

SPOR BİLİMLERİNDE
GÜNCEL ÇALIŞMALAR
III

EDİTÖRLER
Ahmet GÖNENER
Utku GÖNENER



© Copyright 2024

Bu kitabın, basım, yayın ve satış hakları Akademisyen Kitabevi A.Ş.'ne aittir. Anılan kuruluşun izni alınmadan kitabın tümü ya da bölümleri mekanik, elektronik, fotokopi, manyetik kağıt ve/veya başka yöntemlerle çoğaltılamaz, basılamaz, dağıtılamaz. Tablo, şekil ve grafikler izin alınmadan, ticari amaçlı kullanılamaz. Bu kitap T.C. Kültür Bakanlığı bandrolü ile satılmaktadır.

ISBN 978-625-375-243-9	Sayfa ve Kapak Tasarımı Akademisyen Dizgi Ünitesi
Kitap Adı Spor Bilimlerinde Güncel Çalışmalar III	Yayıncı Sertifika No 47518
Editörler Ahmet GÖNENER ORCID iD: 0000-0003-3766-1016 Utku GÖNENER ORCID iD: 0000-0002-6152-3353	Baskı ve Cilt Vadi Matbaacılık
Yayın Koordinatörü Yasin DİLMEN	Bisac Code SPO000000
	DOI 10.37609/akya.3432

Kütüphane Kimlik Kartı
Spor Bilimlerinde Güncel Çalışmalar III / ed. Ahmet Gönener, Utku Gönener.
Ankara : Akademisyen Yayınevi Kitabevi, 2024.
147 s. : tablo, şekil. ; 160x235 mm.
Kaynakça ve indeks var.
ISBN 9786253752439

GENEL DAĞITIM
Akademisyen Kitabevi A.Ş.

Halk Sokak 5 / A Yenışehir / Ankara
Tel: 0312 431 16 33
siparis@akademisyen.com

www.akademisyen.com

ÖNSÖZ

Akademisyen Yayınevi yöneticileri, yaklaşık 35 yıllık yayın tecrübesini, kendi tüzel kişiliklerine aktararak uzun zamandan beri, ticarî faaliyetlerini sürdürmektedir. Anılan süre içinde, başta sağlık ve sosyal bilimler, kültürel ve sanatsal konular dahil 3100' ü aşkın kitabı yayımlamanın gururu içindedir. Uluslararası yayınevi olmanın alt yapısını tamamlayan Akademisyen, Türkçe ve yabancı dillerde yayın yapmanın yanında, küresel bir marka yaratmanın peşindedir.

Bilimsel ve düşünsel çalışmaların kalıcı belgeleri sayılan kitaplar, bilgi kayıt ortamı olarak yüzlerce yılın tanıklarındır. Matbaanın icadıyla varoluşunu sağlam temellere oturtan kitabın geleceği, her ne kadar yeni buluşların yörüngesine taşınmış olsa da, daha uzun süre hayatımızda yer edineceği muhakkaktır.

Akademisyen Yayınevi, kendi adını taşıyan “Bilimsel Araştırmalar Kitabı” serisiyle Türkçe ve İngilizce olarak, uluslararası nitelik ve nicelikte, kitap yayımlama sürecini başlatmış bulunmaktadır. Her yıl Mart ve Eylül aylarında gerçekleşecek olan yayımlama süreci, tematik alt başlıklarla devam edecektir. Bu süreci destekleyen tüm hocalarımıza ve arka planda yer alan herkese teşekkür borçluyuz.

Akademisyen Yayınevi A.Ş.

İÇİNDEKİLER

- Bölüm 1** İstanbulda Özel ve Devlet Üniversitelerinin Spor Takımlarında Oynayan Öğrencilerin Bağlılık Düzeyi ve Spora Özgü Başarı Motivasyonu Düzeylerinin Ölçülmesi 1
Erdal BAL
Nedim MALKOÇ
Mustafa BAŞ
- Bölüm 2** Egzersiz Sonrası Toparlanma 17
Eyyup İRDAM
Dilek SEVİMLİ
- Bölüm 3** Mini Voleybolda Öğretim Yöntemleri..... 29
Gizem KAYA
Ahmet GÖNENER
Şeyda GÜMÜŞ
Gülçin KAVİ
- Bölüm 4** Sporda Toplam Kalite Yönetimi Yaklaşımları ve Güncel Araştırmaların İncelenmesi 41
Makbule ATALI
Kürşad ŞERTBAŞ
- Bölüm 5** İlkokul ve Okul Öncesi Çocuklarda Beden Eğitimi Dersinin Motor Gelişime Etkisi ve Aile Görüşlerinin İncelenmesi 53
Filiz BEKTAŞ
Sultan YAVUZ EROĞLU
- Bölüm 6** Geçmişten Günümüze Geleneksel Çocuk Oyunları..... 67
Gülçin KAVİ
Gizem KAYA
Şeyda GÜMÜŞ
Ahmet GÖNENER

Bölüm 7	Askeri Pentatlon 87 <i>Veli KAYA</i> <i>Ömer AYGÜN</i>
Bölüm 8	Kadın Voleybolcularda Ön Çapraz Bağ Yaralanması..... 105 <i>Emre ÖLMEZ</i> <i>Utku GÖNENER</i> <i>Yunus İLGEN</i>
Bölüm 9	Spor Yönetiminde Politikalar 119 <i>Eyüp UĞUR</i> <i>Kürşat SERTBAŞ</i> <i>Sabri Can METİN</i>
Bölüm 10	1914 İdman Mecmuası: “Osmanlı Spor Federasyonu Nasıl Olmalı?” 131 <i>Demet ÇAKIR KALEM</i>

YAZARLAR

Öğr. Gör. Makbule ATALI
Kocaeli Üniversitesi Sağlık Bilimleri
Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor AD.

Ömer AYGÜN
Yüksek Lisans Öğrencisi, Kocaeli
Üniversite, Beden Eğitimi ve Spor
AD.

Doç. Dr. Erdal BAL
Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Yaşam
Bilimleri Fakültesi, Egzersiz ve Spor
Bölümü

Arş. Gör. Mustafa BAŞ
Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Yaşam
Bilimleri Fakültesi, Egzersiz ve Spor
Bölümü

Filiz BEKTAŞ
Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni,
Bahçeşehir Koleji

Doç. Dr. Sultan YAVUZ EROĞLU
Muş Alparslan Üniversitesi, Spor
Bilimleri Fakültesi

Doç. Dr. Ahmet GÖNENER
Kocaeli Üniversite,
Beden Eğitimi ve Spor AD.

Dr. Öğr. Üyesi Utku GÖNENER
Kocaeli Üniversitesi, Spor Bilimleri
Fakültesi

Şeyda GÜMÜŞ
Yüksek Lisans Öğrencisi, Kocaeli
Üniversite, Beden Eğitimi ve Spor
AD.

Yunus İLGEN
Kocaeli Üniversitesi,
Sağlık Bilimleri Enstitüsü

Eyyup İRDAM
Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni,
Çukurova Üniversitesi

Öğr. Gör. Dr. Demet ÇAKIR KALEM
Marmara Üniversitesi

Gülçin KAVİ
Yüksek Lisans Öğrencisi, Kocaeli
Üniversite, Beden Eğitimi ve Spor
AD.

Gizem KAYA
Yüksek Lisans Öğrencisi, Kocaeli
Üniversite, Beden Eğitimi ve Spor
AD.

Veli KAYA

Yüksek Lisans Öğrencisi, Kocaeli
Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor
AD.

Doç. Dr. Nedim MALKOÇ

Sağlık Bilimleri Üniversitesi Yaşam
Bilimleri, Fakültesi Egzersiz ve Spor
Bölümü

Emre ÖLMEZ

Kocaeli Üniversitesi, Sağlık Bilimleri
Enstitüsü

Dr. Öğr. Üyesi Sabri Can METİN

İstanbul Topkapı Üniversitesi,
Antrenörlük Eğitimi Bölümü

Prof. Dr. Kürşat SERTBAŞ

Kocaeli Üniversitesi, Spor Bilimleri
Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor
Eğitimi Bölümü

Prof. Dr. Dilek SEVİMLİ

Çukurova Üniversitesi

Drnt. Eyüp UĞUR

Kocaeli Üniversitesi, Sağlık Bilimleri
Enstitüsü

BÖLÜM 1

İSTANBULDA ÖZEL VE DEVLET ÜNİVERSİTELERİNİN SPOR TAKIMLARINDA OYNAYAN ÖĞRENCİLERİN BAĞLILIK DÜZEYİ VE SPORA ÖZGÜ BAŞARI MOTİVASYONU DÜZEYLERİNİN ÖLÇÜLMESİ

*Erdal BAL¹
Nedim MALKOÇ²
Mustafa BAŞ³*

GİRİŞ

Spor, insanlığın ilk zamanlarından itibaren var olan ve dünya tarihinin en eski alanlarından biridir. Karmaşıklık ve ayrıntılı yapısı, farklı açılardan incelenmesini sağlayan temel nedenlerden biridir. Eski Roma döneminde spor, vatandaşlık görevi olarak kabul edilmiş, bedenin güçlendirilmesi ve savaşlara hazırlık amacıyla önemli görülmüştür (Çetin & Aksu, 2021). Zamanla sporun sadece fiziksel değil, zihinsel ve sosyal etkilerinin de olduğu anlaşılmış ve spor, 19. yüzyılda modern bir sistem olarak gelişmiştir (Yol & ark., 2023a). Genç yetişkinlerin fiziksel ve zihinsel sağlığı ve gelişimi spor yapmanın olumlu etkileriyle doğrudan ilişkilidir (Yol Pehlivan & Aydemir Aman, 2024). Spor bilimleri, bu gelişim sürecinde daha bilimsel temellere oturmuş ve sporcuların performansını artırmak için çeşitli yöntemler geliştirilmiştir (Yol & ark., 2023b; Kale & ark., 2023). Spor insanların genellikle doğal bir eğilimi olan davranıştır ve bu durum bireylerin motivasyonunu etkileyebilir (Aydemir Aman & Yol Pehlivan, 2024). Bu tür detaylı fiziksel değerlendirmeler, antrenörlere sporcuların zayıf noktalarını belirle-

¹ Doç. Dr., Sağlık Bilimleri Üniversitesi Yaşam Bilimleri Fakültesi Egzersiz ve Spor Bölümü, erdal.bal@sbu.edu.tr, ORCID iD: 0000-0002-4927-3945

² Doç. Dr., Sağlık Bilimleri Üniversitesi Yaşam Bilimleri, Fakültesi Egzersiz ve Spor Bölümü, nedim.malkoc@sbu.edu.tr, ORCID iD: 0000-0003-4599-3547

³ Arş. Gör., Sağlık Bilimleri Üniversitesi Yaşam Bilimleri Fakültesi Egzersiz ve Spor Bölümü, m.bas2929@gmail.com, ORCID iD: 0000-0002-4753-9754

me ve gelişim süreçlerini optimize etme imkânı sunar. Sporcuların, fiziksel testlerle ölçülebilen performansları ile müsabaka performansları arasında güçlü bir ilişki vardır (Yol, 2023). Ancak bireysel sporlar da dâhil olmak üzere, tüm spor branşlarında fiziksel dayanıklılık kadar zihinsel motivasyon da önemlidir. Okul sporlarında, bireysel ve takım başarısı için takım çalışması oldukça önemlidir. Bu başarıya ulaşabilmek için antrenörün takım üzerindeki etkisi ve branşın gereksinimlerini karşılayabilmesi gereklidir. Spor kavramı takım ve bireysel olarak performansın üst sınırlarına çıkmayı hedeflemektedir (Bulgan Ercin & ark., 2024). Takım çalışması, her alanda hayatın temelidir ve bunu başarabilen kişiler, kişisel problemleri de daha hızlı çözebilirler. Kazama motivasyonu ile hareket edilen sporda (Bal& ark,2024) takım dayanışması, sadece sahadaki takım arkadaşları için değil, bu süreçte destek veren ve özverili katkılarda bulunan herkes için geçerlidir. Takım ruhunu geliştirmenin ve performansı artırmanın önemli yollarından biri, bu dayanışmadan elde edilen sonuçların paylaşılmasıdır. Bu dayanışma, grup üyelerinin performanstan aynı şekilde yararlanmasını sağlar. Bu tür gelişmeler öğrencilerin motivasyonunu artırır ve başarıya olan güvenlerini pekiştirir. (Arslan & Aktağ, 2024).

Yeni antrenman alanları ve rekreasyon imkanlarının artmasıyla sporcuların verimlilikleri en üst seviyeye çıkar. Yüksek motivasyonlu bireyler, takımlarına daha bağlı olurlar. Okul sporunun ahlaki ve insani amaçlarını şu şekilde özetleyebiliriz: Çocuk ve gençlerde bedensel, zihinsel ve toplumsal sağlık bilincinin geliştirilmesi ve bu değerlerin kazandırılmasıdır. Bu amaç doğrultusunda, dayanışma ve iş birliği duygusunun artırılması, kural bilinci oluşturulması, paylaşım, adalet, hoşgörü ve yardımseverlik gibi insani değerlerin yanı sıra sporun insan, doğa ve toplum üzerindeki etkilerinin anlaşılması okul sporunun temel eğitim amaçları arasındadır (Pehlivan, 2004). Bu nedenle bu araştırmada, üniversite takımlarına bir beklenti sonucu dahil olan ve bir beklenti içerisinde dahil olmayan öğrencilerin takımlarına olan bağlılık ve motivasyon düzeylerinin ölçülmesi esas alınmıştır.

YÖNTEM

Araştırmanın Modeli

Bu araştırma, üniversite öğrencilerinin okul sporları bağlamında okula olan aidiyet duygusunu inceleyen, nicel veri toplama yöntemlerinin kullanıldığı bir tarama modeline dayalı betimsel bir çalışmadır. Betimsel çalışmalar, mevcut bir olay, nesne, varlık, kurum, grup veya durumun anket, görüşme ve gözlem gibi yöntemlerle herhangi bir müdahalede bulunmadan açıklanmasını hedefler. Tarama modeli, geçmişte veya günümüzde var olan bir durumu değiştirmeden

inceleyen bir araştırma yaklaşımıdır. Geniş kitleler üzerinde gerçekleştirilen tarama modeli, bireylerin bir olgu veya olay hakkındaki tutumlarının değerlendirildiği araştırmalardır (Karasar 2008).

Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Çalışmanın evrenini 2022-2023 yılında İstanbul'da eğitim görmekte olan, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulları 1.2.3. ve 4. sınıf öğrencileri oluşturmaktadır. Çalışmaya 97 erkek 67 kadın toplamda 164 sporcunun katılması hedeflenmiştir. Bu çalışmaya 19 özel, 4 devlet üniversitesi olmak üzere toplam 23 üniversiteden katılımcı katkı sağlamıştır. Katılan sporcuların anketleri doldurduğu esnada kendinden emin ve rahat bir şekilde doldurduğundan emin olunmuştur. Ankete katılanların yaş ortalaması erkeklerde 22,40 kadınlarda ise 23,17 olarak bulunmuştur. Ankete katılım gönüllü gerçekleşmiştir. Verilen cevaplar gizli tutulmuş, yalnızca araştırma için kullanılmış, bireysel bilgiler kimse ile paylaşılmamıştır.

Veri Toplama Araçları

Bu araştırmanın verilerinin toplanmasında Willis (1982) tarafından geliştirilmiş olan, Tiryaki&Gödelek (1997) tarafından Türkçeye uyarlanan "Sporcu Bağlılık Ölçeği" ve Lonsdale&ark. (2007) tarafından geliştirilmiş olan ve Selen Kelecek & ark. tarafından Türkçeye uyarlanan "Spora Özgü Motivasyon Ölçeği" ve Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Aşağıda bu ölçme araçlarına ilişkin bilgi verilmiştir.

Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından hazırlanmış olan bu form, araştırmaya katılan öğrencilerin kişisel bilgilerini toplamak amacıyla (adınız soyadınız, yaşıınız, okulunuz, cinsiyetiniz, hangi branşta mücadele ediyorsunuz, okul takımından maddi beklenti içinde misiniz) oluşturulmuştur ve 6 sorudan oluşmaktadır.

Sporcu Bağlılık Ölçeği

Farklı sporcu gruplarında gerçekleştirilen nitel ve nicel araştırmalar sonucunda geliştirilmiş olan Sporcu Bağlılık Ölçeği, dört alt boyut ve toplam 16 maddeden oluşmaktadır. Bu alt boyutlar, her biri dört madde içerecek şekilde "güven", "adanmışlık", "dinçlik" ve "coşku" olarak adlandırılmıştır. Ölçeğin güven alt boyutunun Cronbach's alpha (α) değeri .76, adanmışlık boyutunun .62, dinçlik boyutunun .82 ve coşku boyutunun ise .99 olarak belirlenmiştir (Lonsdale&ark., 2007a). Ölçek, 1 (Neredeyse Hiç) ile 5 (Hemen Hemen Her Zaman) arasında değişen 5'li Likert tipi bir değerlendirme sistemi ile uygulanmakta olup, her bir alt boyuta ait madde örnekleri aşağıda yer almaktadır (Lonsdale&ark., 2007a).

Spora Özgü Başarı Motivasyonu Ölçeği

Willis (1982) tarafından geliştirilen ve Türkiye’de geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları Tiryaki & Gödelek (1997) tarafından yapılan “Spora Özgü Başarı Motivasyonu Ölçeği” bu çalışmada kullanılmıştır. 5’li Likert tipi bir ölçek olan bu ölçekte, 3 alt boyut ve toplam 40 soru yer almaktadır. Alt boyutlar, Güç Gösterme Güdüsü, Başarıya Yaklaşma Güdüsü ve Başarısızlıktan Kaçınma Güdüsü olarak adlandırılmaktadır. Ölçek maddeleri “hiçbir zaman”, “bazen”, “çok az”, “oldukça fazla” ve “her zaman” şeklinde derecelendirilmektedir. Tiryaki&Gödelek’in (1997) yaptığı güvenilirlik analizlerinde, Güç Gösterme alt boyutu için Cronbach’s alpha ($r=0,81$), Başarıya Yaklaşma alt boyutu için ($r=0,82$) ve Başarısızlıktan Kaçınma alt boyutu için ($r=0,80$) değerleri bulunmuştur. Bu çalışmada ise güvenilirlik katsayıları sırasıyla Güç Gösterme için $r=0,66$, Başarıya Yaklaşma için $r=0,68$ ve Başarısızlıktan Kaçınma için $r=0,76$ olarak belirlenmiştir.

İstatistiksel Yöntemler

Çalışmanın istatistik analizi “IBM SPSS Versiyon 25” programı kullanılarak yapılmıştır. Öncelikle analiz edilmesi istenilen ham veriler öğrencilerin “Spora Bağlılık Düzeyi Ölçeği” formu soruları cevapları toplam değeri ve “Spora Özgü Başarı Motivasyonu Ölçeği” formu soruları cevapları toplam değeri yazılımları aracılığıyla direk Microsoft Excel’de toplanmıştır. Çalışmada kullanılan veri setindeki örneklem türüne göre (devlet-özel) ve tüm örnekleme göre gruplandırılarak düzeylerin arasındaki ilişkiyi belirlemek için öncelikle SPSS programında düzeyler arasında normallik testi kullanılarak normallik durumları (normal veya normal değil) incelenmiştir. Düzeyler arasında anlamlılık ilişkisi ve ana hipotezi belirlemek için normal durum ortaya çıkmışsa Tek Yönlü Anova Testi eğer normal değil durumu çıkmış ise Mann Whitney U Testi analizi yapılmıştır.

Çalışmada kullanılan istatistiksel analizler %95 güven aralığında 0.05 hata düzeylerinde gerçekleştirilmiştir.

BULGULAR

Anketteki sorulara verilen cevaplardan oluşan veri setinin normallik testi yaptığımızdan (gözlem) sayısı 30 değerinden büyük olduğu için Kolmogorov-Smirnov test sonuçlarına bakılmıştır.

Normallik Analizi

Tüm örneklem (öğrenci) üzerinde SPSS Çıktısı Sonucunda Oluşan Normallik Testi Tablosu incelendiğinde Kolmogorov-Smirnov bölümü p (anlamlılık düzeyi değeri) kısmı incelendiğinde ölçeklerden sırasıyla anlamlılık düzeyi değerleri Öğ-

rencilerin Bağlılık Düzeyi-TP bölümünde $p=0,200$ ve Spora Özgü Başarı Motivasyonu-TP $p<0,001$ olarak elde edilmiştir. Veri setindeki tüm örneklemeler üzerinde her iki değişken ölçekler arasında normallik durumu anlamlılık düzeyi Öğrencilerin Bağlılık Düzeyi-TP bölümünde $0,05$ değerinden büyük olduğu ve Spora Özgü Başarı Motivasyonu-TP bölümünde $0,05$ değerinden küçük olduğu için veri setindeki verilerin iki bölüm ve değişken arasında normale yakın olmadığı tespit edilmiştir. Bir başka deyişle veriler normal dağılım göstermediği görülmüştür.

Tanımlayıcı Analiz

Tablo 1.1 Çalışmaya Katılan Kişi Sayısı, Cinsiyet ve Okul Türü

Üniversite Türü	Kişi sayısı (n)	Erkek Yaş Ort.	Kadın Yaş Ort.
Devlet	100	22,31	22,56
Özel	64	22,50	23,78
Toplam	164	22,40	23,17

Üniversite türü devlet olanların %61,0'i ($n=100$) ve özel olanların %39,0'u ($n=64$) olarak dağılmıştır. Tablo 1' ye göre çalışmaya katılıp devlet üniversitesinde okuyan erkeklerin yaş ortalaması 22,31 iken, kadın yaş ortalaması 22,56 olarak bulunmuştur. Çalışmaya katılıp özel üniversitede okuyan erkeklerin yaş ortalaması 22,50 iken, kadın yaş ortalaması 23,78 olarak bulunmuştur. Araştırmaya katılan erkek katılımcıların toplam yaş ortalaması 22,40 olarak hesaplanmışken, kadın katılımcıların toplam yaş ortalaması 23,17 olarak belirlenmiştir.

Tablo 1.2 Devlet Okulunda ve Özel Okulda Okuyan Öğrencilerin Genel Ölçeklerin Tanımlayıcı Analizi

Gruplar		n	Minimum	Maximum	Aritmetik Ortalama	Standart Sapma
Devlet Üniversitesi	Spora Özgü Başarı Motivasyonu-Tp	100	96	169	134,67	15,713
	Sporcu Bağlılık Ölçeği-Tp	100	46	80	69,21	8,592
Özel Üniversite	Spora Özgü Başarı Motivasyonu-Tp	64	103	179	142,02	18,881
	Sporcu Bağlılık Ölçeği-Tp	64	38	80	67,77	9,870

Tablo 1.2'ye göre Devlet okulunda okuyan öğrenciler ve özel okulda okuyan öğrenciler için aritmetik ortalamalara göre özel okulda okuyan öğrenciler devlet okulunda okuyan öğrencilere göre Spora Özgü Başarı Motivasyonu-TP değişkeni daha yüksektir. Devlet okulunda okuyan öğrenciler özel okulda okuyan öğrencilere göre Sporcu Bağlılığı Ölçeği-TP değişkeni daha yüksektir.

Üniversite Türü Özel Olan Örneklemeler Üzerinden Değerlendirme

Tablo 1.3 Öğrencilerin Bağlılık Düzeyi ve Spora Özgü Başarı Puanları Tablosu

Gruplar		ANOVA Test		
		Kareler Toplamı	Ortalama Kare	p
Ölçek Düzeyleri	Öğrencilerin Bağlılık Düzeyi – Tp	4695,234	111,791	0,116
	Spora Özgü Başarı Motivasyonu-Tp	11369,720	406,061	0,241

*p<0,05

Tablo 1.3'ye göre Üniversite türü özel olan örneklemeler (öğrenci) üzerinde değerlendirme SPSS Çıktısı Sonucunda Oluşan Tek Yönlü ANOVA Testi Tablosu incelendiğinde ANOVA bölümü p (anlamlılık düzeyi değeri) kısmında Spora Özgü Başarı Motivasyonu-TP (p) 0,116 değeri ve Öğrencilerin Bağlılık Düzeyi-TP satırında (p) 0,241 değeri ortaya çıkmıştır. Her iki değişken ölçeği birlikte test edildiğinde anlamlılık düzeyi 0,05 değerinden büyük olduğu için istatistiksel olarak iki ölçek arasındaki ilişki anlamlı olmadığı kabul edilir. Çalışmada anlamlılık düzeyi 0,05 değerinden büyük olduğu için ana hipotez yani sıfır hipotez olan üniversite türü özel olan öğrenciler üniversitelerin spor takımlarında bir beklenti için bulunur hipotezi kabul edilebilir.

Tablo 1.4 Devlet Üniversitesinde Okuyan Öğrenciler İçin Spora Özgü Başarı Motivasyonu

Gruplar		Mann-Whitney U	Z	p
Spora Özgü Başarı Motivasyonu	Başarıya Yaklaşma Güdüsü-TP	887,5	-1,809	0,07
	Güç Gösterme Güdüsü-TP	921,5	-1,567	0,117
	Başarısızlıktan Kaçma Güdüsü-TP	841	-2,145	0,032

*p<0,05

Tablo 1.4'e göre devlet üniversitesinde okuyan öğrenciler için anlamlılık testi incelendiğinde anlamlılık düzey değeri (p) 0,05 değerinden büyük olduğu için Başarıya Yaklaşma Güdüsü-TP ve Güç Gösterme Güdüsü-TP anlamlı farklılık olmadığı görülmüştür. Güç Gösterme Güdüsü-TP ile anlamsal farklılık görülmüştür.

Tablo 1.5 Özel Üniversitede Okuyan Öğrenciler İçin Spora Özgü Başarı Motivasyonu Tablosu

Gruplar		Mann-Whitney U	Z	p
Spora Özgü Başarı Motivasyonu	Başarıya Yaklaşma Güdüsü-TP	312,5	-0,61	0,542
	Güç Gösterme Güdüsü-TP	298,5	-0,84	0,401
	Başarısızlıktan Kaçma Güdüsü-TP	325,5	-0,398	0,69

*p<0,05

Tablo 1.5'e göre özel üniversitede okuyan öğrenciler için anlamlılık testi incelendiğinde anlamlılık düzey değeri (p) 0,05 değerinden büyük olduğu için anlamlı farklılık olmadığı görülmüştür.

Özel üniversitede okuyanlar devlet üniversitelerinde okuyanlara göre daha yüksek anlamlılık değerleri (p) elde edilmiştir.

