindeki ünlü mağara resimleri güreşçileri tasvir eder (Doğan,2020). Güreş, kayıtlı tarihin başlangıcına kadar izlenebilen birkaç spordan biridir. Fransa'da 15.000 yıldan eski mağara çizimleri var. Babil, Mısır ve Babil kabartması, güreşçilerin günümüz sporu tarafından bilinen çoğu tutamağı kullandığı güreş maçlarını tasvir ediyor

(<https://www.collegesportsscholarships.com>). Kral Francis, İngiltere Kralı VIII. Henry'yi 1520'de Altın Kumaş Tarlası'nda bir güreş maçında yendiği belirtilir. Napolyon döneminde, Fransızlar bugün Greko-Romen olarak tanımlanan bir stil geliştirdiler. Bacaklarda veya bacaklarla tutmaya izin verilmez ve takılmaya izin verilmezdi. Hem soylular hem de alt sınıflar tarafından ortaçağ Avrupa'sında güreşin uygulandığına dair bol miktarda kanıt vardır. Güreş, Rönesans döneminde ve 16. yüzyılın büyük bölümünde popülerliğini korudu (*Poliakoff, 1996*).

İskoçya: Yakalama güreşi veya yakalanabildiği kadar yakalama üzerine bir varyasyon, İskoçlar tarafından geliştirildi. Lancashire tarzı halk güreşi, "yakalama kabı" olarak da bilinen Catch güreşinin temelini oluşturmuş olabilir. İskoçlar daha sonra bu tarzın bir varyantını oluşturdular (Poliakoff,1996). Lancashire güreşi, İngiltere'deki Lancashire'da tarihi bir güreş tarzıdır. Profesyonel ve amatör güreşin orijini olarak kabul edilir. Temel çalışmaları içerir ve özellikle şiddetli ve tehlikeli bir spor olarak ün kazanmıştır. Kaynaklar, güreşçileri ciddi yaralanmalardan korumak için kurallar konulduğunu gösteriyor. Örneğin, bir rakibin kemiklerini kırma yasağı vardı.

İsviçre: İsviçre'de popüler bir stil, yarışmanın başlangıcında sıkı sıkıya tutturulan özel pantolonların kullanıldığı "schwingen" dir. İzlanda'da "glima" adı verilen bir stil popülerdir ve oradaki güreşçiler kavrama için kemerlerle donatılmıştır (<https://nwhof.org/stillwater>). Glima, spor ve dövüş olarak uygulanan çeşitli İskandinav halk güreşlerini kapsayan isimdir. Genel bir bakışta, oyuncular rakibini belinden kavrar ve güç yerine teknik kullanarak onu yere atmaya çalışır. Diğer varyantlar daha fazla saldırganlığa izin verir (<https://en.wikipedia.org/wiki/Glima>).

İrlanda: Sonunda Amerika Birleşik Devletleri'nde tanıtılan yaka ve dirsek stili, İrlandalılar tarafından geliştirilmiştir. Genellikle "yaka ve dirsek" olarak anılan Coraíocht, İrlanda'nın uluslararası düzeyde en etkili geleneklerinden biridir ve güreş tarihinin hayati bir parçasıdır. Bu boğuşma sporu, MÖ 7. yüzyıla kadar Tailteann Oyunlarında uygulanmış olabilir, ancak mevcut kaynakların çoğu, MS 17. yüzyıl civarında spordan bahsediyor. Bu sporda yarışmacılar sağ eliyle birbirlerinin yakasını, sol eliyle dirseğini (dolayısıyla konuşma dili adı) tutup yere indirmeye çalışırlardı. Bu, 18. yüzyılda İrlandalı göçmenlerle birlikte Kuzey Amerika'daki en popüler dövüş sporlarından biri haline geldi. Scottish Backhold, daha sonra tüm zemini kaldıracak ve yalnızca kaldırmaya odaklanacak ve İrlandalılar daha sonra Amerika Birleşik Devletleri'nde yapılan stili geliştirdi (Poliakoff,1996).

İngiltere: Avrupa'da, Orta Çağ boyunca güreş bir şövalye yeteneği olarak kabul edildi. 1520'de İngiltere'den VIII. Henry ve Fransa'dan

Francis I, vatandaşlarının yarışmasını izledikleri belirtilir. Henry, Francis'e meydan okudu ve bildirildiğine göre onun tarafından atıldı. İngiltere, ülkenin doğdukları bölgelerin atıfta bulunduğu stiller geliştirdi: Cumberland, Westmoreland, Cornwall ve Lancashire. Cumberland stilinde başlangıç tutuşu kaybedilirse veya ayaklar dışında vücudun herhangi bir kısmı yere temas ederse yarışmacı kaybeder. Güreş dik pozisyonda ayakta başlar ve yer güreşi yasaktır (Magdalinski ve Chandler,2002; <https://nwhof.org/stillwater>).

Hindistan: Hint yarımadasındaki güreş, MÖ 3050'de Mahabharat'ta bahsedilen spordan (malakride) dövüğe (malla-yuddha) doğru ilerleyen dört türe ayrıldı. Babür fatihleri daha fazla zemin hazırladılar ve boğuşma tarzlarına kusti adını verdiler. Yarışmacılar hala eski zamanlarda olduğu gibi toprak zeminlerde sadece kowpeenam veya peştamalı giyerek güreşiyorlar. Hindistan'ın güreş tarihi neredeyse MÖ 500 gibi erken bir tarihte izlenebilir. Malla-yuddha (Sanskritçe'den çevrilen "güreş savaşı" anlamına gelir), boğuşma, tutuş, vurma ve hatta bazen ısırma içeren popüler bir dövüş sporuydu. Kesinlikle bir güreş sporu olmasa da, bazı malla-yuddha stilleri muhtemelen güreş olarak nitelendirilecektir. Her biri giderek daha şiddetli olan dört forma ayrıldı ve alt formlar rekabetçi güreşle daha uyumlu hale getirildi. Dördüncü biçimi, belki de acımasız Yunan dövüş sporu pankrasyonuyla karşılaştırılabilir (Alter,1992). Hinduizm'in kutsal kitabı Veda'larda ve Sanskritçe destan Mahabharat'ta güreşler yer almaktadır (<https://pehlivanblog.wordpress.com>).

İran: İran'da, Pahlavani geleneksel boğuşma ya da koshti hem spor hem de savaş eğitimi olarak hem üst hem de alt sınıflar tarafından uygulandı. Zourkhaneh olarak bilinen eğitim salonlarında askerler, günümüzde varzesh-e bastani adı verilen bir geleneğe göre direniş egzersizleri ve boğuşma çalışmaları yaptılar. Eski İran dövüş güreşleri (koshti-ye jangi) sadece tutmaları değil, aynı zamanda yumrukları ve düşük vuruşları da içeriyordu. İran'ın etkisi Ahameniş İmparatorluğu ve daha sonra Pers İmparatorluğu ile yayıldı, uygulama Hint alt kıtasında pehlvani olarak kabul edildi. İranlı büyük şair Firdevsi değerli eseri Şahname'de İranlı olmanın tüm yönlerinden söz etmiş ve pehlivanlık ve pehlivan olmanın yolu yordamı hakkında önemli açıklamalarda bulunmuştur, öyle ki bu özellik Şahname'yi diğer edebi eserlerden farklı kılmıştır. Şahname'de belirtildiği üzere pehlivanlar sınıfı kral Cemşid'in ateşi keşfettiği dönemden sonra ortaya çıktı ve ruhanilerin sınıfından sonra en önemli sınıf olarak yerine aldı. Ülkenin toprak bütünlüğünü, saltanat düzenini ve milletin namusunu ve vatani korumak, pehlivanların göreviydi (<https://pehlivanblog.wordpress.com>).

Kamboçya: Güreş, bazı tapınaklardaki kabartmalarda tasvir edilmiştir. Banteay Srei tapınağındaki kabartmalarda, eski dönemlerde kadınların da gürleştiğı anlaşılmaktadır (<https://pehlivanblog.wordpress.com>).

Amerika: Hem Kuzey hem de Güney Amerika’da, Kızılderililer, Kristof Kolomb Yeni Dünya’ya ayak basmadan çok önce spor aktivitelerine gürleşini dahil ettiler. George Washington, Abraham Lincoln ve Amerika Birleşik Devletleri’nin diğeri yedi başkanı, yetenekli gürleşçiler olarak kabul edildi. “Yaka ve dirsek” Amerika Birleşik Devletleri’nin ilk tarihindeki en popüler stillerden biri olabilirdi, ancak Kuzey Amerika’da bir ilk değildi. Diğeri gürleş ve boğuşma biçimleri, Amerika Birleşik Devletleri’nin kuruluşundan önce Avrupa’dan daha önceki sömürge yerleşimciler tarafından getirilmişti ve hatta Kızılderili kabileleri arasında bir miktar popülerlik buldu. Ancak, görünen o ki, bu erken tarzlar Amerika Birleşik Devletleri’ne girişleriyle birlikte hızla yayılan coraiocht kadar kolay benimsememişti (Salamone,2015).

Senegal: Senegal’de ‘nuba’ olarak belirtilir. Güreşler kum üzerlerinde yapılır. Güreşçiler üzerlerinde peştamal bulunurdu. Etrafı kum torbaları ile çevrili alan üzerinde rakiplerini tuş etmeye çalışırlardı (<https://pehlivanblog.wordpress.com>)

Türkiye: Eski Türklerin, yılbaşlarında, bayramlarında, evlenme törenlerinde ve zafer şölenlerinde gürleştikleri bilinir. Eski Türklerde baharın gelişinde Türk boylarında gürleş yapıldı. Ayrıca sonbaharda da gürleşler organize edilirdi. (<https://pehlivanblog.>). Spor ve gürleşten Türklerde surnamelerde de bahsedilmiştir (Yıldırım ve ark.,2002). Sibirya, Kafkasya, Anadolu ve tüm Batı Türk halklarında gürleş en önemli spor idi (Türkmen, Djanuzakov; 2019).

Güreş Oğuz, Manas ve Dede Korkut gibi destanlarda zikredilmiştir. Özellikle hükümdarlar, şehzadeler, vezirler tarafından ilgi ve himaye görmüştür. Tarihte Türk kızlarının dahi gürleştiğı bilinmektedir (<https://www.sabah.com.>). Manas destanında ismi geçen Koşay Han gelmiş geçmiş pehlivanların en iyisi olarak kabul görür. Hanname’de ise Uluğ Arslan Han pehlivanların atası olarak düşünülür (Karakurt,2011). Türkiye’de halk arasında en çok ilgi gören gürleş türleri, Karakucak Güreşi ve Yağlı Güreş olmuştur. Halk dilinde Karakucak “Anadolu Güreşi”, Yağlı Güreş ise “Rumeli Güreşi” olarak yerini almıştır.

Sonuç: Güreş en eski sporlar olarak tarihte yerini almıştır. Kökeni hangi ülkeden veya bölgeden olduğuna dair çeşitli görüşler bulunmaktadır. Bilinen bir gerçek antik çağlardan itibaren her millette veya bölgede değişik şekillerde yapılmış olmasıdır.

KAYNAKLAR

- Alter, J. S. (1992). *The wrestler's body: Identity and ideology in north India*. Berkeley: University of California Press.
- Anonymous, & George, A. (2003). *The epic of Gilgamesh*. Penguin Classics. Miller, C. (2004, May).
- Aras, L., İmamoğlu, O. (2020a). Violence Factors in Antique Pancreas Sports. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi / The Journal of International Social Research*, C.13, S. 71, s. 350-358.
- Aras, L., İmamoğlu, O. (2020b). Rules and Techniques of Antique Sports Pancrea, *The Journal of International Social Research*, Volume: 13 Issue: 72:367-376
- Aslan H. (2020). Antik Çağlarda Asya ve Afrikada Güreş, *Sporda Yeni Akademik Çalışmalar – 5*, (editörler: Mehmet Ilkım- Enes Beltekin), Sonçağ Matbaacılık, ISBN 978-605-258-937-3, sh:279-291
- Blanchard K. (1995). *The Anthropology of Sport: An Introduction*. ABC-CLIO. pp. 99, ISBN 978-0-89789-330-5. Retrieved 26 September 2012.
- Başmah'jī F. (1975). *Treasures of the Iraq Museum*. Al-Jumhuriya Press. Retrieved 26 September 2012.
- Carroll, Scott T. (Summer 1988), "Wrestling in Ancient Nubia"(PDF), *Journal of Sport History*, 15 (2): 121–137, ISSN 0094-1700
- Dallapiccola, A. L. (2002). *Dictionary of Hindu Lore and Legend*: Thames & Hudson.
- Encyclopædia Britannica*, 1981, ISBN 0-85229-378-X, p.1025. Images of wrestling, have been found on cylinder seals and a copper statuette, dated 3000 BC.
- Doğan E. (2020). Dünyanın En Eski Sporları Üzerine Düşünceler, *Sporda Akademik Yaklaşımlar – 6* (Editörler: İdris Kayantaş- Mehmet Söyler), sh:23-37
- Hamed A.E.A. (2015). *Sport, Leisure: Artistic Perspectives in Ancient Egyptian Temples (Part I)*, *Record*, Rio de Janeiro, 8(1):1-17.
- History, Chinese Kuoshu Institute, retrieved 2007-10-08 See also Peiser, Benny (May 1996), "Western Theories about the Origins of Sport in Ancient China", *Sports Historian*, 16: 117–130, doi:10.1080/17460269609446397, ISSN 1351-5462
- <https://www.athleticscholarships.net/history-of-wrestling.htm>
- <https://nwhof.org/stillwater/resources-library/history/the-oldest-sport/>
- <https://wrestling.com.au/wrestling-history/>
- <https://www.collegesportsscholarships.com/history-wrestling.htm>

<https://pehlivanblog.wordpress.com/tag/dunya-gures-tarihine-kisa-bir-bakis/>

<https://www.sabah.com.tr/sozluk/spor/gures-nedir>

<https://en.wikipedia.org/wiki/Glima>

İmamoğlu İ., İmamoğlu G. (2018). Etruscan's Sports Activities, Turkish Studies Social Sciences, 13(26): 725-744 DOI: 10.7827/TurkishStudies.14331

Karakurt, D. (2011). Türk Söylence Sözlüğü, Türkiye.

Koca, F., İmamoğlu, G., İmamoğlu, O. (2018). Hunting, Horse Riding and Archery Sports in Ancient Egypt and Interpretation of Their Depictions , The Journal of International Social Research, Volume: 11 Issue: 59: 1490-1497

Koca F., İmamoğlu, O. (2018). Sport History of Countries Other Africa of Except Ancient Egypt, The Journal of International Social Research, Volume: 11 Issue: 61: 1293-1304

Magdalinski, T., & Chandler, T. (2002). With God on their side: Sport in the service of religion. London: Routledge.

Miller, S. G. (2006). Ancient Greek athletics. New Haven: Yale University Press.

Mol, S. (2001). Classical Fighting Arts of Japan: A Complete Guide to Koryū Jūjutsu, Tokyo, Japan: Kodansha International, pp. 24–54, ISBN 4-7700-2619-6

Newberry, Percy (1893). Beni Hasan II. London: Egypt Exploration Society. pp. 47, Plate 5.