Tablo 6. Özel ve Devlet Üniversitesi Arası Spora Özgü Başarı Motivasyonu Alt Boyut

		ANOVA				
		Kareler Toplamı	df	Ortalama Kare	F	p
Başarıya Yaklaşma Güdüsü-TP	Gruplar arasında	181,441	1	181,441	3,086	0,081
	Gruplar içinde	9524,188	162	58,791		
	Toplam	9705,628	163			
Güç Gösterme Güdüsü-TP	Gruplar arasında	287,393	1	287,393	11,86	<0,001
	Gruplar içinde	3925,747	162	24,233		
	Toplam	4213,14	163			
Başarısızlıktan Kaçma Güdüsü-TP	Gruplar arasında	280,289	1	280,289	4,818	0,03
	Gruplar içinde	9424,51	162	58,176		
	Toplam	9704,799	163			

*p<0.05

Tablo 1.6'ya göre spora özgü başarı motivasyonu alt ölçeklerinin devlet ve özel üniversite okuyan okullardaki öğrenciler arasındaki bağıllık düzeyi ve toplam farkı incelendiğinde Başarıya Yaklaşma Güdüsü-TP *anlamlılık değerinin* 0,081 (yani, $p = 0,081$) olduğunu ve 0.05'in üstünde anlamsal farklılık olmazken Güç Gösterme Güdüsü-TP ve Başarısızlıktan Kaçma Güdüsü-TP ($p = <0,001$ ve $p = 0,03$) anlamsal farklılık olduğunu görülmüştür. Özel okulda okuyan ve devlet okulunda okuyan öğrenciler arasında Başarıya Yaklaşma Güdüsü-TP alt ölçeği

arasında anlamlı farklılık olmadığı görülmüştür. Sporcu bağlılık alt ölçeklerinin devlet ve özel okulda okuyan ve devlet okulunda okuyan öğrenciler arasında Güç Gösterme Güdüsü-TP ve Başarısızlıktan Kaçma Güdüsü-TP alt ölçeği arasında anlamlı farklılık olduğu görülmüştür.

Tablo 1.7 Özel ve Devlet Üniversitesi Sporcu Bağlılık Ölçeği Alt Boyutlarının Farkı

		ANOVA<				
		Kareler Toplamı	df	Ortalama Kare	F	p
Güven Alt Boyutu-TP	Gruplar arasında	31,61	1	31,61	4,094	0,045
	Gruplar içinde	1250,75	162	7,721		
	Toplam	1282,36	163			
Adanmışlık Alt Boyutu- TP	Gruplar arasında	0,062	1	0,062	0,005	0,943
	Gruplar içinde	1996,59	162	12,325		
	Toplam	1996,652	163			
Dinçlik Alt Boyutu-TP	Gruplar arasında	2,663	1	2,663	0,449	0,504
	Gruplar içinde	961,648	162	5,936		
	Toplam	964,311	163			
Coşku Alt Boyutu-TP	Gruplar arasında	4,075	1	4,075	0,652	0,421
	Gruplar içinde	1012,919	162	6,253		
	Toplam	1016,994	163			

Tablo 1.7'ye göre sporcu bağlılık alt ölçeklerinin devlet ve özel üniversite-
de okuyan öğrenciler arasındaki bağlılık düzeyi ve toplam farkı incelendiğinde
Adanmışlık Alt Boyutu-TP, Dinçlik Alt Boyutu-TP ve Coşku Alt Boyutu-TP *an-*
lamlılık değerleri (p) sırasıyla 0,943; 0,504 ve 0,412 olduğunu ve 0.05'in üstünde
anlamsal farklılık olmazken Güven Alt Boyutu-TP ($p = 0,045$) anlamsal farklılık
olduğunu görülmüştür.

Özel okulda okuyan ve devlet okulunda okuyan öğrenciler arasında Adan-
mışlık Alt Boyutu-TP, Dinçlik Alt Boyutu-TP ve Coşku Alt Boyutu-TP alt ölçeği
arasında anlamlı farklılık olmadığı görülmüştür.

Özel okulda okuyan ve devlet okulunda okuyan öğrenciler arasında Güven
Alt Boyutu-TP alt ölçeği arasında anlamlı farklılık olduğu görülmüştür.

Tablo 1.8 Özel ve Devlet Üniversitesi Oranı Bağlılık Düzeyi-TP Farkı ve Spora Özgü Başarı Motivasyonu-TP Farkı

		ANOVA				
		Kareler Toplamı	df	Ortalama Kare	F	p
Spora Özgü Başarı Motivasyonu – TP	Gruplar Arasında	2105,686	1	2105,686 289,525	7,273	0,008
	Gruplar İçinde	46903,094	162			
	Toplam	49008,78	163			
Sporcu Bağlılık Ölçeği – TP	Gruplar Arasında	81,413	1	0,062 12,325	0,981	0,323
	Gruplar İçinde	13446,074	162			
	Toplam	13527,488	163			

*p<0,05

Tablo 1.8'e göre sporcu bağlılık alt ölçeklerinin devlet ve özel üniversite okuyan okullardaki öğrenciler arasındaki bağlılık düzeyi ve toplam fark spora özgü başarı motivasyonu ve sporcu bağlılık ölçekleri incelendiğinde Sporcu Bağlılık Ölçeği-TP ölçeğinin anlamlılık düzeyi (p) değeri (p=0,323) 0,05'ten büyük olduğu için anlamsal farklılık olmadığı görülmüştür. Spora Özgü Başarı Motivasyonu-TP ölçeğinin anlamlılık düzeyi (p) değeri (p=0,008) 0,05'ten küçük olduğu için anlamsal farklılık olduğu görülmüştür.

TARTIŞMA

Bu çalışma, Spora Özgü Başarı Motivasyonu ve Sporcu Bağlılık Ölçeklerini değerlendirmek amacıyla devlet ve özel okul öğrencileri üzerinde gerçekleştirilmiştir. Araştırma sonuçları, erkek ve kadın katılımcıların yaş ortalamalarının farklı olduğunu göstermektedir; erkeklerin yaş ortalaması 22,40 kadınların yaş ortalaması ise 23,17 olarak belirlenmiştir.

Normallik testi bulgularına göre, bazı alt ölçeklerin normal dağılım göstermediği anlaşılmıştır. Bu sebeple, bu alt ölçekler için Mann-Whitney U Testi uygulanmıştır. Elde edilen anlamlılık testleri sonuçları, öğrencilerin bağlılık seviyeleri ve spora özgü başarı motivasyonları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar olduğunu ortaya koymaktadır.

Ayrıca, bağlılık düzeyleri ile spora özgü başarı motivasyonu arasındaki ilişkinin zaman içinde nasıl değiştiğini anlamak da önem arz etmektedir. Öğrencilerin bağlılık ve başarı motivasyonları, çeşitli faktörlerin etkisiyle zamanla değişebilir. Bu değişiklikler, spor deneyimleri ve dışsal etkilerden kaynaklanabilir. Bu nedenle, uzun dönemli takip çalışmalarının yapılması önerilmektedir. Bu tür çalışmalar, bağlılık seviyelerinin ve spora özgü başarı motivasyonlarının zamanla nasıl değiştiğini inceleyebilir.

Ek olarak, öğrencilerin bağlılık düzeyleri ile spora özgü başarı motivasyonları arasındaki farklılıklar, kullanılan ölçüm araçlarından kaynaklanabilir. Bağlılık Düzeyi Ölçeği, öğrencilerin spora olan bağlılıklarını ölçmekte ve duygusal, bilişsel ve davranışsal bağlılık düzeylerini değerlendirmektedir. Diğer yandan, Spora Özgü Başarı Motivasyonu Ölçeği, öğrencilerin sporla ilgili başarı motivasyonlarını değerlendirmektedir. Bu iki ölçek arasındaki farklılıklar, bağlılık düzeyi ile başarı motivasyonu arasındaki ilişkiyi etkileyebilir. Bu durum, araştırmacıların bu iki kavram arasında farklı ilişkiler bulmasına yol açabilir. Gelecekte daha kapsamlı ölçüm araçlarının kullanılması önerilmektedir.

Ayrıca, bağlılık ve başarı motivasyonu arasındaki ilişkilerde sosyal ve bireysel faktörlerin etkisi göz önünde bulundurulmalıdır. Bu faktörler karmaşık olabilir ve farklı öğrenci gruplarında değişiklik gösterebilir. Örneğin, bazı öğrenciler yüksek bağlılık düzeyine sahip olsalar bile spora özgü başarı motivasyonları düşük olabilir. Bu, öğrencilerin sporda farklı hedeflere sahip olabileceğini ve bağlılık ile motivasyon arasındaki ilişkinin kişisel faktörlerden etkilenebileceğini gösterir.

Bulgularımız, literatürdeki benzer çalışmalarla uyumlu olduğunu göstermektedir. Smith ve arkadaşlarının (2018) araştırmasında, spor takımlarına olan bağlılığın motivasyonları etkilediği ve başarı odaklı motivasyonun yüksek performansla ilişkili olduğu bulunmuştur. Bu uyumlu bulgular, spor takımlarındaki öğrencilerin bağlılık ve motivasyonlarının başarı için önemli olduğunu desteklemektedir.

Araştırmamız, özel okul öğrencilerinin spora özgü başarı motivasyonlarının, devlet okulundaki öğrencilere göre daha yüksek olduğunu göstermektedir. Bu, özel okullarda öğrencilerin daha rekabetçi bir ortamda eğitim aldığını ve başarıya daha fazla odaklandığını gösterebilir. Diğer taraftan, devlet okulundaki öğrencilerin sporcu bağlılık düzeylerinin daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Bu durum, devlet okullarında öğrencilerin takım ruhu ve toplumsal sorumluluk bilinciyle spor yapma eğiliminde olduklarını işaret etmektedir.

Sporcu bağlılık ölçeği alt ölçeklerine ve spora özgü başarı motivasyonu alt ölçeklerine bakıldığında, özel okul öğrencilerinin Adanmışlık Alt Boyutunda daha yüksek puan aldığı görülmüştür. Bu, öğrencilerin sporu daha büyük bir hedef olarak gördüklerini ve bu konuda daha fazla bağlılık gösterdiklerini gösterebilir. Diğer alt ölçeklerde ise devlet okulundaki öğrencilerin daha yüksek ortalamalar elde ettiği gözlemlenmiştir. Bu, devlet okullarındaki öğrencilerin ekip çalışmasına daha fazla odaklandığını ve sporun sosyal yönünü önemsediklerini ortaya koymaktadır.

Ayrıca, devlet ve özel üniversite öğrencileri arasında da farklar gözlemlenmiştir. Öğrencilerin bağlılık düzeyi ile spora özgü başarı motivasyonu arasındaki farklar, üniversite türünün etkisini yansıtmaktadır.

Sonuç olarak, özel okul öğrencileri Spora Özgü Başarı Motivasyonu ve Sporcu Bağlılık Ölçeklerinde daha yüksek puanlar almıştır. Bu bulgular, özel okulların sporla ilgili beklentiler ve öğrenci bağlılığı açısından devlet okullarına kıyasla daha motive edici bir ortam sunduğunu düşündürmektedir. Bu çalışma, öğrencilerin bağlılık düzeyi ile spora özgü başarı motivasyonu arasındaki ilişkiyi araştırmak için önemli bir adımdır. Elde edilen sonuçlar, öğrencilerin spora olan bağlılıklarının başarı motivasyonu üzerinde etkili olabileceğini göstermektedir. Ancak, daha kapsamlı araştırmalar gerekmektedir. Ölçüm araçlarının ve sosyal-bireysel faktörlerin etkileri daha detaylı incelenmeli ve farklı örneklem gruplarıyla çalışılmalıdır.

Sarı (2013), liselerde okul aidiyetinin sosyo-ekonomik seviyesi düşük öğrenciler açısından anlamlı farklılıklar gösterdiğini belirtmiştir. Cueto&ark. (2010), sosyo-ekonomik düzeyin okul aidiyeti ile doğrudan ilişkili olmadığını bildirmiştir. Ayrıca, kırsal bölgelerdeki okullarda öğrenim gören öğrencilerin, kentsel bölgelerde öğrenim gören akranlarına göre daha yüksek okul aidiyeti hissettikleri tespit edilmiştir (Özgök 2013). Küçük okullarda öğrenim gören öğrenciler, orta büyüklükteki ve büyük okullardaki öğrencilere göre daha mutlu ve okullarını daha fazla sevdiklerini ifade etmişlerdir. Cemalcılar (2010), düşük ve yüksek sosyo-ekonomik düzeylerdeki okullardan seçilen öğrenciler arasında aidiyet duygusu ile cinsiyet ve sosyo-ekonomik durum arasında anlamlı bir ilişki bulamamıştır.

Sarı (2013), anlamlı bir fark bulamasa da kız öğrencilerin okul aidiyeti puanlarının erkek öğrencilere göre daha yüksek olduğunu belirtmiştir. Yıldız (2019), okul aidiyeti duyguları arasında cinsiyet, sınıf düzeyi, anne-baba eğitim düzeyi, okulun sosyo-ekonomik düzeyi ve ailenin aylık gelir düzeyi değişkenlerine göre anlamlı bir fark gözlemlenmemiştir. Günalan (2018) ise okul aidiyeti, sosyo-ekonomik statü ve cinsiyet değişkenleri arasında anlamlı farklar bulmuştur. Okul aidiyet puanları, kız öğrenciler lehine, sosyo-ekonomik durum bakımından ise üst grup lehine anlamlı farklılıklar göstermektedir.

Bouchard&Berg (2017), ders dışı etkinliklerin okul aidiyetini artırabileceğini belirtmişlerdir. Sevinç&Gizir (2014), üniversite öğrencilerinde sosyal uyum açısından arkadaşlık ilişkileri, sosyal, kültürel ve sportif imkanlardan yararlanma ve boş zaman değerlendirme konularının aidiyeti olumlu etkilediğini ifade etmiş-

lerdir. Uslu (2012), ders dışı sosyal etkinliklerin öğrencilerin okula karşı olumlu duygularını artırabileceğini belirtmiştir. Booker (2004), öğrencilerde aidiyet hissinin arkadaşlar ve öğretmenlerle ders dışı etkinlikler aracılığıyla geliştiğini ifade etmiştir. Aksoy (2017), eğitsel kulüp üyesi öğrencilerin, üye olmayan öğrencilere göre daha yüksek okul aidiyeti duygusuna sahip olduklarını bulmuştur.

Arastaman (2006) okul aidiyetini azaltan önemli bir faktör olarak öğrencilerin okulda mutlu olmamasını belirtmiştir. Bu nedenle, öğrencilerin okulda mutlu olmalarını sağlayacak ve ilgilerini çekebilecek ders dışı etkinliklerin düzenlenmesi gerektiği vurgulanmaktadır (Hallinan 2008). Yanık (2018), ders dışı etkinliklere katılmayan öğrencilerin okul bağlılık düzeylerinin daha düşük olduğunu bulmuştur. Alanyazın, ders dışı etkinliklere katılan öğrencilerin okul aidiyetinin daha yüksek olduğunu bildirmektedir (Slaten, 2016). Şenduran (2008) düzenli spor yapan öğrencilerin spor yapmayan akranlarına göre daha fazla uyum içinde olduklarını, kendileriyle barışık olduklarını ve çevreleri tarafından sevildiklerini belirtmiştir. McNeely & Falci (2004) araştırmalarında, okul aidiyeti ve öğretmen desteğinin ergenlerde sağlık riski davranışları ile ilişkisini incelediklerinde, öğretmenlerle bağlılık durumlarının olumsuz davranış ve zararlı alışkanlıklar edinme durumlarında etkisi olduğunu bildirmişlerdir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırma, spora özgü başarı motivasyonu ile sporcu bağlılığı arasındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırma sonuçları, özel okullarda eğitim gören öğrencilerin spora özgü başarı motivasyonlarının genelde daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Diğer yandan, devlet okullarındaki öğrencilerin sporcu bağlılık seviyelerinin daha fazla olduğu tespit edilmiştir.

Bu bulgular, spora özgü başarı motivasyonu ile sporcu bağlılığı arasında çeşitli etkilerin bulunduğunu göstermektedir. Üniversite ve okul türü gibi etmenler, öğrencilerin spora olan motivasyonlarını ve bağlılıklarını etkileyebilir. Özel okullarda eğitim gören öğrencilerin daha yüksek başarı motivasyonuna sahip olmaları, büyük ihtimalle daha fazla olanak ve kaynak erişiminden kaynaklanabilir. Buna karşılık, devlet okullarındaki öğrencilerin yüksek sporcu bağlılığı sergilemeleri, belki de daha güçlü bir topluluk hissi ya da takım deneyimi ile bağlantılı olabilir.

Bu bulgular, eğitim kurumları, aileler ve politika yapıcılar için değerli bir kılavuz sunmaktadır. Spora verilen önemin artırılması, spor olanaklarının genişletilmesi ve öğrencilere spor yapma fırsatlarının sunulması, öğrencilerin akademik başarılarını yükseltmek, motivasyonlarını artırmak ve genel gelişimlerini

desteklemek açısından kritik adımlardır. Bu bağlamda, eğitim sistemlerine sporun entegre edilmesi ve desteklenmesi, öğrencilerin sağlıklı, mutlu ve başarılı bireyler olarak yetişmelerine katkıda bulunabilir.

Sosyal ve bireysel faktörlerin bağlılık düzeyi ile spora özgü başarı motivasyonu arasındaki ilişkide rol oynadığı görülmektedir. Bu faktörlerin daha ayrıntılı şekilde incelenmesi önemlidir. Öğrencilerin çevresel etkileri, sosyal bağlantıları, kişisel hedefleri ve motivasyonları dikkate alınarak yapılacak araştırmalar, bağlılık düzeyi ile spora özgü başarı motivasyonu arasındaki ilişkiyi daha iyi kavramamıza yardımcı olacaktır.

Sonuç olarak, bu çalışma, spora özgü başarı motivasyonu ve sporcu bağlılığı arasındaki ilişkiyi kapsamlı bir şekilde incelemiş ve üniversite türü ile okul türünün bu ilişki üzerinde etkili olduğunu ortaya koymuştur. Bu bulgular, spor eğitimi ve öğretimi alanındaki uzmanların, öğrencilerin sporla ilişkilerini yönlendirmek ve geliştirmek için stratejiler oluşturmalarına yardımcı olabilir.

Bu çalışmanın bulgularına dayanarak, bağlılık düzeyi ile spora özgü başarı motivasyonu arasındaki ilişkiyi daha iyi anlamak için aşağıdaki öneriler sunulmaktadır:

- Ölçüm araçlarının geliştirilmesi,
- Sosyal ve bireysel faktörlerin detaylı incelenmesi,
- Farklı örneklerle çalışma yapılması,
- Uzun süreli takip araştırmaları,
- Eğitim ve bilinçlendirme,
- Antrenör eğitimi,
- Destekleyici ortamların sağlanması,
- Öz-refleksiyon ve hedef belirleme,
- Devamlılık ve destek,
- Sporun okul müfredatına entegre edilmesi,
- Eşit erişim imkanlarının sağlanması,
- İş birliği ve ortaklıklar.

Bu öneriler, bağlılık düzeyi ile spora özgü başarı motivasyonu arasındaki ilişkiyi daha kapsamlı bir şekilde anlamamıza yardımcı olabilir ve öğrencilerin spora olan bağlılıklarını ve başarı motivasyonlarını artırmak için etkili stratejiler geliştirmemizi sağlayabilir. Ancak, her sporcunun bireysel farklılıkları göz önüne alınmalı ve kişiye özgü yaklaşımlar benimsenmelidir. Ayrıca, bu önerilerin etkinliğini değerlendirmek amacıyla daha fazla araştırma yapılması önemlidir. Çalışmanın sınırlamaları da dikkate alınmalıdır. Bu araştırma, spora katılım ve öğrenci başarısı arasındaki ilişkiyi nicel verilere dayanarak saptamıştır. Dola-

yısıyla, neden-sonuç ilişkisini doğrulamak için daha fazla deneysel çalışma ve uzun vadeli takip araştırmaları gereklidir. Ayrıca, öğrencilerin spor aktivitelerine katılımının diğerk faktörlerle etkileşimini daha detaylı incelemek, ileriye dönük araştırmalarda değerlendirilmelidir.

KAYNAKLAR

- Aksoy M.(2017) Ortaöğretim Öğrencilerinin Okul Tükenmişliği ile Okul Aidiyetleri Arasındaki İlişkinin Çeşitli Değişkenler Açısından Araştırılması. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Kültür Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, S. 108.
- Arastaman, G. (2009). Lise birinci sınıf öğrencilerinin okula bağlılık (school engagement) durumlarına ilişkin öğrenci, öğretmen ve yöneticilerin görüşleri. Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 26(26), 102-112.
- Arslan, A., & Aktağ, I. (2024). Okul Sporlarına Katılan Öğrencilerin Takım Sargınlığı Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi (Doctoral dissertation, Marmara University).
- Aydemir Aman E, Yol Pehlivan, Y. (2024). Spor Bilimleri Öğrencilerinin Beğenilme Arzusu ve Beslenme Davranışlarının İncelenmesi. Zeynep Filiz Dinç (Ed.) Spor Bilimleri VI. Ankara, Akademisyen Kitabevi
- Bal E, Malkoç N, Aydemir Aman E. (2024). Spor Yapan ve Yapmayan Çocuklarda Öfke Probleminin İncelenmesi. Ahmet Gönener, Utku Gönener (Ed.) Spor Bilimleri II. Ankara, Akademisyen Kitabevi
- Bulgan Ercin Ç, Aydemir Aman E, Baş M. (2024). Takım ve Bireysel Spor Branşlarındaki Antrenörlerin Kriz Yönetim Özelliğinin Karşılaştırılması. Ahmet Gönener, Utku Gönener (Ed.) Spor Bilimleri II. Ankara, Akademisyen Kitabevi
- Booker, C., K. (2004). Exploring school belonging and academic achievement in African American adolescent. Curriculum and Teaching Dialogue, 6(2), 131-143.
- Bouchard, K. L., & Berg, D. H. (2017). Students School Belonging: Juxtaposing the Perspectives of Teachers and Students in the Late Elementary School Years (Grades 4-8). School Community Journal, 27(1), 107-136.
- Çetin, N., & Aksu, Ö. Ü. A. (2021) Spor ve Bilim 8.Gece Kitaplığı
- Diaz-Cueto M, Hernandez-Alvarez JL ve Castejon FJ. (2010)Teaching games for understanding to inservice physical education teachers: rewards and barriers regarding the changing model of teaching sport. Journal of Teaching in Physical Education; 29, 378-398.
- Günalan, N. (2018). Ortaokul öğrencilerinin okul yaşam kalitesini, okula aidiyet duygusunu ve okul iklimini neler etkilemektedir. Master's thesis, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Hallinan, M. T. (2008). Teacher influences on students' attachment to school. Sociology of education, 81(3), 271-283.
- Kale M, Aktürkoğlu K, Yol Y, et al. (2023). Acute responses to repeated sprints on a non- motorized treadmill on dominant – and non-dominant leg sprint parameters. Physical Education of Students. 27(5):230-7. <https://doi.org/10.15561/20755279.2023.0502>
- Karasar, N. (2008). Bilimsel Araştırma Yöntemi, Dokuzuncu Basım. Ankara: Nobel Yayınları. Keleşek, S., Kaya, FM ve Aşçı, FH (2018). "Sporcu Bağlılık Ölçeği" nin Geçerlik Ve Güvenirlilik Çalışması. Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 16 (3), 39- 47.
- Lonsdale C, Hodge K, Jackson SA. (2007a): Athlete engagement: II. Development and initial validation of the athlete engagement questionnaire. Int J Sport Psychol, 38, 471-492
- McNeely, C., & Falci, C. (2004). School connectedness and the transition into and out of health-risk behavior among adolescents: A comparison of social belonging and teacher support. The Journal of school health, 74(7), 284.
- Özgök, A. (2013). Ortaokul öğrencilerinde okula aidiyet duygusunun arkadaşlara bağlılık düze

- inin ve empatik sınıf atmosferi algısının incelenmesi. Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Pehlivan, Z. (2004). Fair-Play Kavramının Geliştirilmesinde Okul Sporunun Yeri ve Önemi: Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 50.
- Sarı, M. (2013). Lise Öğrencilerinde Okula Aidiyet Duygusu. Anadolu University Journal of Social Sciences/Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 13(1).
- Şenduran, F. (2008). Sporcu Olan ve Sporcu Olmayan Ortaöğretim Öğrencilerinin Uyum Bece-ri-leri. 10. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresinde Sunulan Bildiri. (10-12 Kasım, Bolu, Ss.189-191).
- Slaten, CD, Ferguson, JK, Allen, KA, Brodrick, DV ve Waters, L. (2016). Okul aidiyeti: Tarihin, güncel eğilimlerin ve gelecekteki yönlerin bir incelemesi. Eğitim ve Gelişim Psikoloğu, 33 (1), 1-15.
- Tiryaki, Ş., & Gödelek, E. (1997). Spora Özgü Başarı Motivasyonu Ölçeğinin Türk Sporcuları için Uyarlanması Çalışması, I. Uluslararası Spor Psikolojisi Sempozyumu Bildiri Kitapçığı, Bağır-gan Yayınevi, 128-141.
- Willis, DJ. (1982). Three Scales to Measure Sport Related Motives in Sports. Journal of Sport Psychology, (4); 338-353.
- Yanık, M. (2018). Ortaöğretimde yapılan okul sporlarının okuldaki düzeyine etkisi. Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi , 16 (1), 73-78.
- Yıldız E. (2019) Okul Yaşam Kalitesi Algısı, Okula Aidiyet Duygusu Ve Direnç Davranışları: Ortaokul Öğrencileri Üzerinde Bir İnceleme. Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana, S. 121.
- Yol Pehlivan, Y, Aydemir Aman E. (2024). Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Yeme ve Brunel Ruh Halinin İncelemesi: Sağlık Bilimleri Üniversitesi Örneği. Zeynep Filiz Dinç (Ed.) Spor Bilimleri VI. Ankara, Akademisyen Kitabevi
- Yol Y., Bal E., Malkoç N. (2023a). 7-10 Yaş Arası Cimnastik Yapan Kız-Erkek Sporcuların Denge, Sürat ve Esneklik Parametrelerinin Karşılaştırılması. Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi. 17(3), 385-394.
- Yol, Y, Bal E, Malkoç N. (2023b). Raket sporlarında besinsel ergojenik yardımcımlar. Fatih ÖZGÜL (Ed.). Spor Bilimlerinde Uluslararası Çalışmalar. Ankara, Serüven Yayınevi.
- Yol, Y. (2023). Evaluation of FMS Scores of Competitive CrossFit Athletes by Gender. Int J Disabil Sports Health Sci;6: 134-141

BÖLÜM 2

EGZERSİZ SONRASI TOPARLANMA

Eyyup İRDAM¹

Dilek SEVİMLİ²

GİRİŞ

Toparlanma, sporcuların daha iyi performanslarının sergilemesi, performansının korunması, sakatlama riskinin azaltılması ve egzersiz sonrası metabolizmanın normale dönme sürecinin bir bütünüdür. Toparlanmanın doğru gerçekleşmesi, bir sonraki antrenman kalitesini arttırdığı gibi, sporcunun performans gelişimine önemli katkı sağlar ve spor bilimcilerinin ilgi duydukları konular arasındadır. Özellikle son dönemlerde spor bilimlerindeki ilerlemeler, toparlanma ve toparlanma esnasındaki metabolik süreçlerin daha iyi irdelenmesi ve çalışılması, sporcuların antrenman programlarında zamanın kaliteli kullanılması ve verimliliğin artırılması hususunda oldukça yarar sağlamıştır.

Tarihsel süreç içerisinde toparlanma antik çağlara dayanan bir olgudur. Antik Yunan'da müsabaka sonrası gerçekleştirilen yüzme aktivitesine, orta çağda ek olarak terapi ve masaj eklenmiş ve toparlanma doğal yollar ile yapılmaktaydı. Modern dönemde spor bilimlerinin başlaması ile uykunun önemi ve dinlenme süreleri çalışılırken, süreç içinde fizyolojik ve biyokimyasal verilerin çalışılmaya başlanması ile toparlanmanın önemi, dinlenme süreleri ve çeşitliliği, toparlanmayı hızlandıracağı düşünülen aletler tartışılmış, günümüz spor bilimi dünyasında gündemde kalmaya devam etmiştir.

Müsabakaların sporcularda fizyolojik, psikolojik etkiler yarattığı, bununla beraber bu etkenlerin sporcu performansını olumsuz etkilediği ve bu etkinin birkaç dakikadan birkaç haftaya kadar etkili olabileceği bilinmektedir. Bu etkilerin en aza indirilebilmesi, antrenör ve spor bilimcilerin müsabakalar döneminde farklı toparlanma yöntemlerinden faydalanmaları sporcu performansı için önem arz eder.

¹ Beden Eğitimi Öğretmeni, Çukurova Üniversitesi, radmon90@gmail.com, ORCID iD: 0000-0001-5673-7835

² Prof. Dr., Çukurova Üniversitesi, dilek.sevmlil@gmail.com, ORCID iD: 0000-0001-6463-1678

Spor bilimcileri toparlanmayı 3 farklı şekilde ele almaktadırlar. Çabuk toparlanma, kısa süreli toparlanma ve uzun süreli toparlanma. Çabuk toparlanma çok kısa süre zarfında gerçekleşen hareketler arasındaki toparlanmaları konu alır. Sporunun sağ adımını attığı zaman diliminde sol ayaktaki kasların dilenme süresini çalışır. Kısa süreli toparlanma ise yapılan egzersizlerde setler arası dinlenmeler, yüklenmeler arası dinlenmeleri çalışmaktadır. Uzun süreli toparlanma ise antrenmanlar arası gerçekleştirilen dinlenmeleri ve uygulanacak yöntemleri konu alır.

Uzun süreli toparlanma ile ilgili olarak birçok yöntem çalışılmıştır. Beslenme, sıvı alımı ve ergojenik yardımcılarının kullanımı, su terapisi veya suya girme terapisi (soğuk, sıcak ya da kontrast uygulama), düşük şiddette aerobik koşular, stretching, masaj, antiinflamatuvar ve analjezik kullanımı, elektromyostimulasyon, ultrason, hiperbarik oksijen terapisi, akapunktur, kupa, kinezyo bantlama, foam roller, psikolojik rahatlama terapisi ve yaşam tarzının iyileştirilmesi gibi konular toparlanma yöntemlerinin bazılarını oluşturur (Tessitore & ark., 2007).

Son yıllarda özellikle kompleks toparlanma yöntemleri üzerine ciddi çalışmalar gerçekleştirilmiştir. Soğuk ile sıcak su uygulaması, su ile aktif toparlanma ve aktif toparlanma ile masaj gibi. Çalışmaların sayısı sınırlı olsa da kompleks çalışmaların faydalı olabileceği ve sporcu performansına olumlu katkılar sunabileceği kanısı oluşmuş ama daha kapsamlı çalışmalara ihtiyaç duyulduğu vurgulanmıştır.

Bu bölümde, kuvvette devamlılık antrenmanı sonrası pasif toparlanma, aktif toparlanma ve foam roller uygulamalarının toparlanma ve kas hasarına akut etkileri tartışılacaktır.

EGZERSİZ VE TOPARLANMAN SÜREÇLERİ

Egzersiz sonrası metabolizmanın normale dönme, müsabaka sonrası oluşan yorgunluğun giderilmesi ve sporunun maç veya antrenman öncesine dönüşü toparlanma olarak adlandırılır (Köseoğlu & Kin, 2008). Bu süreç hem fiziksel hem de psikolojik bir süreci içermektedir. Yani sporunun bedensel ve ruhsal olarak maç veya antrenmana hazır olma durumudur. Günde bir antrenman yapan sporcu için toparlanma, bir antrenmanın sonu ile bir sonrakinin başlangıcı arasındaki süredir. Murray ve arkadaşları (2018) toparlanmayı enerji depolarının dinlenik seviyesine dönebilmesi, kan ve kaslarda biriken laktik asidin uzaklaştırılması, oksijen borcunun ortadan kalkması olarak tanımlamışlardır. Kasılma sonunda kuvvet üretiminde azalma, baskılanma ve üretim hızında azalma yorgunluk olarak tanımlanır ve sporcularda kaslarda ağrı, yavaşlama ve bitkin düşme gibi hisler uyandıran fiziksel ve zihinsel aktivitelerin neden olduğu bir

durumdur (Baechle & Earle,2008, McArdle, Frank& Victor,2000, Astrand & ark., 2003). Antrenman süresince oluşturulan yüksek performans düzeyinin sürdürülememesi ve oluşan bitkinlik yorgunluk olarak ifade edilir (Halson, 2014). Yüksek performans amaçlı yüklenmeler sonucunda oluşan yorgunluk substratların tükenmesi (örn. glikojen, kreatin fosfat), metabolit birikimler (örn. laktat, hidrojen iyonları), hidroelektrolit değişiklikler (örn. H₂O, Na, K) ve sıcaklık gibi etkenlerden meydana gelebilir (Terrados & ark., 2009,Kay & ark.,2001).

Sporcuların bir sonraki antrenman veya müsabakaya hazır olarak çıkabilmesi, oluşan yorgunluğun telafisi spor bilimcileri, antrenör, spor yöneticileri ve sporcuların ilgilendikleri ve arzuladıkları bir durumdur. Yüksek egzersiz yoğunluğu ile gerçekleştirilen fiziksel çalışmalardan sonra organizmanın yenilenmesine yardımcı olan ve bu süreci hızlandıran birçok toparlanma yöntemi gerçekleştirilmektedir (Kanbir, 2019). Bu anlamda antrenman sonrasında yapılacak düşük şiddetteki egzersizlerin, yüzme havuzda yürüyüş, stretching masaj ve su tedavilerinin sporcularda fiziksel ve zihinsel olarak toparlanmaya yardımcı olabileceği vurgulanmıştır (Burke & ark.,2006). Toparlanma ile ilgili olarak birçok yöntem çalışılmıştır. Beslenme, sıvı alımı ve ergojenik yardımcıların kullanımı, su terapisi veya suya girme terapisi (soğuk, sıcak ya da kontrast uygulama), düşük şiddette aerobik koşular, stretching, masaj, Antiinflamatuvar ve analjezik kullanımı, elektromyostimulasyon, ultrason, hiperbarik oksijen terapisi, akapunktur, kupa, kinezyo bantlama, foam roller, psikolojik rahatlama terapisi ve yaşam tarzının iyileştirilmesi gibi konular toparlanma yöntemlerinin bazılarını oluşturur (Tessitore & ark., 2007).

Toparlanma yöntemlerindeki ilerlemeler sporcuların daha fazla antrenman yapmasına imkân sağlayacağı gibi kuvvet, sürat, çeviklik, dayanıklılık, esneklik gibi fiziksel performanslarındaki gelişime de katkı sunabilir. Toparlanma yöntemlerinin iyi bilinmesi kullanılacak yöntem ile ilgili doğruluğu da beraberinde getirecektir. Doğru yöntemin kullanımı verimin artırılması konusunda önemli olacaktır. Toparlanmalarda doğru yöntem sporcularda yorgunluğu azaltıp performans çıktısının artmasına katkı sağladığı gibi sportif yaralanmaların önüne geçebilecektir (Kanbir,2019, Halson, 2014, Fry&Kraemer,1997, Meeusen & ark., 2013). Toparlanmanın istenilen düzeyde olmaması, sporcularda kronik yorgunluğa, sakatlıklara ve performansta ciddi düşüşlere neden olur (Bishop & ark., 2008). Bu süreçte yaş, cinsiyeti, deneyim, sakatlık, aerobik gücü, jetlag etkisi, kas lifi dağılımı, yapılan alıştırmaların enerji ihtiyacı, branşının özellikleri ve ihtiyaçları, beslenme, rakım, psikolojik etmenler, motivasyon, rekreatif etkinlikler, uyku, yaşam biçimi, kötü alışkanlıklar ve zaman gibi faktörler etkilidir(Jemni & ark, 2003).

Günümüzde yüksek performans yakalayabilmek ve formun korunmasını sağlayabilmek için antrenman uygulamalarında şiddet sıklık ve kapsam ile ilgili artışlar gerçekleştirilerek, fiziksel, fizyolojik ve psikolojik sınırların en üst seviyelerde zorlanması kaçınılmaz olmuştur (Burke & ark., 2006). Ayrıca birçok branşta günde 2-3 kez veya 2-3 saat süren ağır antrenmanlar uygulanabilmektedir (Bompa & Gregory, 2009). Özellikle bazı branşlarda aynı gün içerisinde gerçekleşen müsabakalar, haftalık antrenman yükünün %30'lardan fazla artırılması, aşırı yükler ve yetersiz dinlenmeler sporcular üzerinde ciddi stresler oluşturmaktadır (Alemdaroğlu & Koz, 2011). Sporcular üzerindeki bu stres, tam toparlanma gerçekleşmeden gerçekleşen yüklenmeler sporcularda performans düşüşlerine, yorgunluğunun kronikleşmesine, kronik yorgunluk ise sporcunun sakatlanmasına neden olabilmektedir (Barnett,2006). Bütün bunlar dikkate alındığında sporcuların bir sonraki müsabaka veya antrenmanda daha etkili ve verimli bir performans sergileyebilmeleri için toparlanma süreçleri daha da önem taşımaktadır (Taylor & ark., 2016).

Performansı ve antrenmanda oluşan yorgunluğun şiddetini tespit etmek önemlidir ve yorgunluğu ölçmek için çeşitli yöntemler geliştirilmiştir. Yorgunluğun kan biyokimyasal belirteçleri, yorgunlukla ilişkili homeostatik bozuklukların daha objektif bir ölçümünü sağlayabilir. Egzersizin ardından kas dokusundan salınan kreatininkinaz (CK) ve laktatdehidrojenaz (LDH) gibi enzimlerin kandaki konsantrasyon oranları ile kas hasarı dolaylıda olsa tahmin edilebilir (Lippi & ark., 2008). LDH ve CK kas liflerinde yüksek şiddette egzersizlerin meydana getirdiği zararın bir göstergesi olarak düşünülmektedir. Kan konsantrasyonundaki artışları kaslarda ağrı, yorgunluk ve dolayısıyla performansta düşüşlere neden olduğu tespit edilmiştir.

CK' daki artış uzun süreli egzersiz veya yüksek yoğunluklu egzersizde hücre zarı tahribatının dolaylı göstergeleri olarak kullanılırlar. Ağır egzersiz sonrasında kandaki CK yoğunluğunun arttığını destekleyen birçok çalışma mevcuttur (Waldron & ark., 2017, Hovatson & ark., 2012). Kas hücrelerinde bulunan CK, kreatin fosfat moleküllerini kreatinin moleküllerine dönüştürerek hücreler arası enerji transferine katkıda bulunur. Özellikle kalp ve kas hücrelerinde hasar olduğunda kan dolaşımına salınan enzimlerden biridir. Bu nedenle, kreatin kinaz seviyelerinin yükselmesi, kas hasarı, travma, aşırı fiziksel egzersiz, kas iltihabı (miyozit), gibi durumlarla ilişkilendirilebilir. Sağlıklı erkek bireylerde KK seviyesi (18 yaş üstü) 48-227 ünite/litre (U/L) dir. Egzersizden sonraki 24. ve 48. saatlerde yükseliş göstermekte ve 72. Saatte doruğa ulaştığı bilinmektedir(Waldron & ark.,2017, Fouré & Bendahan,2017, Hovatson & ark., 2012).

LDH olarak kısaltılan laktat dehidrogenaz, şekerden enerji elde etmek için kullanılan, kas aktivitesi sırasında kas hücrelerinde laktat oluşumunu ve dönüşümünü düzenleyen ve vücutta her hücrede tespit edilebilen bir tür enzimdir. Kas aktivitesi sırasında kas hücrelerinde laktat oluşumunu ve dönüşümünü düzenleyen LDH enzimi kalp, karaciğer, akciğer ve kas dokularında yüksek miktarda bulunur(Everse & Kaplan, 1975). Eğer vücutta hücre hasarı ya da yıkımı, doku hasarlanması varsa, doku ve hücrelerde bulunan LDH enzimi kana karışır ve kandaki LDH seviyesi yükselir. hücredeki hasarın bir belirtici olarak da LDH enziminden standart olarak yararlanılmaktadır (Matsumato & ark., 2009,Gee & Deniel, 2016). Yükleme şiddetinin yüksek olduğu egzersizlerden sonra, LDH dokularda stabiliteyi sürdürmek için laktat üretir. LDH kasılma hızı yüksek iskelet kasında pirüvatu laktata çevirerek, laktatın kas hücresinden kana doğru hareket etmesini sağlamaktadır(Gee & Deniel, 2016). Kandaki LDH aktivitesi istirahat halinde çok düşüktür. Laktat dehidrogenaz enzim yüksekliği, total LDH ya da LDH izoenzimleri olarak ölçülür. Yetişkin kadın sporcularda 90 ile 220 U/L arası, erkek sporcularda ise 90 ile 240 U/L arası normal değerler olarak kabul edilir (Matsumato & ark., 2009).

TOPARLANMA YÖNTEM VE ÇEŞİTLERİ

Literatürde farklı toparlanma yöntemleri ile ilgili yapılmış çok sayıda çalışma mevcuttur. Foam roller, masaj ve aktif ve pasif toparlanma yöntemlerinin, fiziksel performansı pozitif yönde etkilediği gibi (Jemni & ark., 2003), hiçbir etkisinin olmadığını bildiren çalışmalar da (Tessitore & ark., 2007, Healey & ark., 2014, Rey & ark., 2019) mevcuttur. Bu çalışmaların çoğunda hem ekonomik hem de uygulanabilir olması dolayısıyla pasif toparlanma ve aktif toparlanma çok fazla çalışılmıştır. Özellikle bu 2 farklı çalışmanın karşılaştırıldığı çok fazla çalışma mevcuttur(Akgül & Çakmakçı, 2015, Bozkurt, 2018, Harbili & ark. 2007, Hinzpeter & ark., 2014, Jemni & ark., 2003, Madueno & ark.,2018, Özsu, Gürol & Kurt, 2018, Tokat, 2018, Wiewelhove & ark.,2019). Karşılaştırılan bu 2 yöntem arasında, farklı etkiler açısından değerlendirildiğinde (kandan laktat uzaklaştırılması gibi) farklı sonuçlar çıkmış olmasına karşın büyük bir çoğunluğu aktif toparlanmanın pasif toparlanmaya göre daha etkili olduğunu bildirmiştir (Akgül & Çakmakçı, 2015, Bozkurt, 2018, Harbili & ark. 2007, Hinzpeter & ark., 2014,Jemni & ark., 2003, Madueno & ark.,2018, Özsu, Gürol & Kurt, 2018, Tokat, 2018).

Mevlüt 2023'te basketbolcularda aktif ve pasif toparlanmanın atış performansı üzerindeki akut etkisini incelemiştir. Verilerin analizi sonucunda dinlenmesiz şut performansı ile aktif ve pasif toparlanma sonrası şut performansı karşılaştı-

rıldığında aktif ve pasif toparlanma lehine anlamlı bir fark bulunmuş, öte yandan şut performansları açısından aktif ve pasif toparlanma arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır. Sonuç olarak aktif ya da pasif toparlanmanın şut performansı üzerinde çok farklı bir etkisinin olmadığı tespit edilmiştir. Diğer bir çalışmada 2 farklı toparlanma yönteminin (koşu ve core antrenmanı) toparlanma üzerindeki LA, KAH değerlerine etkileri incelenmiştir. Supramaksimal egzersiz sonrasında yapılan koşu ve core antrenmanlarının toparlanma LA düzeyine etkisinin farklı olmadığı ancak toparlanma KAH değerleri üzerinde farklı olduğu belirlenmiştir. Core antrenmanlarının KAH değerlerini daha hızlı düşürdüğü tespit edilmiştir (Akman & ark., 2013). Ayrıca Budak 2023'te 2006 yılı ve sonrasında yayımlanan 345 çalışmadan 39'u araştırma konusu olarak seçilmiş ve egzersiz bitimini takiben gerçekleştirilen aktif ve pasif toparlanma yöntemlerinin organizma üzerinde fiziksel, zihinsel ve fizyolojik etkilerine bakılmıştır. Sonuç olarak aktif toparlanma; düşük yoğunluklu egzersizler ve pasif toparlanma; masaj, soğuk ve sıcak uygulamalar, kontrast su uygulaması, elektriksel uyarım yöntemi, besin takviyeleri, akupunktur, ultrason, basınç giysileri, kinezyo bantlama, hiperbarik oksijen tedavisi ve kombine toparlanma yöntemlerinin sporcular üzerinde fiziksel, zihinsel ve fizyolojik açıdan olumlu etkilerinin olduğunu söylemişlerdir.

Pooley 2020'de futbol maçları sonrası soğuk su uygulaması ve aktif toparlanmayı statik esnemenin kas iyileşmesi üzerinde etkilerini karşılaştırmıştır. Ayrıca Kas ödemi, kreatinkinaz (CK), sıçrama performansı ve algılanan kas ağrısı, maçtan önce, hemen sonra ve 48 saat sonra değerlendirilmiştir. Sonuç olarak, hem aktif toparlanma hem de soğuk su uygulamasının, rekabetçi futbol maçlarını takiben elit genç futbolcular için statik esnetme 'den daha üstün olan faydalı toparlanma uygulamaları olduğunu göstermiştir. Aktif dinlenmenin ve soğuk suya daldırmanın kreatinkinaz enziminin tölere edilmesi, sıçrama performansı, kas ağrısı ve ödeminin iyileştirilmesinde statik germe uygulamasından daha etkili olduğu tespit edilmiştir. Hazır (2015) yüksek şiddetli egzersizler sonrasında pasif, kor egzersizleri ile kombine pasif ve aktif toparlanmanın laktik asit eliminasyonu üzerine etkisini incelediği çalışmada Farklı toparlanma protokollerinin 2., 5., 10., 15. ve 20. dk'larında ölçülen kan LA konsantrasyonları arasında anlamlı fark saptanmadığını bulmuştur. Buna paralel başka bir çalışmada sporculara yaptırılan yüzme antrenmanlarından sonra aktif ve masaj ile dinlenme yöntemleri uygulanmıştır. Farklı dinlenme yöntemlerinin laktik asit miktarı ve kalp atım sayısı üzerine etkilerine bakıldığında; test sonrası 5 dk., 10 dk. ve 20 dk. lar arasında anlamlı farklılığın olmadığı bulunmuştur (Sarı & ark., 2016).

Toparlanma yöntemlerinde en çok çalışılan yöntemlerden biride foam rollerlerdir. Özellikle titreşimli foam roller ile myofascial release ekipmanı olarak daha çok foam roller yoğun olarak çalışılmıştır (Cheatham, Stul & Kolber, 2019, D'A-mico & Paolone, 2017, Pearcey & ark.,2015, Rey & ark., 2019). Çalışmalar dik-kate alındığında, foam rollerin toparlanma yöntemleri içerisinde büyük bir po-tansiyeye sahip olabileceği (Hendricks & ark., 2020), bazı sistematik çalışmalarda ise Foam rollerin toparlanma ve performans üzerindeki etkilerinin pozitif yönde olduğunu (Behm & Wilke,2019, Hughes & Ramer, 2019, Skinner, Moss & Ham-mond,2020,Wiewelhove & ark., 2019) ve olumlu etkiler yarattığı gösterilmiştir (Behm & ark., 2020). Fakat foam rollerin faydaları ve yapılan çalışmalar ile ilgi odağı olmasına karşın elde edilen kanıtlar çokta net olmamakla beraber, fayda-ları ile ilgili bir fikir birliğinin olmadığı görülmektedir. Bu anlamda foam roller uygulamaları ile ilgili daha destekleyici ve daha kesin bilgilere ihtiyaç vardır.

Adamczyk'd'in 2020'de 33 aktif sağlıklı erkek ile yaptığı çalışmada foam rol-ler'in laktik asit, vücut ısısı ve ağrı düzeyleri gibi parametre etkileri incelenmiştir. Egzersizden 24, 48, 72 ve 96 saat sonra ağrı düzeyleri ölçülmüştür. Foam roller'in ağrı düzeyinin önlenmesinde etkili olduğu, kullanılan farklı foam roller aletle-ri arasında bir farklılığın olmadığı bulunmuştur. Sıcak Su uygulaması ve Foam roller uygulamasının toparlanmaya etkisinin incelendiği diğer bir çalışmada kan laktat konsantrasyonunu incelenmiştir. Uygulama öncesi, uygulamadan hemen sonra ve uygulamadan 15 dakika sonra ölçümler yapılmıştır. Sıcak su uygulama-sı ve foam roller uygulamalarının kan laktat konsantrasyonlarının düşürülme-sinde kontrol gruplarından daha hızlı gerçekleştiğini bulmuşlardır (Wattimena & Winata, 2020).

Yine buna paralel olarak Rey 2019'da foam roller uygulaması ile pasif topar-lanmanın karşılaştırılması yapılmıştır. Gruplar arası analizlerden elde edilen sonuçlar, antrenmandan 24 saat sonra pasif toparlanma grubuyla karşılaştırıl-dığında foam roller grubunun çeviklik ve algılanan kas ağrısındaki iyileşme üzerinde büyük bir etkiye sahip olduğunu göstermiştir. Bu nedenle, üst düzey sporcularla çalışan antrenörlerin, antrenman yükleri arasındaki toparlanmayı artırmak için antrenman seansının sonunda uygulanabilecek 15-20 dakikalık foam roller egzersizlerinin kullanılmasının faydalı olacağı görüşüne varmıştır. Bunun aksine bir direnç antrenmanında dinlenme aralarında uygulanan aktif ve pasif toparlanmanın çalışıldığı üniversitedeki sporcularındaki çalışmada, fizik-sel performans parametreleri ve laktik asit uzaklaştırmasına aktif ve pasif topar-lanma farklı etkiler doğurmadığı tespit edilmiştir (Perry, 2014). Yine foam roller ile kombine edilmiş dinamik stretching egzersizlerinin, dinamik stretching ve

genel ısınma egzersizleri ile karşılaştırıldığında, yorgunluğu azaltmada foam roller ile kombine edilmiş dinamik stretching egzersizlerinin daha büyük etkiler yarattığını bildirmişlerdir (Chen & ark., 2022).

Cheatham & Stull (2019), sağlıklı bireylerde yapılan foam rollerin egzersiz sonrası kas performansında optimal düzeye yükselttiği ve kas ağrısının etkilerini azaltabileceğini bulmuşlardır. Hendricks & ark. (2020)'nin foam rollerin antrenman sonrası toparlanmayı optimize etmesi hususunda yaptığı derlemede 49 makale incelenmiş ve sonuç olarak, foam rollerin başarı sağladığı vurgulanmıştır. Yine Hills (2019) tarafından yapılan başka bir derleme çalışmasında kas hasarının ortadan kaldırılması ve ağrının gecikmeli başlangıcında foam roller uygulamalarını destekleyen kanıtların olduğunu bildirmiştir. Ayrıca Rey, & ark. (2019), takım sporu ile ilgilenen antrenör ve kondisyonerlerin toparlanmayı artırmak için antrenman sonrası 15-20 dakikalık foam roller uygulamalarını kullanmalarının önermişlerdir. Son olarak Cheatham (2019), 1042 kişiye uygulanan bir anket çalışmasında foam rollerin hareketliliği % 76 oranında arttırdığı, kas ağrılarını ise % 82 oranında azalttığı inancının olduğu bulunmuştur.

Lai & arkadaşları (2020), foam rollerin koşucularda kas yorgunluğu sonrasında uygulanmasının deri kan akışına etkisini inceledikleri çalışmada, koşu öncesi, sonrası ve uygulama sonrası ölçümler almış ve istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulamamıştır. Diğer bir çalışmada 40x15 metrelik bir sprint uygulaması gerçekleştirilerek kas hasarı oluşturulmuş ve dört gün içinde, testlerden önce foam roller uygulaması yapılarak algılanan kas ağrısı, dikey sıçrama ve çevikliğin yanı sıra kalp atış hızı değişkenliği kaydedilmiştir. Çalışmanın sonunda kalp atış hızı, çeviklik ve dikey sıçrama performanslarında gruplar arasında anlamlı farklılık bulunamamıştır. Foam roller uygulamasının hasar verici egzersiz sonrasında oluşan ağrıyı azaltmak için yararlı olabileceği kayıt edilmiştir (D'Amico & ark., 2020).

Calvete'nin 2022'de titreşimli foam roller uygulamasının performansı ve toparlanmaya etkilerini incelediği bir çalışmada, foam roller uygulamasından sonra ölçülen performansı (atlama, çeviklik ve güç) ve toparlanma değişkenlerini (kan akışı, ağrı ve yorgunluk) incelemiştir. Çalışma sonucunda foam rollerin sıçrama performansı ve çeviklik üzerinde anlamlı bir etkisinin ve izokinetik güç üzerinde anlamlı bir faydasının bulunmadığı bildirilirken, foam roller uygulamasından sonra toparlanmanın arttığı görüldüğü bildirilmiştir. Yine atletik testlerden önce foam roller kullanımının performansı artırıp artırmayacağını belirlemek olan benzer bir çalışmada, foam roller uygulamasından sonraki eg-

zersiz sonrası yorgunluk, deneklerin planking yapmasından sonraki yorgunluktan önemli ölçüde daha az olduğunu bulmuştur. Azalan yorgunluk hissinin, katılımcıların akut egzersiz süresini ve hacmini uzatmasına olanak tanıyabileceği ve bununda performans artışlarına yol açabileceğini vurgulamakla beraber foam roller uygulamasının performans üzerinde hiçbir etkisinin olmadığı bulunmuştur (Healey & ark., 2014).

Benzer çalışmaların aksine Konrad 2022'de foam roller uygulamalarının performans üzerindeki etkilerini ölçmüştür. Sonuç olarak, foam roller antrenmanının önemli bir performans değişikliği yaratmadığı ve iki haftayı foam roller antrenmanını takiben performans değişikliğine yol açan herhangi bir özel durum ortaya çıkmadığı tespit edilmiştir. Diğer bir çalışmada antrenman öncesi foam roller ve antrenman sonrası foam roller uygulamasının sprint, atlama ve kuvvet performansının yanı sıra esneklik ve kas ağrısı sonuçlarını iyileştirmek için etkili araçlar olup olmadığını araştırmıştır. Sonuçlar, antrenman öncesi foam roller uygulamasının sprint performansında ve esneklikte küçük bir akut iyileşmeye neden olduğunu, atlama ve güç performansı üzerindeki etkisinin ise çok az olduğunu göstermektedir. Antrenman sonrası foam roller uygulamasının sprint ve kuvvet performansında hafif bir azalma ve kas ağrısının şiddetinde de küçük bir azalma deneyimledikleri, semptomlardan kurtulmak için uygulamış oldukları toparlanma protokollerinden herhangi birinin yararlı etkisinin olmadığını bildirmişlerdir (Wiewelhove & ark.,2019).