Poliakoff, M. (1996). "Wrestling, Freestyle". In Levinson, David; Christensen, Karen (eds.). Encyclopedia of World Sport: From Ancient Times to the Present (Vol. 3). Santa Barbara, CA: ABC-CLIO. p. 1189. ISBN 0-87436-819-7.

Romano D.G. (1993). Athletics and Mathematics in Archaic Corinth: The Origins of the Greek Stadion. American Philosophical Society. pp. 10–. ISBN 978-0-87169-206-1. Retrieved 26 September 2012.

Salamone, F. A. (2015). The Native American identity in sports: Creating and preserving a culture. Rowman & Littlefield.

Vlastos, S. (1998). Mirror of modernity: Invented traditions of modern Japan. Berkeley: University of California Press.

Turkmen M., Djanuzakov. (2019).Cultural Pedagogy of Traditional Wrestling of Turkish People,Turkish Studies, 14(6): 3525-3533,DOI: 10.29228/TurkishStudies.30292

Yıldırım,Y., İmamoğlu,O., Turkmen, M. (2002). Osmanlı Devletinde Sporun Surnamelere Yansması, Guneyde Kultur Dergisi,13(136):28-34.



Bölüm 12

SPORCU SAĞLIĞI VE VİTAMİN D

Nilüfer BULUT¹

Vitamin D

Vitamin D, vitamin sınıflandırmasında yağda eriyen vitaminler arasında bulunmaktadır. Yağda çözünebilen bir grup sekosterollerini içermesi yönü ile kolesterole yapıcı benzerlik gösteren Vitamin D'nin, steroid yapıda olması ve insan vücudunda da sentez edilebilmesi gibi özellikleri bir vitamin olmaktan çok, bir hormon olarak da tanımlanabilmesine yol açmaktadır. Vitamin D'nin en önemli etkisi kemik mineralizasyonu, kalsiyum-fosfor metabolizması üzerinedir (Lippincott's Illustrated 2007).

Vitamin D'nin aktif formu olan 1,25-dihidroksi Vitamin D için reseptörler, intestinal, epitel, kemik, kas ve üreme hücreleri dahil olmak üzere birçok hücrede tespit edilmiştir (Stachowicz and Lebedzińska 2016). Son araştırmalar, Vitamin D'nin hücresel büyüme, bağışıklık fonksiyonu ve protein sentezinde yer alan 1000'e kadar genin bir modülatörü olarak işlev gördüğünü bulmuştur (Cannell et al. 2009). Bu genler, kas protein sentezini, kas gücünü, kas boyutunu, reaksiyon süresini, dengeyi, koordinasyonu, dayanıklılığı, inflamasyonu ve bağışıklığı etkiler ki bunların hepsi spor sağlığı ve atletik performans için önemlidir (Cannell et al. 2009; Function 2002).

Vitamin D Kaynakları ve Metabolizması

Vitamin D'nin asıl kaynağı deride ultraviyole (UV) ışını vasıtası ile sentez edilen ve kolekalsiferol olarak isimlendirilen D_3 formudur. Besinlerle alınan D_2 formu miktar olarak az olup ergokalsiferol olarak isimlendirilir (Wacker, M., & Holick 2013). Vitamin D, 7-dehidrokolesterolu pre-vitamin D_3 'e dönüştüren ultraviyole-B (UVB) radyasyonunun etkisi altında ciltte de üretilir. Dermiste, ön Vitamin D_3 , daha sonra karaciğerde 25-hidroksi vitamin D (25(OH)D)'ye dönüşmeden önce hızla D_3 vitaminine (kolekalsiferole) dönüştürülür. 25-hidroksi vitamin D'nin aktif formu olan 1,25-hidroksi vitamin D'ye (1,25 (OH) $_2$ D) hidroksilasyonu böbrekte meydana gelir (Holick 2007).

Deride sentezlenen ya da diyetle alınan D_2 ve D_3 formu biyolojik olarak aktif olmadığı için, Vitamin D bağlayıcı protein ile karaciğere taşınır ve karaciğerde bulunan 25-hidroksilaz enzimi ile 25-hidroksi vitamin D'ye (25(OH)D) çevrilir. Ancak Vitamin D'nin aktif hale gelebilmesi için böbreklerde 1-alfa hidroksilaz enzimi ile 1,25(OH) $_2$ D'ye dönüşmesi gerekir. 1-alfa hidroksilaz enzimi Vitamin D'nin sentezinde kilit rol oynar. 25(OH)D, Vitamin D'nin dolaşımdaki esas formudur. İnaktif olan bu formun konsantrasyonu 1,25(OH) $_2$ D'nin yaklaşık 1000 katıdır (Holick 2007). Bu sebeple Vitamin D düzeyini ölçmek için; yarı ömrü 4-6 saat olan Vitamin D'nin aktif formu 1,25 dihidroksi vitamin D yerine yarı ömrü yaklaşık 2-3 hafta olan serum 25-hidroksi vitamin D (25-OH D) ölçülür (Nanri et al. 2011).

Son kanıtlar 25(OH)D değerlendirmesindeki laboratuvarlar arası değişkenliğin Vitamin D'nin eksikliğinin yorumlanmasını karmaşıklaştırabileceğini gösterse de (Binkley et al. 2004), genel olarak 20-30 ng/mL 25(OH)D seviyelerinin yetersizliği temsil ettiği, 20 ve 10 ng/mL altındaki seviyelerin ise sırasıyla eksiklik ve ciddi eksikliği temsil ettiği kabul edilmektedir (Holick 2007). Dünya Sağlık Örgütü ise (WHO), Vitamin D yetersizliğini 20 ng/mL'nin altındaki 25(OH)D düzeyi olarak tanımlamıştır (WHO 2003). Sporcularda ise gereksinimi karşılayacak Vitamin D konsantrasyonları için henüz net bir fikir birliği sağlanmamış olsa da (Owens, Allison, and Close 2018); bazı çalışmalar sonucunda Vitamin D yetersizliği görülen sporculara 200 IU/gün Vitamin D takviye edilmesi önerilmektedir (Close et al. 2013)

Sporcular İçin Vitamin D

Vitamin D eksikliği giderek dünya çapında bir salgın olarak kabul edilmektedir. Beslenme farklılıkları, güneş ışığına maruz kalma olanakları ve süresi, giyim ve yaşam tarzı gibi çok sayıda faktörün bu duruma katkıda bulunabileceği belirtilmiş olsa da Vitamin D'nin eksikliğinin en yaygın nedeni yetersiz güneş ışığına maruz kalma olduğundan, daha yüksek enlem ülkelerinde eksiklik oranının yüksek olması şaşırtıcı değildir (Andersen et al. 2005; Chen et al. 2007). İnsan vücudunda diyet kaynaklarından alınan ve aynı zamanda güneş ışığının etkisi altında 7-dehidrokolesterolden endojen olarak oluşturulan Vitamin D ihtiyacı yaşa ve fiziksel aktiviteye göre değişir (Juby, A. G., Hanley, D. A., Davis, C. M. J., & Cree 2014). Güncel araştırmalar, Vitamin D yetersizliği ve eksikliğinin sadece genel dünya nüfusu için değil, sporcular için de genel bir sağlık sorunu olduğuna dikkat çekmektedir (Farrokhyar et al. 2015).

Vitamin D, sağlıklı bir kas-iskelet sistemi oluşumunda önemli bir role sahiptir. Vitamin D karaciğerde 25-hidroksivitamin D'ye veya 25(OH)D'ye dönüştükten sonra, böbreklerde kolon, prostat bezi ve bağışıklık hücreleri gibi diğer dokularda aktif formu 1,25(OH)₂D'ye dönüşecektir. Lokal dokuda 1,25(OH)₂D üretimi hücre büyümesini düzenler, bağışıklık fonksiyonunu kontrol eder ve gen ekspresyonunu etkilerken, 1,25(OH)₂D'nin renal üretimi kalsiyum ve fosfor metabolizması için kullanılır. Hem kalsiyum hem de fosfor, herkes için olduğu kadar sporcu kemik ve kas sağlığı için de önemlidir (Holick 2007).

Sporcunun vücudundaki metabolik dengenin korunması, yüksek fiziksel zindelik elde etme gerekliliği nedeniyle önemlidir. Sağlığın optimizasyonunu kolaylaştıran ve dayanıklılığı arttıran faktörlerden biri dengeli beslenmedir. Doğru beslenme, metabolik süreçleri etkileyen, düzenleyici işlevleri yerine getiren, enerji veren ve vücut geliştirici besinlerin yanı sıra biyoelementler ve vitaminlerin sağlanmasını da içerir (Stachowicz

and Lebedzińska 2016). 20. yüzyılın başlarındaki sporcular ve antrenörler, o zamanlar mevcut olan sınırlı verilere rağmen, UVB radyasyonunun da atletik performans için yararlı olduğuna inanıyorlardı. Bu konuyla ilgili yapılan çalışmalardan oluşan daha fazla veriden elde edilen sonuçlarla, iskelet kasında Vitamin D'nin işlevsel bir rolünün varlığı desteklenmiştir ve sporcuların hem performans hem de yaralanma profilleri üzerinde Vitamin D'nin potansiyel olarak önemli etkileri olduğu sonucuna varılmıştır (Chambe, P. C., Harvey, D. E., & Ferrier 2007).

Yoğun fiziksel aktivite, vücutta egzersizlere uyum sağlayan değişikliklere yol açar. Tüm makro ve mikro besinlerin varlığı da dahil olmak üzere diyet kalitesi, sporcunun vücudundaki homeostazın korunmasına yardımcı olur. Bir diyetle yeterli miktarda Vitamin D sağlanması, güneş radyasyonunun zorunlu olduğu endojen kolekalsiferol sentezinin olmaması nedeniyle kapalı alanlarda çalışan kişiler için bilhassa önemlidir (Juby, A. G., Hanley, D. A., Davis, C. M. J., & Cree 2014)

Spor yapmak, genellikle birden fazla kas grubunun kullanılmasını gerektiren ve çeşitli hareket türlerini birbirine bağlamayı gerektiren karmaşık görevleri gerçekleştirmeyi içerir. Yeterli düzeyde Vitamin D, vücudun koordinasyonunu ve dengesini etkiler. Mevcut çalışmalar incelendiğinde, kanda yeterli Vitamin D seviyelerinin muhafaza edilmesinin güç, kas kütlesi ve dayanıklılığın gelişmesine katkıda bulunduğu, rejenerasyonu hızlandırdığı ve yoğun antrenman ve egzersizin neden olduğu ağrıyı azalttığı söylenebilir. Vitamin D insülin (anabolik hormon) salgılanmasını uyararak rejenerasyonun hızlanmasına ve kas kütlesinin artmasına katkıda bulunur. Kalsiyum-fosfat seviyelerinin düzenlenmesi kemik döngüsünü etkiler, iskeletin aşırı yüklenmeye karşı mineralizasyonunu ve direncini artırır. Yeterli Vitamin D konsantrasyonu, steroid hormonları da dahil olmak üzere endokrin sistem içinde homeostazın korunmasına katkıda bulunur ve dolaylı olarak vücudun diğer işlevlerini etkiler (Stachowicz and Lebedzińska 2016).

Vitamin D eksikliği prevelansı ile ilgili yapılmış çalışmalar incelendiğinde sporcular da dahil olmak üzere, Vitamin D eksikliğinin dünya genelinde yaygın olduğunu göstermektedir (Stachowicz and Lebedzińska 2016). Ülkemizde, bu konuyla ilgili olarak Ankara'da Dönmez ve arkadaşlarının 56 erkek futbolcuda yaptıkları çalışmada, futbolcuların %23,2'sinin eksik, %66,1'inin yetersiz ve %10,7'sinin yeterli Vitamin D düzeyine sahip olduğunu belirtmişlerdir (Donmez et al. 2018). Çeşitli spor dallarıyla ilgilenen sporcular, özellikle kış aylarında olmak üzere 50 nmol/L (20 ng/mL)'nin altında düşük olarak değerlendirilen düzeyde Vitamin D konsantrasyonlarına sahip olabilir. Bu tür bulgular, kışın Vitamin D konsantrasyonlarını korumanın önemi ve sporcularda Vitamin D desteğinin olası fizyolojik ve immünojenik faydaları konusunda araştırmalar yapıl-

masını sağlamıştır. Vitamin D'nin ince bağırsakta kalsiyum emilimini artırarak kemik sağlığı için önemli olduğu kanıtlanmıştır; ancak yapılan farklı araştırmalar, Vitamin D'nin iskelet dışı hedef doku ve sistemlere de fayda sağlayabileceğini göstermektedir. Vitamin D'nin, aktif Vitamin D tamamlayıcı reseptörüne bağlanması yoluyla hem doğuştan hem de adaptif bağışıklık süreçlerini düzenleyebildiğine dair güçlü kanıtlar vardır. Vitamin D takviyesi, ayrıca morfolojik adaptasyonlar yoluyla iskelet kası fonksiyonunu artırabilir ve çapraz köprü döngüsü sırasında kalsiyum kullanılabilirliğini artırabilir; ancak, kesin etki mekanizması henüz açıklığa kavuşturulmamıştır (Todd et al. 2015).

Bu konuyla ilgili yapılmış birçok araştırma makalesi incelendiğinde, Vitamin D'nin atletik performans üzerindeki etkisinin tam olarak netlik kazanmasa da, tek yönlü bir mekanizma olarak değerlendirilmemesi gerektiği görülüyor (Koundourakis et al. 2016). Bu yönleriyle bakıldığında da Vitamin D'nin sadece kemik yoğunluğundaki artışta değil, aynı zamanda kas kütlelerinde ve kuvvetindeki kazanımda da rolü var görünmektedir. Ayrıca steroid hormonları da dahil olmak üzere bir dizi hormonun düzenlenmesi üzerinde de olumlu etkilere sahiptir. Bu nedenle sporcular için uygun Vitamin D seviyesinin olması ve bu seviyenin sürdürülmesi önem arz etmektedir (Stachowicz and Lebedzińska 2016).

Sporcularda Kas-İskelet Sistemi ve Vitamin D

Spor yapmak kas-iskelet sistemi, hormonal ve bağışıklık sistemi üzerinde artan bir yüke neden olur ve bu da organizmada homeostazın sürdürülmesini zorlaştırır. Çalışma koşulları ve şekli sebebiyle sporcularda sık görülen iskelet kası yaralanmaları, temas sporları, uzun süreli egzersiz ve hatta yüksek hızlı çarpmalar sırasında meydana gelir. Yaralanma mekanizmasına bağlı olarak bu yaralanmalar, kas travmaları, kontüzyonlar, zorlanma yaralanmaları veya yırtıklar olarak alt gruplara ayrılabilir. Büyük yaralanmalardan sonra rejenerasyon sırasında hücresel olayların temel dizisi, hücre proliferasyonu ve apoptoz tarafından takip edilen birincil inflamasyon fazıyla ilişkilidir ve sonunda skar dokusu oluşumu ile tamamlanır. Kalsiferol olarak da adlandırılan Vitamin D, kas-iskelet sisteminin etkinliğini sürdürmede, kemiklerin mineralizasyonunda ve kasların kütlelerinin, gücünün ve dayanıklılığının artmasında önemli etkiye sahiptir (Huard, Li, and Fu 2002; Stachowicz and Lebedzińska 2016; Eken 2020).

Vitamin D'nin iskelet kası üzerindeki rolünü belirleme girişimleri, 1975'te, spesifik bir reseptör yoluyla '25(OH)D'nin, sıçan diyafram kasında protein, ATP ve inorganik fosfat sentezini doğrudan uyarması şeklinde gerçekleşebileceği önermesiyle başlamıştır (Birge and Haddad 1975). Bu önerme 1985 yılında, kültürlenmiş sıçan miyoblast hücrelerinde bir VDR (Vitamin D Reseptörü) tanımlandığında, böylece kasın $1,25(OH)_2D$

için doğrudan bir hedef organ olduğunun gösterilmesiyle desteklenmiştir (Simpson, Thomas, and Arnold 1985). Bir süre sonra ise insan iskelet kasından da izole edilmiştir (Bischoff et al. 2001). VDR'nin tanımlanması, çeşitli polimorfizmleri ve yaşlanma ile değişen ekspresyonu, Vitamin D ve metabolik yollarının kas fonksiyonunu etkileyebileceği karmaşık mekanizmalar hakkında bazı bilgiler sağlamıştır. VDR'nin hem kas hem de diğer kas-iskelet dokularındaki karmaşık rolünün daha fazla açıklığa kavuşturulması gereken yönleri vardır. Fakat Vitamin D'nin iskelet kasında hem genomik hem de genomik olmayan etkilerinin hem kalsiyum metabolizması hem de protein transkripsiyonu üzerindeki etkisiyle birlikte tanınması göz önünde bulundurulursa, Vitamin D'nin kas fonksiyonunda önemli rolü olduğu açıktır (Chambe, P. C., Harvey, D. E., & Ferrier 2007). Vitamin D'nin kas gücü üzerindeki yararlı etkisinin fizyolojik açıklaması ise, büyük olasılıkla, gen ekspresyonunu ve kas hücresi büyümesini destekleyen otokrin işlevi ile açıklanmaktadır (Chambe, P. C., Harvey, D. E., & Ferrier 2007).

Genel hatlarıyla bakıldığında Vitamin D'nin iskelet kası performansını nasıl etkilediğinin mekanizması tam olarak anlaşılammış olsa da birkaç yolun rol oynadığı görülmektedir. Çok sayıda çalışma, düşük Vitamin D'nin kas sarkoplazmik retikulumda kalsiyumun taşınması, bağlanması ve depolanmasını olumsuz etkilediğini göstermiştir. Bu nedenle, Vitamin D'nin önerilen bir rolü sarkoplazmik retikulumda kalsiyum birikimini arttırmaktır. Ayrıca, düşük Vitamin D ile indüklenen fosfat dengesizliğinin, Vitamin D takviyesi ile tersine çevrilebilen kas güçsüzlüğüne neden olduğu gösterilmiştir ve yeni protein sentezini tetikleyen Vitamin D reseptörü aracılığıyla Vitamin D'nin kas hücreleri üzerinde doğrudan etkisi olduğu belirtilmiştir (Ceglia and Harris 2013).

Yoğun ve alışılmadık hareketlerin neden olduğu kas zayıflığı, her yıl dünya çapında sadece sporcuları değil milyonlarca insanı engelleyen bir sorundur (Barker et al. 2013). Sporcular için daha iyi kas fonksiyonu, sadece mükemmel performansı sürdürmenin ilk adımı olarak değil, aynı zamanda spor yaralanma risklerini azaltmak ve daha üst düzey kapasite bakımından da önemli faktörlerdir (Hootman, Dick, and Agel 2007; van Mechelen, Hlobil, and Kemper 1992). Rehabilitasyon amaçlı olan ısınmanın ve germe egzersizlerinin içerdiği hareketler sağlık ve kassal performans yönünde gelişime sebep olmaktadır (Eken, 2020; Eken, 2020). Ayrıca, vitamin D, kasların hızlı kasılmalarından sorumlu olan kas liflerinin, özellikle de tip II'nin yenilenmesini etkilemektedir. Bununla beraber gevşeme süresinin kısalmasına ve egzersiz sonrası iskelet kası ağrısının başlama riskinin azaltılmasına da etkisi vardır. Vitamin D'nin aktif formu tarafından kontrol edilen genlerin protein sentezini ve dolayısıyla kasların boyutunu, dayanıklılığını ve gücünü etkilediği gösterilmiştir (Välimäki et

al. 2004). Yapılmış benzer bir çalışmada da Vitamin D'nin miyogenez ve kas protein sentezini indüklediği ve tip II liflerin artmasına neden olduğu bildirilmiştir ki, bu tip II lif, hızlı kas kasılması ve kas gelişiminden sorumludur (Koundourakis et al. 2016).

Yakın zamanda yapılan bir çalışmada, Shindle ve arkadaşları, Ulusal Futbol Ligi takımında oynayan 89 profesyonel Amerikan futbolcusunda Vitamin D seviyeleri ile iskelet kası yaralanmaları arasındaki ilişkiyi değerlendirmişlerdir. Bu çalışmada oyuncuların yalnızca %19,1'inin yeterli Vitamin D düzeyine sahip olduğu; %50,6'sının eksik; %30,3'ünün ise yetersiz Vitamin D düzeyine sahip olduğu görülmüştür. Ortalama Vitamin D seviyesi siyahi olmayan oyunculara 30.3 ve siyahi oyunculara 20.4 ng/mL olarak belirlenmiştir. Ek olarak, önceki sezon boyunca en az bir kas yaralanması geçiren oyuncuların, aynı zaman dilimi içinde kas yaralanması olmayan oyunculara göre önemli ölçüde daha düşük Vitamin D seviyelerine sahip olduklarını bulmuşlardır (Shindle, MK, Voos, JE, Gulotta 2011).

Yapılmış çalışmalarda Vitamin D takviyesinin, kas gücünde kalıcı bir eksikliğe aracılık eden yoğun egzersizden sonra kuvvette iyileşmeyi artırabileceğini gösteren veriler de mevcuttur. Ayrıca Vitamin D takviyesinin kas hasarının göstergesi olan biyobelirteçlerdeki artışı da hafiflettiği bulunmuştur. Bu bulguların, çoğunlukla Vitamin D seviyeleri iyi olan ve takviyeden önce orta derecede aktif ve sağlıklı olduğu bildirilen deneklerde gözlemlendiği belirtilmiştir. Bu bulgulara dayanarak, takviye olarak alınan Vitamin D'nin, takviye öncesinde Vitamin D düzeyi yeterli ve fiziksel olarak aktif olan deneklerde, yoğun egzersizin ardından iskelet kası gücünün iyileşmesini arttırmak için cazip bir tamamlayıcı yaklaşım olarak hizmet edebileceği belirtilmiştir (Barker et al. 2013). Bu sonucu destekler nitelikte bir sonuç da Close ve arkadaşları tarafından yapılmıştır. Farklı branşlardan 61 sporcu ve 30 sağlıklı ancak sporcu olmayan birey ile yürütülen plasebo kontrollü bu çalışmada sporculara 8 hafta boyunca günde 5000 IU Vitamin D takviyesi yapılmıştır. Çalışma sonunda Vitamin D takviyesi ile kas-iskelet sistemi performansı arasında pozitif yönde bir ilişki bulunmuştur (Close et al. 2013). Serum Vitamin D düzeyi ile kas gücü arasındaki ilişkiyi inceleyen bir derlemede, yapılan uygun Vitamin D takviyesinin kas gücünü anlamlı düzeyde arttırdığı vurgulanmıştır. Hatta bu kas gücündeki artışın özellikle serum 25(OH)D düzeyleri düşük olan bireylerde daha bariz olduğu belirtilmiştir (Bischoff-Ferrari 2012).

Ioannis Stratos ve arkadaşları, yağda çözünen bir sekosteroid olan ve günlük besinler tarafından emilen ve güneşe maruz kalmanın yeterli olması durumunda cilt tarafından sentezlenebilen Vitamin D'nin, yaralanma sonrası kas onarımını hızlandırıp hızlandırmadığını ve bu süreci kontrol eden altta yatan mekanizmaları açığa çıkarmayı amaçlamışlardır.

Çalışmalarının sonucunda Vitamin D tedavisinin, yaralanan kasın morfolojik özelliklerini, lokal lökosit infiltrasyonunu veya VDR ekspresyonunu etkilemediğini fakat proliferasyonun uyarılması ve yaralanmadan hemen sonra apoptozun inhibisyonu yoluyla hücre döngüsünü iyileştirerek hasar görmüş kasın fonksiyonel restorasyonunu hızlandırdığını bulmuşlardır. Bu nedenle, bu çalışma, Vitamin D'nin, yaralı kas dokusunda, kas fonksiyonunu eski haline getirme üzerinde olumlu bir etkisi olduğunu göstermektedir (Stratos et al. 2013).

Profesyonel futbolcular gibi yüksek etkili sporlarla ilgilenen sporcular da, kas-iskelet sistemlerine aşırı yüklenmelerde bulunurlar ve optimal kas-iskelet sistemi işlevine ihtiyaç duyarlar (Maroon et al. 2015). Bunun için de belli düzey Vitamin D seviyelerine sahip olmak önemlidir. Hem gözlemsel hem de takviye çalışmalarından elde edilen veriler, serum 25(OH) D konsantrasyonları 75 nmol/L (30 ng/mL)'nin üzerinde olduğunda atletik performansta iyileşmeler olduğunu göstermektedir (Barker et al. 2013; Holick 2009; Owens and Close 2013). Vitamin D seviyelerinin sporcu performansını ve artan yaralanma riski üzerindeki potansiyel zararlı etkilerini ortadan kaldırmak için gerekli olan takviye ihtiyacı için çeşitli düzeyler ifade edilse de net olarak belirlenmemiştir (Maroon et al. 2015). Özellikle atletik performans için optimal 25(OH)D konsantrasyonlarını değerlendirmede daha iyi kontrollü çalışmalara ihtiyaç olduğu belirtilmiştir (Close et al. 2013).

Optimal kas işlevi için gerekli Vitamin D düzeyini değerlendirmek için daha fazla araştırma yapılması gerekse de, sporcularla çalışan klinisyenler Vitamin D eksikliğinin sporcu üzerindeki geniş etkisinin farkında olmalıdır. Vitamin D'nin artık sadece kalsiyum metabolizması ve kemik morfolojisi üzerinde bir etkisi olduğu düşünülmemeli, bunun yanı sıra bir bütün olarak organizma üzerinde geniş bir etkiye sahip olduğu kabul edilmelidir. Sporcu bireylerde Vitamin D eksikliğinin kas fonksiyonu, morfolojisi ve performansı üzerindeki potansiyel etkileri olabileceği düşünülerek ve bu konuyla ilgili yapılacak güncel çalışmaların sonuçları göz önünde bulundurularak değerlendirme yapılması faydalı olabilir (Chambe, P. C., Harvey, D. E., & Ferrier 2007).

Sporcularda Stres Kırıkları ve Vitamin D

Vitamin D eksikliği geleneksel olarak yaşlıların alanı olarak kabul edilmiştir; ancak günümüz gençliğinde Vitamin D eksikliği oranlarının yüksek olduğu görülmektedir. Vitamin D eksikliği artık birçok toplulukta endemiktir ve sporcular da bu gruba dahildir. Vitamin D'nin kas gibi dokular üzerindeki potansiyel etkisinin yanısıra hem kronik sağlık koşulları hem de stres kırıkları gibi kas-iskelet yaralanmaları ile de ilişkili olduğu kabul edilmektedir (Cannell et al. 2009).

Vitamin D'nin kemik sağlığı üzerindeki etkisinin altında yatan mekanizma diğer sistemlerdeki etkisine nispeten daha iyi anlaşılmıştır. Yeterli kalsiyum ve fosfor seviyeleri kemik mineralizasyonunu destekler. $1,25(OH)_2D$ 'nin Vitamin D reseptörleri ile etkileşimi, kalsiyum ve fosforun bağırsaktan emilimini önemli ölçüde artırır. Ayrıca, daha düşük Vitamin D seviyeleri, artan paratiroid hormonu seviyeleri ile ilişkilidir. Paratiroid hormonu, optimal kan kalsiyum seviyelerini düzenlemek ve elde etmek için birkaç mekanizma kullanır; bunlardan biri, preosteoklastların osteoklastlara dönüşümünü uyaran osteoblastların aktivasyonudur. Osteoklastlar kemikteki mineralize kolajen matriksi çözerek kemik yapısını zayıflatır ve kırık riskini artırır (Maroon et al. 2015).

Sporcuların sedanter bireyler ile karşılaştırıldığında daha yüksek kemik mineral yoğunluğuna sahip olduğu bilinmektedir. Fiziksel aktiviteden kaynaklanan vücut yapısındaki herhangi bir farklılık, mekanik olarak o anki vücut yapısına uygun bir kemik yapısı oluşturmaktadır (Owens, Allison, and Close 2018). Sporcularda sıkça görülen tüm klinik yaralanmaların %0.7 ila %20'sini temsil eden, stres kırıklarında Vitamin D'nin etkisine bakılmış çalışmalar yapılmıştır. Vitamin D düzeylerinin kemik mineral yoğunluğunu etkileyebileceği zaten belirtilmiş olsa da, Vitamin D'nin kırık iyileşmesindeki rolü hakkında daha az bilgi vardır ve bununla ilgili bilimsel bir kanıt yoktur. Bu konuyla ilgili yapılmış Vitamin D'nin kırık iyileşme sürecinde yumuşak kallus oluşum aşamasında azaldığını, arttığını veya hiçbir etkisinin olmadığını gösteren çalışmalar vardır (de la Puente et al. 2020). Bununla birlikte, yakın tarihli bir araştırma, gecikmiş kırık konsolidasyonu olan hastalarda daha düşük serum Vitamin D seviyeleri bulurken, diğer çalışmalar diafiz kırığı olan hastalar ile gecikmiş iyileşme sunan hastalar arasında hiçbir fark bulamamıştır (Koundourakis et al. 2014).

Kemik sağlığını için gerekli olan günlük diyetin en önemli iki bileşeni kalsiyum ve Vitamin D'dir. Bu bilgiyi destekler nitelikte, bayan sporcular ve askerler arasında yapılan bir çalışma, stres kırığı oluşum riskinin günde 1500 mg'm üzerinde kalsiyum tüketenlerde daha az olduğunu göstermektedir. Nieves ve ark. genç yaştaki (18-26) kadın mesafe koşucularında yaptıkları bir çalışmada Vitamin D, protein ve kalsiyum alımındaki artışın kemik mineral yoğunluğundaki artış ve stres kırıklarından korunma ile ilişkili olduğunu göstermişlerdir (Nieves et al. 2010). Lappe ve arkadaşları da bayan askerlerde yaptıkları çalışmada, 2000 mg kalsiyum ve 800 IU Vitamin D tüketenlerde stres kırığı görülme sıklığının tüketmeyenlere kıyasla %20 daha düşük olduğunu bulmuşlardır (Lappe et al. 2008). Myburgh ve arkadaşları ise mesafe koşucularında yaptıkları çalışmada diğer çalışmalarla paralel olarak günlük kalsiyum alımının yetersiz olması durumunun düşük kemik mineral yoğunluğuna sebep olduğunu ve bu durumun da stres kırığı oluşum riskini arttırdığını göstermişlerdir (Myburgh et al. 1990).