SONUÇ

Yüksek performans beklentileri ve aşırı antrenman uygulamaları sonrasında yüksek şiddet ve yükleme sıklığını beraberinde getirmekte, bu durum ise sporcularda stres, sakatlık ve performans düşüşlerine sebep olabilmektedir. Egzersiz, antrenman veya müsabaka sonrası gerçekleştirilen toparlanma yöntemi, sporcuların bir sonraki egzersize psikolojik ve fiziksel olarak hazır hale gelmesi açısından önemli bir unsur olmaktadır. Sporculara uygulanan farklı toparlanma yöntemleri hem performans artırımını hem de sakatlığın önlenmesinde etkili bir yöntem olarak değerlendirilmelidir.

KAYNAKLAR

- Adamczyk, J. G., Gryko, K., & Boguszewski, D. (2020). Does the type of foam roller influence the recovery rate, thermal response and DOMS prevention?. *PLoS one*, 15(6), e0235195.
- Akgül MŞ, & Çakmakçı O. (2015). Futbolcularda hidroterapinin toparlanma üzerine etkisi. *Spor-metre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 13(2), 143-150.
- Akman T, Kabadayı M, Elioç M, et al. (2013). Effect of jogging and core training after supramaximal exercise on recovery. *Turkish Journal of Sport and Exercise*, 15(1),2013; 73-77.
- Alemdaroğlu U, & KOZ M. (2011). Egzersiz Sonrası Toparlanma; Toparlanma Çeşitleri ve Yöntemleri. *Türkiye Klinikleri Journal of Sports Sciences*, 3(1).
- Alonso-Calvete A, Lorenzo-Martínez M, Padrón-Cabo A, et al.(2022). Does vibration foam roller influence performance and recovery? A systematic review and meta-analysis. *Sports Medicine-Open*, 8(1), 1-10.
- Åstrand, P. O. (2003). *Textbook of work physiology: physiological bases of exercise*. Human kinetics.
- Baechle T. R, & Earle R W. (Eds.). (2008).Essentials of strength training and conditioning. *Human kinetics*.
- Barnett A.(2003). Using recovery modalities between training sessions in elite athletes: does it help?.*Sports medicine*, 36, 781-796.
- Behm D G, & Wilke J.(2019). Do self-myofascial release devices release myofascia? Rolling mechanisms: a narrative review. *Sports Medicine*, 2019; 49(8), 1173-1181.
- Behm DG, Alizadeh S, Anvar SH, et al..(2020). Foam rolling prescription: a clinical commentary. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 34(11), 3301-3308.
- Bishop PA, Jones E, & Woods AK.(2008). Recovery from training: a brief review: brief review. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 22(3), 1015-1024.
- Bompa TO, Gregory H.(2009). Rest and recovery. In: Bahrke MS, Ewing S, eds. *Periodization: Theory and Methodology of Training*. 5th ed.Leads: Human Kinetics Publishers; p.99-107.
- Bozkurt M. (2018). Futbolda en sık uygulanan laktat toparlanma yöntemlerinin mevkilere göre araştırılması (*Master's thesis, Sağlık Bilimleri Enstitüsü*).
- Budak H.(2023). Egzersiz Sonrası Gerçekleştirilen Güncel Fiziksel Toparlanma Yöntemleri ve Performans: Literatür Taraması. *Kilis 7 Aralık Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 7(1), 80 96.
- Burke LM, Loucks AB, Broad N.(2006). Energy and carbohydrate for training and recovery. *J Sports Sci*; 24(7):675-85.
- Cheatham SW, & Stull KR.(2019). Roller massage: Comparison of three different surface type pattern foam rollers on passive knee range of motion and pain perception. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 23(3), 555-560.
- Cheatham SW, Stull KR. ve Kolber MJ. (2019). Comparison of a vibration roller and a nonvibration roller intervention on knee range of motion and pressure pain threshold: a randomized controlled trial. *Journal of Sport Rehabilitation*, 28(1), 39-45.
- Chen CH, Chiu CH, Tseng WC et al. (2022). Acute effects of combining dynamic stretching and vibration foam rolling warm-up on lower-limb muscle performance and functions in female handball players. *The Journal of Strength & Conditioning Research*.
- D'Amico A, & Paolone V. (2017). The effect of foam rolling on recovery between two eight hundred metre runs. *Journal of Human Kinetics*, 57(1), 97-105.
- D'Amico A, Gillis J, McCarthy K, et al. (2020). Foam rolling and indices of autonomic recovery following exercise-induced muscle damage. *International journal of sports physical therapy*, 15(3), 429.
- Everse J. Kaplan N.O. (1975). Mechanism a of action and biological function of various dehydrogenase isozymes. In *Isozymes Physiological Function*; Markert, C.L., Ed.; Academic Press: New York, NY, USA, pp. 29-44.
- Fouré A, & Bendahan D. (2017). Is branched-chain amino acids supplementation an efficient nutritional strategy to alleviate skeletal muscle damage? A systematic review. *Nutrients*, 9(10), 1047.

- Fry A C, & Kraemer W J. (1997). Resistance exercise overtraining and overreaching: neuroendocrine responses. *Sports medicine*, 23, 106-129.
- Gee TI, & Deniel S. (2016). Branched-chain aminoacid supplementation attenuates a decrease in power producing ability following acute strength training. *The Journal of sports medicine and physical fitness*, 56(12), 1511-1517.
- Gümüşdağ H, Egesoy H, & Cerit E. (2015). SPORDA TOPARLANMA STRATEJİLERİ. Hitit Üniversitesi *Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 8(1).
- Halson SL. (2014). Monitoring training load to understand fatigue in athletes. *Sports Med.* 44, 139-147.
- Harbili E, İnal AN, Gökbel H, et al.(2007). Yoğun egzersizden sonra aktif dinlenmenin kan laktat eliminasyonuna etkileri. *Genel Tıp Dergisi*, 17(4), 191-196.
- Hazır T, & Şükrü, G. Ü. L.(2015). Yüksek şiddetli egzersiz sonrasında pasif, kor egzersizleri ile kombine pasif ve aktif toparlanmanın kandan laktik asit eliminasyonu üzerine etkisi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 26(4), 165-176
- Healey KC, Hatfield DL, Blanpied P, et al.(2014). The effects of myofascial release with foam rolling on performance. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 28(1), 61-68.
- Hendricks S, Hollander S, Lombard W, et al. (2020). Effects of foam rolling on performance and recovery: A systematic review of the literature to guide practitioners on the use of foam rolling. *Journal of bodywork and movement therapies*, 24(2), 151-174.
- Hill H.(2019). Does foam rolling have a positive effect on performance and recovery from post exercise induced muscle damage: a systematic review of the literature to guide practitioners on the use of foam rolling. *Master Theses, University of Cape Town*.
- Hinzpeter J, Zamorano Á, Cuzmar D, et al.(2014). Effect of active versus passive recovery on performance during intrameet swimming competition. *Sports health*, 6(2), 119-121.
- Howatson G, Hoad M, Goodall S, et al. (2012). Exercise-induced muscle damage is reduced in resistance-trained males by branched chain amino acids: a randomized, double blind, placebo controlled study. *Journal of the international Society of Sports Nutrition*, 9(1), 20.
- Hughes G A, & Ramer L M. (2019). Duration of myofascial rolling for optimal recovery, range of motion, and performance: a systematic review of the 114 literature. *International Journal of Sports Physical Therapy*,14(6), 845 – 859.
- Jemni M, Sands WA, Friemel F, et al. (2003). Effect of active and passive recovery on blood lactate and performance during simulated competition in high level gymnasts. *Canadian journal of applied physiology*, 28(2), 240-256.
- Jemni M, Sands WA, Friemel F, et al. (2003). Effect of active and passive recovery on blood lactate and performance during simulated competition in high level gymnasts. *Canadian journal of applied physiology*, 28(2), 240-256.
- Kanbir, MO.(2019). Klasik masaj; dinlendirme, tedavi, spor masajı. *Ekin Yayınevi: Bursa*.
- Kay D, Marino FE, Cannon J et.al. (2001). Noakes, TD. Evidence for neuromuscularfatigue during high-intensity cycling in warm, humid conditions. *Eur. J. Appl. Physiol.* 84, 115-121.
- Konrad A, Nakamura M, & Behm DG. (2022). The effects of foam rolling training on performance parameters: A systematic review and meta-analysis including controlled and randomized controlled trials. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(18), 11638.
- Köseoğlu A, ve Kin A. (2008). Supramaksimal bir bacak egzersizi sonrası farklı sürelerde uygulanan bacak masajının toparlanmaya etkisi. 10. *Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi özet Kitabı*,s. 49
- Lai YH, Wang AY, Yang CC,et al. (2020). The recovery benefit on skin blood flow using vibrating foam rollers for postexercise muscle fatigue in runners. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(23), 9118.
- Lippi G, Schena F, Salvagno GL., et al.(2008). Acute variation of biochemical markers of muscle damage following a 21-km, half-marathon run. *Scandinavian journal of clinical and laboratory investigation*, 68(7), 667-672.
- Madueno MC, Guy JH, Dalbo VJ, et al. (2018). A systematic review examining the physiological, perceptual, and performance effects of active and passive recovery modes applied between

- repeated-sprints. *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 59(9), 1492-1502.
- Matsumoto K, Koba T, Hamada K, et al. (2009). Branched-chain amino acid supplementation increases the lactate threshold during an incremental exercise test in trained individuals. *Journal of nutritional science and vitaminology*, 55(1), 52-58.
- McArdle WD, Frank IK, Victor LK. (2000). *Essentials of Exercise Physiology*. 2th ed, Lippincott-Williams.
- Meeusen R, Duclos M, Foster C. et. al. (2013). Prevention, diagnosis, and treatment of the overtraining syndrome: *Joint consensus statement of the European College of Sport Science and the American College of Sports Medicine*. *Med. Sci. Sports Exerc.* 45, 186–205.
- Mevlüt A, & Akcan F. (2023). The Acute Effect Of Active And Passive Recovery On Shoot Performance In Young Male Basketball Players. *European Journal of Physical Education and Sport Science*, 10(1).
- Murray A, Fullagar H, Turner AP. et. al. (2018). Recovery practices in division collegiate athletes in North America. *Physical Therapy in Sport*, 32(17), 67-73.
- Özsu İ, Gürol B. ve Kurt C. (2018). Comparison of the effect of passive and active recovery, and self myofascial release exercises on lactate removal and total quality of recovery. *Journal of Education and Training Studies*, 6(9), 33-42.
- Pearcey GE, Bradbury-Squires DJ, Kawamoto JE, et al. (2015). Foam rolling for delayed-onset muscle soreness and recovery of dynamic performance measures. *Journal of athletic training*, 50(1), 5-13.
- Perry C. (2014). The effects of active recovery during high intensity resistance training on lactate clearance in collegiate athletes (*Doctoral dissertation, Eastern Kentucky University*).
- Pooley S, Spendiff O, Allen M, et al. (2020). Comparative efficacy of active recovery and cold water immersion as post-match recovery interventions in elite youth soccer. *Journal of sports sciences*, 38(11-12), 1423-1431.
- Rey E, Padrón-Cabo A, Costa PB, et al. (2019). Effects of foam rolling as a recovery tool in professional soccer players. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 33(8), 2194-2201.
- Sarı R, Demirkan E. ve Kaya M. (2016). Farklı toparlanma uygulamalarının yüzücülerde laktik asit düzeyine etkisinin incelenmesi. *Çağdaş Tıp Dergisi*, 6(4), 327-333
- Skinner B, Moss R. ve Hammond, L. (2020). A systematic review and metaanalysis of the effects of foam rolling on range of motion, recovery and markers of athletic performance. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 24(3), 105-122.
- Taylor JL, Amann M, Duchateau, J, et al. (2016). Neural contributions to muscle fatigue: from the brain to the muscle and back again. *Medicine and science in sports and exercise*, 48(11), 2294.
- Terrados N, Calleja-Gonzalez J, Jukic, I. et. al. (2009). Physiological and medical strategies in post competition recovery-practical implications based on scientific evidence. *Serb. J. Sport Sci.* 3, 29–37.
- Tessitore A, Meeusen R, Cortis C, et. al. (2007). Effects of different recovery interventions on anaerobic performances following preseason soccer training. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 21(3), 745-750.
- Tokat F. (2018). Yoğun egzersiz sonrası uygulanan farklı toparlanma protokollerinin bazı fizyolojik parametrelere etkisi (*Master's thesis, YÖK Ulusal Tez Merkezi*).
- Waldron M, Whelan K, Jeffries O, et al. (2017). The effects of acute branched-chain amino acid supplementation on recovery from a single bout of hypertrophy exercise in resistance-trained athletes. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 42(6), 630-636.
- Wattimena FY, & Winata B. (2020). Effect of Hot-Water Immersion and Foam Rolling on Recovery in Amateur Sepaktakraw Players. *Int J Hum Mov Sports Sci*, 8(6), 498-504.
- Wiewelshove, T., Döweling, A., Schneider, C., et. al. (2019). A meta-analysis of the effects of foam rolling on performance and recovery. *Frontiers in physiology*, 10, 449926.

BÖLÜM 3

MINİ VOLEYBOLDA ÖĞRETİM YÖNTEMLERİ

Gizem KAYA¹

Ahmet GÖNER²

Şeyda GÜMÜŞ³

Gülçin KAVI⁴

GİRİŞ

Çalışmamızda öğretim yöntemleri arasından mini voleybol öğretimine en uygun ve en etkili yöntemlerin belirlenmesi amaçlanmıştır.

Ülkemizde ve Dünyada voleybol sporunun hızla geliştiği şu dönemde voleybola yeni başlayan bir oyuncunun iyi düzeyde voleybol oynayabilmesi için belirli bir süreç ve sistemli bir eğitime gereksinimi vardır (Vurat, 2000).

Öğretmenlere ve antrenörlere, mini voleybol öğretimi fırsatı sunmak çocuğun eğitimi açısından önemlidir. Eğitimcilerin içinde buldukları çevreye ve kültüre uyarlayabileceği öğretici faaliyetlere yönelik tavsiyeler verme amacı taşımaktadır (Chiappini & Polidori, 2009).

Geleneksel voleybolun daha küçük bir versiyonu olan mini voleybol, daha küçük bir sahada daha düşük bir filede ve daha az oyuncu ile oynanır. Oyun hızlı tempolu ve eğlencelidir, oyuncuların reflekslerini ve iletişim becerilerini geliştirmelerine yardımcı olur. Mini voleybol, genellikle okullarda, plajlarda ve kampüslerde popülerdir ve küçük yaş grupları ve her yetenek seviyesinden insanlar için uygundur.

¹ Yüksek Lisans Öğrencisi, Kocaeli Üniversite, Beden Eğitimi ve Spor AD., gizem4kaya@gmail.com, ORCID iD: 0009-0002-7117-4924

² Doç. Dr., Kocaeli Üniversite, Beden Eğitimi ve Spor AD., ahmetgonener123@gmail.com, ORCID iD: 0000-0003-3766-1016

³ Yüksek Lisans Öğrencisi, Kocaeli Üniversite, Beden Eğitimi ve Spor AD., syd.dmrl@gmail.com, ORCID iD: 0009-0009-0383-1823

⁴ Yüksek Lisans Öğrencisi, Kocaeli Üniversite, Beden Eğitimi ve Spor AD., gulcinszn@gmail.com, ORCID iD: 0009-0008-6992-3563

Sporun bilişsel, duyuşsal ve toplumsal olarak da çok yönlü gelişim sağladığı düşünülmektedir. Erken yaşta uygulanan çeşitli antrenman yöntemleri, sinir-kas sistemi, anatomik duruş, kardiyovasküler özellikler olmak üzere birçok faydası çoğaltılabilir. Bu kazanımların erken yaş seviyesinde kazanılması sonraki kazanımlar için çok önemlidir (Gonener, 2021).

Sunuş yolu yöntemini kullanan beden eğitimi öğretmeni, öğretmen ve öğrenci görevlerini tanımlar. Her zaman yol gösterici ve denetleyen kişidir. Kararları öğretmen alır ve öğrenci bu kararları uygular. Programın hedefleri, öğretmenin başarmak istedikleri çerçevesinde planlanır (Demirhan, 1999). Özellikle kalabalık sınıflarda tekniğin anlatılması ve oyun kurallarının öğretilmesi için en çok kullanılan yöntemdir. Temel teknik devinimlerin özetini oluşturan faktörleri belirli periyotlarla mini voleybol seviyesindeki sporculara, öğrencilere sözlü olarak da ifade etmenin oldukça faydası vardır. Sporcunun, öğrencinin sözlü anlatımlar sayesinde zihinsel olarak da temel becerilere hazır hale getirilmesi amaçlanmaktadır.

Psikomotor becerileri kazandırmak için en çok kullanılan yöntem gösterip yaptırma yöntemi olarak kabul edilmektedir. Sözel anlatımın yeterli olmadığı durumlarda öğretilenin daha anlaşılır hale gelmesini sağlar. Hem göze hem de kulağa hitap ettiği için öğrenmeleri daha etkili hale getirir. Öğretim sırasında gerçekleşebilen yanlış öğrenmeler öğretici tarafından hemen müdahale edilebilir. Öğrenenlerin uygulamaya katıldığı için özgüvenleri de artmaktadır (Yılmaz, 2019 & Dönmez, 2018).

YÖNTEM

Çalışmamızda öğretim yöntemleri arasından mini voleybol öğretimine en uygun ve en etkili yöntemlerin belirlenmesi amaçlanmıştır.

Araştırmamızda, voleybol antrenörlerinin ve beden eğitimi öğretmenlerinin kullanabileceği öğretim yöntemleri incelenmiştir. Bu yöntemler, anlatım, problem çözme, soru-cevap, komut, etkileşimli video öğretim, alıştırmaya, kendini değerlendirme, eşli çalışma ve gösterip yaptırma yöntemleridir.

Mevcut çalışmada sistematik derleme yöntemi kullanılıp dört kaynak kitap (Mini Voleybol El Kitabı 1, Voleybolda Taktik, Voleybol Teknik, Mini Voleybol Öğretim Yöntemleri) ve iki elektronik veri tabanında (Google Scholar, YÖK Tez) taramalar yapılmıştır. Taranan anahtar kelimeler “mini voleybol”, “öğretim yöntemleri”, “voleybol öğretimi” şeklindedir. Anahtar kelimelerle tarama yaptığımızda Google Scholar veri tabanında 20 veriye, YÖK Tez veri tabanında 5 veriye ve 4 kaynak kitapla birlikte toplam 29 veriye ulaşılabilmektedir.

Mini Voleybol

Mini voleybol yaş grupları, 11 yaşına kadar (11 yaş dahil) tüm çocukları kapsar. Yarışma mini voleybolunda, takımda en fazla 1 sporcu için + / - 1 yaş çocuklar dahil olabilir. Öncüler ise; (7-9) yaşına kadar olan (kız-erkek) çocukların karma olarak yer alabileceği gruplardır. (TVF, 2021-2024, Resmi Voleybol Oyun Kuralları).

Yarışma Mini Voleybolunda takımlar, toplamda 4 tanesi yedek oyuncuyla birlikte 8 oyuncudan oluşur ve oyun alanında aşağıda belirtilen sistemle yer alır. Oyunun başlaması ile sahaya diziliş; oyuncular bir tam tur döndükleri zaman ilk değişecek oyuncu 1 numaralı oyuncu olacak şekilde düzenlenir. Bu değişim sahanın arka tarafında yapılır bu sebeple 1 forma numaralı oyuncu oyuna servis atarak başlar; bir tam tur döndükten sonra servis atma sırası tekrar 1 forma numaralı oyuncuya geldiğinde bu oyuncu oyundan çıkıp bekleme sırasının sonuna geçerken 5 forma numaralı oyuncu oyun alanında 1 forma numaralı oyuncudan boş kalan yeri alarak servis atar. Servisi karşılayan takım, oyun başlangıcında bir tur sabit kalır. Her servis sonrası saat yönünde dönmek şartıyla oyuncu değişiklikleri hakemden izin almadan 2 forma numaralı oyuncu ile 6 forma numaralı oyuncunun, 3 forma numaralı oyuncuyla 7 forma numaralı oyuncunun ve 4 forma numaralı oyuncuyla 8 forma numaralı oyuncunun değişmesiyle devam eder.

Yarışma Mini Voleybolu, toplamda 3 set olmak üzere kazanılan 2 set üzerinden oynanır. Bir set 21 sayıdır. Yarışma mini voleybolunda sporcular 3 pas yapmak zorundadır. Karşı sahadan gelen top takım arkadaşı ile paylaşmadan karşı tarafa manşet, parmak pas ya da smaçla gönderilemez. Yarışma mini voleybolu ölçüleri yarı saha 6 x 6 metre, tam saha 12 x 6 metredir (Chiappini & Polidori, 2009).

Voleybolda Temel Teknikler

Parmak Pas Tekniği

Bu teknikte kollar başın üst kısmında yukarıdadır ve dirsekler göz hizasının biraz üzerinde olmalıdır. Topa el ile parmak boğumları temas edilerek karşılanır. Sonrasında el, el bilekleri ve kol kullanılarak topa vurulup diğer oyuncuya gönderilir (MEB, 2012).

Manşet Pas Tekniği

Bu teknikte kolların iç kısımları yan yana hizalanır. Yan yana gelen kolların bilek ve dirsek arasındaki kısmı ile topa vurularak topun istenilen hedefe gönderilmesi sağlanır. Manşet pas genel olarak savunma ve servis karşılama amacıyla ya da parmak pas ile karşılanamayacak kadar aşağıda kalan pasları karşılamak için kullanılır (MEB,2012).

Voleybolda Servis

Voleybol oyunu, hakemin işareti sonrasında servis ile başlar. Oyuncuların bu vuruşu gerçekleştirmesi için 8 saniyesi vardır ve bu vuruş yapılırken çizgiye basılmamalıdır. Çeşitli servis teknikleri arasında alttan servis, Japan servis, balansıye servis ve üstten servis bulunmaktadır (MEB, 2012).

Voleybolda Smaç Tekniği

Bu teknikte hızlanarak koşulur ve uzun bir son adımla koşu tamamlanır. Ardından topa mümkün olduğunca sert bir şekilde vurulur (Çelenk, 2013).

Öğretim Yöntemleri

Öğrenmeyi tek başına gerçekleştirebilecek bir yöntem yoktur. Öğretim yöntemlerinin etkisi öğretmenin niteliğine, öğrencilerin durumuna, konuya ve hedeflenen öğrenme sonuçlarına göre değişmektedir. Bu nedenle uygun öğretim yöntemini seçebilmek için öğretmenlerin ve öğretmen adaylarının öğretim yöntem ve teknikleri konusunda iyi bilgi birikimine sahip olmaları önemlidir (Erden, 1997).

Beden eğitimi ve spor alanında en sık kullanılan öğretim yöntemleri, alıştırtma, komut, eşli çalışma, katılım, kendini değerlendirme, problem çözme ve yönlendirilmiş buluştur. Alıştırtma, komut, katılım, kendini değerlendirme ve eşli çalışma yöntemlerinde öğretmen etkin, yönlendirilmiş buluş ve problem çözümede öğrenci etkindir. Komut yöntemi bu yöntemler içerisinde öğretmeni merkeze alır. Bu yöntemde öğretmen etkinlikle ilgili tüm kararları verir. Öğrenci ise bu kararları izler ve kendinden bekleneni yapar. Bu yöntemle zaman kullanımında etkililik, uyarana çabuk tepki, benzerlik, uyum ve güvenlik gibi konularda hedeflere ulaşılır (Karakaya, 2001).

Anlatım Yöntemi

Sunuş yolu yöntemini kullanan beden eğitimi öğretmeni, öğretmen ve öğrenci görevlerini tanımlar ve hem lider hem de denetleyicidir. Tüm kararları öğretmen verir ve öğrenci bu kararları uygular. Program hedefleri, öğretmenin neleri başarmayı istediği kapsamındadır (Demirhan, 1999).

Problem Çözme Yöntemi

Dewey, problemi insan belleğini karıştıran, inancı belirsizleştiren ve meydan okuyan her şey olarak tanımlamaktadır (Gelbal, 1991).

Bu öğretim yönteminde öğrencilere birden fazla cevabı ya da çözümü olan problemler verilmesi, değişik çözüm yolları keşfetmeleri açısından son derece önemlidir. Öğrenciler, problemin birden çok çözüm yolu olduğunu fark edip farklı çözüm yolları bulmak için derin bir çaba göstermekte ve böylece öğrenme etkinliklerine daha fazla motive olmaktadır (Çöndü, 2004).

Soru – Cevap Yöntemi

Her türlü öğrenmenin temeli soru sormaktır. Bir konu hakkında kafasında soru oluşturanlar, sorunun farkına varmış ve bu soruna çözüm yolu aramaya başlamıştır (Büyükalın & Filiz, 2004).

Öğretmenin hazırladığı sorulara öğrencilerin sözel yanıtlar vermesine dayanan bu yöntemde, öğrencilerin düşünmesine, yaratıcılık becerilerinin gelişimine, değerlendirme yapabilmelerine imkân sağlayacak şekilde sorular sorulmalıdır. Bu sorular öğrencilerin bilişsel yeteneklerini en etkili biçimde kullanmalarına teşvik etmektedir (Küçükahmet, 2009).

Komut Yöntemi (Klasik Yöntem)

Bu model öğretmenin merkezde olduğu bir yaklaşımdır. Öğrenci, tamamen öğretmene bağlıdır. Kararları genellikle öğretmen alır ve öğrenci kendisinden beklenenleri gerçekleştirmeyle yükümlüdür (Demirci, 2006). Öğretmenler öğrenme hedeflerini belirler, öğrencilerin faaliyetlerini organize eder ve gelişimleri hakkında geri bildirim sağlamaktadır (Nebioğlu, 2006). Komut yönteminde, öğretmen aktifken öğrenci pasif bir konumdadır. Bilgiyi olduğu gibi aldığı varsayılan öğrencinin bilgiyi yeniden yapılandırması göz ardı edilmektedir. Öğrencilere öğretilen her şeyi bire bir aynı şekilde tekrarlama sorumluluğu verilmektedir. Tüm öğrencilerin aynı şekilde öğrendiği düşünülür ve bireysel faktörler, öğrenme stili, zeka türü, öğrencilere ait öğrenme hızı ve yöntemi, öğrencinin kapasitesi gibi unsurlar dikkate alınmamaktadır (Mosston & Ashworth, 2009).

Alıştırma Yöntemi

Alıştırma yönteminde; öğretmenin önceden belirlemiş olduğu hareketin, öğrenci tarafından anlatımı ve gösterimi yapılarak, öğretilmesidir. Komut yönteminde kararları öğretmen verirken bu yöntemde bazı kararların alınmasını öğretmen öğrenciye bırakmaktadır (Nebioğlu, 2006).

Eşli Çalışma Yöntemi

Öğrencileri gruplara ayırarak çalışma yaptırıldığı yöntemdir. Bu yöntemde gruplara ayrılan öğrenciler eşleştirilerek her öğrenciye belli sorumluluklar verilir. Eşlerden biri hareketi uygularken diğer eş, hareketin yapılmasıyla ilgili eşine geribildirimde bulunur (Demirci, 2006).