Avustralya'da 10-17 yaş arasında 18 kadın seçkin jimnastikçiden oluşan kesitsel bir araştırmada ise iç mekanda antrenman yapanların %83'ünün Vitamin D seviyelerinin yeterli düzeyin altında olduğunu ve yeterli Vitamin D seviyesine sahip jimnastikçilerden daha yüksek kemik stres yaralanmaları insidansına sahip olduğu bulunmuştur (Lovell 2008). Genç Fin askerlerinde yapılan bir çalışmada ise, serum 25(OH)D konsantrasyonu 30 ng/mL'in altına düştüğünde stres kırılma riskinin önemli ölçüde arttığı bulunmuştur. Bu ileriye dönük çalışmanın temel bulgusu, Vitamin D durumunu yansıtan ortalama serum 25(OH)D konsantrasyonunun, bir kemik stresi kırığı yaşayan katılımcılarda kontrol grubuna göre önemli ölçüde daha düşük olmasıdır. 756 katılımcıya sahip bu popülasyonunun 3 aylık takibi sırasında, stres kırığı olan 22 kişi belirlenmiştir. Stres kırığı olan askerlerin oluşturduğu gruptaki ortalama serum 25(OH)D seviyesi, stres kırığı olmayan askerlerin oluşturduğu gruptan anlamlı derecede düşük bulunmuştur (Ruohola et al. 2006).

Vitamin D'nin kalsiyum emilimi ve kemik mineral yoğunluğu üzerindeki yararlı etkisi, kırıklara karşı koruyucu etkisinin tek açıklaması olmayabilir (Bischoff-Ferrari et al. 2009). Aslında, Vitamin D eksikliği, kemik üzerindeki yan etkiler ortaya çıkmadan önce bile kas bozukluğuna neden olabilir (Glerup et al. 2000). Bu yönüyle düşünüldüğünde kırık önleme üzerindeki Vitamin D'nin faydalarının kısmen kas üzerine olan faydası ile açıklanabileceği belirtilmiştir (Bischoff-Ferrari 2012).

Sporcularda İnflamasyon ve Vitamin D

Yoğun şiddetli, uzun süreli egzersizler immün sistemde geçici bir baskılanmaya sebep olur. Maraton, ultramaraton koşusu gibi ağır tempolu dayanıklılık egzersizleri immün baskılanma açısından en riskli spor dallarıdır. Egzersiz immün sistem üzerine baskılayıcı etkilerini stres hormonlarını artırarak, sitokin salınımını değiştirerek ve doğumsal immün sistemin önemli bir parçası olan tükrük salınımını azaltarak göstermektedir. Sporcularda egzersiz ve immün fonksiyonlara bakıldığında optimal performans için antrenman ve diyet yönünden performans geliştirici stratejiler oluşturmak gerekirken, bir taraftan sporcunun sağlığını olumsuz etkileyebilecek faktörlerin ve hastalık risklerinin de ortadan kaldırılması gerekmektedir. Bu yüzden özellikle son 20 yılda egzersizin sağlığa ve immün sisteme olan etkilerine ilişkin pek çok çalışma yürütülmeye başlanmıştır. Yapılan çalışmalarda sporcularda egzersizin akut ve kronik bir stres faktörü olarak bağışıklık sistemini baskılayabileceği gösterilmiştir (Başoğlu and Turnagöl 2004; Malm 2004).

Daha önceleri Vitamin D yetersizliğini sporla ilişkili inflamasyon ile doğrudan ilişkilendiren hiçbir kanıt olmamasına rağmen, proinflamatuvar sitokinlerin birçoğunun, özellikle IL-6'nın, egzersizden sonra yükseldiği

belirtilmiştir (Ostrowski et al. 1998). Vitamin D'nin inflamatuvar yolağı etkileyip etkilemediği ve nasıl etkilediği tam olarak bilinmemekle birlikte, farelerde yapılan çalışmalar, Vitamin D takviyesinin iltihaplı bağırsak hastalığı ve otoimmün ensefalomyelitte inflamasyon döngüsünü azalttığını ve bu nedenle egzersizle ilişkili inflamasyonda da rol oynayabileceğini bulmuştur (Cantorna et al. 2000). Bu konuyla ilgili yapılan bir çalışmada Vitamin D eksikliğinde C-reaktif protein ve interlökin-10 düzeylerinin yükselmesi, Vitamin D eksikliğiyle inflamasyon artışı arasında bir ilişki olduğunu gösterir. Bu nedenle inflamasyonun arttığı kardiyovasküler, onkolojik ve immünolojik rahatsızlıklarda da Vitamin D eksikliğinin olup olmadığının tespiti önemlidir (Lee et al. 2008).

Genel popülasyonda ve sporcularda özellikle yoğun egzersizden sonra düşük Vitamin D seviyeleri, IL-6 ve Tümör Nekroz Faktör (TNF)'de bir artışa neden olur. Vitamin D'nin yapılan çalışmalarda bu inflamatuvar yanıtı iyileştirdiği belirtilmiştir (Barker et al. 2014; Gombart, Borregaard, and Koeffler 2005; Wrzosek et al. 2013). Koşucularla yapılan bir başka çalışmada, serum Vitamin D düzeyi 32 ng/mL'nin altında olan koşucularda, inflamatuvar belirteçlerden biri olan TNF'nin önemli ölçüde arttığı bulunmuştur. Özellikle dayanıklılık sporları ile ilgilenen sporcularda yoğun egzersizden sonra; yükselmiş proinflamatuvar sitokinler (TNF- α , INF- γ) ile birlikte düşük Vitamin D değerleri gözlenmiştir ve artmış Vitamin D'nin, inflamasyonu azalttığı görülmüştür (Larson-Meyer et al. 2012).

Sporcularda Vitamin D yetersizliği, soğuk algınlığı, grip ve gastroenterit dahil olmak üzere daha yüksek bir hastalık sıklığı ile ilişkilidir. Sporcularda özellikle elit sporcularda, solunum yolu hastalıkları insidansı daha yüksektir, bu da düşük Vitamin D seviyelerinin bu profesyonellerin üst solunum yolu enfeksiyonlarına karşı savunmasızlığını destekleyebileceğini, daha yüksek Vitamin D seviyelerine sahip bireylerin ise üst solunum yolu enfeksiyonlarına karşı daha düşük bir eğilim gösterdiğini düşündürmektedir (He et al. 2013; Ksiazek et al. 2016; Wrzosek et al. 2013). Sporcularda özellikle dayanıklılık egzersizlerinde, tükrük salgını azalmakta ve ağır antrenmanlarda tükrük IgA düzeyi düşmektedir. Bu durum sporcuda üst solunum yolu hastalıklarına yakalanma riskini arttırmaktadır. Tükrük IgA, lizozim, alfa-amilaz gibi anti mikrobiyel özellikleri olan proteinler içermekte ve oral mukozayı yıkıcı etkisiyle doğumsal immunitede önemli rol oynamaktadır. IgA'nın viral replikasyonu önlediği ağız, boğaz ve üst solunum yollarındaki mukoza epiteline virüs ve bakterilerin tutulumunu engellediği görülmüştür (Başoğlu and Turnagöl 2004; Bishop et al. 2000).

Organizmadaki Vitamin D içeriği ile insülin ve testosteron gibi anabolik hormonların seviyeleri arasında bir ilişki bildirilmiştir. Dengeyi korumak ve reaksiyon süresini belirlemek de dahil olmak üzere sinir sisteminin etkili çalışması için yeterli miktarda kalsiferol de gereklidir. Sporcunun

vücudunda yeterli Vitamin D seviyesini korumak, bağışıklık sistemini harekete geçirme ve sporcuların özellikle eğilimli olduğu enfeksiyonları önlemedeki rolü nedeniyle de önemlidir. Vitamin D'nin sporcuların fiziksel zindeliği üzerindeki olumlu etkisi, organizmada yeterli seviyeyi korumanın ne kadar önemli olduğunu göstermektedir (Stachowicz and Lebedzińska 2016). Sporcularda yapılan araştırma sonuçları, kemik sağlığı için normal şartlar altında 20 ng/mL düzeyinde Vitamin D'nin yeterli olacağını gösterse bile, ekstra efor sarfeden ve dolayısıyla daha güçlü bir bağışıklık ihtiyacı doğan sporcularda bağışıklığı güçlendirmek ve egzersize dayalı oluşması muhtemel inflamasyonu azaltabilmek için 32-40 ng/mL düzeyleri gibi daha yüksek Vitamin D düzeylerine ihtiyaç duyulacağını göstermiştir (Larson-Meyer and Willis 2010).

Vitamin D ve Atletik Performans Arasında İlişki Var mıdır?

Sonuç olarak mevcut çalışmalar, Vitamin D eksikliği olan sporcuların takviye Vitamin D almasının atletik performanslarını iyileştirebileceğini göstermektedir. Böyle bir tedavi etkisi mevcutsa, performanstaki en büyük gelişmeler muhtemelen en düşük seviyelere sahip olanlarda meydana gelecektir; yani seviyeler 15 ng/mL'den 30 ng/mL'ye yükseldiğinde atletik performansta önemli bir iyileşme meydana gelebilir, ancak seviyeler 30 ng/mL'den 50 ng/mL'ye yükseldiğinde daha az gelişme meydana gelecektir. Bununla birlikte, en yüksek atletik performans için ihtiyaç duyulan ideal Vitamin D seviyeleri, uygun şekilde yürütülen girişimsel denemelerle doğrulanmaya ihtiyaç duyar. Vitamin D'nin atletik performansta bir etkisi varsa, bu etkinin önemi nedir? Hangi atletik performans değişkenleri (reaksiyon süresi, kas gücü, denge, koordinasyon veya dayanıklılık) en çok gelişir? En yüksek atletik performans için optimal Vitamin D seviyesi nedir? Daha yüksek seviyeler onu bozar mı? Bu ve bunun gibi atletik performans sorularını sadece Vitamin D eksikliği olan sporcularda yapılan girişimsel çalışmalar cevaplayacaktır (Cannell et al. 2009).

Mevcut çalışmalar ışığında sporcularda yeterli Vitamin D düzeylerinin sağlık ve performans açısından faydaları var gibi görünmektedir. Gözardı edilemeyecek potansiyel faydaları sebebiyle sporcularda serum Vitamin D düzeylerinin genel bir optimizasyonu sağlanmalı; Vitamin D'nin diyetle alımı sınırlı olduğu için, özellikle güneşle Vitamin D alımı kısıtlı olan kapalı ortam sporcularında eksikliğinin tespit edildiği durumlarda uygun dozlarda desteklenmesi tavsiye edilmektedir (Farrokhlyar et al. 2015).

KAYNAKLAR

- Andersen, Ria et al. 2005. "Teenage Girls and Elderly Women Living in Northern Europe Have Low Winter Vitamin D Status." *European Journal of Clinical Nutrition* 59(4): 533–41.
- Barker, Tyler et al. 2013. "Supplemental Vitamin D Enhances the Recovery in Peak Isometric Force Shortly after Intense Exercise." *Nutrition and Metabolism* 10(1): 1–10.
- Barker, Tyler et al. 2014. "Vitamin D Sufficiency Associates with an Increase in Anti-Inflammatory Cytokines after Intense Exercise in Humans." *Cytokine* 65(2): 134–37. <http://dx.doi.org/10.1016/j.cyto.2013.12.004>.
- Başoğlu, Sevil, and Hüsrev Turnagöl. 2004. "Egzersiz ve Mmün S Stem: Karbonhidratların Etkisi." *Spor Bilimleri Dergisi* 15(2): 100–123.
- Binkley, N. et al. 2004. "Assay Variation Confounds the Diagnosis of Hypovitaminosis D: A Call for Standardization." *Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism* 89(7): 3152–57.
- Birge, S. J., and J. G. Haddad. 1975. "25 Hydroxycholecalciferol Stimulation of Muscle Metabolism." *Journal of Clinical Investigation* 56(5): 1100–1107.
- Bischoff-Ferrari, Heike A. et al. 2009. "Prevention of Nonvertebral Fractures with Oral Vitamin D and Dose Dependency: A Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials." *Archives of Internal Medicine* 169(6): 551–61.
- Bischoff-Ferrari. 2012. "Relevance of Vitamin D in Muscle Health." *Reviews in Endocrine and Metabolic Disorders* 13(1): 71–77.
- Bischoff, H. A. et al. 2001. "In Situ Detection of 1,25-Dihydroxyvitamin D₃ Receptor in Human Skeletal Muscle Tissue." *Histochemical Journal* 33(1): 19–24.
- Bishop, Nicolette C, Andrew K Blannin, Edward Armstrong, and Michelle Rickman. 2000. "Carbohydrate and Fluid Intake Affect the Cycling." *Medicine and Science in Sports and Exercise*: 2046–51.
- Cannell, John J. et al. 2009. "Athletic Performance and Vitamin D." *Medicine and Science in Sports and Exercise* 41(5): 1102–10.
- Cantorna, M. T., C. Munsick, C. Bemiss, and B. D. Mahon. 2000. "1,25-Dihydroxycholecalciferol Prevents and Ameliorates Symptoms of Experimental Murine Inflammatory Bowel Disease." *Journal of Nutrition* 130(11): 2648–52.
- Ceglia, Lisa, and Susan S. Harris. 2013. "Vitamin D and Its Role in Skeletal Muscle." *Calcified Tissue International* 92(2): 151–62.
- Chambe, P. C., Harvey, D. E., & Ferrier, D. E. 2007. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports Biyokimya Lippincott's Illustrated Reviews*.

- Chen, Tai C. et al. 2007. "Factors That Influence the Cutaneous Synthesis and Dietary Sources of Vitamin D." *Archives of Biochemistry and Biophysics* 460(2): 213–17.
- Close, G. L. et al. 2013. "Assessment of Vitamin D Concentration in Non-Supplemented Professional Athletes and Healthy Adults during the Winter Months in the UK: Implications for Skeletal Muscle Function." *Journal of Sports Sciences* 31(4): 344–53.
- Donmez, Gurhan. et al. 2018. "Vitamin D Status in Soccer Players with Skeletal Muscle Injury." *Turkish Journal of Sports Medicine* 53(3): 94–100.
- Eken, Ö., (2020). Egzersizin İskelet Sistemi Açısından Önemi. Sporda Akademik Yaklaşımlar-2 (pp.65-81), Ankara: Gece Kitaplığı Yayınevi.
- Eken, Ö., (2020). Sporda Germe Egzersizlerinin Önemi. Sporda Yeni Akademik Çalışmalar-5 (pp.173-184), Ankara: Akademisyen Yayınevi.
- Eken, Ö., Özkol, M. Z., Varol, S. R. (2020). Acute effects of different stretching and warm up protocols on some anaerobic motoric tests, flexibility and balance in junior male judokas. *Pedagogy of Physical Culture and Sports*, 24(4), 169-174.
- Farrokhyar, Forough et al. 2015. "Prevalence of Vitamin D Inadequacy in Athletes: A Systematic-Review and Meta-Analysis." *Sports Medicine* 45(3): 365–78.
- Function, Muscle. 2002. "Pfeifer 2002 Osteoporos Int_vit D Si Fct Musc.Pdf." 3: 187–94.
- Glerup, H. et al. 2000. "Hypovitaminosis D Myopathy without Biochemical Signs of Osteomalacic Bone Involvement." *Calcified Tissue International* 66(6): 419–24.
- Gombart, Adrian F., Niels Borregaard, and H. Phillip Koeffler. 2005. "Human Cathelicidin Antimicrobial Peptide (CAMP) Gene Is a Direct Target of the Vitamin D Receptor and Is Strongly Up-regulated in Myeloid Cells by 1,25-dihydroxyvitamin D₃." *The FASEB Journal* 19(9): 1067–77.
- He, Cheng Shiun, Michal Handzlik, Ayu Muhamad, and Michael Gleeson. 2013. "Influence of CMV/EBV Serostatus on Respiratory Infection Incidence during 4 Months of Winter Training in a Student Cohort of Endurance Athletes." *European Journal of Applied Physiology* 113(10): 2613–19.
- Holick, Michael F. 2007. "Medical Progress: Vitamin D Deficiency." *New England Journal of Medicine* 357(3): 266–81.
- Holick, Michael F. 2009. "Vitamin D Status: Measurement, Interpretation, and Clinical Application." *Annals of Epidemiology* 19(2): 73–78.
- Hootman, Jennifer M., Randall Dick, and Julie Agel. 2007. "Epidemiology of Collegiate Injuries for 15 Sports: Summary and Recommendations for Injury Prevention Initiatives." *Journal of Athletic Training* 42(2): 311–19.

- Huard, Johnny, Yong Li, and Freddie H. Fu. 2002. "Muscle Injuries and Repair: Current Trends in Research." *Journal of Bone and Joint Surgery - Series A* 84(5): 822–32.
- Juby, A. G., Hanley, D. A., Davis, C. M. J., & Cree, M. 2014. "Bone, Muscle & Rheumatology 47." *Age & Ageing*: 2014.
- Koundourakis, Nikolaos E., Nikolaos E. Androulakis, Niki Malliaraki, and Andrew N. Margioris. 2014. "Vitamin D and Exercise Performance in Professional Soccer Players." *PLoS ONE* 9(7).
- Koundourakis, Nikolaos E., Pavlina D. Avgoustinaki, Niki Malliaraki, and Andrew N. Margioris. 2016. "Muscular Effects of Vitamin D in Young Athletes and Non-Athletes and in the Elderly." *Hormones* 15(4): 471–88.
- Ksiazek, Anna et al. 2016. "25(OH)D3 Levels Relative to Muscle Strength and Maximum Oxygen Uptake in Athletes." *Journal of Human Kinetics* 50(1): 71–77.
- de la Puente, Mirian et al. 2020. "Role of Vitamin D in Athletes and Their Performance :." *Nutrients* 12(2): 579.
- Lappe, Joan M. et al. 2008. "Calcium and Vitamin D Supplementation Decreases Incidence of Stress Fractures in Female Navy Recruits." *Journal of Bone and Mineral Research* 23(5): 741–49.
- Larson-Meyer, D. Enette, and Kentz S. Willis. 2010. "Vitamin D and Athletes." *Current Sports Medicine Reports* 9(4): 220–26.
- Larson-Meyer, D. Enette, Willis, Smith, and Broughton. 2012. "Vitamin D Status and Biomarkers of Inflammation in Runners." *Open Access Journal of Sports Medicine*: 35.
- Lee, John H. et al. 2008. "Vitamin D Deficiency. An Important, Common, and Easily Treatable Cardiovascular Risk Factor?" *Journal of the American College of Cardiology* 52(24): 1949–56.
- Lippincott's Illustrated. 2007. *Lippincott's Illustrated Reviews*.
- Lovell, Greg. 2008. "Vitamin D Status of Females in an Elite Gymnastics Program." *Clinical Journal of Sport Medicine* 18(2): 159–61.
- Malm, Christer. 2004. "Exercise Immunology: The Current State of Man and Mouse." *Sports Medicine* 34(9): 555–66.
- Maroon, Joseph C. et al. 2015. "Vitamin D Profile in National Football League Players." *American Journal of Sports Medicine* 43(5): 1241–45.
- van Mechelen, Willem, Hynek Hlobil, and Han C.G. Kemper. 1992. "Incidence, Severity, Aetiology and Prevention of Sports Injuries." *Sports Medicine* 14(2): 82–99.
- Myburgh, Kathryn H. et al. 1990. "Low Bone Density Is an Etiologic Factor for Stress Fractures in Athletes." *Annals of Internal Medicine* 113(10): 754–59.

- Nanri, Akiko et al. 2011. "Serum 25-Hydroxyvitamin D Concentrations and Season-Specific Correlates in Japanese Adults." *Journal of Epidemiology* 21(5): 346–53.
- Nieves, Jeri W. et al. 2010. "Nutritional Factors That Influence Change in Bone Density and Stress Fracture Risk Among Young Female Cross-Country Runners." *PM and R* 2(8): 740–50.
- Ostrowski, Kenneth et al. 1998. "A Trauma-like Elevation of Plasma Cytokines in Humans in Response to Treadmill Running." *Journal of Physiology* 513(3): 889–94.
- Owens, Daniel J., Richard Allison, and Graeme L. Close. 2018. "Vitamin D and the Athlete: Current Perspectives and New Challenges." *Sports Medicine* 48(s1): 3–16. <https://doi.org/10.1007/s40279-017-0841-9>.
- Owens, Daniel J., and Graeme L. Close. 2013. "Vitamin D and Athletic Performance." *Agro Food Industry Hi-Tech* 24(2): 63–67.
- Ruohola, Juha Petri et al. 2006. "Association between Serum 25(OH)D Concentrations and Bone Stress Fractures in Finnish Young Men." *Journal of Bone and Mineral Research* 21(9): 1483–88.
- Shindle, MK, Voos, JE, Gulotta, L. 2011. "Vitamin D Status in a Professional American Football Team." *American Orthopaedic Society for Sports Medicine*.
- Simpson, R. U., G. A. Thomas, and A. J. Arnold. 1985. "Identification of 1,25-Dihydroxyvitamin D₃ Receptors and Activities in Muscle." *Journal of Biological Chemistry* 260(15): 8882–91.
- Stachowicz, Marta, and Anna Lebiedzińska. 2016. "The Role of Vitamin D in Health Preservation and Exertional Capacity of Athletes Rola Witaminy D w Zachowaniu Zdrowia i Zdolnościach Wysiłkowych Sportowca." *Postepy Hig Med Dosw* 70: 637–43. www.phmd.pl.
- Stratos, Ioannis et al. 2013. "Vitamin D Increases Cellular Turnover and Functionally Restores the Skeletal Muscle after Crush Injury in Rats." *American Journal of Pathology* 182(3): 895–904. <http://dx.doi.org/10.1016/j.ajpath.2012.11.006>.
- Todd, Joshua J. et al. 2015. "Vitamin D: Recent Advances and Implications for Athletes." *Sports Medicine* 45(2): 213–29.
- Välimäki, Ville Valtteri et al. 2004. "Serum Estradiol, Testosterone, and Sex Hormone-Binding Globulin as Regulators of Peak Bone Mass and Bone Turnover Rate in Young Finnish Men." *Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism* 89(8): 3785–89.
- Wacker, M., & Holick, M. F. 2013. "Vitamin D—Effects on Skeletal and Extraskelletal Health and the Need for Supplementation." *J Cell Biochem* 5: 111-148.

WHO. 2003. *WHO Scientific Group on the Prevention and Management of Osteoporosis*.

Wrzosek, Malgorzata et al. 2013. "Vitamin D and the Central Nervous System." *Pharmacological Reports* 65(2): 271–78.



Bölüm 13

STRESS YÖNETİMİNDE RAHATLAMA TEKNİKLERİ VE EGZERSİZ DESTEĞİ

Suzan DAL¹

Çiğdem BULGAN²

1 Dr.Öğr.Üyesi Suzan DAL, İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa, Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yöneticiliği Bölümü, suzan.dal@istanbul.edu.tr

2 Doç.Dr. Çiğdem BULGAN, Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Yaşam Bilimleri Fakültesi, Egzersiz ve Spor Bilimleri Bölümü, ciğdem.bulgan@sbu.edu.tr

GİRİŞ

“Stres, hayatın tuzu biberidir.” - Hans Selye

Her yeni günde değişen, öngörülemeyen bir dünyada başarılı olmak için, baskı altında çalışmak çoğu insan için istisna olmaktan çok kural haline gelmiştir. Günümüzde stres olmadan yaşamayı ve ilerlemeyi öğrenmek pek mümkün değildir ve stres artık toplumlarda karşılaştığımız en yaygın sorunlardan biri haline gelmiştir. Her insan, doğru kullanıldığında optimal sağlık ve performansa ulaşabileceği strese sahiptir (Okutan ve Tengilimoğlu, 2002). Stres seviyeleri zihinsel, duygusal ve fizyolojik sınırlara ulaştığında sıkıntıya dönüşür ve kişi artık etkili bir şekilde çalışamaz (Hoeger and Hoeger, 2015). Stres ve stresle ilişkili hastalıkların küresel maddi yükünün oldukça fazla olduğu, bunun doğrudan bir sonucu olarak sağlık hizmetleri maliyetleri, verimlilik kaybı ve devamsızlığın bir sonuç olduğu bilinmektedir.

Stres sözcüğü, Latince “estricia”dan gelmektedir. Stres, 17. Yüzyılda felaket, bela, musibet, dert, keder, elem gibi anlamlarda kullanılmış; 18 ve 19. Yüzyıllarda ise, kavramın anlamı değişmiş ve güç, baskı, zor gibi anlamlarda objelere, kişiye, organlara ve ruhsal yapıya yönelik olarak kullanılmıştır. Buna bağlı olarak da stres, nesne ve kişinin bu tür güçlerin etkisi ile biçiminin bozulmasına, çarpıtılmasına karşı bir direnç anlamında kullanılmaya başlamıştır (Güçlü, 2001; Aydın 2008).

Vücudun strese tepkisi, insanların yeryüzüne ilk yerleştirilmelerinden beri aynı olmuştur. Stres, organizmayı strese neden olan olaya tepki vermeyi hazırlar. Burada kişiler arasındaki en belirgin fark, strese tepki verme şekilleridir. Çoğu insan aslında stres altında gelişir. Bir kişinin strese neden olan bir maddeye tepkisi, stresin olumlu mu yoksa olumsuz mu olduğunu net bir şekilde belirler (Hoeger and Hoeger, 2015).

Stres sonucu bireyde fizyolojik, psikolojik ve davranışsal belirtiler ortaya çıkmaktadır (Balaban, 2000). Strese karşı kronik olumsuz tepkiler, koroner kalp hastalığı, hipertansiyon, yeme bozuklukları, ülser, diyabet, astım, depresyon, migren ağrıları, uyku bozuklukları ve kronik yorgunluk dahil olmak üzere birçok sağlık bozukluğu riskini artırır ve hatta gelişimde rol oynayabilir (Hoeger and Hoeger, 2015; Quick et al., 1987). Duygusal ve fizyolojik istikrarı sürdürmede çok önemli olan şey, stresin ne zaman olumsuz bir etkiye sahip olduğunu anlamak ve stresli durumun hızlı ve verimli bir şekilde üstesinden gelmektir. Sonuçta stres, kendi kendini kontrol edebilir ve çoğu insan stresi günlük yaşamın normal bir parçası olarak kabul eder durumdadır. Optimum sağlık, performans ve esenlik

için belirli bir miktar gerekli olduğundan, insanlar stresten tamamen kaçınmaya çalışmamalıdır.

Bu bölümün amacı, stresin bazı fizyolojik cevaplarını anlamak, adaptasyonu yönetebilmek, stres kaynaklarını ve onlarla başa çıkabilmeyi incelemek ve rahatlatma yöntemleriyle ve egzersizle olan ilişkisini anlayabilmektir.

Stres ve Duygular

Modern insanlığın bildiği hemen hemen her hastalığın - artritten migren baş ağrısına, soğuk algınlığından kansere kadar - duygularımızdan iyi ya da kötü etkilendiğini gösteriyor. Duygular, hastalığa yatkınlığımızı ve bağışıklığımızı büyük ölçüde etkiler. Hayatta ortaya çıkanlara tepki verme şeklimiz, karşılaştığımız hastalığa neden olan organizmalara nasıl tepki vereceğimizi büyük ölçüde belirleyebilir (Gallo and Matthews, 2003; Mayne, 2001). Sahip olduğumuz hisler ve bunları ifade etme şeklimiz bağışıklık sistemimizi güçlendirebilir ya da zayıflatabilir (Barak, 2006). Duygular, sağlığı etkileyebilecek fizyolojik tepkilere neden olur. Beynin belirli bölümleri, belirli duygular ve belirli hormon kalıplarıyla ilişkilidir ve hormonların salınımı çeşitli duygusal tepkilerle ilişkilendirilir. Stresli durumlarda, duyguların çok kez bastırılması ve/veya kontrol edilmesinde zorlanması, genellikle fiziksel semptomların ortaya çıkmasına neden olur. Bu fizyolojik tepkiler zamanla bağışıklık sistemini zayıflatabilir (Hoeger and Hoeger, 2015).