Kendini Değerlendirme Yöntemi

Öğrencilerin öğretmenin belirlediği kriterlere göre, ulaştıkları bilgileri, bireysel çalışmalarla uygulayıp değerlendirerek kendi performanslarını arttırabildikleri öğrenim yöntemidir. Alıştırma yönteminde olduğu gibi görevlerin bir kısmını öğretmen öğrenciye aktarır. Bu yöntemde öğrenciler kendi başlarına çalışırlar. Öğrenci yaptığı gözlemleri (gözlem kartlarıyla) uygulama bittiğinde değerlendirme amaçlı kullanılır. Uygulamış olduğu hareketi kendi başına yapan öğrenci hem zihinsel, hem de fiziksel performans bakımından daha fazla geliştirir. Bu yöntemin bir diğer artısı ise öğrencide sorumluluk bilinci oluşturur (Yavaş & İlhan, 1997).

Etkileşimli Video Öğretim Yöntemi

Gelişen teknolojiyle birlikte görüntü ve sesin bir arada kullanıldığı videolar, eğitimde kullanılan ders kitabı gibi eğitim materyalleri arasındadır. Video ile öğretim, öğrencilere aktif öğrenme imkanı sağlamaktadır. Öğrencinin kaçırmış olduğu dersleri tekrar izleme imkanı sağlaması nedeniyle, eğitimde kullanılan yazılı materyallere seçenek sunmaktadır (Demirel, 1996). Bu öğretim yönteminde bilgisayarın ve videonun avantajları arttırılırken, sakıncaları da azaltılmıştır (Erşahan, 2016).

Gösterip Yaptırma Yöntemi

Bu yöntem, hedeflenen davranışın eğitmen tarafından aşamalı olarak hem anlatılması hem de gösterilmesi ile, öğrencilerin istenen davranışı elde edene kadar tekrar ederek öğrenmelerini sağlamaktır (Tan, 2005). Bilgi sahibi olmak, ilgi çekebilme ve çalışma şartlarını iyileştirebilme, işitsel ve görsel alanlara etki edebilme amacıyla başvurulan bir öğretim yöntemidir (Bilen, 2006).

Gösterip Yaptırma Yönteminin Kazandırdıklarına Baktığımız Zaman: Yalnızca sözel anlatımın yetersiz kaldığı konularda öğretimin daha anlaşılır olmasını sağlar. Görsel ve işitsel duylara beraber hitap ettiğinden öğretimin daha etkili ve verimli olmasını sağlar. Öğretim esnasında hareketin yanlış gerçekleştirilmesine anında müdahale edilebilir. Faaliyetlerde etkin katılım sağlayan öğrencilerde özgüven artar (Yılmaz, 2019 & Dönmez, 2018).

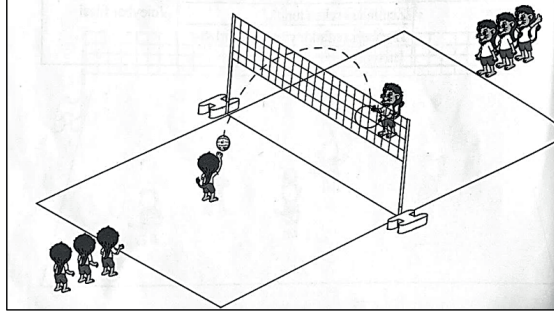
Önerilen Öğretim Metotlarının Örnekleri

Komut Yöntemi – Alıştırma Yöntemi – Eşli Çalışma

Çemberle Topu Tutma

Karşılıklı takımlardan birer oyuncu saha ortasına yerleştirilir. Bir takımdaki oyuncu çemberi tutarken diğer takımdaki oyuncunun elinde top olacaktır. Topu elinde bulunduran oyuncu topu pas atarak karşı sahaya gönderir, çemberi iki

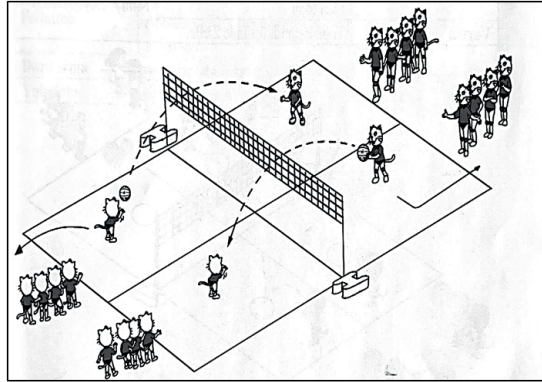
eliyle, gergin kollarla tutan oyuncu ise karşıdan atılan topun çemberin içinden geçmesini sağlamaya çalışır. Bu çalışmada kullanılan öğretim yöntemleri komut yöntemi, eşli çalışma yöntemi ve alıştırma yöntemidir. Şekil 3.1'de gösterilmiştir.



Şekil 3.1 Çemberle Topu Tutma (Voleybol Federasyonu Yayınları, 2009).

Fırlatma ve Tutma

Oyuncular dört gruba ayrılarak ortadan ikiye bölünmüş sahaya, yüzleri fileye dönük olacak şekilde karşılıklı yerleştirilir. Sıranın başında bekleyen oyuncu, filenin üzerinden karşı sahada bekleyen sporcuya elindeki topu fırlatır ve grubunun arkasına geçer. Karşı sahada topu havada yakalayan sporcu, topu karşıdan geldiği yönde geri fırlatır ve grubunun arkasına geçer. Şekil 3.2'de gösterilmiştir.

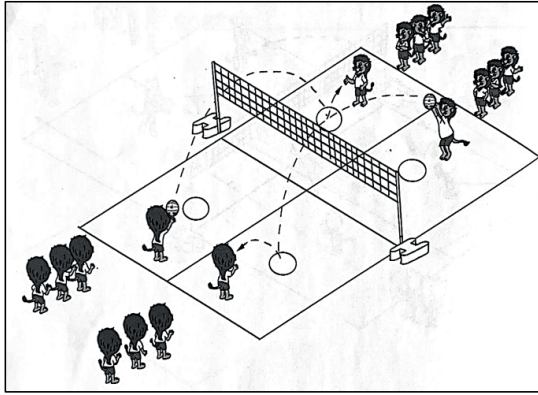


Şekil 3.2 Fırlatma ve Tutma (Voleybol Federasyonu Yayınları, 2009).

Anlatım Yöntemi ve Eşli Çalışma Yöntemi

Çember Merkez

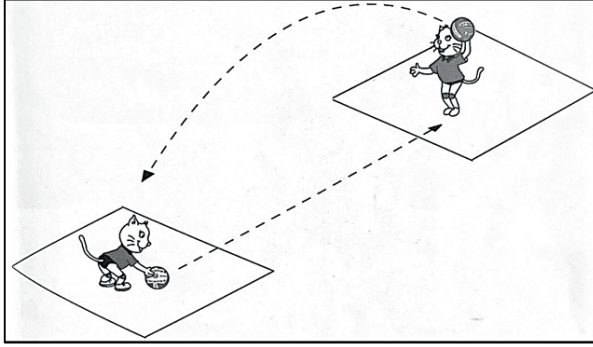
Oyuncular dört gruba ayrılarak ortadan ikiye bölünmüş sahaya, yüzleri fileye dönük olacak şekilde karşılıklı yerleştirilir. Grubun önündeki oyuncu elindeki topu filenin üstünden atarak karşı sahadaki çembere denk getirmeye çalışır. Karşı sahada bekleyen sporcu yerden seken topu yakalar, karşı sahadaki çembere hedef alarak filenin üstünden atışını gerçekleştirir. Oyunu çembere isabet sayısı en fazla olan takım kazanır. Şekil 3.3'te gösterilmiştir.



Şekil 3.3 Çember Merkez (Voleybol Federasyonu Yayınları, 2009).

Aşağıdan Yukarıdan

Karşılıklı iki oyuncu, ellerinde topa kare çizilmiş alan içerisine birbirlerine dönük olacak şekilde yerleşirler. Eğitmenin başla komutuyla beraber, bir oyuncu topu yerden yuvarlarken diğer oyuncu topu yukarıdan fırlatarak pas atar. Bir dakikanın sonunda oyuncular hareketi değiştirerek çalışmaya devam ederler. Karenin dışına çıkılması, topun yukarıda yakalanamaması puan kaybına sebep olur. Tüm oyuncular sırayla oyunu oynar ve en fazla puana ulaşan takım yarışmayı kazanır. Şekil 3.4'de gösterilmiştir.

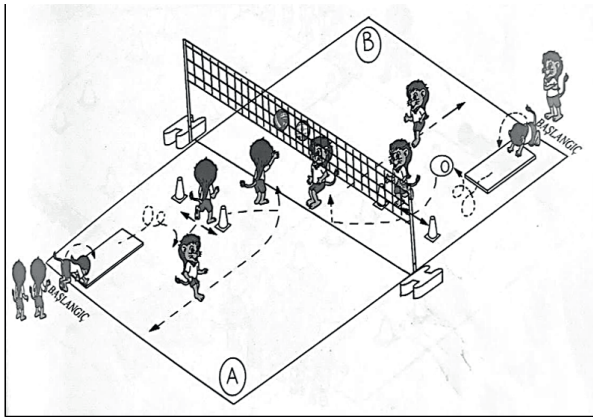


Şekil 3.4 Aşağıdan Yukarıdan (Voleybol Federasyonu Yayınları, 2009).

Anlatım Yöntemi ve Gösterip Yaptırma Yöntemi

Tekerlek Oyunu

Eğitmenin başla komutuyla beraber her takımdan ilk sıradaki oyuncu önünde bulunan minderde takla atar (yardımla), çemberin içindeki topu tutarak sırtüstü yuvarlanıp ayağa kalkar (beşik hareketiyle) topu çemberin içerisine bırakır. Konilere ulaşan oyuncu önce sağa daha sonra sola kayma adımıyla ulaşır. Fileye doğru ilerleyerek orta saha çizgisine elleriyle dokunur ve filede asılı iki topa sıçrayarak değeri. Parkuru tamamlayan oyuncu sıranın başında bekleyen takım arkadaşına koşar ve eline dokunur. Tüm oyuncuları yarışmış ve başlangıç yerine dönmüş takım yarışmayı kazanmış olur. Şekil 3.55'de gösterilmiştir (Şekil 3.5: Tekerlek Oyunu (Voleybol Federasyonu Yayınları, 2009).

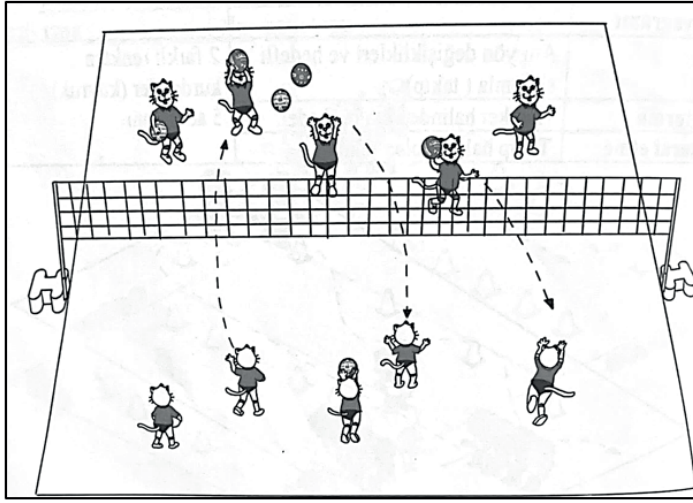


Şekil 3.5 Tekerlek Oyunu (Voleybol Federasyonu Yayınları, 2009).

Kendini Değerlendirme Yöntemi ve Eşli Çalışma Yöntemi

Sahayı Boşalt

Takımlar eşit sayıda oyuncuyla sahada yerlerini alır. Her oyuncunun elinde bir top olacak şekilde eğitmenin komutuyla oyun başlatılır. Oyuncular ellerindeki topu filenin üstünden fırlatarak kendi sahalarını boşaltmaya çalışacaktır. Oyun iki dakika sonunda durdurulur ve sahalardaki toplar sayılır. Sahasında en az topu kalan takım oyunu kazanır. Şekil 3.6'da gösterilmiştir.

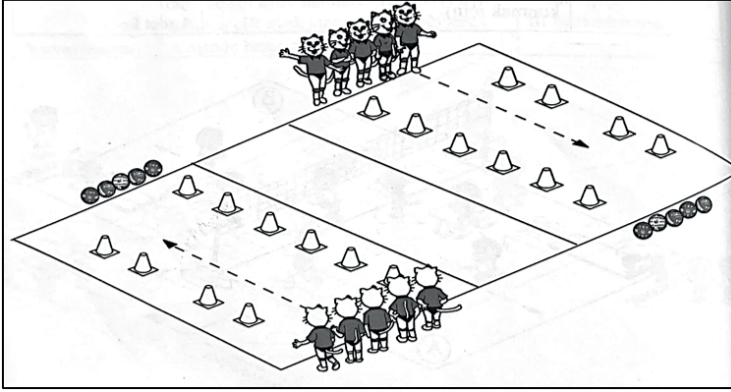


Şekil 3.6 Sahayı Boşalt (Voleybol Federasyonu Yayınları, 2009).

Anlatım Yöntemi ve Alıştırma Yöntemi

Bowling

Takımlar yarı saha çizgisinin gerisinde yan yana dizilmişlerdir. Eğitmenin komutuyla beraber karşı kenarın çizgisine dizili voleybol toplarını almak için harekete geçerler. Topları alan oyuncular kendi yarı sahalarından, rakip sahada dizili konileri düşürmeye çalışırlar. Şekil 3.7'de gösterilmiştir.



Şekil 3.7 Bowling (Voleybol Federasyonu Yayınları, 2009).

SONUÇ VE ÖNERİLER

Sonuç

- Öğretmenlerin, antrenörlerin farklı yöntem teknikler kullanması öğrenmelerde kalıcılığı arttırmaktadır.
- Öğrencilerin öncelikle temel becerilerinin geliştirilmesi gerekmektedir.
- Öğrencilerin küçük homojen gruplara ayrılmasının akran öğretimi açısından oldukça etkilidir.
- Grup çalışmaları iletişimi ve iş birliğini geliştirmektedir.
- Gerçekleştirilen tüm etkinliklerde eğlenceli oyunların oynatılması verimi arttırmaktadır.

Öneriler

- Öğretmenlerin, antrenörlerin farklı öğretim yöntemleri ve teknikleri öğrenmeleri teşvik edilmelidir. Program içerikleri öğretmenlere ve antrenörlere bu yöntemleri nasıl uygulayacakları konusunda destekleyici nitelikte olmalıdır.
- Çocukluk dönemi, temel motor becerilerin gelişimi için kritik bir dönemdir. Bu süreçte bireylerin aktif olmayan bir yaşam tarzından uzak durmaları, organizmalarının gelişimine ve sistemlerinin ilerlemesine büyük katkı sağlar. Gelişim dönemleri gereği çocuklar, bu süreçte hızlı bir şekilde ilerleme kaydedebilir. Ancak, sistemli çalışmalar özelinde yapılan antrenmanlar, çocukların günlük aktivite kazanımlarından çok daha fazlasını sağlayacaktır. Bu sebeple erken yaşta spor konusunda her ailede bilinçlenmeli ve gerekli tüm çalışma-

lar yapılmalıdır. (Gonener, 2021)

- Grup dinamikleri üzerine rehberlik yapıp homojen gruplar oluşturulmalıdır.
- Grup çalışmalarının yaygınlaştırılması için iş birliğine dayalı çalışmalar teşvik edilmelidir.
- Kullanılan yöntem ve tekniklerde eğlenceli oyunlar ve etkileşimli aktivitelerin yer alması sağlanmalıdır. Oyunlarda kullanılacak materyaller öğrencilerin ilgisini çekecek nitelikte olmalıdır.

KAYNAKLAR

- Bengü, M. (1983). *Voleybol*. İstanbul: Adam Yayıncılık
- Bilen, M. (2006). *Planlamadan Uygulamaya Öğretim*. Ankara: Anı Yayıncılık
- Çelenk, B. (2013). *Voleybol Oyun Kuramı ve Uygulamaları*. Ankara: Spor Yayınevi
- Chiappini, A. & Polidori, F. (2009). *Mini Voleybol El Kitabı 1*. Ankara: Türkiye Voleybol Federasyonu Yayınları
- Çöndü, A. (2004). *Beden Eğitimi ve Sporda Özel Öğretim Yöntemleri* (2. baskı). Ankara: Nobel Yayın
- Demirci, A. (2006). *İlköğretimde Beden Eğitimi Uygulamaları (1. Baskı)* içinde (s.32 – 43). İstanbul: Değişim Yayınları
- Demirel, Ö. (1996). *Genel Öğretim Yöntemleri*. Ankara: Usem Yayıncılık
- Demirel, Ö. (2003). *Kuramdan Uygulamaya Eğitimde Program Geliştirme* (5. baskı). Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık
- Demirhan, G. (1999). *İlköğretimde Etkili Öğretme ve Öğrenme Öğretmen El Kitabı*. Ankara: MEB
- Erden, M. (1997). *Sosyal Bilgiler Öğretimi*. İstanbul: Alkım Yayınevi
- Erşahan, O. (2016). *Yapılandırmacı Yaklaşımı Temel Alan Etkileşimli Video Öğretim Yönteminin 7. Sınıf Öğrencilerinin İş ve Enerji Konusu İle İlgili Bilişsel ve Duyuşsal Öğrenmelerine Etkisi*. (Ankara: Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü , Doktora Tezi, s.7)
- Gonener, U. (2021). Çocuklarda Antrenman ve Kardiyovasküler Sistem. Ahmet Gönener & Utku Gönener (Ed.), *Çocuk ve Spor* içinde (s. 77). Konya & İstanbul: Çizgi Kitabevi
- Karakaya, V. ve ark, (2001). Cimnastikte Çember Becerisinin Öğretiminde Komut ve Alıştırma Yöntemlerinin Erişliye Etkisi, *11. Ulusal Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Sempozyumu*, 21-23 Aralık, Bursa, s:322-331.
- Küçükahmet, L. (2009). *Öğretim ilke ve yöntemleri* (23. baskı). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- MEB. (2012).10. *Sınıf spor ders kitabı*. Ankara
- Nebioğlu, D. (2006). *Beden Eğitimi Dersi Genel Esasları ve Planlaması Denetimi*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık
- Schmidt, R.A. & Wrisberg, C.A. (2013). *Motor Learning & Performance* (5th Edition). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Tan, Ş. (2005). *Öğretimi Planlama ve Değerlendirme*. Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık
- TVF (2024). *Resmi Voleybol Oyun Kuralları*. (01/05/2024 tarihinde https://www.tvf.org.tr/_dosyalar/MHGK_Belgeler/2021-2024_resmi_voleybol_oyun_kurallari.pdf adresinden ulaşılmıştır).
- Yavaş, M. ve İlhan, A. (1996). *Beden Eğitimi ve Sporda Özel Öğretim Yöntemleri*. Bursa: Melisa Matbaacılık
- Yıldıran, İ. & Yetim, A. (1996). Ortaöğretimde Beden Eğitimi Dersinin Öncelikli Amaçları Üzerine Bir Araştırma. *Gazi Üniversitesi BESYO Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 1 (3).

BÖLÜM 4

SPORDA TOPLAM KALİTE YÖNETİMİ YAKLAŞIMLARI VE GÜNCEL ARAŞTIRMALARIN İNCELENMESİ

Makbule ATALI¹

Kürşad ŞERTBAŞ²

GİRİŞ

Günümüzde iş dünyasının sürekli değişen ve gelişen dinamikleri, rekabetin artmasıyla birlikte, kalite yönetimi kavramı önemini giderek daha belirgin hale getirmiştir. Bu bağlamda, pek çok işletme, kurum ve kuruluşlar ile çalışanlar için ‘kalite’ artık vazgeçilmez bir öncelik haline gelmiştir (Özdemir & Bindesen, 2017; Emgin, 2006). Toplam kalite yönetimi, ilk ortaya çıktığında belki de yeterince değer verilmeyen bir yaklaşım olmasına rağmen, günümüzde işletmelerin başarısı için kritik bir unsur olarak kabul edilmektedir (Özdemir & Bindesen, 2017).

Toplam Kalite Yönetimi (TKY) felsefesi, bir kuruluş içinde sürekli iyileştirmenin mümkün olduğuna dayanmaktadır ve bu felsefi yaklaşımla insan odaklı ve müşteri odaklıdır. Başarıya ulaşmak için, kuruluş içindeki tüm bireylerin katılımını sağlanması gerektiğini ve müşteri geri bildirimlerini dikkate alınması gerektiğini savunmaktadır (Miller & Cangemi, 1993). Müşteri memnuniyetini maksimum seviyeye çıkarmayı hedefleyen ve örgütün tüm fonksiyonlarında sürekli gelişimi teşvik eden çağdaş bir yönetim yaklaşımı olan Toplam Kalite Yönetimi (TKY); günümüz rekabet koşullarında bir rekabet avantajı sağlama aracı olarak kabul edilmektedir (Özdemir & Bindesen, 2017).

¹ Öğr. Gör., Kocaeli Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor ABD, makbule.atali@kocaeli.edu.tr , ORCID iD: 0000-0003-2079-8833

² Prof. Dr., Kocaeli Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Bölümü kursad.sertbas@kocaeli.edu.tr, ORCID iD: 0000-0002-5800-0439

Yerel bir kuruluş veya kurum, kaynaklarını (sermaye, hammaddeler, teknoloji, insan kaynakları, bilgi) tanımlamalı, elde etmeli, faaliyetleri ve süreçleri koordine etmeli, girdilerini ve çıktılarını iyi yönetmelidir. Rekabet ortamındaki değişiklikleri tespit etmeli ve belirsizlik durumlarında alternatif çözümler üretmelidir (Bashan & Kordova, 2021).

Müşterilerin memnuniyeti anlamak için birçok kurum veya işletme verdiği hizmetin kalitesini anlamak için müşterilerden geri dönüt almakta hatta müşterilerin öneri sunmalarını bile isteyebilmektedirler. Bu müşteri memnuniyeti bazen kurumun veya işletmenin kendi oluşturduğu bir form veya anket olabilirken; bazen sosyal medya tarafından oluşturulan bir ortamda yorum yapma veya puanlama sistemi ile de yapılmaktadır.

Sporun bilim dalı olarak kabul edilmesi, spor örgütlerinin büyümesi, organizasyonların artması ve tesislerin çoğalması gibi faktörlerin etkisiyle gerçekleşmiştir. Spor organizasyonlarının düzenli ve etkin bir şekilde yönetilmesi için yönetim anlayışında belirgin değişiklikler gerekmektedir (Argan, 2009). Spor yönetiminde, insan (müşteri) hem girdi hem çıktıdır (Yetim, 2019). Bu bağlamda, spor yönetimi kavramı; sporla ilişkili federasyonlar, kulüpler, turnuvalar, yarışmalar ve müsabakalar gibi organizasyonların insan ve maddi kaynaklarını verimli ve uyumlu bir şekilde kullanarak etkili bir biçimde işleyişlerini sürdürmelerini sağlama sürecini ifade etmektedir (Argan, 2009). Toplam kaliteyi etkileyen birçok faktör mevcuttur. Hizmet, malzeme, lokasyon, spor federasyonları, yönetici, antrenör, tesis ve sporcu gibi unsurların her biri spor organizasyonlarının toplam kalite yönetimini etkiler. Bu unsurlar başarılı bir şekilde yönetildiğinde spor organizasyonları daha etkili, verimli ve sürdürülebilir hale gelebilir.

Özellikle birçok ulusun katılacağı uluslararası spor organizasyonlarında spor tesislerinin sunduğu hizmetlerin maksimum düzeyde kaliteli gerçekleştirilmesi önem arz etmektedir. Sporcuların rahat bir müsabaka yapmalarının yanı sıra seyircilerinde konforlu müsabaka izlemeleri göz önünde bulundurulmalıdır. Seyircilere sunulacak olan yarışma programı, rahat müsabaka izleme koşulları, müsabaka sonuçlarına ulaşma gibi hizmetler organizasyonun kalitesini ortaya koymaktadır (Atalı & Sekban, 2018).

Günümüzde artık pek çok alanda birçok kurum ve işletme “TKY” kurumsallaşması ve resmiyet kazanması ve standart bir değerlendirme yapılabilmesi amacıyla ISO 9001 Kalite Yönetim Sistemi (Quality Management System) sertifikasını almak istemektedir (Karakuş, 2021). Kalite yönetimi, kamu yönetimi, işletme yönetimi, eğitim yönetimi ve sağlık yönetimi gibi çeşitli alanlarda gide-

rek daha fazla önem kazanmaktadır. Bununla birlikte, spor yönetimi alanında da kalite yönetimi kavramı giderek artan bir ilgiyle karşılanmaktadır (Yetim, 2019).

Sporda toplam kalite yönetimi ile ilgili çalışmaları ve uygulamalara başlayan Avrupa örneklerine bakıldığında Belçika'nın batısında yer alan Flaman Eyaletinde IKGym Jimnastik kulüpleri, cimnastikte kalite sistemi ile ilgili çalışma yaparak cimnastik kulüplerinde toplam kalite yönetimi (TKY) modeli ile ilgili standartlara göre değerlendirme yaklaşımını benimsemeyi amaçlamışlardır (Van Hoecke, & De Knop, 2006). Bu çalışma sonrasında Hükümet, Flamanda cimnastik kulüplerinin değerlendirilmesi aracının (IKGym) arka planıyla, geleneksel spor kulüplerinin değerlendirilmesine yönelik daha genel olarak uygulanabilir bir model geliştirerek Flaman Spor Bakanlığı ve Devlet Spor İdaresi (BLOSO), bir kalite (değerlendirme) sistemi kurmayı amaçlayarak Flanders'daki geleneksel spor sisteminin kalitesini artırmayı hedeflemişlerdir (De Knop & ark.,2004). Bu örneğe baktığımızda eyalet içindeki cimnastik kulüplerinin kalite yönetimini yakalamayı amaçlayarak yaptıkları çalışmalar hükümet tarafından önemsenmiş ve hükümet tarafından sporda toplam kalite yönetimini üzerine daha detaylı çalışılmıştır.

Sporda toplam kalite yönetimini uygulayan bir diğer örneğimiz ise UEFA'dır. UEFA ülkesi içinde 47 ülke "Ulusal Kulüp Lisans Sistemini uyguluyor. Türkiye de uluslararası düzeyde rekabet edebilen bir Türk futbolu yaratmayı hedeflediği için "Ulusal Kulüp Lisans Sistemini TFF de uygulamaya başladı. En üst üç ligde yer alan kulüplerden 12'si UEFA, 64'ü Ulusal Lisans aldı (<https://www.tff.org/default.aspx?pageID=687&ftxtID=11612>).

Bu sistem sayesinde uluslararası düzeyde sporda toplam kalite yönetimi benimsenmeye başlamasıyla Türkiye'deki spor kulüpleri de bu sistemi kullanmaya başlayarak; mali kriterlerde yer alan kriterler uygulanarak kulüplerin,

- Mali durumları ile ilgili daha dikkatli ve hassas davranmalarını sağlamak
- Kulüplerin transferlere ilişkin vadesi geçmiş borç bulundurup bulundurmadığını, borçların seviyesinin kontrol altında tutulması sağlamak
- UEFA kriterleri ile paralellik taşıyan ulusal kriterlere uyan kulüpleri, UEFA lisansı için gereken kriterlere de daha kolay ulaşımı sağlamak.
- Tüm kulüplerin yıllık mali tablolarını sunmaları sayesinde, Türk Futbolunda mali şeffaflık adına büyük ve önemli adımların atılması sağlanmaya başlanmış olacak (<https://www.tff.org/default.aspx?>).

Tüm UEFA kriterlerine uyan Beşiktaş Futbol Yatırımları San. ve Ticaret A.Ş.'ni Türkiye'de UEFA/TFF Kulüp Lisans Sistemi başvurusunu yapmış ilk örnek spor

kulübü olarak görebilmekteyiz (https://bjk.com.tr/tr/haber/30778/uefa_tff).

Bu araştırmayla birlikte değişen ve gelişen dünyada sporda toplam kaliteyi sağlamak adına uluslararası ve ulusal düzeyde süreç olarak ilerlemeler kaydedildiğini ve birçok çalışma yapıldığını görmekteyiz. Ülkemizde de sporda toplam kalite yönetimi ile ilgili çalışmalara başladığını ve sporda toplam kalite yönetimini benimsemek adına çalışmalar yapıldığını görmekteyiz. Ülkemizde sporda toplam kalite ile ilgili farkındalık oluşmaya başlamış ve bu alanda birçok akademik çalışma yapılmaya başlanmıştır. Daha iyi yönetim ya da daha iyi hizmet almak adına, hizmet kalitesi için öngörülen değerlerin neler olduğunu anlamak için hem hizmet veren yöneticilerin hem de hizmet alan bireylerin görüşleri önem arz etmektedir. Bu çalışmada güncel akademik çalışmaların analizi sonucunda Türkiye’de spor bilimi alanında sporda toplam kalite yönetimi yaklaşımını incelemek amaçlanmıştır.

YÖNTEM

Araştırmanın Yöntemi

Bu çalışmada, “Doküman İnceleme Yöntemi” kullanılmıştır. Bu yöntem, araştırılması planlanan konular hakkında bilgi içeren yazılı analizini kapsamaktadır. Doküman inceleme yöntemi ile yapılan bu çalışma, araştırılması planlanan konular hakkında bilgi içeren yazılı materyallerin incelenmesi ile gerçekleştirilmiştir (Neuman, 2010).

Verilerin Toplanması

Bu Çalışma 2013-2023 yılları arasında Google Akademik arama motoru ve Yüksek Öğretim Kurulu (YÖK) “Ulusal Tez Merkezi” veri tabanında yayınlanan makale ve çalışmalar ile gerçekleştirilmiştir. Çalışmada ulusal ve uluslararası akademik çalışmalar, makale ve tez çalışma alanı olarak belirlenmiştir. Tarama sonucunda, Google Akademik arama motorunda “sporda toplam kalite yönetimi” ve “total quality management in sport” anahtar kelimeleriyle yapılan 11 çalışma ile Yüksek Öğretim Kurulu (YÖK) Ulusal Tez Merkezi veri tabanında yayınlanan lisansüstü tez çalışmalarından 13 çalışma olmak üzere n= 24 çalışma araştırmaya dahil edilmiştir.

Bu çalışmaya Google Akademik arama motorundaki kitap bölümleri ve Türkiye dışında yapılan çalışmalar dahil edilmemiştir.

BULGULAR

Doküman İnceleme Yöntemi sonucunda belirlenen n=24 çalışma; çalışmanın yılı, yazar ismi, çalışmanın başlığı, araştırma türü, çalışmanın içeriği, çalışma alanı ve veri toplama yöntemine göre yedi ayrı grupta analiz edilmiştir.

Çalışmada kullanılan n=24 çalışma; tablo 4.1'de görüldüğü gibi çalışmanın yılı, yazar ismi, çalışmanın başlığı ve araştırma türüne göre incelenmiştir.

Tablo 4.1 Belirlenen Çalışmaların; Çalışmanın Yılı, Yazar İsmi, Çalışmanın Başlığı ve Araştırma Türüne Göre İncelenmesi

	Yıl	Yazar	Başlık	Araştırma Türü
1.	2013	YILDIZ M.	Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunun Toplam Kalite Yönetimi Bakımından Değerlendirilmesi (Fırat Üniversitesi Örneği)	Yüksek Lisans Tezi
2	2013	ERDOĞDU S.E.	Sporda Kalite Yönetimi: Beşiktaş Örneği	Yüksek Lisans Tezi
3	2013	KALFA M.	Avrupa Birliği Ortak Değerlendirme Çerçevesiyle Kamu Kurumlarında Kalite Yönetiminin Öz Değerlendirmesi	Doktora Tezi
4	2014	ALIOĞLU İ.	Sporcu Velilerinin Kalite Algısına Etki Eden Faktörlerin Belirlenmesi: Trabzonspor Futbol Okulları Örneği	Yüksek Lisans Tezi
5	2015	ÖZDEMİR S. B.	Amatör Spor Kulüplerinde Kalite Yönetim Sistemlerinin İncelenmesi ve Bir Model Önerisi (Kocaeli İli Örneği)	Yüksek Lisans Tezi
6	2015	AKSU A.	Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürlüğü'nün Toplam Kalite Yönetimine Geçiş Sürecinde Personel Yaklaşımının İncelenmesi: Kahramanmaraş İli Örneği	Yüksek Lisans Tezi
7	2015	BAYTÖRE Ö.S.	Amatör Spor Kulüplerinde Kalite Yönetim Sistemlerinin İncelenmesi ve Bir Model Önerisi (Kocaeli İli Örneği)	Yüksek Lisans Tezi
8	2015	TAŞDEMİR, B.	Fitness Merkezlerinde Üye Beklentileri Üzerine Bir Araştırma	Yüksek Lisans Tezi
9	2017	ÖZDEMİR K. & BİNDESEN M. A.	Sporda Toplam Kalite Yönetimi	Derleme
10	2017	BAŞOĞLU S.	Kamu Kurumlarında TKY Uygulamaları: Ankara Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürlüğü TKY Uygulaması	Yüksek Lisans Tezi
11	2018	DEMİR A. & SERTBAŞ K.	Total Quality Management Applications İn Sports And An Application On Kocaeli Amateur Sports Club Federation Sports Clubs	Makale
12	2018	ALAATTİNOĞLU Z. S.	Medya Sektöründe Spor Tartışma Programlarının Hazırlanması Üzerine Kalite Fonksiyon Göçeriminin Uygulanabilirliğinin İncelenmesi	Yüksek Lisans Tezi
13	2019	BAHÇE A.	Spor Kulübü Yöneticilerinin Toplam Kalite Yönetimi İlkelerine Bakış Açılarının İncelenmesi (Muğla İli Örneği)	Yüksek Lisans Tezi

Tablo 4.1 Belirlenen Çalışmaların; Çalışmanın Yılı, Yazar İsmi, Çalışmanın Başlığı ve Araştırma Türüne Göre İncelenmesi (Devamı)

14	2019	NACAR, E., ŞİMŞEK, A., & DEVECİOĞLU, S.	A Study About Service Quality, Customer Satisfaction And Customer Loyalty In Fitness Centers	Makale
15	2019	ANLATICI, B., & BİÇER, T.	Beş Yıldızlı Otel Sağlıklı Yaşam Merkezlerinin, Hizmet Kalitesi ve Fiyatlarının Üyelerin Üyelik Yenileme Eğilimlerindeki Rolü	Makale
16	2019	OKTAY, G.	Evaluation Of The Perceived Quality Of Service In Sport Fitness Centers According To Some Variables	Makale
17	2020	ABBASALİYEV Ş.	Öğretim Üyelerinin Algılarına Göre Yükseköğretimde Toplam Kalite Yönetiminin Değerlendirilmesi Üzerine Bir Çalışma	Yüksek Lisans Tezi
18	2021	GÜVEN A.	Toplam Kalite Yönetimine Geçiş Sürecinde Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü Personelinin Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi: Mersin Örneği	Yüksek Lisans Tezi
19	2021	BAHÇE, A., & ZORBA, E.	Sporda Toplam Kalite Yönetimi: Türkiye’de Son 20 Yılın Bibliyometrik İncelenmesi	Derleme
20	2021	BAHÇE, A., & ZORBA, E.	Total Quality Management İn Sports: Bibliometric Examination Of The Last 20 Years İn Turkey.	Derleme
21	2022	MURATHAN, T., & BİLGİÇ, N.	Spor Hizmetlerinde Toplam Kalite Yönetimi.	Derleme
22	2022	YAVAŞER, G., & YURTSIZOĞLU, Z.	Sporcuların Spor Hizmetlerine Yönelik Algı ve Beklentilerinin Araştırılması (İğdır İl Örneği)	Makale
23	2022	MAJEED I. N.	Karabük Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü Çalışanlarının İş Tatminlerinin Toplam Kalite Standartları Açısından İncelenmesi	Yüksek Lisans Tezi
24	2022	KABAN İ.	Üniversitelerde Spor Eğitimi Alan Öğrencilerin Hizmet Kalitesi Algılarının İncelenmesi	Yüksek Lisans Tezi

Tablo 4.1’de görüldüğü üzere, n=24 çalışma; çalışmanın yılı, yazar ismi, çalışmanın başlığı ve araştırma türüne göre incelenmiştir.

Tablo 4.2 Çalışma Yılına Göre İncelenmesi

Çalışma yılı	Çalışma sayısı	Yüzde %
2013	3	12,49
2014	1	4,16
2015	4	16,66
2016	0	0
2017	2	8,33
2018	2	8,33
2019	4	16,66
2020	1	4,16
2021	3	12,49
2022	4	16,66
Toplam	24	100

Tablo 4.2’de görüldüğü üzere, çalışma yılına göre incelendiğinde en çok çalışma “4” çalışma ile 2015, 2019 ve 2022 yıllarında yapıldığı ön plana çıkarken “0” çalışma ile 2016 yılında hiç çalışma yapılmadığı görülmüştür.

Tablo 4.3 Araştırma Türüne Göre İncelenmesi

Araştırma Türü	Çalışma sayısı	Yüzde %
Makale	5	20,83
Derleme	4	16,66
Yüksek Lisans Tezi	14	58,33
Doktora Tezi	1	4,16
Toplam	24	100

Tablo 4.3’te görüldüğü üzere, araştırma türüne göre incelendiğinde en çok yüksek lisans tezi “14” çalışma ile yazıldığı ön plana çıkarken en az çalışma “1” ile doktora tezi yazıldığı görülmektedir.

Tablo 4.4 Çalışmanın İçeriğine Göre İncelenmesi

Çalışmanın İçeriği	Çalışma Sayısı	Yüzde %
Kulüp Yöneticisi	3	12,49
Çalışan	7	29,16
Sporcu	1	4,16
Veli	1	4,16
Müşteri	5	20,83
Öğrenci	1	4,16
Akademisyen	1	4,16
Öğrenci ve Akademisyen	1	4,16
Derleme / Literatür	4	16,66
Toplam	24	100

Tablo 4.4'te görüldüğü üzere, çalışma içeriği incelendiğinde en çok çalışma; “7” çalışan, “5” müşteri “4” derleme / literatür ve “3” kulüp yöneticisi ile yapılırken, en az çalışma “1” ile öğrenci ve akademisyen, sporcu, veli, öğrenci ve akademisyenler arasında yapılmıştır.

Tablo 4.5 Çalışma Alanına Göre İncelenmesi

Çalışma alanı	Çalışma sayısı	Yüzde %
Bakanlık	1	4,16
Gençlik Spor İl Müdürlüğü	5	20,83
Özel Tesis	5	20,83
Üniversite	3	12,49
Spor kulübü	5	20,83
Kamu ve özel	1	4,16
Derleme / Literatür	4	16,66
Toplam	24	100

Tablo 5' te görüldüğü üzere, çalışma alanına göre incelendiğinden en az çalışma “1” bakanlık ve “kamu ve özel” alanında yapılırken en çok çalışma ise “5” GSGM İl müdürlüğü, özel tesis ve spor kulüpleri, “3” üniversite ve “4” derleme / literatür olarak belirlenmiştir.

Tablo 4.6 Veri Toplama Alanına Göre İncelenmesi

Veri Toplama	Çalışma sayısı	Yüzde %
Yüz yüze Görüşme Tekniği	2	8,33
Ölçek Kullanan	17	70,83
Kaynak Tarama	4	16,66
Mülakat	1	4,16
Toplam	24	100

Tablo 6' da görüldüğü üzere, veri toplama alanına göre incelendiğinde en çok çalışma “17” ölçek ile yapılırken, “4” kaynak tarama “2” yüz yüze görüşme tekniği ve “1” mülakat ile veri toplamanın gerçekleştiği görülmüştür.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu çalışmanın amacı, Türkiye’de spor bilimi alanında sporda toplam kalite yönetimi yaklaşımını ve bu alandaki akademik çalışmalarını incelemektir.

Araştırma türüne göre incelendiğinde en çok çalışmanın yüksek lisans tezi olarak yapıldığı görülmektedir. Araştırmamızın sonucunda “sporda toplam kalite yönetimi” kavramının öneminin giderek arttığını ve akademik olarak bu alana katkı sağlamak için öğrencileri yönlendirdiklerini söyleyebiliriz.

Araştırma türüne göre incelendiğinde 2013-2023 yılları arasında sporda toplam kalite yönetimi ile ilgili çalışmalar en çok “14” çalışma ile yüksek lisans tezleri en az “1” çalışma ile doktora tezi olmuştur. Bahçe & Zorba, (2021)’de yaptıkları çalışmada 2000-2020 yılları arasında spor bilimleri anabilim dallarında araştırma alanı ve/veya konusu sporda toplam kalite yönetimi ile ilgili hiç doktora tezi yazılmadığını ve yayımlanan tezlerin tamamının yüksek lisans türünde ele alındığını belirtmişlerdir. Doktora düzeyinde eğitim gören öğrencilerin farklı konulara yönelmeleri veya öğretim elemanları tarafından farklı alanlara yönlendirilmeleri bu duruma bir neden olabileceğini söylemişlerdir. Bu araştırma sonucunda sporda toplam kalite yönetimi ile ilgili çalışmalar sadece spor bilimleri alanında değil eğitim ve öğretim, işletme ve kamu yönetimi alanında da sporda toplam kalite yönetimi ile ilgili çalışmalara yer verildiğini görmekteyiz. Toplam kalite yönetiminin ilerleyen yıllarda her alanda daha da önem kazanacağını söyleyebiliriz.

Çalışmaların içeriği incelendiğinde en çok çalışma; “7” çalışan, “5” müşteri ve “3” kulüp yöneticisi ile yapılırken, en az çalışma “1” ile öğrenci ve akademisyen, sporcu, veli, öğrenci ve akademisyenler arasında yapıldığı belirlenmiştir. Sirvançi, (2004)’e göre toplam kalite yönetimi’nin temel unsurları arasında en önemli olanın “müşteri odaklılık” olduğunu belirtmiştir. Kalite kavramının müşteri ihtiyaçlarının karşılanmasına karşılık geldiğini vurgulamaktadır. Van Hoecke, & De Knop, (2006)’da yapmış oldukları çalışmada Toplam Kalite Yönetimi (TKY) ve Hizmet Yönetimi ilkelerinin, geleneksel spor sistemlerine, bu (hizmet) sistemlerin kalitesini ve etkililiğini artırmak için nasıl uygulanabileceğini bulmayı amaçlamışlar. IKGym “Cimnastik Kulüpleri Kalite Sistemi” özellikle cimnastik kulüplerinin hizmet süreçlerinin yönetimini analiz etmek ve geliştirmek için bir çerçeve sunmayı amaçlamışlardır. Bu çalışmayla sporda toplam kalitede uluslararası alanda bir ilke imza atmışlardır.

Araştırmamızın sonucuna sporda toplam kalite yönetimi sürecinde müşteri, çalışan, kulüp yöneticileri süreçte aktif rol aldıkları görülmektedir. İnsan odaklı çalışmaların toplam kalite yönetimi sürecinde etkin olduğunu ve toplam kalite yönetimi için vazgeçilmez olduğunu söyleyebiliriz.

Çalışma alanına göre incelendiğinden en az çalışma “1” bakanlık ve “kamu ve

özel” alanında yapılırken en çok çalışma ise “5” Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü, özel tesis ve spor kulüpleri, “3” üniversite ve ”4” derleme / literatür olarak belirlenmiştir. Flaman Hükümeti, (Van Hoecke, & De Knop, 2006)’da sporda toplam kalite yönetimini cimnastik spor kulüplerinde yapmış olduğu çalışmayı, Flamanda cimnastik kulüplerinin değerlendirilmesi aracının (IKGym) daha genel olarak uygulanabilir bir model geliştirerek Flaman Spor Bakanlığı ve Devlet Spor İdaresi (BLOSO), bir kalite (değerlendirme) sistemi kurmayı amaçlayarak Flanders’deki geleneksel spor sisteminin kalitesini artırmayı hedeflemişlerdir (De Knop, & ark., 2004). Çalışmamızla paralellik gösteren diğer çalışmada Mohsen, & ark., (2021)’de yaptıkları çalışmada spor yönetimi düşüncesinin gelişimini, yönetim düşüncesini bir bütün olarak devlet düzeyinde ve çeşitli kesimlerde gelişmesiyle ilişkili olduğunu belirtmişlerdir. Bu bağlamda sporda toplam kalite ile ilgili çalışmaların daha çok kamu alanlarında yapıldığını görebilmekteyiz. Bu da bize artık toplam kalite yönetimi algısının giderek yaygınlaştığını göstermektedir. Günümüzde “Ulusal Kulüp Lisans Sistemi’ni TFF tarafından kullanılmaya başlanmış ve birçok spor kulübü “Ulusal Kulüp Lisans Sistemi’ni benimsemektedir. Bu sistem kulüplerin denetim prosedürünü içeriyor. Buna göre, Türkiye Futbol Federasyonu bağımsız bir denetim şirketiyle anlaşarak lisans için başvuran kulüplerin mali dosyalarını uzmanlar ve anlaştığı şirket ile beraber inceleyebilecek. TFF’nin bağımsız denetim şirketiyle yapacağı bu anlaşma tamamen danışmanlık ve uzmanlara destek amaçlı olacaktır(<https://www.tff.org/default.aspx?>). Araştırmamızın sonucunda sporda toplam kalite yönetimi için özel, kamu ve bakanlık kurumlarında toplam kalite yönetimi adına daha çok çalışmanın yapılması ve desteklenmesi gerektiği söylenebilir.

ÖNERİLER

Sporda toplam kalite yönetimi alanında daha fazla akademik çalışma yapılması ve alana katkı sağlanması için yeni araştırmalar yapılması önerilmektedir.

- Uygulamada Spor bilimleri alanında değil eğitim ve öğretim, işletme ve kamu yönetimi alanında da sporda toplam kalite yönetimi ile ilgili çalışmalara daha fazla yer verilmesi önerilmektedir.
- Spor kulüpleri yöneticilerinin sporda toplam kalite yönetimi hakkında bilgilendirilmeli gerektiği önerilmektedir.
- Sporda toplam kaliteyi söylemek adına uluslararası gelişmeleri takip etmek önerilir.
- Toplam kaliteye yönelik yurt dışı örnekleri inceleyen çalışmaların yapılması araştırmacılara önerilmektedir.
- Derinlemesine çalışmalar için nitel araştırmalar yapılması önerilmektedir.

KAYNAKLAR

- Abbasaliyev, S. (2020). *Öğretim üyelerinin algılarına göre yükseköğretimde toplam kalite yönetiminin değerlendirilmesi üzerine bir çalışma*. Yüksek Lisans Tezi. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sam-sun.
- Aksu, A. (2015). *Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürlüğünün toplam kalite yönetimine geçiş sürecinde personel yaklaşımının incelenmesi: Kahramanmaraş ili örneği*. Yüksek Lisans Tezi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kahramanmaraş.
- Alaattinoğlu, Z. S. (2018). *Medya sektöründe spor tartışma programlarının hazırlanması üzerine kalite fonksiyon göçeriminin uygulanabilirliğinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Alioğlu İ. (2014). *Sporcu velilerinin kalite algısına etki eden faktörlerin belirlenmesi: Trabzonspor futbol okulları örneği*. Yüksek Lisans Tezi. Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Anlatıcı, B. & Biçer, T. (2019). Beş yıldızlı otel sağlıklı yaşam merkezlerinin, hizmet kalitesi ve fiyatlarının üyelerin üyelik yenileme eğilimlerindeki rolü. *Eurasian Research in Sport Science*, 4(1), 18-33.
- Atalı, L., & Sekban, G. (2018). Buz Hokeyi Dünya Şampiyonası Seyircilerinin Etkinliğe Yönelik Kalite Algısı (U18-DIV III-Group B-Türkiye-2014). *Kocaeli Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi* (35), 193-206.
- Bahçe, A. & Zorba, E. (2021). Total quality management in sports: bibliometric examination of the last 20 years in Turkey. *Sportmetre The Journal of Physical Education and Sport Sciences*, Vol. 19, No. 1, 90-98 ref. 15 ref.
- Bahçe, A. & Zorba, E. (2021). Sporda toplam kalite yönetimi: Türkiye'de son 20 yılın bibliyometrik incelenmesi. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 19(1), 90-98.
- Bahçe, A. (2019). *Spor kulübü yöneticilerinin toplam kalite yönetimi ilkelerine bakış açılarının incelenmesi (Muğla ili örneği)*. Yüksek Lisans Tezi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Muğla.
- Bashan, A. & Kordova, S. (2021). Globalization, quality and systems thinking: integrating global quality management and a systems view. *Heliyon*, 7(2).
- Basım, N. H. & Argan M. (2009). *Spor yönetimi*. Ankara: Detay yayıncılık
- Başoğlu, S. (2017). *Kamu kurumlarında TKY uygulamaları: Ankara Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürlüğü TKY uygulaması*. Yüksek Lisans Tezi. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- BJK. https://bjk.com.tr/tr/haber/30778/uefa_tff (Erişim Tarihi: 10.05.2024).
- De Knop, P., Hoecke, J. V. & De Bosscher, V. (2004). Quality management in sports clubs. *Sport Management Review*, 7(1), 57-77.
- Demir, A. & Sertbaş, K. (2018). Total quality management applications in sports and an application on Kocaeli amateur sports club federation sports clubs. *In SHS Web of Conferences*, (Vol. 48, p. 01018). EDP Sciences.
- Emgin, Ö. (2006). Kalite yönetimi'nde bir model: EFQM (European Foundation For Quality Management) Mükemmellik Modeli. *Mevzuat dergisi*. Yıl, 9.
- Erdoğan, S. E. (2013). *Sporda kalite yönetimi Beşiktaş örneği*. Yüksek Lisans Tezi. Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul
- Güven A. (2021). *Toplam Kalite Yönetimine Geçiş Sürecinde Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü Personelinin Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi: Mersin Örneği*. Yüksek Lisans Tezi. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Kaban, İ. & Üzümlü, H. (2022). Spor Eğitimi Alan Öğrencilerin Kurumsal Hizmet Kalite Algılarının İncelenmesi. *Türkiye Spor Bilimleri Dergisi*, 6(2), 93-103.
- Kalfa M. (2013). *Avrupa Birliği Ortak Değerlendirme Çerçevesiyle Kamu Kurumlarında Kalite Yönetiminin Öz Değerlendirmesi*. Doktora Tezi. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Karakuş, G. (2021). Kobi'lerde Iso 9001 Kalite Yönetim Sistemi Uygulamalarında Karşılaşılan Sorunların Tespitine Yönelik Nitel Bir Araştırma. *Verimlilik Dergisi*, (4).

- MAJEED, I. N. (2022). *Karabük Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü Çalışanlarının İş Tatminlerinin Toplam Kalite Standartları Açısından İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Eğitim Enstitüsü, Karabük.
- Miller, R. L. & Cangemi, J. P. (1993). Why Total Quality Management Fails: Perspective of Top Management. *Journal of Management Development*, 12(7), 40-50.
- Mohsen, G. A., Hasan, B. B., & Allawi, H. M. (2021). Total Quality Management (TQM) and Sports (Development, Concepts and Definitions). *Indian Journal of Forensic Medicine & Toxicology*, 15(4), 1211-1216.
- Murathan, T. & BİLGİÇ, N. (2022). Spor Hizmetlerinde Toplam Kalite Yönetimi. *Diyalektolog-Uluslararası Sosyal Bilimler Dergisi*, (30).
- Nacar, E., Şimşek, A. & Devecioğlu, S. (2019). A Study About Service Quality, Customer Satisfaction And Customer Loyalty In Fitness Centers. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, Sayı: 88, s. 42-52
- Neuman, W. L. (2010). Toplumsal araştırma yöntemleri: Nitel ve nicel yaklaşımlar. (Çev. Özge, S). Yayın Odası Yayınları.
- Oktay, G. (2019). Evaluation Of The Perceived Quality Of Service In Sport Fitness Centers According To Some Variables. *European Journal of Physical Education and Sport Science*. Vol 5, No 11
- Özdemir, K. & Bindsen, M. A. (2017). Sporda Toplam Kalite Yönetimi. *Atatürk Üniversitesi Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Dergisi*, (35), 175-183.
- Baytöre Özdemir, S. (2015). *Amatör spor kulüplerinde kalite yönetim sistemlerinin incelenmesi ve bir model önerisi (Kocaeli ili örneği)*. Yüksek lisans Tezi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Sirvanci, M. B. (2004). Critical issues for TQM implementation in higher education. *The tqm magazine*, 16(6), 382-386.
- Taşdemir, B. (2015). *Fitness merkezlerinde üye beklentileri üzerine bir araştırma*. Yüksek Lisans Tezi. Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- TFF. <https://www.tff.org/default.aspx?pageID=687&ftxtID=11612> (Erişim Tarihi: 10.05.2024)
- Van Hoecke, J. & De Knop, P. (2006). Development of a relevant quality system for gymnastics clubs: An application of the principles of total quality and service management in traditionally organised sport. *International Journal of Sport Management and Marketing*, 1(4), 359-377.
- Yavaşer, G. & Yurtsızoğlu, Z. (2022). Sporcuların Spor Hizmetlerine Yönelik Algı ve Beklentilerinin Araştırılması (İğdir İl Örneği). *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 13(2), 133-148.
- Yetim, A. A. (Edt.) (2019). *Yönetim ve spor*. Ankara: Gazi Kitabevi
- Yıldız, M. (2013). *Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunun Toplam Kalite Yönetimi Bakımından Değerlendirilmesi (Fırat Üniversitesi Örneği)*. Yüksek Lisans Tezi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Elazığ.

BÖLÜM 5

İLKOKUL VE OKUL ÖNCESİ ÇOCUKLARDA BEDEN EĞİTİMİ DERSİNİN MOTOR GELİŞİME ETKİSİ VE AİLE GÖRÜŞLERİNİN İNCELENMESİ

Filiz BEKTAŞ¹

Sultan YAVUZ EROĞLU²

GİRİŞ

Hareket çocuklar için temel ihtiyaçtır. Çocuklar doğumdan itibaren çevresi ile ilişkiyi hareketler ile kurarlar. Normal gelişim gösteren çocuklar gelişim sürecinin belli aşamalarında belirli motor becerileri kazanırlar, bireysel farklılıklarla, kalıtım çevre gibi faktörlerin etkisi ile becerilerin kazanılmasında süreler farklılaşabilir. Motor beceriler çocuğun bağımsız hareket etmesini, kendini ve çevreyi keşfetmesini, sosyal ilişkiler kurabilmesini sağlar. Motor gelişim diğer tüm gelişim alanlarını etkiler. Motor gelişimin diğer gelişim alanlarını etkilediği gibi diğer gelişim alanları da motor gelişimi etkileyebilir.