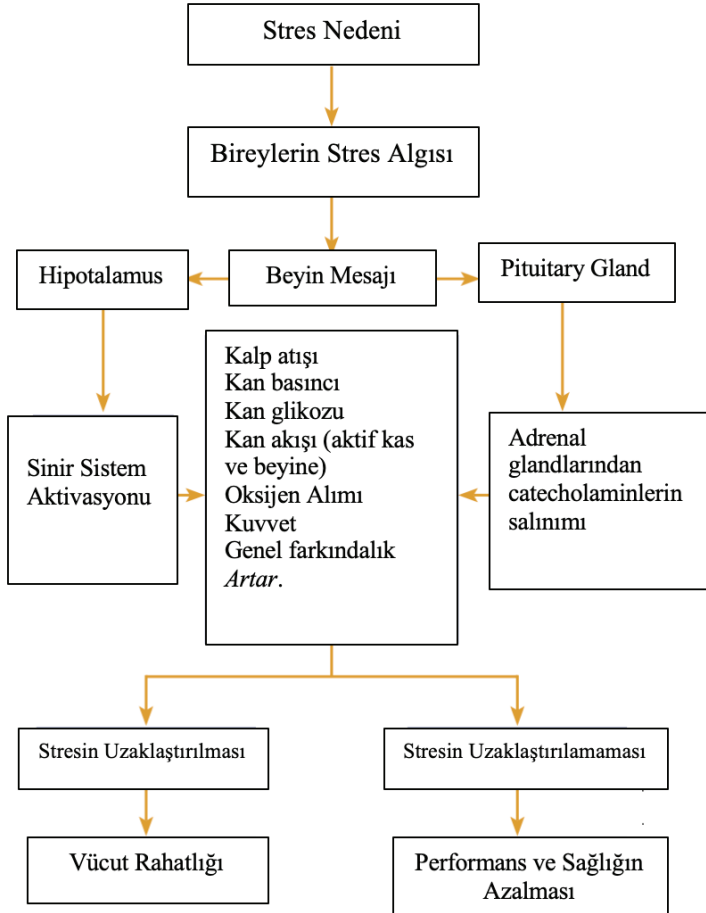
Modern çağda pozitif duyguların immünolojik etkilerine odaklanan ilk çalışma, duyguların immün sistemde bozulmalara neden olan mekanizmayı tanımlayan Solomon ve arkadaşları (1974) tarafından yayınlandı. İnsanın ruh hali, duygulanımı, duygusal durumları ve bağışıklık sistemi arasındaki etkileşimleri tanımlamaya yönelik ilk girişimlerden bu yana biriken artan bir veri bulunmaktadır. Bağışıklık sistemi, lenfosit adı verilen yaklaşık bir trilyon hücreden (hastalık veya enfeksiyona karşı savaşmaktan sorumlu hücreler) ve antikör adı verilen yaklaşık yüz milyon trilyon molekülden oluşur. Beyin ve bağışıklık sistemi, zihnin hastalığa hem yatkınlığı hem de direnci etkilemesine izin veren bir bağlantıyla yakından ilişkilidir (Kocatürk, 2000; Barak, 2006).

Vücutun Strese Tepkisi

Stres konusunda önde gelen otoritelerden Dr. Hans Selye, vücutun strese tepki durumu “insan organizmasının kendisine gelen herhangi bir talebe özgü olmayan tepkisi” olarak tanımladı. Yani stres, bedenini yeni, tehdit edici, korkutucu veya heyecan verici herhangi bir duruma verdiği

zihinsel, duygusal ve fizyolojik tepkidir (Selye, 1974). Vücut, strese savaş ya da kaç olarak bilinen hızlı bir fiziksel değişim dizisi ile yanıt verir.

Stres cevapları, sempatik sinir sistemi ve endokrin sistemlerce başlatılır, özellikle kortikotropin salgılatıcı faktör (CRF) hipotalamustan, NE lokus seruleustan salınımı tetikler ve hipofiz ve adrenal gland devreye girer. Bu sistemlerin aktivasyonu adaptif enerjiyi sinir sistemine ve stresli vücut kısımlarına yönlendirir (Şekil 1). Norepinefrin salınımı, artmış anksiyete, artmış dikkat durumlarında ve diğer korumacı emosyonel cevaplar durumunda devreye girer (Kocatürk, 2000). Bu hormonal değişiklikler kalp atış hızını, kan basıncını, aktif kaslara ve beyne kan akışını, glikoz seviyelerini, oksijen tüketimini ve kuvveti artırır. Kişi harekete geçemezse bunun yerine kaslar gerilir ve sıkılır. Stres kaynağı olum da olsa olumsuz da olsa, her iki durumda da spesifik olmayan yanıt hemen hemen aynıdır.



Şekil 1. Stresin Fizyolojik Cevapları (Hoeger and Hoeger, 2015'den uyarlanmıştır)

Strese Adaptasyon (Uyum) Gösterme

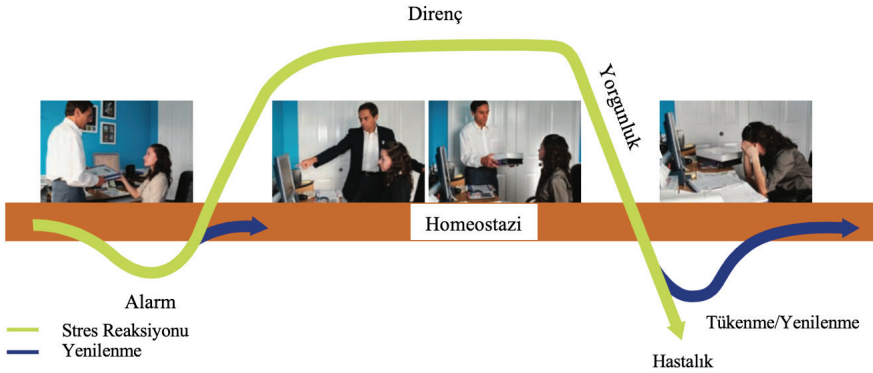
İnsan fizyolojisi, vücut için devamlı sabit bir iç ortam sağlamaya çalışır. Homeostazi olarak bilinen bu fizyolojik denge durumu, vücudun mümkün olduğunca etkili bir şekilde çalışmasını sağlar. Bir stres etkeni spesifik olmayan bir yanıtı tetiklediğinde, homeostazi bozulur. Selye tarafından en iyi şekilde genel adaptasyon sendromu (GAS) ile açıklanan stresörlere verilen bu tepki, üç aşamadan oluşur: alarm reaksiyonu, direnç ve tükenme/yenilenme (Selye, 1946; Selye 1950).

a- Alarm Reaksiyonu

Alarm reaksiyonu, pozitif veya negatif bir stres faktörüne anında verilen tepkidir. Alarm reaksiyonu sırasında vücut, homeostaz tehdidini en aza indirmek için organizma içindeki sistemlerin ve süreçlerin harekete geçirilmesini içeren anlık bir fizyolojik reaksiyonu harekete geçirir. Stres etkeni azalır, vücut iyileşir ve homeostaza geri döner.

b- Direnç

Stres etkeni devam ederse, vücut, homeostazı sürdürmeye çalışırken direnç oluşturmak için sınırlı rezervlerini çağırır. Kısa bir süre için, vücut etkili bir şekilde baş eder ve üstesinden gelinene kadar stres etkeni ile mücadele eder (Şekil 2).



Şekil 2. Genel Adaptasyon Sendromu (Hoeger and Hoeger, 2015'den uyarlanmıştır)

c- Tükenme

Stres kronikleşir ve tahammül edilemez hale gelirse, vücut sınırlı rezervlerini harcar ve baş etme yeteneğini kaybeder, tükenme/yenilenme aşamasına girer. Bu aşamada vücut stresten kurtulurken kapasitesi azalmış olarak çalışır. Zamanı gelince, “yeterli” bir iyileşme dönemini takiben

vücut iyileşir ve homeostaza geri dönebilir. Ancak, tükenme aşamasında kronik stres devam ederse, bağışıklık fonksiyonu tehlikeye girer, bu da vücut sistemlerine zarar verebilir ve hastalığa yol açabilir (Selye, 1946; Selye 1950; Kocatürk, 2000).

Strese Karşı Davranış/Tutum Sergileme

Bireyler çoğu zaman karakteristik davranış kalıplarının bir sonucu olarak stres yaratırlar ve bu stres koşullarında iki ana davranış modeli türü sergilenmektedir; A Tipi ve B Tipi. Her tür, insanları bu davranış kalıplarından birine sınıflandırmak için kullanılan çeşitli özelliklere dayanmaktadır. Birinci tür (A Tipi) davranış, çalışkan, aşırı hırslı, agresif, zaman zaman düşmanca ve aşırı rekabetçi kişiyi karakterize eder. Genellikle kendi hedeflerini belirler, kendi kendini motive eder, birçok görevi aynı anda başarmaya çalışır, aşırı derecede başarı odaklıdır ve aciliyet duygusuna sahiptir. Bu tür davranış modelinin aksine, İkinci tür (B Tipi) davranış, sakin, rahat, uyumlu bireylerin karakteristiğidir. Bu tür insanlar baskı altında hissetmezler veya acele etmezler ve nadiren kendi son tarihlerini belirlerler (Hoeger and Hoeger, 2015).

Araştırmacılar birinci tür davranış sergileyen A Tipi bireylerin, özellikle kardiyovasküler durumlar olmak üzere, önemli ölçüde daha yüksek hastalık insidansına sahip olduğunu belirtirlerken, ikinci tür davranış gösteren B Tipi bireylerin ise, yüksek hastalık riski altında olmadıklarını vurgulamışlardır (Friedman, 1991; Williams, 1989). Sonuçta, birinci tür davranış özelliklerin çoğu öğrenilmiş davranışlardır ve eğer insanlar stres kaynaklarını belirlemeyi öğrenebilirlerse, davranışsal tepkilerini değiştirebilecekleri düşünülmektedir.

Bazen bireyler, A ve B tipinin özelliklerini karışık olarak da taşıyabilirler. Bu tip bireylere karma tip denmektedir. Ancak önemli olan, bireyin hangi tipin özelliklerine daha yakın davranışlar sergilediğidir. Amaç, kendisine zarar vermeden, içinde bulunduğu ortamındaki diğer insanlarla barışık bir biçimde çalışmasını sağlamaktır (Güçlü, 2001; Pehlivan, 2000).

Stres Kaynakları

Stresin kaynaklarında birçok çevresel faktör rol oynamakta ve stresin yaratıldığı ortam ortaya çıkmaktadır. Stres yaratan faktörler, bireylerin kontrol altına alamayacakları nitelikte yani, yakın ve genel çevre koşullarından kaynaklanmakta ise, bu ortamlara özveri ve uyum göstermekte zorlanılmaktadır. Kendi plan ve programlarını düşündükleri gibi gerçekleştiremeyen ve dış koşulların zorlamasıyla değiştirmek zorunda kalan insanlar büyük stres ya da gerilim yaşamaktadırlar. Stres yaratan faktörleri başlıca üç grupta toplayabiliriz. Bunlar; (1) bireyin kendisi ile

ilgili stres kaynakları, (2) bireyin iş çevresinin yarattığı stres kaynakları, (3) bireyin yaşadığı genel çevre ortamının oluşturduğu stres kaynakları (Güçlü, 2001; Pehlivan, 2000).

Bireyin kendisi ile alakalı stres kaynakları, yukarıda da belirtildiği gibi strese karşı gösterdikleri karakteristik davranış modelleriyle oldukça ilişkilidir. Bireylerin sahip oldukları karakterleri, stresin olumlu ya da olumsuz etkileriyle baş edemiyorsa, ozaman burada bir sorun oluşması kaçınılmaz olacaktır.

Bireyin iş çevresinin yarattığı stres kaynakları, genellikle çalıştıkları kurum ve ortamdan ortaya çıkmaktadır. İş yükünün fazlalığı, zamanın sınırlılığı, denetimin sıkı ve yakından olması, rol belirsizliği, örgüt ve bireyin değerleri arasındaki uyumsuzluk, mobing (engellenme), çalışma koşulları bunlardan bazılarıdır.

Bireyin yaşadığı genel çevre ortamının oluşturduğu stres kaynakları ise, genellikle yeni bir çocuğun doğumu, şiddetli geçimsizlik, ekonomik yetersizlikler gibi ailevi olaylar; beklenmedik bir harcama yapmak zorunda kalınması, düşük ücretle çalışmak gibi ekonomik sorunlar ve daha önce uğraşılan bir hobiden vazgeçilmesi ya da kişinin düzenli bir hayat yaşayamaması gibi kişisel durumlar olabilmektedir (Güçlü, 2001).

Ortaya çıkan bu durumlar fark edilmeyince, etkili bir şekilde yönetilmeleri mümkün olamaz, bunun sonucunda da kronik stres kaynakları haline dönüşebilirler (Şahin, 1995).

Stresle Başa Çıkmak

İnsanların stresi algılama ve başa çıkma yolları, hastalığın gelişiminde stresin miktarı ve türünün kendisinden daha önemli görünmektedir. Bireyler, stresi yaşamlarında kesin bir sorun olarak algıarlarsa, optimal sağlık ve performans seviyelerine müdahale ettiğinde, birkaç teknik daha etkili bir şekilde başa çıkmaya yardımcı olabilir. İlk olarak, elbette ki kişi bir problemin mevcut olduğunu anlamalıdır. Çoğu insan ya çok fazla stres altında olduklarına inanmak istemez ya da bazı tipik sıkıntı belirtilerini fark edemezler. Stresle ilgili bazı semptomları not etmek, bir kişinin daha nesnel yanıt vermesine ve yeterli bir başa çıkma tepkisi başlatmasına yardımcı olacaktır (Aydın ve İmamoğlu, 2001).

İnsanlar stresle ilişkili semptomlara sahip olduklarında, önce stres etkeni veya strese neden olan maddeyi belirlemeye ve ortadan kaldırmaya çalışmalıdırlar. Bu görüldüğü kadar basit değildir çünkü bazı durumlarda stresi ortadan kaldırmak mümkün değildir veya kişi buna neyin sebep olduğunu bile bilmeyebilir. Nedeni bilinmiyorsa, semptomların ortaya çıktığı zaman ve günlerin yanı sıra semptomların başlangıcını takip eden ve

ilerleyen olayların kaydını tutmak yardımcı olabilir. Bazen, stres etkeni belirlendikten sonra, durumu düzeltmek için uygun davranış değişiklikleri sergilense bile, birçok durumda stres etkeni ortadan kaldırılamaz. Strese neden olan etkeni ortadan kaldırmak için çok az şeyin yapılabileceği veya hiçbir şeyin yapılamayacağı durumlarda; örneğin, yakın bir aile üyesinin ölümü, iş hayatında ilk yıl, dayanılmaz bir patron, iş sorumluluğunda bir değişiklik vb., stres, zaman yönetimi ve rahatlama teknikleriyle yönetilebilir (Schafer, 1996; Quick et al., 1997; Greenberg, 2012).

Zaman Yönetimi

Günümüzde mevcut “acele” yaşam tarzı sağlıklı yaşam için elverişli değildir. Tipik bir günü atlatmanın getirdiği zorluklar genellikle strese bağlı hastalıklara yol açar. Zamanını gerektiği gibi yönetemeyen kişiler kronik stres, yorgunluk, umutsuzluk, cesaretsizlik ve hastalık yaşayabilirler (Forsyth, 2016). Sınırlı bir süre içinde bir veya daha fazla hedefe ulaşmaya çalışmak muazzam miktarda stres yaratabilir. Yapılan çalışmalar, zaman yönetiminin kontrollü ve doğru yapılması günlük ve çalışma hayatındaki verimliliği arttırdığını, ayrıca iş tatmini ve sağlık ile pozitif ve stres ile olumsuz ilişkili olduğunu göstermektedir (Claessens et al., 2007). Britton ve Tesser’in (1991) 90 öğrenci üzerinde yapılan çalışmada, zaman yönetimi uygulamalarının üniversite başarısını etkileyebileceği sonucuna varmışlardır.

Zamanınızı daha iyi kullanmak için;

1. Zaman öldürücüleri bulun.

Çoğu insan günün her bir bölümünü nasıl geçirdiğini bilmiyor. Dört - yedi günlük bir günlük tutun ve aktivitelerinizi yarım saatlik aralıklarla kaydedin. Sıradan bir gününüzü geçirirken, aktiviteleri kaydedin, böylece hepsini hatırlayacaksınız. Her günün sonunda ne kadar zamanı boşa harcadığınıza karar verin.

2. Uzun vadeli ve kısa vadeli hedefler belirleyin.

Hedef belirlemek, biraz derinlemesine düşünmeyi gerektirir ve hayatınızı ve günlük görevlerinizi bir perspektife oturtmanıza yardımcı olur. (a) hayatta, (b) 10 yıl sonra, (c) bu yıl, (d) bu ay ve (e) bu hafta gerçekleştirmek istediğiniz üç hedefi yazın.

3. Acil hedeflerinizi belirleyin ve bugün ve bu hafta için önceliklerini belirleyin.

Her gün oturun ve o gün ve o hafta neyi başarmanız gerektiğini belirleyin. “Bugün” ve “bu hafta” görevlerinizi üç kategoride sıralayın: (a) en

yüksek öncelik, (b) orta öncelik ve (c) “çöp kutusu”. En öncelikli görevler açıkça en önemli olanlardır.

4. Gününüzü düzenlemenize ve basitleştirmenize yardımcı olması için bir günlük planlayıcı kullanın.

Bu şekilde öncelik listenize, randevularınıza, notlarınıza, referanslarınıza, isimlerinize, yerlerinize, telefon numaralarınıza ve adreslerinize montunuzun cebinden veya çantanızdan rahatlıkla ulaşabilirsiniz. Birçok kişi günlük ve haftalık aktiviteleri planlamanın zaman kaybı olduğunu düşünmektedir fakat her gün zamanınızı planlamak için birkaç dakika, kaydedilen saatler içinde karşılığını verecektir.

5. Gününüzü planlarken gerçekçi olun ve rahat bölgenizi bulun.

Gününüzü organize etmenin en iyi yolunun ne olduğunu belirleyin. İş, eğitim, diğer işler için en verimli zaman hangisi? Sabah insanı mısınız, yoksa işinizin çoğunu başkaları o gün işi bıraktığında mı yapıyorsunuz?

6. En öncelikli aktiviteler için en iyi saatlerinizi seçin.

Egzersiz ve rahatlama için yeterince zaman ayırdığınızdan emin olun. Rekreasyon aktivitelerini ihmal etmeyin. Fiziksel ve duygusal sağlığınıza dikkat etmeniz gerekir; aksi takdirde hayatınız ciddi şekilde dengesiz olacaktır.

7. O gün hedeflerinize ne kadar iyi ulaştığınızı anlamak için her gece birkaç dakikanızı ayırın.

Başarılı zaman yöneticileri kendilerini günlük olarak değerlendirir. Bu basit görev, resmin tamamını görmenize yardımcı olacaktır. Başardığınız hedeflerin üstünü çiziniz ve yapamadığınız hedefleri bir sonraki güne taşıyın. Ayrıca bazı hedeflerin düşük öncelikli olarak yeniden sınıflandırılabileceğini veya çöpe atılabileceğini de fark edebilirsiniz (Hoeger and Hoeger, 2015).

Stres, Fiziksel Aktivite ve Egzersiz

Fiziksel aktivitenin artırılması ve egzersiz, stresi kontrol etmenin en basit araçlarından. Egzersiz ve fitness uygulamalarının, stresin yoğunluğunu azalttığı ve stresli bir olaydan kurtardığı düşünülmektedir. (Akyol ve ark., 2008; Ardıç, 2014). Stresi azaltmada egzersizin değeri birkaç faktörle ilişkilidir, bunlardan en önemlisi daha az kas gerginliğidir. Fiziksel aktiviteye katılarak, kas gerginliğini azaltabilir ve savaş ya da kaç mekanizmasını tetikleyen stresin fizyolojik değişiklikleri ortadan kaldırılabilir.

Fiziksel aktivite ve düzenli egzersiz uygulamalarına katılım bireylere genel bir destek sağlar.

- Kaygı, depresyon, hayal kırıklığı, saldırganlık, öfke ve düşmanlık duygularını azaltır,
- Uykusuzluk hafifletilir,
- Sosyal ihtiyaçları karşılama fırsatı sağlar ve yeni arkadaşlıkları geliştirir,
- İnsanların ortak çıkarları ve sorunları paylaşmalarına izin verir,
- Öz disiplin geliştirir ve
- Daha iyi sağlık ve mutlak esenliğe yol açacak keyifli ve yapıcı bir şey yapma fırsatı yaratır (Ardıç, 2014).

30 dakika veya daha uzun süren şiddetli aerobik egzersiz sırasında, endorfin beyindeki hipofiz bezinden salgılanmaktadır (Suna, 1991). Bu, sadece ağrı kesici olarak hareket etmikle kalmaz, aynı zamanda genellikle aerobik egzersizle ilişkilendirilen yatıştırıcı, sakinleştirici etkiye neden olur. Araştırmalar ayrıca orta yoğunlukta egzersizin kişinin ruh hali üzerinde hemen bir etkisi olduğunu (Yeltepe ve Yargıç, 2011) ve etkilerin aktiviteden sonra 12 saate kadar devam ettiğini göstermiştir. Bu nedenle egzersiz, ruh hali değişikliklerine yol açan günlük stresi azaltır Adölesanlarda yapılan bir araştırmada haftada 2 gün 30dk egzersize katılanların daha az stres ve daha düşük depresyon seviyeleri bildirdikleri ortaya konmuştur (Norris et al., 1992).

Egzersiz, milyonlarca insanın sağlığını ve yaşam kalitesini artırmış olsa da, egzersiz, birkaç kişi için potansiyel olarak ek niteliklere sahip takıntılı bir davranış haline gelebilir. Kompulsif sporcular, bir günlük antrenmanı kaçırdıklarında genellikle suçluluk ve rahatsızlık duygularını ifade ederler. Bu bireyler bazen yaralandıklarında veya hastalandıklarında bile egzersiz yapmaya devam ederler ve yeterli iyileşme için uygun şekilde dinlenmeleri gerekir. Bu koşullar altında egzersiz, performans ve sağlığı tehlikeye atacak biyolojik bir stres unsuru haline gelir (Civan ve ark., 2018; Baikoglu, 2020) Biyolojik bir stres etkeni olarak, zorlayıcı egzersiz veya aşırı egzersiz, hem fizyolojik hem de psikolojik semptomlar üretir.

Yüksek yoğunluk seviyelerinde veya alışılmadık derecede uzun süreler boyunca (aşırı egzersiz) gerçekleştirilen birçok fiziksel aktivite bir kişinin fiziksel ve duygusal refahı için zararlı olabilir. Aşırı antrenmanın psikolojik belirtileri arasında düşük motivasyon, depresyon, uyku bozuklukları, artan sinirlilik ve güven eksikliği yer alır (Baikoglu, 2020). Fizyolojik semptomlar arasında kas-iskelet yaralanmaları, düşük performans, daha yavaş iyileşme süresi, kronik yorgunluk, iştah azalması, kilo kaybı

ve zayıf doku, yağ artışı, artmış kas gerginliği, yüksek dinlenme kalp hızı ve kan basıncı ve hatta EKG anormallikleri yer alır (Dinçer ve Ertuna, 2020; Gleeson, 2002).

Stres ve Diğer Rahatlama Yöntemleri

Kassal Gevşeme Egzersizleri

Stresi dağıtmak için kullanılan en popüler yöntemlerden biri, bireylerin derin gevşeme hissini yeniden öğrenmelerini sağlayan aşamalı kas gevşemesidir. Kasları kademeli olarak germenin ve gevşetmenin nasıl bir his olduğuna dair akut farkındalık, kas gerginliğini azaltır ve vücuda istediği zaman gevşemeyi öğretir. Egzersizler sırasında gerginliği hissetmek, kişinin sıkıntı belirtilerine karşı daha tetikte olmasına yardımcı olur çünkü bu gerginlik stresli durumlarda yaşananlara benzer. Günlük yaşamda bu duygular kişiyi gevşeme egzersizleri yapmaya yönlendirebilir (Hoeger and Hoeger, 2015).

Gevşeme egzersizleri sessiz, sıcak, iyi havalandırılan bir odada yapılmalıdır. Egzersizler vücudun tüm kas gruplarını kapsamalıdır. Uygun egzersizleri tamamlamak için en az 20 dakika ayırmalısınız. Egzersizleri daha hızlı yapmak onların amacını bozacaktır. İdeal olarak, diziyi günde iki kez tamamlamalısınız. Her kas grubu için belirlenecek egzersizlerle ilgili kasları sırayla kasın ve herhangi bir zorlanmadan kaçının. Her kasılmayı ortalama 5-10sn kadar tutun, ardından kasların tamamen gevşemesine izin verin. Bir sonrakine geçmeden önce her bir kas grubunu kasmak ve gevşetmek için yeterince zaman ayırın.

Progresif (ilerleyici) bir kas gevşetme egzersiz dizisinin örneği aşağıdaki gibidir;

1. Ayakları, yüzünüze yukarı doğru esnetin ve ayaklarınızdaki ve baldırlarınızdaki gerginliğe dikkat edin. Tutun ve rahatlayın. Bir kez daha tekrar edin.

2. Topuklarınızı kuma gömüyormuş gibi yere doğru itin. Uyluğun arkasındaki gerginliği tutun ve not edin. Rahatlayın. Bir kez daha tekrar edin.

3. Bacağınızı düzelterek, bacağınızı yerden yavaşça kaldırarak sağ uyluğunuzu kasın. Durun ve gerginliği inceleyin. Rahatlayın. Sol bacakla tekrarlayın. Tutun ve rahatlayın. Her bacağı tekrarlayın.

4. Kalçanızı yerden biraz yukarı kaldırarak kalçanızı gerin. Tutun ve gerginliği not edin. Rahatlayın. Bir kez daha tekrar edin.

5. Karın kaslarınızı kasın. Sıkıca tutun ve gerginliğe dikkat edin. Rahatlayın. Bir kez daha tekrarlayın.

6. Karnınız içe çekin. Omurganıza ulaşmasını sağlamaya çalışın. Sırtınızı yere doğru düzleştirin. Karnınızdaki ve sırtınızdaki gerginliği tutun ve hissedin. Rahatlayın. Bir kez daha tekrar edin.

7. Derin bir nefes alın ve tutun, sonra nefes verin. Tekrar edin. Nefes alıp vermenizin yavaşladığını ve rahatladığını unutmayın.

8. Kollarınızı vücudunuzun yan tarafına koyun ve her iki yumruğunuzu sıkın. Durun, gerginliği çalışın ve gevşeyin. İkinci kez tekrarlayın.

9. İki elinizi omuzlarınıza getirerek dirsekleri esnetin. Sıkı tutun ve pazıdaki gerginliği inceleyin. Rahatlayın. Bir kez daha tekrarlayın.

10. Kollarınızı yere düz bir şekilde koyun, avuç içlerinizi yukarı kaldırın ve ön kollarınızı yere sertçe itin. Gerginliğe dikkat edin.

11. Omuzlarınızı olabildiğince yükseğe kaldırın. Tutun ve gerginliği not edin. Rahatlayın. Bir kez daha tekrarlayın.

12. Başınızı yavaşça geriye doğru itin. Gerginliğe dikkat edin, boyun arkasında. Tutun ve rahatlayın. Bir kez daha tekrarlayın.

13. Kafayı nazikçe göğse doğru getirin, öne doğru itin, tutun ve boynundaki gerilimi hissedin. Rahatlayın. İkinci kez tekrarlayın.

14. Dişlerinizi birbirine bastırın. Tutun ve gerginliği hissedin. Rahatlayın. Bir kez daha tekrarlayın.

15. Gözlerinizi sıkıca kapatın. Tutun ve gerginliği hissedin. Gevşeyin, gözlerinizi kapalı bırakın. Bir kez daha tekrarlayın.

16. Alnınızı kırıştırın ve gerginliğe dikkat edin. Tutun ve rahatlayın. Bir kez daha tekrarlayın (Hoeger and Hoeger, 2015).

Nefes Egzersizleri

Nefes egzersizleri, stresin kontrolünde kullanılan yöntemlerden biridir ve stresle başa çıkmada etkili olduğu düşünülmektedir (Brown and Gerbarg, 2005). Asya ülkelerinde zihinsel, fiziksel ve duygusal dayanıklılığı artırmak için yüzyıllardır kullanılmaktadır. Nefes egzersizlerinde kişi gerginliği, tüm vücuda temiz hava solumaya çalışarak kendinden uzaklaştırmaya odaklanır. Nefes egzersizleri, sadece birkaç dakika içinde öğrenilebilir ve progresif kas gevşetme egzersizlerine göre çok daha az zaman gerektirir. Diğer gevşeme tekniklerinde olduğu gibi, bu egzersizler de sessiz ve iyi havalandırılan bir odada yapılmalıdır. Burada sunulan üç nefes egzersizi örneğinden herhangi biri, stresin neden olduğu gerginliği azaltmaya yardımcı olacaktır.

a- Derin nefes

Sırtınız yere yaslanacak şekilde uzanın ve dizlerinizin altına, ayak parmaklarınız dışa dönük, ayaklar hafifçe ayrı olacak şekilde bir yastık yerleştirin. (Bu egzersiz aynı zamanda bir sandalyede otururken veya dik dururken de yapılabilir.) Bir elinizi karnınıza, diğer elinizi göğsünüze koyun. Yavaşça nefes alıp verin, böylece nefes aldığınızda karnınızdaki el yükselir ve nefes verirken düşer. Göğsünüzdeki el çok fazla hareket etmemelidir. Egzersizi yaklaşık 10 kez tekrarlayın. Sonra vücudunuzu gerginlik açısından tarayın ve mevcut gerginliğinizi egzersizin başında hissettiğiniz gerginlikle karşılaştırın. Tüm süreci bir veya iki kez daha tekrarlayın.

b- İç çekme

Karından nefes alma tekniğini kullanarak, burnunuzdan belirli bir sayıya kadar nefes alın (4, 5 veya 6 gibi). Şimdi, alım sayısını ikiye katlamak için (8, 10 veya 12 gibi) büzülmüş dudaklardan nefes verin. Kendinizi gergin hissettiğinizde egzersizi sekiz ila on kez tekrarlayın.

c- Tam Doğal Nefes Alma

Dik bir pozisyonda oturun veya dik durun. Burnunuzdan nefes alarak ciğerlerinizi aşağıdan yukarıya doğru yavaş yavaş doldurun. Nefesinizi birkaç saniye tutun. Sonra göğsünüzün ve karnınızın tamamen gevşemesine izin vererek yavaşça nefes verin. Egzersizi 8 ila 10 kez tekrarlayın (Hoeger and Hoeger, 2015).

Meditasyon

Mindless (Düşünce olmadan) Meditasyon, stresi hafifletmenin yanı sıra, insanların kronik ağrıyı hafifletmesine ve ağrı toleransını arttırmasına yardımcı olmak için sıklıkla kullanılır (Conklin et al., 2019). Kronik ağrı, kişinin ağrının gerçekte olduğundan çok daha kötü olduğu düşünmesine neden olan stres hormonlarını artırır.