İçinde bulunduğumuz 21.yüzyıl yani teknoloji çağı, okul öncesi çocuklar da dâhil olmak üzere tüm insanları olumsuz etkilemektedir. Her geçen zaman daha da hareketsizleşen tembelleşen bir toplumla karşı karşıya kalıyoruz. Bunun önüne geçebilmenin en önemli yolu da insanlara hareket etmenin, fiziksel aktivitelerin önemini anlatabilmek ve onları teşvik etmektir. Bu da en temelden yani okullardan ve ilk kademe olan okul öncesi kademesinde başlamak ile mümkündür. Okul öncesi dönemde beden eğitimi derslerinde denge, esneklik, kuvvet gibi motor becerinin kazandırılmasına yönelik çalışmalara yer verilmesi çocukların tüm gelişim alanları için önemlidir.

¹ Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni, Bahçeşehir Koleji, filiz.bektas@bahcesehir.k12.tr, ORCID iD: 0000-0001-5623-5755

² Doç. Dr., Muş Alparslan Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, s.yavuzeroglu@alparslan.edu.tr, ORCID iD: 0000-0001-5875-2836

Okul öncesi çocuklara yaptırılan beden eğitimi çalışmaları oyun formatında olmalı, çocukların keyif alacağı etkinliklere yer verilmeli ve bulunduğu yaş dönemine uygun olmalı. Bu dönemde verilen doğru hareket eğitimi çocukların ileride yöneleceği spor branşına ve hayatına kolaylık sağlayacaktır. Bu nedenle okul öncesi dönemde beden eğitimi dersine giren öğretmenlerin bu dönemde verilecek hareket eğitimi konusunda kendini geliştirmiş olması, bilinçli olması çocukların sağlıklı bir hareket eğitimi süreci geçirmesi için önemlidir.

20. yüzyılda sanayi toplumu olmakla birlikte birçok ülkede kadınlar çalışma hayatına erken yaşlarda atılmak durumunda kalmıştır. Çalışan anneler çocuklarını okul öncesi eğitim kurumlarına zorunlu olarak bırakmışlardır bu durum okul öncesi eğitim kurumlarının bakım evi gibi algılanmasına neden olmuştur. Ancak yapılan araştırmalar bireyin gelişim alanlarının sağlıklı tamamlanmasında okul öncesi kurumlarının büyük öneme sahip olduğu ve bu dönemin profesyonel bir eğitimle geçmesi gerektiği sonucunu ortaya koymuştur (Kıldan, 2012). Günümüzde okul öncesi eğitimin gerekliliğinden ziyade okul öncesi eğitim kurumlarında daha iyi eğitim nasıl verilmeli, konusu üzerinde durulmaktadır. İlkokul dönemine geçen çocuklara akademik başarı için gerekli imkânlar sunulacaktır bu nedenle okul öncesi kurumlarında çocuklara hayata hazırlık açısından daha fazla fırsat verilip bu doğrultuda programlar hazırlanması önerilmektedir (Kıldan, 2012).

Bu dönemde çocuklara verilecek, eğitim çocukların ilerleyen dönemlerde alacakları eğitimin temellerini oluşturduğu için çok önemlidir. Dünyayı algılamayı, keşfetmeyi, test etmeyi kendini geliştirmeyi çocuklar hareket yolu ile gerçekleştirebilir. Bu anlamda beden eğitimi dersi özellikle okul öncesi dönemde çocukların gelişiminde büyük öneme sahiptir. Fiziksel aktivite ve sporun temeli ilk olarak ailede atılır, bazı ebeveynler kendileri spor yapmadıkları için çocuklarını da spora yönlendirmezler. Oysaki çocuk ne zaman spor yapması gerektiğini ve hangi sporu yapması gerektiğini bilemez ve yönlendirilmeye ve keşfedilmeye ihtiyaçları vardır. Ailelerin bazıları sosyoekonomik durumları, eğitim durumları veya yaşam şartlarının kötü olması nedeni ile çocukların motor gelişimi konusunda bilgi sahibi olmamakta ve çocukları eğitecek oyun fikirlerinden de haberdar olmamaktadırlar.

Bu gibi olumsuzlukların önüne, ailelere verilecek kurslar, farkındalık eğitimleri, yetişkin eğitimleri ve projelerle geçilebilir. Gelişim, hayat boyu süren bir kavram olarak nitelendirilse de erken ve orta çocukluk sürecindeki kadar hızlı ve verimli ilerleyici değişim gösteremez (Orhan, 2019). Fiziksel aktivite ve spor

çocukların sadece psikomotor gelişimi için değil sosyal, psikolojik ve bilişsel olarak da gelişimini büyü ölçüde sağlamaktadır. Bu nedenle çocukların tüm gelişim alanlarının sağlıklı bir şekilde ilerleyebilmesi için erken yaşlarda hareket eğitimi almaları önemlidir. Bu doğrultuda, beden eğitimi dersine beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin girdiği okullardaki öğrencilerin motorik becerileri yüksek midir? Probleminden yola çıkarak aşağıdaki hipotezler oluşturulmuştur;

H1: Öğrencilerin on metre ölçümlerinin okul türü sınıflarına göre farklılaşmaktadır.

H2: Öğrencilerin kulaç uzunluğu ölçümlerinin okul türü sınıflarına göre farklılaşmaktadır.

H3: Öğrencilerin el uzunluğu ölçümlerinin okul türü sınıflarına göre farklılaşmaktadır.

H4: Öğrencilerin denge ölçümlerinin okul türü sınıflarına göre farklılaşmaktadır.

H5: Öğrencilerin esneklik ölçümlerinin okul türü sınıflarına göre farklılaşmaktadır.

H6: Öğrencilerin yatay sıçrama ölçümlerinin okul türü sınıflarına göre farklılaşmaktadır.

H7: Öğrencilerin dikey sıçrama ölçümlerinin okul türü sınıflarına göre farklılaşmaktadır.

YÖNTEM

Bu araştırmada özel okul ile devlet okulundaki okul öncesi, 1. Sınıf, 2. Sınıf kademesinde öğrenim gören (n=90) öğrencilerin motorik özelliklerinin incelenmesi ve velilerin beden eğitimi dersine karşı tutumlarını, ders saatlerini yeterli bulup bulmadıklarını ve özel okul velileri ile devlet okulu velileri arasında beden eğitimi dersi ile ilgili görüş farklılıklarının olup olmadığını belirlemek amaçlanmıştır. Çalışma milli eğitimden, çalışma yapılacak okullardan ve velilerden alınan izin belgeleri sonrası başlatılmıştır. Ölçümler 2023-2024 eğitim öğretim süreci içerisinde alınmıştır.

Çalışmada ölçümler okul öncesi (4-6 yaş) 30 öğrenciden (15'i devlet okulu, 15'i özel okul öğrencisi) ilkokul 1. Sınıf (6-7 yaş) 30 öğrenciden (15'i devlet okulu, 15'i özel okul öğrencisi) ilkokul 2. Sınıf (7-8 yaş) 30 öğrenciden (15'i devlet okulu, 15'i özel okul öğrencisi) alınmıştır. Öğrencilerin cinsiyetlerine göre özel okuldan ve devlet okulundan her kademedeki öğrencilerin kız ve erkek öğrenci sayıları eşit olarak ayarlanmıştır. Ölçümlerin nasıl alınacağı öğrencilere göster anlat tekniği ile aktarılmıştır. Ölçümleri alınan çocuklara okullarındaki prog-

ramda yer alan beden eğitimi ders saatleri dışında ek bir antrenman yapılmamıştır. Elde edilen veriler SPSS programına girilerek analiz edilmiştir.

Verilerin analizinde, normallik testi yapılmış ve veriler normal dağılım göstermediğinden non parametrik testler uygulanmıştır. İkili karşılaştırmalarda Mann Whitney – U testi ile ikiden fazla karşılaştırmalar için Kruskal Wallis testi uygulanmıştır. Anlamlı farklılığın tespiti için Post Hoc testlerinden Tamhane's kullanılmıştır. Öğrencilerde toplam 8 parametre ölçülmüştür. Bu parametreler, boy, on metre, kulaç uzunluğu, el uzunluk, denge, esneklik, yatay sıçrama, dikey sıçrama parametrelerinden oluşmaktadır.

BOY ÖLÇÜMÜ

Öğrencilerin boy uzunlukları ayaklar çıplak veya çorap ile düz bir zeminde ayakta durur pozisyonda topukları sırtı ve başının arkası duvara bitişik şekilde duvara yapıştırılmış bir boy ölçer (mezura) ile başın en üst kısmına denk gelen yer işaretlenerek alınmış ve cm olarak not edilmiştir.

ON METRE

10 metre uzunluğunda düz bir zeminde başlangıç ve bitiş noktalarına duba bırakılarak ve çocuklara düdük çalındığında başlangıç noktasından bitiş noktasını geçene kadar hızlarını hiç düşürmeden en hızlı şekilde koşmaları gerektiği açıklanarak kronometre yardımı ile reaksiyon süresi ile bitiş çizgisine geldiği mesafe süresi alınarak tamamlanmıştır. İki tekrar yapılarak en iyi sonuç saniye olarak not edilmiştir (Taşkın & Karakoç, 2015).

KULAÇ UZUNLUĞU

Sırt düz bir yere dayalı, kollar yanlara ve yere paralel konumda, el ve sırt duvara temas eder durumda sağ elin parmak ucundan sol elin parmak ucu arasındaki uzaklık mezura ile ölçüldü. Ölçüm cm cinsinden not edildi (Bozkurt & Göral, 2021).

EL UZUNLUK

Öğrenci elini açık olarak düz bir zemine koymuş elinin bilekten elin başlangıç noktasından en uzun parmağın ucuna kadar olan mesafe metre yardımı ile ölçülerek alınmıştır. Ölçüm cm olarak not edilmiştir (Bozkurt & Göral, 2021).

DENGE

Ölçüm, flamingo denge testi ile ölçülmüştür. Düz bir zemine yerleştirilen standart ölçülerdeki (50 cm uzunluğu, 4cm yüksekliği ve 3 cm genişliği) denge tah-

tasının üzerine öğrenci çıplak ayakla çıkarılmış kollarını yana açarak sabit durması sağlanmıştır, kendisini hazır hissettiğinde bir ayağını yukarıya kaldırması ile kronometre ile süre başlatılmıştır. Çocuğun kaldırdığı ayağını dengesini kaybedip yere basması ile kronometre durdurulup alınan süre kaydedilmiştir. Test iki defa tekrar edildi ve yüksek olan değer saniye olarak kaydedildi.

ESNEKLİK

Esnekliğin ölçümü için otur ve uzan (Sit and reach) testi uygulandı. Test sehpasının, uzunluğu 35 cm, genişliği 45 cm, yüksekliği 32 cm dir. Sehpanın üst yüzey ölçüleri; Uzunluk 55 cm, genişlik 45 cm dir. Üst yüzey, ayakların dayandığı yüzeyden 15 cm daha dışarıdadır. 0-50 cm'lik ölçüm cetveli, üst yüzeyde 5'er cm'lik paralel çizgi aralıklarıyla belirlenmiştir. Denekler yere oturarak çıplak ayak tabanlarının düz bir şekilde test sehpasına dayadılar. Gövdelerinden (bel ve kalça) ileri doğru eğildiler ve dizlerini bükmeden elleri vücutlarının önünde olacak şekilde uzanabildikleri kadar öne doğru uzandılar. Bu şekilde 1-2 saniye beklediler ve esneklik sehpası üzerindeki cetvelde uzanılan en uzun mesafe esneklik değeri olarak alındı. Test iki defa tekrar edildi ve yüksek olan değer cm cinsinden kaydedildi.

YATAY SIÇRAMA ÖLÇÜM

Düz bir zemine sabitlenen metre üzerinde, metrenin başlangıç noktasından dizler hafif bükülü ve kollar ileri geri salınım yapılarak çift ayak sıçradığı ve konduğu noktada topuğun metrede denk geldi sayı cm olarak kaydedilerek alınmıştır. İki tekrar yaptırılmış ve en iyi sonuç not edilmiştir.

DİKEY SIÇRAMA ÖLÇÜM

Duvara zeminden yukarıya doğru sabitlenen bir metre yardımı ile yapılmıştır. Çocuk metre ile aynı hizada yan döndüreler duvara yaslanmış ve duvara yakın olan kolu havaya kaldırılmıştır, ayak tabanları yerde olacak şekilde eli ile dokunabildiği en uzak noktaya dokunması istenmiştir ve elinin orta parmağının den geldiği nokta cm cinsinden not edilmiştir. Daha sonra aynı pozisyonda sıçrayabildiği en yüksek mesafeye sıçrayıp dokunması istenmiş ve sabit uzanırken alınan ölçüm ile sıçrayarak dokunduğu noktada alınan ölçüm arasındaki fark dikey sıçrama sonucu olarak kaydedilmiştir. İki tekrar yaptırılmış ve en iyi sonuç not edilmiştir (Taşkın & Karakıç, 2015).

BULGULAR

Tablo 5.1 Öğrenci Velilerinin Sorulara Verdikleri Cevapların Betimsel İstatistiği

	Grup	Frekans (f)	Yüzde (%)
Cinsiyet	Kadın	49	54,4
	Erkek	41	45,6
Yaş	25-30 Yaş	37	41,1
	31 ve üzeri yaş	53	58,9
Eğitim Durumu	İlkokul	1	1,1
	Ortaokul	7	7,8
	Lise	11	12,2
	Ön lisans – Lisans	58	64,4
	Lisansüstü	13	14,4
Spor yapma Durumu	Evet	35	38,9
	Hayır	55	61,1
Çocuğunuzu Spor Gönderiyor musunuz?	Evet	40	44,4
	Hayır	50	55,6
Gönderiyorsanız neden?	Okuldaki çalışmalarını yetersiz buluyorum	6	6,7
	Profesyonel Sporcu Olmasını istiyorum	12	13,3
	Sosyalleşmesi için gönderiyorum	17	18,9
	Çocuğum istediği için gönderiyorum	5	5,5
	Göndermiyorum	50	55,6
Göndermiyorsanız Neden?	Akademik Derslerinden Geri Kalmasını İstemiyorum	12	13,3
	Sağlık Problemi Var	2	2,2
	Okuldaki Çalışmalar Yeterli	29	32,2
	Çocuğum İstemiyor	7	7,8
	Gönderiyorum	40	44,4
Beden Eğitimi Dersi Akademik Başarıyı Etkiler Mi?	Evet	64	71,1
	Hayır	4	4,4
Beden Eğitimi Ders Saati Okullarda Yeterli midir?	Yeterli	69	76,7
	Yetersiz	21	23,3
Anaokulu ve İlkokulu Kademesinde Beden Eğitimi Dersine Sizce Beden Eğitimi Öğretmeni mi Girmelidir?	Evet (Beden Eğitimi Öğretmeni)	82	91,1
	Hayır (Sınıf Öğretmeni)	8	8,9

Tablo 5.2'de katılımcıların sorulara verdikleri cevapların dağılımları yüzde ve frekans cinsinden belirtilmiştir. Buna göre katılımcıların, 49'u (%54,4) kadın, 41'i (%45,6) erkektir. 37'si (%41,1) 25-30 yaş, 53'ü (%58,9) 31 yaş ve üzeridir. Katılımcıların, 1'i (%1,1) ilkokul, 7'si (%7,8) ortaokul, 11'i (%12,2) lise, 58'i (%64,4) ön lisans-lisans ve 13'ü (14,4) lisansüstü eğitim durumuna sahiptir. Katılımcıların spor yapıyor musunuz sorusuna 35'i (%38,9) evet, 55'i (%61,1) hayır cevabının vermiştir. Katılımcıların çocuğunuzu spora gönderiyor musunuz sorusuna 40'ı (%44,4) evet, 50'si (%55,6) hayır cevabını vermiştir. Katılımcıların gönderiyorsanız neden sorusuna 6'sı (%6,7) okuldaki çalışmalarını yetersiz bulduğu için, 12'si (%13,3) profesyonel sporcu olması için, 17'si (%18,9) sosyalleşmesi için, 5'i (%5,5) çocuğu istediği için ve 50'si (%55,6) spora göndermiyorum cevabını vermiştir. Katılımcıların göndermiyorsanız neden sorusuna 12'si (%13,3) akademik derslerinden geri kalmasını istemediği için, 2'si (%2,2) sağlık problemi olduğu için, 29'u (%32,2) okuldaki çalışmalarını yeterli gördüğü için, 7'si (%7,8) çocuğu istemediği için ve 40'ı (%44,4) spora göndermiyorum cevabını vermiştir. Katılımcıların beden eğitimi dersi akademik başarıyı etkiler mi sorusuna 64'ü (%71,1) evet, 4'ü (%4,4) hayır cevabını vermiştir. Katılımcıların beden eğitimi ders saati okullarda yeterli midir sorusuna 69'u (%76,7) yeterlidir, 21'i (%23,3) yetersiz cevabını vermişlerdir. Katılımcıların anaokulu ve ilkokulu kademesinde beden eğitimi dersine sizce beden eğitimi öğretmeni mi girmelidir sorusuna 82'si (%91,1) evet, 8'i (%8,9) hayır cevabını vermiştir.

Tablo 5.2 Öğrencilerin On Metre Ölçümlerinin Okul Türü Sınıflarına Göre Farklaşma Durumları

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken (Sınıf)	N	Sıra ortalaması	Kruskal Wallis H değeri	df	p	Fark
On metre süre	Okul öncesi özel okul ^(a)	15	47,50	18,58	5	,00	a>d b>e c>f
	Okul öncesi devlet ^(b)	15	70,10				
	1. sınıf özel ^(c)	15	40,40				
	1. sınıf devlet okulu ^(d)	15	42,33				
	2. sınıf devlet okulu ^(e)	15	32,40				
	2. sınıf özel okulu ^(f)	15	40,27				

Tablo 5.2 incelendiğinde okul türü sınıf değişkenine göre on metre ölçümlerinin okul öncesi devlet okulu öğrencilerinin okul öncesi özel okul öğrencilerine göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu ($p<0,05$); 1. Sınıf devlet okul öğrencileri-

nin 1. Sınıf özel okulu öğrencilerine göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu ($p<0,05$) ve 2. Sınıf devlet okul öğrencilerinin 2. Sınıf özel okulu öğrencilerine göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu ($p<0,05$) görülmüştür.

Tablo 5.3. Öğrencilerin Kulaç Uzunluğu Ölçümlerinin Okul Türü Sınıflarına Göre Farklılaşma Durumları

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken (Sınıf)	N	Sıra ortalaması	Kruskal Wallis H degeri	df	p	Fark
Kulaç uzunluğu	Okul öncesi özel okul ^(a)	15	23,97	46,99	5	,00	d>a e>b f>c
	Okul öncesi devlet ^(b)	15	26,47				
	1. sınıf özel ^(c)	15	42,70				
	1. sınıf devlet okulu ^(d)	15	39,37				
	2. sınıf devlet okulu ^(e)	15	66,10				
	2. sınıf özel okulu ^(f)	15	74,40				

Tablo 5.3 incelendiğinde okul türü sınıf değişkenine göre kulaç uzunluğu ölçümlerinin okul öncesi devlet okulu öğrencilerinin okul öncesi özel okul öğrencilerine göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu ($p<0,05$); 1. Sınıf özel okulu öğrencilerinin 1. Sınıf devlet okul öğrencilerine göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu ($p<0,05$) ve 2. Sınıf özel okulu öğrencilerinin 2. Sınıf devlet okul öğrencilerine göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu ($p<0,05$) görülmüştür.

Tablo 5.4 Öğrencilerin El Uzunluğu Ölçümlerinin Okul Türü Sınıflarına Göre Farklılaşma Durumları

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken (Sınıf)	N	Sıra ortalaması	Kruskal Wallis H degeri	df	p	Fark
El uzunluğu	Okul öncesi özel okul ^(a)	15	17,50	68,64	5	,00	d>a e>b f>c
	Okul öncesi devlet (b)	15	13,50				
	1. sınıf özel (c)	15	55,80				
	1. sınıf devlet okulu (d)	15	49,67				
	2. sınıf devlet okulu (e)	15	71,93				
	2. sınıf özel okulu (f)	15	64,60				

Tablo 5.4 incelendiğinde okul türü sınıf değişkenine göre el uzunluğu ölçümlerinin okul öncesi özel okulu öğrencilerinin okul öncesi devlet okul öğrencilerine göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu ($p<0,05$); 1. Sınıf özel okulu

öğrencilerinin 1. Sınıf devlet okulu öğrencilerine göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu ($p<0,05$) ve 2. Sınıf devlet okulu öğrencilerinin 2. Sınıf özel okul öğrencilerine göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu ($p<0,05$) görülmüştür.

Tablo 5.5 Öğrencilerin Denge Ölçümlerinin Okul Türü Sınıflarına Göre Farklılaşma Durumları

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken (Sınıf)	N	Sıra ortalaması	Kruskal Wallis H değeri	df	p	Fark
Denge süre	Okul öncesi özel okul ^(a)	15	44,57	65,27	5	,00	a>d e>b f>c
	Okul öncesi devlet ^(b)	15	23,33				
	1. sınıf özel ^(c)	15	36,27				
	1. sınıf devlet okulu ^(d)	15	19,40				
	2. sınıf devlet okulu ^(e)	15	76,07				
	2. sınıf özel okulu ^(f)	15	73,37				

Tablo 5.5 incelendiğinde okul türü sınıf değişkenine göre denge ölçümlerinin okul öncesi özel okul öğrencilerinin okul öncesi devlet okulu öğrencilerine göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu ($p<0,05$); 1. Sınıf özel okulu öğrencilerinin 1. Sınıf devlet okulu öğrencilerine göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu ($p<0,05$) ve 2. Sınıf devlet okulu öğrencilerinin 2. Sınıf özel okul öğrencilerine göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu ($p<0,05$) görülmüştür.

Tablo 5.6 Öğrencilerin Esneklik Ölçümlerinin Okul Türü Sınıflarına Göre Farklılaşma Durumları

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken (Sınıf)	N	Sıra ortalaması	Kruskal Wallis H değeri	df	P	Fark
Esneklik (cm)	Okul öncesi özel okul ^(a)	15	57,97	16,91	5	,00	a>d b>e f>c
	Okul öncesi devlet ^(b)	15	40,07				
	1. sınıf özel ^(c)	15	38,47				
	1. sınıf devlet okulu ^(d)	15	34,17				
	2. sınıf devlet okulu ^(e)	15	38,23				
	2. sınıf özel okulu ^(f)	15	64,10				

Tablo 5.6 incelendiğinde okul türü sınıf değişkenine göre esneklik ölçümlerinin okul öncesi özel okul öğrencilerinin okul öncesi devlet okulu öğrencilerine göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu ($p<0,05$); 1. Sınıf özel okul öğrencilerinin 1. Sınıf devlet okulu öğrencilerine göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu ($p<0,05$) ve 2. Sınıf özel okulu öğrencilerinin 2. Sınıf devlet okul öğrencilerine göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu ($p<0,05$) görülmüştür.

Tablo 5.7 Öğrencilerin Yatay Sıçrama Ölçümlerinin Okul Türü Sınıflarına Göre Farklılaşma Durumları

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken (Sınıf)	N	Sıra ortalaması	Kruskal Wallis H değeri	df	p	Fark
Yatay sıçrama	Okul öncesi özel okul ^(a)	15	22,20	53,70	5	,00	d>a e>b f>c
	Okul öncesi devlet (b)	15	19,47				
	1. sınıf özel (c)	15	55,47				
	1. sınıf devlet okulu ^(d)	15	43,57				
	2. sınıf devlet okulu ^(e)	15	54,83				
	2. sınıf özel okulu (f)	15	77,47				

Tablo 7 incelendiğinde okul türü sınıf değişkenine göre yatay sıçrama ölçümlerinin okul öncesi özel okul öğrencilerinin okul öncesi devlet okulu öğrencilerine göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu ($p<0,05$); 1. Sınıf özel okul öğrencilerinin 1. Sınıf devlet okulu öğrencilerine göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu ($p<0,05$) ve 2. Sınıf özel okulu öğrencilerinin 2. Sınıf devlet okul öğrencilerine göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu ($p<0,05$) görülmüştür.

Tablo 5.8 Öğrencilerin Dikey Sıçrama Ölçümlerinin Okul Türü Sınıflarına Göre Farklılaşma Durumları

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken (Sınıf)	N	Sıra ortalaması	Kruskal Wallis H değeri	df	p	Fark
Dikey sıçrama	Okul öncesi özel okul ^(a)	15	32,43	48,97	5	,00	d>a b>e f>c
	Okul öncesi devlet ^(b)	15	13,03				
	1. sınıf özel ^(c)	15	50,03				
	1. sınıf devlet okulu ^(d)	15	59,40				
	2. sınıf devlet okulu ^(e)	15	44,83				
	2. sınıf özel okulu ^(f)	15	73,27				

Tablo 8 incelendiğinde okul türü sınıf değişkenine göre dikey sıçrama ölçümlerinin okul öncesi özel okul öğrencilerinin okul öncesi devlet okulu öğrencilerine göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu ($p<0,05$); 1. Sınıf özel okul öğrencilerinin 1. Sınıf devlet okulu öğrencilerine göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu ($p<0,05$) ve 2. Sınıf özel okulu öğrencilerinin 2. Sınıf devlet okul öğrencilerine göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu ($p<0,05$) görülmüştür.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Öğrencilerin on metre ölçümleri incelendiğinde okul türü sınıf değişkenine göre anlamlı farklılık vardır yönündeki hipotezimiz (H_1) kabul edilmiştir. On metre ölçümlerinin okul öncesi devlet okulu öğrencilerinin okul öncesi özel okul öğrencilerine göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu ($p<0,05$); 1. Sınıf devlet okul öğrencilerinin 1. Sınıf özel okulu öğrencilerine göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu ($p<0,05$) ve 2. Sınıf devlet okul öğrencilerinin 2. Sınıf özel okulu öğrencilerine göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu ($p<0,05$) görülmüştür.

Öğrencilerin kulaç uzunluk ölçümleri incelendiğinde okul türü sınıf değişkenine göre anlamlı farklılık vardır yönündeki hipotezimiz (H_2) kabul edilmiştir. Kulaç uzunluğu ölçümlerinin okul öncesi devlet okulu öğrencilerinin okul öncesi özel okul öğrencilerine göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu ($p<0,05$); 1. Sınıf özel okulu öğrencilerinin 1. Sınıf devlet okul öğrencilerine göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu ($p<0,05$) ve 2. Sınıf özel okulu öğrencilerinin 2. Sınıf devlet okul öğrencilerine göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu ($p<0,05$) görülmüştür.

Öğrencilerin el uzunluk ölçümleri incelendiğinde okul türü sınıf değişkenine göre anlamlı farklılık vardır yönündeki hipotezimiz (H_3) kabul edilmiştir. El uzunluğu ölçümlerinin okul öncesi özel okulu öğrencilerinin okul öncesi devlet okul öğrencilerine göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu ($p<0,05$); 1. Sınıf özel okulu öğrencilerinin 1. Sınıf devlet okulu öğrencilerine göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu ($p<0,05$) ve 2. Sınıf devlet okulu öğrencilerinin 2. Sınıf özel okul öğrencilerine göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu ($p<0,05$) görülmüştür.