Araştırmalar, bu tekniği kullanan kronik ağrı hastalarının, sadece uygulayıcı olmayanlara göre daha fazla ağrı toleransına sahip olmadığını, aynı zamanda beynin, ağrının kendisini tahmin etmeyi bırakmasına yardımcı olarak rahatsızlığın hafifletildiğini gösteriyor. Ağrı azaldıkça, stres azalır ve birey daha iyi uyuyabilir, daha az acı çekebilir ve daha fazla egzersiz yapabilir, bunların tümü daha fazla rahatlık ve rahatlama sağlar (Brintz et al., 2020).

Tekniği kullanmak için bu adımlar takip edilebilir;

1. Gözlerinizi kapatın, yavaş ve doğal nefes alın ve her nefes alıp verme hissine odaklanın.
2. Duygularınızı, düşüncelerinizi ve vücut duyularınızı tanıyın, ancak bunların üzerinde durmayın.
3. Yaklaşık 15 dakika boyunca nefes alıp verme şeklinize ve duygularınıza odaklanmaya devam edin.
4. Gözlerinizi açın ve sakin ve nazik bir nefes alıp verme şeklini korurken etrafınıza dikkat edin.
5. Artık bu huzurlu, sakin ve dingin duygu ile günlük aktivite programınıza geçebilirsiniz (Hoeger and Hoeger, 2015).

Yoga

Yoga, mükemmel bir stresle başa çıkma tekniğidir (Atılğan ve ark, 2015). Yoga, Hindu dininde bireyin daha yüksek bir maneviyat ve gönül rahatlığı seviyesine ulaşmasına yardımcı olmayı amaçlayan bir düşünce okuludur ve öz bakım ilkelerine dayanır. Yoga uygulayıcıları, belirli etik kurallarına ve zihnin ve bedenin kontrolünü destekleyen bir zihinsel ve fiziksel egzersizler sistemine bağlı kalırlar. Batı ülkelerinde, çoğu insan yoganın egzersiz kısmına aşinadır. Bu egzersiz sistemi (duruşlar), stres yönetimi için bir gevşeme tekniği olarak kullanılabilir (Khalsa, 2007). Egzersizler, stresin biyolojik etkilerini tamponlamaya yardımcı olan bir duruş, diyafram nefesi, kas gevşemesi ve meditasyon kombinasyonunu içerir.

Yoga egzersizleri kalp atış hızı, kan basıncı, oksijen tüketimi ve metabolik hız gibi istemsiz vücut fonksiyonlarını kontrol etmeye yardımcı olur. Yoga egzersizleri yapmak kas esnekliğini, kas gücünü ve dayanıklılığını artırabilir ve dengeyi artırabilir ve daha iyi hizalanmış bir kas-iskelet sistemi sağlayabilir (Mueller, 2002). Yoga, kalp hastaları için birçok hastane temelli programda stresi yönetmeye ve kan basıncını düşürmeye yardımcı olmak için kullanılır. Yoga yapan (diğer yaşam tarzı değişikliklerinin yanı sıra) koroner kalp hastalığı olan hastalar üzerinde yapılan araştırmalar, aterosklerozu yavaşlattığını hatta tersine çevirdiğini göstermiştir (Manchanda et al, 2000).

Yoga egzersizleri aşağıdaki örnekler içermektedir;

1. Nazik / statik esnemelere odaklanan bütünleyici yoga ve vin yoga.
2. Kas gücünü ve dayanıklılığı arttıran iyengar yoga.
3. Kas kuvvetini artırmak için pilates egzersizlerini içeren yogalattlar.

4. Kardiyorespiratuvar zindeliği geliştirmek için dans benzeri bir rutinde birçok duruşu birbirine bağlayan yüksek enerjili bir form olan güç yogası veya yogarobik (Hoeger and Hoeger, 2015).

Diğer stres yönetimi tekniklerine benzer şekilde, yoga egzersizleri en iyi seans başına yaklaşık 15 ila 60 dakika sessiz bir yerde gerçekleştirilmelidir ve egzersizleri günlük olarak yapmak önerilmektedir.

Görsel Hayalgücü

Görsel veya zihinsel imgeleme, dünyanın çeşitli kültürlerinde yüzyıllardır şifa tekniği olarak kullanılmaktadır. Batı tıbbında, imgeleme uygulaması nispeten yenidir ve sağlık profesyonelleri arasında geniş çapta kabul görmemektedir. İmgeleme, bedeni hastalığa yol açan stresten kurtaran bir rahatlama durumuna neden olur (Kaufman, 2007; Bigham et al., 2014). Dolaşımı iyileştirir ve iyileştirici antikorların ve beyaz kan hücrelerinin hastalık bölgesine verilmesini artırır (Samuels, 2005).

Görsel imgeleme, stres zamanlarında bedeni ve zihni rahatlatmak için rahatlatıcı görsel imgeler ve sahneler yaratmayı içerir. Görüntüler, güneşli bir kumsal, güzel bir çayır, sessiz bir dağ tepesi veya başka bir huzurlu ortam gibi rahatlatıcı sahnelerin görselleştirilmesiyle stresi dengeleyerek çalışır. İmgeleme ayrıca nefes egzersizleri, meditasyon ve yoga ile birlikte kullanılır. Diğer stres yönetimi tekniklerinde olduğu gibi, görüntüler sessiz ve rahat bir ortamda gerçekleştirilmelidir. Egzersiz için ya oturabilir ya da uzanabilirsiniz. Uzanırsanız yumuşak bir yüzey kullanın ve dizlerinizin altına bir yastık yerleştirin. Giysilerinizin bol olduğundan ve olabildiğince rahat olduğunuzdan emin olun. Gözlerinizi kapatın ve en sevdiğiniz sahnelerden birini doğada hayal edin. Kendinizi sahneye yerleştirin ve kendinizi doğada hareket ederken ve yaşarken hayal edin. Sahnenizdeki insanların, hayvanların, renklerin, seslerin, kokuların ve hatta sıcaklığın tadını çıkarın. 10 ila 20 dakikalık görselleştirmeden sonra gözlerinizi açın ve bu noktada vücudunuzdaki ve zihninizdeki gerginliği egzersizden önce nasıl hissettiğinizi karşılaştırın. Bu egzersiz, gerginlik veya stres hissedildiğinde gerekli görüldüğü sıklıkta tekrarlanabilir (Hoeger and Hoeger, 2015).

SONUÇ

Stres, günlük hayatta bireylerin ömründe mücadele etmek zorunda kaldıkları bir durumdur. Stres, süreçle beraber kontrol altına alınabildiği ve yönetilebildiği takdirde, bireylere olumlu etkilerinin olabileceği gibi olumsuz etkilerinin de hafif atlatılmasına neden olabilecektir. Düzenli olarak fiziksel aktivite ve egzersize katılımın artırılması günlük hayattaki stresle mücadelemizde etkilidir. Bireyler, fiziksel ve zihinsel sağlıkta iyi-

leşmeler elde edebilir ve toplum, yaşam tarzı hastalıklarının azalmasında fayda sağlayabilir.

Stres faktörü çoğu zaman bireylerin içinde hapsedildiği ve yönetemediği durumlarda, günlük yaşantısını da zorlaştıran bir unsur olduğundan, egzersize katılım ve günlük fiziksel aktivitelere de katılımı zorluk yaratılmaktadır. Bu nedenle, stresin yarattığı fizyolojik sorunlardan, egzersizlere düzenli katılım sayesinde uzaklaşma imkanı yaratılmaktadır. Yoga, nefes egzersizleri, kas gevşeme ve esneme egzersizleri bunlardan bazılarıdır. Her gün, stres unsuru olsun ya da olmasın, belirli aralıklarla düzenli fiziksel uygulamalarına katılım stresle mücadelede önerilmektedir. Ayrıca, bu konuda kişilerin davranış değişikliklerini kalıcı yönde değiştirebilecek yaklaşımların ve çalışmaların başlatılması da önemlidir.

KAYNAKLAR

- Akyol, A. G. A., Bilgiç, A. G. P., & Ersoy, G. (2008). Fiziksel aktivite, beslenme ve sağlıklı yaşam. *Baskı. Ankara: Klasmat Matbaacılık.*
- Ardıç, F. (2014). Egzersizin sağlık yararları. *Türkiye Fiziksel Tıp ve Rehabilitasyon Dergisi, 60*, 9-14.
- Atılğan, E., Tarakci, D., Polat, B., & Algun, Z. C. (2015). Sağlıklı kadınlarda Yoga temelli egzersizlerin esneklik, yaşam kalitesi, fiziksel aktivite ve depresyon üzerine etkilerinin araştırılması. *Journal of Exercise Therapy and Rehabilitation, 2*(2), 41-46
- Aydın, B., İmamoğlu, S. (2001). Stresle başa çıkma becerisi geliştirmeye yönelik grup çalışması. *M.Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi. 14*:41-52.
- Aydın, İ. (2008). İş yaşamında stres. *Pegem Akademi Yay. Eğt. Dan. Hizm. Tic. Ltd. Şti.* Ankara.
- Balaban, J. (2000). Temel Eğitimde Öğretmenlerin Stres Kaynakları Ve Başa Çıkma Teknikleri. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 7*(7), 188-195.
- Barak, Y. (2006). The immune system and happiness. *Autoimmunity reviews, 5*(8), 523-527.
- Baikoğlu, S.(2020) Egzersiz Bağımlılığı ve Beden Algısı İlişkisi, Z. F. Dinç (Ed.) Sporda Psiko-Sosyal Alanlar (1. Baskı). İçinde (169-179). Ankara: Akademisyen Yayınevi
- Bigham, E., McDannel, L., Luciano, I., & Salgado-Lopez, G. (2014). Effect of a brief guided imagery on stress. *Biofeedback, 42*(1), 28-35.
- Brintz, C. E., Miller, S., Olmsted, K. R., Bartoszek, M., Cartwright, J., Kizakevich, P. N., ... & Gaylord, S. A. (2020). Adapting Mindfulness Training for Military Service Members With Chronic Pain. *Military Medicine, 185*(3-4), 385-393.
- Britton, B. K., & Tesser, A. (1991). Effects of time-management practices on college grades. *Journal of educational psychology, 83*(3), 405.
- Brown, R. P., & Gerbarg, P. L. (2005). Sudarshan Kriya yogic breathing in the treatment of stress, anxiety, and depression: part I—neurophysiologic model. *Journal of Alternative & Complementary Medicine, 11*(1), 189-201.
- Civan, A., Özdemir, İ., Gencer, Y. G., & Durmaz, M. (2018). Egzersiz ve Stres Hormonları. *Türkiye Spor Bilimleri Dergisi, 2*(1), 1-14.
- Claessens, B. J., Van Eerde, W., Rutte, C. G., Roe, R. A. (2007). A review of the time management literature. *Personnel review.*
- Conklin, Q. A., Crosswell, A. D., Saron, C. D., & Epel, E. S. (2019). Meditation, stress processes, and telomere biology. *Current opinion in psychology, 28*, 92-101

- Dinçer, Ş., & Ertuna, A. (2020). Aşırı Antrenman Sendromu. *Spor Hekimliği Dergisi*, 55(1), 061-068.
- Forsyth, P. (2016). *Successful time management*. Kogan Page Publishers.
- Gallo, L. C., Matthews, K. A. (2003). Understanding the association between socioeconomic status and physical health: Do negative emotions play a role? *Psychological Bulletin*, 129(1), 10–51.
- Gleeson, M. (2002). Biochemical and immunological markers of over-training. *Journal of sports science & medicine*, 1(2), 31.
- Greenberg, J. (2012). *Comprehensive stress management*. McGraw-Hill Education.
- Güçlü, N. (2001). Stres yönetimi. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21(1).
- H. Friedman (1991). *The Self- Healing Personality*. New York: Henry Holt & Co.
- H.E., *Stress Without Distress* (New York: Signet, 1974).
- Hoeger Werner, W. K., Hoeger Sharon, A. (2015). *Fitness and Wellness*. Cengage Learning, USA.
- Kaufman, J. A. (2007). An Adlerian Perspective on Guided Visual Imagery for Stress and Coping. *Journal of Individual Psychology*, 63(2).
- Khalsa, S. B. (2007). Yoga as a therapeutic intervention. *Principles and practice of stress management*, 3, 449-462.
- Kocatürk, P. A. (2000). Strese cevap. *Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi Mecmuası*, 53;1.
- Mayne, T. J. (2001). *Emotions and health*. In T. J. Mayne & G. A. Bonanno (Eds.), *Emotions and social behavior. Emotions: Current issues and future directions* (p. 361–397). Guilford Press.
- Mueller, D. (2002). “Yoga Therapy,” *ACSM’s Health & Fitness Journal* 6;1: 18-24.
- Norris, R., Carroll, D., & Cochrane, R. (1992). The effects of physical activity and exercise training on psychological stress and well-being in an adolescent population. *Journal of psychosomatic research*, 36(1), 55-65.
- Okutan, M., Tengilimoğlu, D. (2002). İş ortamında stres ve stresle başa çıkma yöntemleri: bir alan uygulaması. *Gazi Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 4(3), 15-42.
- Pehlivan, İ. (2000). Yönetimde Stres Kaynakları. Pegem Yayınları, Ankara: 1995. İş Yaşamında Stres. Pegem Yayınları, 1. Baskı. Ankara
- Quick, J. C., Quick, J. D., Nelson, D. L., & Hurrell Jr, J. J. (1997). *Preventive stress management in organizations*. American Psychological Association.

- Quick, J. D., Horn, R. S., & Quick, J. C. (1987). Health consequences of stress. *Journal of Organizational Behavior Management*, 8(2), 19-36.
- R. Williams (1989). *The Trusting Heart: Great News About Type A Behavior*. New York: Times Books, Division of Random House.
- S. C. Manchanda et al., (2000). "Retardation of Coronary Atherosclerosis with Yoga Lifestyle Intervention," *Journal of the Association of Physicians of India* 48:687-694
- Samuels M. (2005). "Use Your Mind to Heal Your Body," *Bottom Line/Health* 19:13-14.
- Schafer, W. (1996). *Stress management for wellness*. Harcourt Brace College Publishers
- Selye, H. (1946). The general adaptation syndrome and the diseases of adaptation. *The journal of clinical endocrinology*, 6(2), 117-230.
- Selye, H. (1950). Stress and the general adaptation syndrome. *British medical journal*, 1(4667), 1383.
- Solomon GF, Amkraut AA, Kasper P. (1974). Immunity, emotions and stress. With special reference to the mechanisms of stress effects on the immune system. *Ann Clin Res*;6:313-22.
- Suna, N. (1991). Egzersiz ile endorfin arasındaki fizyolojik ve metabolik ilişkinin incelenmesi. Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Doktora tezi.
- Şahin, N. H. (1995). *Stresle Başa Çıkma. Olumlu Bir Yaklaşım*. İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Yeltepe, H., Yargıç, İ. L. (2011). Egzersiz ve stres. *Türkiye Klinikleri Psikiyatri-Özel Konular*, 4(3), 51-58.