Öğrencilerin denge ölçümleri incelendiğinde okul türü sınıf değişkenine göre anlamlı farklılık vardır yönündeki hipotezimiz (H_4) kabul edilmiştir. Denge ölçümlerinin okul öncesi özel okul öğrencilerinin okul öncesi devlet okulu öğrencilerine göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu ($p<0,05$); 1. Sınıf özel okulu öğrencilerinin 1. Sınıf devlet okulu öğrencilerine göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu ($p<0,05$) ve 2. Sınıf devlet okulu öğrencilerinin 2. Sınıf özel okul öğrencilerine göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu ($p<0,05$) görülmüştür.

Öğrencilerin esneklik ölçümleri incelendiğinde okul türü sınıf değişkenine göre anlamlı farklılık vardır yönündeki hipotezimiz (H_5) kabul edilmiştir. Esneklik ölçümlerinin okul öncesi özel okul öğrencilerinin okul öncesi devlet okulu öğrencilerine göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu ($p<0,05$); 1. Sınıf özel okul öğrencilerinin 1. Sınıf devlet okulu öğrencilerine göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu ($p<0,05$) ve 2. Sınıf özel okulu öğrencilerinin 2. Sınıf devlet okul öğrencilerine göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu ($p<0,05$) görülmüştür.

Öğrencilerin yatay sıçrama ölçümleri incelendiğinde okul türü sınıf değişkenine göre anlamlı farklılık vardır yönündeki hipotezimiz (H_6) kabul edilmiştir. Yatay sıçrama ölçümlerinin okul öncesi özel okul öğrencilerinin okul öncesi devlet okulu öğrencilerine göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu ($p<0,05$); 1. Sınıf özel okul öğrencilerinin 1. Sınıf devlet okulu öğrencilerine göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu ($p<0,05$) ve 2. Sınıf özel okulu öğrencilerinin 2. Sınıf devlet okulu öğrencilerine göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu ($p<0,05$) görülmüştür. Şimşek (2018) yapmış olduğu çalışmada okul sporlarına katılan öğrencilerle katılmayan öğrencilerin yatay sıçrama ölçüm sonuçlarında okul sporlarına katılan öğrencilerin katılmayanlara oranla daha yüksek çıktığını belirtmiştir (Şimşek, 2018). Bu sonuca bağlı olarak beden eğitimi derslerinde yatay sıçrama becerisine yönelik oyunlar ve antrenmanlarla yatay sıçrama yeteneğinin geliştirilebilir bir motor beceri olduğunu söyleyebiliriz.

Öğrencilerin dikey sıçrama ölçümleri incelendiğinde okul türü sınıf değişkenine göre anlamlı farklılık vardır yönündeki hipotezimiz (H_7) kabul edilmiştir. Dikey sıçrama ölçümlerinin okul öncesi özel okul öğrencilerinin okul öncesi devlet okulu öğrencilerine göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu ($p<0,05$); 1. Sınıf özel okul öğrencilerinin 1. Sınıf devlet okulu öğrencilerine göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu ($p<0,05$) ve 2. Sınıf özel okulu öğrencilerinin 2. Sınıf devlet okulu öğrencilerine göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu ($p<0,05$) görülmüştür.

Okul türüne, sınıf düzeyine, okul türü sınıf düzeyine göre ve ailelere uygulanan anket sonuçlarına göre yapılan incelemeler sonucunda elde edilen bulguların değerlendirilmesi sonucu elde edilen bulgular gösteriyor ki sosyo-ekonomik durum, ailelerin beden eğitimi dersine bakış açısı, yaşanan coğrafya ile çocukların eğitim gördükleri okul türü çocukların motor gelişimlerini etkilemektedir. Elde edilen bulguların çoğu yapılan çalışmayı destekler niteliktedir ancak bazılarında tezat sonuçlar da ortaya çıkmıştır. Aksu (2017) yaptığı çalışmada sosyo-ekonomik düzeyi yüksek olan ailelerin çocuklarının sosyo-ekonomik düzeyi düşük olan ailelerin çocuklarına oranla boy uzunluklarının daha fazla olduğunu ve daha erken olgunlaştıklarını belirtmiştir (Aksu, 2017) ancak yaptığımız çalışma literatür bulgusuna tezat düşmektedir. Bunun sebebi olarak seçtiğimiz örneklem grubunun coğrafi koşulları ve sosyo-ekonomik durumları yetersiz olduğu söylenebilir. Bunun nedeni olarak özel okulda eğitim gören öğrencilerin daha çok sitelerde oturuyor olmaları, ailelerin daha korumacı yaklaşım olmaları, sokakta sınırlı sürede zaman geçiriyor olmaları görülürken devlet okulundaki çocukların sosyo-ekonomik durumlarından dolayı müstakil evlerde, köylerde yaşıyor olmaları, sokakta daha çok zaman geçiriyor olmaları ailelerin daha çok sorumluluk veriyor olmaları bazı motor beceri ölçümlerinde özel okul öğrencilerinden

daha ileri durumda olmalarını sağlamaktadır diyebiliriz. Nitekim yapılan çalışmalar incelendiğinde ve çalışmada elde ettiğimiz sonuçlar doğrultusunda, devlet okulunda eğitim gören çocukların okul dışındaki sosyal çevrenin etkisi ile motor gelişimini desteklerken özel okula giden çocukların motor becerilerini daha çok okulda geliştiriyor olması beden eğitimi dersinin ve dersin beden eğitimi öğretmeni tarafından bilinçli olarak işleniyor olmasının motor beceri üzerinde önemli düzeyde etkili olduğunu göstermektedir.

KAYNAKLAR

- Aksu, A. (2017). *Özel Okul ve Devlet Okulunda Okuyan Öğrencilerin Antropometrik ve Temel Motorik Özelliklerinin Karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi. Düzce Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Bozkurt, E., Göral, K. (2021). Çocuklarda antropometrik özellikler ve fiziksel uygunluk parametreleri yüzme performansı ile ilişkili midir? *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, Cilt 6, Sayı 1, 137-151.
- Kıldan, O. (2012). Okul öncesi eğitimin amacına ilişkin öğretmen ve veli görüşleri. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, Cilt 20, Sayı 1, 135-150.
- Orhan, R. (2019). Çocuk gelişiminde fiziksel aktivite ve sporun önemi. *Kırıkkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, Cilt 9, Sayı 1, 157-176.
- Şimşek, Y. (2018). *Spor yapan ve yapmayan öğrencilerin vücut kompozisyonları ve bazı fiziksel parametrelerin farklarının değerlendirilmesi*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Taşkın, C., Karakoç, Ö. (2015). Futbolcu çocuklarda seçilmiş motorik özellikler arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, Cilt 6, Sayı 2, 101-107.

BÖLÜM 6

GEÇMİŞTEN GÜNÜMÜZE GELENEKSEL ÇOCUK OYUNLARI

Gülçin KAVI¹

Gizem KAYA²

Şeyda GÜMÜŞ³

Ahmet GÖNERER⁴

GİRİŞ

İnsanoğlunun değişmez parçası olan oyun, çocukların dünyayı tanımalarına olanak sağlamaktadır. Oyun; gelecek için kullanıldığında tahmin etme, yordama, yorumlama etkinliği olarak kullanılırken günümüz için ise bir baş etme etkinliği olarak yorumlanmaktadır. Oyun, insanlık tarihi boyunca bireyi tanımlayan bir etkinliktir (Göncü, 2018).

Geçmişten günümüze birçok araştırma yapılmış olup oyunun birden fazla tanımı bulunmuştur. Oyunun kültürler arası aktarımı sağladığı ve insan için çok önemli bir etkisi olduğu kabul görmüştür. Ayrıca kültür ve toplum içinde oyunun çok önemli bir yeri olduğu belirtilmiştir (Huitinga, 1938). Oyunun kendine has, kesinlik bildirmeyen kuralları ve kültürleri vardır. Oyun, çocukların yaşamında elde ettiği deneyimleri ve çevresinde gördüklerinden öykünerek ifade ettikleri davranışların hepsini kapsamaktadır. Bu çerçevede de ortaya oyun terimi çıkmaktadır (Arslan & Bulgu, 2010; Sağlam & Aral, 2016).

¹ Yüksek Lisans Öğrencisi, Kocaeli Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor AD., gulcinszn@gmail.com, ORCID iD: 0009-0008-6992-3563

² Yüksek Lisans Öğrencisi, Kocaeli Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor AD., gizem4kaya@gmail.com, ORCID iD: 0009-0002-7117-4924

³ Yüksek Lisans Öğrencisi, Kocaeli Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor AD., syd.dmr@gmail.com ORCID iD: 0009-0009-0383-1823

⁴ Doç. Dr., Kocaeli Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, ahmetgonener123@gmail.com, ORCID iD: 0000-0003-3766-1016

Oyun, çocuğun dünyayı keşfetmesine, anlamlandırmasına ve tanınmasına yönelik keyifli vakit geçirilen etkinliklerin tümü olarak ifade edilir (Sağlam & Aral, 2016). Oyunun sadece eğlenceli bir paylaşım olarak görülmemesi, çocuğun oyun oynarken birçok derin izleri olan öğrenmeler gerçekleştirdiği, çocukların temel ihtiyaçları olan oyun, oynanırken aynı zamanda da hayatta kalabilmek için gerekli olan becerilerin hemen hemen hepsini içermektedir.

Çocukların oyunlara gönüllü olarak katılmaları ve oyun içinde kendi kararlarını kendileri vererek oyunu istediği gibi yönetmesi, duygu ve düşüncesini oyununda istediği gibi ifade edebilmeleri, oyunların önemli olduğunu göstermektedir (Pilten & Pilten, 2013).

Ulusal bir dil olarak bahsedilen oyun, çocuğun oyun oynayarak öğrendiği ve oyun oynayarak çocukların gelişimi olumlu yönde etkilendiği belirtilir. Oyun oynayan çocuklar, kendisi ile ilgili ve dünyası hakkında fikir yürütebilir (Aly Amer, 2019).

Tüm oyunlarda oyuncak kullanılmamakla birlikte sadece davranış ya da sözlerle oynanabilen oyunlar da mevcuttur. Fakat çoğunlukla oyun oluşturulurken oyuncuğa ihtiyaç duyulmakta ve her oyuncak yeni bir oyunun oluşumuna katkı sunmaktadır. Bu nedenle oyun ile oyuncak arasında kopmaz bir bağ vardır (Vatandaş, 2020).

YÖNTEM

Bu makalede, derleme yöntemi tercih edilmiştir. Bu yöntem, alanında yetkin kişilerin belirli bir soruya ya da sorunlara yanıt aramak ve problemlere yönelik çözümler sunmak amacıyla, ilgili alandaki birçok uluslararası araştırmayı titiz bir şekilde değerlendirmesi ve sentezlemesi olarak tanımlanmaktadır (Munn & ark., 2018).

Bu çalışma "Geçmişten günümüze çocuk oyunları nelerdir, değişmiş midir ve değişmiş ise nasıl değişmiştir?" sorularına yanıt aramaktadır. Bu çalışma, derleme niteliğinde olduğundan, etik kurul onayı gerekmemektedir.

Çalışma sorumuz ile ilgili kaynaklara ve verilere 4 elektronik veri tabanından (PubMed, Google Akademik, Yöktez ve Web of Science) ulaşılarak alan yazın taraması yapılmıştır. Tarama esnasında her bir anahtar kelime veri tabanına ait filtreleme kriterleri kullanılmıştır. Taranan anahtar kelimeler "çocuk, çocuk oyunları, geleneksel çocuk oyunları" şeklindedir. Araştırma ile ulaşılabildiğimiz kitap ve tezler incelenmiş elde edilen veriler bulgular arasında ilişkilendirme yapılarak değerlendirmeler yapılmıştır.

OYUNUN TARİHÇESİ

İnsanlık tarihi boyunca oyun, varoluşun bir parçası olmuştur. Atalarımız, çevrelerinde gözlemledikleri olayları ve kendi eylemlerini birbirlerine anlatırken, farkında olmadan oyunları yaratmışlardır. Avladıkları hayvanların davranışlarını ve av sürecindeki kendi hareketlerini taklit ederek başkalarına aktarmışlardır. İlerleyen dönemlerde ise gece-gündüz döngüleri, yoğun yağışlar, şiddetli gök gürültüsü ve kasırgalar gibi açıklayamadıkları hava olaylarının sona ermesi için bazı bilinçsiz ritüeller sergilemişlerdir. Zamanla bu hareketler, bilinçli olarak yapılmış büyü niteliğinde törenlere dönüşmüştür ve bu şekilde oyun kültürel bir niteliğe sahip olmuştur. Çocuklar, yetişkinlerin avlanma hikâyelerini dinlemiş, onların sopaları ve taşları nasıl kullandığını gözlemlemiş ve bu davranışları günlük yaşamlarında taklit ederek benzer hareketler sergilemişlerdir. Bu tür oyunlar, çocukların sayesinde nesilden nesile aktararak aktarılmış ve günümüzdeki geleneksel çocuk oyunlarının temelini oluşturmuşlardır. Değnekler ve taşlarla oynanan bu oyunlar, ilkel insanın avcılık sırasında yaptığı hareketlerden esinlenerek oluşturulmuştur. Örneğin, yerdeki bir hedefi vurmayı amaçlayan “kaydırak oyunu,” çeliğe vurup uzaklara göndermeyi hedefleyen “çelik çomak oyunu” ve saklananları bulup sobelemenin amaçlandığı “saklambaç oyunu” gibi oyunlar ortaya çıkmıştır. Oyun kavramının farklı anlamlarına bakıldığında, çoğunun büyüsel törenlerdeki çeşitli unsurları barındırdığı görülür. Şaman bu törenlerde dans eder, ses ve çalgılarla müzik yapar, yüz ifadeleriyle dramatik öğeleri canlandırır, karnından sesler çıkarır ve şiir okur.” (And, 2007).

Çocuk oyunları arasında taş ve âşık kemikleriyle (koyun ve keçi gibi hayvanların arka bacak diz ekleminden çıkan kemikler) oynananlar, genellikle en eski oyunlar arasında kabul edilir. Arkeologlar, gerçekleştirdikleri kazılar ve araştırmalar sırasında bu oyunların betimlendiği kabartmalara ve mağara resimlerine rastlamışlardır(And, 2007).



Şekil 6.1 Âşık Oyunlarında Kullanılan Kemikler (Megep 2007).

British Museum'da yer alan, MÖ 800 yıllarına tarihlenen topraktan yapılmış bir heykel, iki kız çocuğunu âşık oyunu oynarken tasvir etmektedir. Eski Mısır'ın Orta Krallık Dönemi'ne ait duvar resimlerinde, oyun tahtasıyla oynanan oyunlar ve sıçrama oyunları gibi çeşitli oyun sahneleri görülmektedir. M.Ö. 2600 yılına tarihlenen Mısır'daki Ak-hor mezarında bulunan bir duvar resmi, bir kız çocuğunun el vuruşma oyunu oynarkenki görüntüsünü yansıtmaktadır. Yunan çömlek resimlerinde ise tavlaya benzer bir oyun ile âşık kemiği, sopayla çember çevirme, topaç ve top oyunları gibi aktivitelere dair tasvirler rastlanmıştır. Girit Uygarlığı kalıntıları arasında bebekler ve minyatür ev eşyaları bulunurken, Anadolu'daki eski uygarlıklara ait birçok mezar taşında da çocukların yaşamına dair bilgiler yer almaktadır. Maraş'ta, Genç Hitit Dönemi'ne ait âşık kemiği ve kırbaçla oynayan çocukları betimleyen resimler keşfedilmiştir. Türk oyunlarına ilişkin yazılı kaynaklar ise Dede Korkut Hikâyeleri ve Evliya Çelebi'nin "Seyahatname" adlı eserinde yer almaktadır (Megep, 2007).

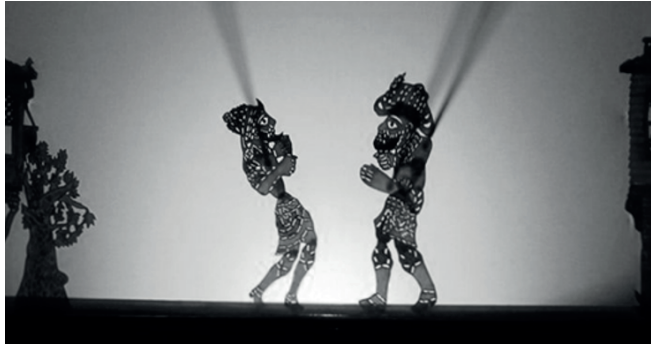


Şekil 6.2 Osmanlı Dönemi Atlı Karınca Oyunu (Megep 2007).

Bizans dönemine ait mozaiklerde oyunlarla ilgili birçok tasvire rastlanır; bunlar arasında çember çeviren çocuklar, dama ve dokuztaş gibi oyunların çizimleri bulunmaktadır. 1963 yılında Thomas Hyde tarafından yazılan *De Ludis Orientalibus* adlı eser, Aşık, Allı Dikli, Bızdık, Atlanbaç, Dokuztaş, Çalık, Dur Tut, Falaka, Fırlak, Koz veya Ceviz, Gerdan, Mamgala, Siramana, Sultan, Sarranç, Takla, Tek mi Çift mi, Top, Uzun Eşşek ve Yumurta Oyunu gibi çeşitli Türk oyunlarını içermektedir (Megep, 2007).



Şekil 6.3 İki Osmanlı Kadını Mangala Oyunu (Megep 2007).



Şekil 6.4 Hacivat Karagöz Oyunu (Megep 2007).

Çocuk oyunları, zamanla zenginleşip farklılaşarak ve değişerek günümüze kadar ulaşmıştır. Toplumsal olaylar, yaşam biçimindeki değişimler, sanat, bilim ve teknoloji deki ilerlemeler, oyuncaklar ve çocuk oyunları üzerinde önemli bir etki bırakmıştır. Mevcut oyunlar, mekân ve aksesuar değişiklikleriyle varlığını sürdürebilmiş, yeni oyunlar ise unutulmuş olan oyunların yerini almıştır (Megep, 2007).

ÇOCUK VE OYUN

Tarihte birçok bilim insanı oyunun önemine dikkat çekmiş ve oyun için farklı bakış açısına sahip olduklarını göstermişlerdir. Aristoteles, oyunu bilinçli bir davranış olarak tanımlamış ve çocukların oyun aracılığıyla hayata hazırlık yaptıklarını vurgulamıştır. John Locke ise oyunun öğrenme süreciyle bağlantılı olduğunu belirtmiş ve oyunların zihinsel yetenekleri içerdiğini ifade etmiş-

tir(Sezgin, 2016; Cihan, 2006). Friedrich Schiller, oyunların çocukların yaratıcı yönünü ortaya çıkararak oyun ile yaratıcılık arasındaki ilişkiye dikkat çekerek ilk düşünürlerden biridir. Jean-Jacques Rousseau, çocukların bedensel ve ruhsal gelişmelerinin tamamlanması için oyunların çok önemli bir safha olduğunu söylemiştir. Johann Heinrich Pestalozzi ise oyunun, çocuklara “yaparak öğrenme” süreçlerine olanak tanıdığını belirtmiş ve Friedrich Froebel’in “Kindergarten” (anaokulu) olarak adlandırdığı eğitim modelinde, eğitimin Pestalozzi’nin oyun aracılığıyla gerçekleştirilmesi gerektiğini savunmuştur (Ökcün Akçamuş, 2019). Bilim insanlarının görüşleri incelendiğinde, çocuk gelişiminin sürekli ve sağlıklı olması için çocuğun yararının gözetilmesi gerektiği konusunda ortak bir düşünceye sahip oldukları görülmektedir. Bu bağlamda, çocuğun ihtiyaçlarının ve ilgilerinin karşılanması, oyun oynamasıyla mümkün olduğu savunulmaktadır. Oyun, çocukların gelişimini destekleyen önemli bir araç olarak değerlendirilmektedir (Tuğrul, 2018).

Oyunların tanımına bakıldığında, belirli bir amaca yönelik olmalarına rağmen çocukların içinde bulunduğu, keyif aldığı ve gelişimini destekleyerek etkin bir öğrenme süreci yarattığı belirtilmektedir (Yılmaz & Erduran, 2015). Çocuklar, günlük yaşam becerilerini oyun aracılığıyla öğrenerek deneyim kazanmışlardır (Pyle & Danniels, 2015). Oyun, çocuklara paylaşma, bilgi edinme, yardımlaşma, iletişim kurma, keşfetme, alışkanlık edinme, dil kullanma ve toplumda yazılı olmayan rolleri ve kuralları öğrenme gibi birçok beceri kazandırma fırsatı sunar. Ayrıca, oyunlar, çocuğun gelişim alanlarını izleme aracı olarak da işlev görebilir (Yılmaz & Erduran, 2015; Ökcün Akçamuş, 2019). Çocuk ve oyun kavramı ayrılması düşünülemez bir ikili olarak ifade edilmiştir. Bu durumu Froebel şu şekilde açıklamaktadır: “Çocuk oyunları, yaşamın bir aşaması gibidir; tüm bireyler bu süreçte gelişir ve kendilerini ifade ederler. Oyun oynamayan bir çocuğun sağlığı ve gelişimi konusunda şüphe duymak gerekebilir.” (Gökşen., 2014). Oyunu anlamak ve oyuna değer vermek aslında bir çocuğu anlayıp çocuğa değer vermektir. Platon da bu sözü destekleyen bir görüş sunarak çocuk ile bir yıl zaman geçirmek yerine, çocuk oyun oynarken bir saat gözlemlemenin çocuğu tanımaya ve anlamaya yardımcı olacağını vurgulamıştır (Önder, 2021).

Çocuk oyunları, tipojik ve betimleyici sınıflandırmalar olarak iki ana başlık altında toplanmaktadır. Betimleyici sınıflandırmalar, sınırlı bir çevrede çocuklara oyun oynama fırsatları sunarken; tipolojik sınıflandırmalar, oyun oynamanın doğasına dair kuramsal yaklaşımlar geliştirilmesine olanak tanımaktadır. Oyunlar, yapısına, içeriğine ve kökenine göre de ayrılmaktadır (Özmutlu & Eroğlu, 2019). Çocukların gelişimleri göz önünde bulundurulduğunda, oyunlar çeşitli kategori-

lere ayrılmaktadır. Bu kategoriler arasında macera, yıkıcı-yapıcı, taklit, yaratıcı, açık hava, hayali, sportif, müzikli, beceri, zekâ, dinlendirici, kuvvet, dayanıklılık, dikkat ve olimpiyat oyunları yer almaktadır (Yılmaz & Erduran, 2015). Elkind'e göre çocuk oyunları dört ana başlığa ayrılmaktadır. Uсталık, yaratıcı, yakınlık ve terapötik oyun olarak sınıflandırıldı. Uсталık oyunu; çocukların yeni bir kavram öğrenmesi, becerilerini günlük hayatta kullanabilmesini ve bilgi edinmesi sağlamaktadır. Yaratıcı oyunda, çocukların kavramları ve yetenekleri geliştirdikten sonra yeni bir bilgi üretmesi ya da sınıflandırmasına imkân tanınmaktadır. Yakınlık oyunu ise çocuğun yaşıtıyla birlikte iletişime geçerek yakınlık kurması ve onları kabul etmesi için oynadığı oyunlar olarak ifade edilmektedir. Terapötik oyun, çocuğun karşılaştığı ya da karşılaşılabileceği problemlere ilişkin strateji üretebilmesini sağlayan oyunlar olarak açıklanmaktadır. Oyun sınıflandırmasının odak noktasına bakıldığında oyunun evrensel bir şekilde oynandığı, çocuğun öğrenme deneyimine katkı sağladığı ve bu öğrenme deneyiminin işlevsel olarak çocuğun yaşantısında yer aldığı ifade edilmektedir (Aytaş & Uysal, 2017).

Oyun beş bölüme ayrılarak; birinci bölümde alıştırma oyunları yer almakta ve zevk almak için tekrar eden oyunları içermektedir. İkinci bölümde, yapı oyunları yer almakta ve üretim yapılan oyunları içermektedir. Üçüncü bölümde, kaba motor becerilerini içeren oyunlar yer almakta ve hareket ederek mutluluk sağlayan oyunları içermektedir. Dördüncü bölümde drama oyunları yer almakta ve bu bölüm, bir kişi ya da nesnenin rolünü üstlenen oyunları içermektedir. Beşinci bölüm ise kurallı oyunlara odaklanmakta ve belirli kuralları anlamlandırarak yönlendiren oyunları kapsamaktadır. Çocuk oyunları, oyunun eylemine, amacına, işlevine, zamanına, alanına, cinsiyetine ve oyundaki araçların türüne göre de sınıflandırılmaktadır. Çocuk oyunlarının sınıflandırılması üzerine araştırmalar devam etmekte olup, oyunun çocuğun gelişimindeki önemli ve çok boyutlu rolü vurgulanmaktadır(Özmutlu & Eroğlu, 2019).

Oyunlarda mutlaka bulunması gereken temel özellikleri ise şöyle sıralanmaktadır:

- **Zevkli:** Oyunlar, eğlendiren karakteristik özellikleri nedeniyle tercih edilmektedir.
- **Müstakil:** Oyunların zaman ve yeri belirli sınırlara sahiptir.
- **Belirsiz:** Oyunların sonuçları başlangıcında belirsizdir.
- **Verimsiz:** Oyuna katılmış olmak, üretkenlik gerektirmez.
- **Kurallara Bağlı:** Oyunlar, günlük hayatın dışında kalan bir kurallar dizisine sahiptir.
- **Kurmaca:** Oyunlar, hayattan farklı bir varoluşu temsil eder(Akkeik, 2009).

Çocuk Oyunlarının Gelişim Üzerine Etkisi

Çocukların en temel ihtiyaçlarından biri olan oyun bir bütün olarak görülmektedir (Çakırcı Özservet, 2015). Çocuğun gelişimsel açıdan sağlıklı olabilmesi için temel ihtiyaçlarının karşılanması gerekmektedir. Oyunlar, çocukların gelişimi için önemli bir rol oynamaktadır (Kaytez & Durualp, 2014; Bekmezci & Özkan, 2015). Oyun oynarken, çocuğun bilişsel gelişimi desteklenmekte, günlük yaşamında ihtiyaç duyduğu sosyal becerileri deneyimleme fırsatı bulmakta ve duygularını ifade etmesine olanak tanınmaktadır. En önemlisi, çocuk bu süreci eğlenerek geçirmekte ve oyun, yaratıcılığını ortaya çıkarabilmesi için gerekli ortamı sunmaktadır (Türkoğlu & Uslu, 2019). Çocuklar oyun sürecinde, bedenini ve bilişsel fonksiyonlarını etkin kullanarak kişilik ve karakter yapılarını geliştirmekte, toplumda yazılı olmayan kuralları anlamlandırarak toplumsal rolleri ve davranışları deneyimlemektedir (Arslan & Dilci, 2018). Oyun; çocuğun fiziksel, bilişsel, duygusal ve sosyal gelişimini desteklerken ayrıca yetişkinlikte gerekli olan eylemlere hazırlık yapmasını da sağlamaktadır Çocuk oyun oynarken dikkatini yoğunlaştırmakta ve oyun sırasında dikkatini bir noktada toplama deneyimi elde ederek bu süreci günlük yaşantısına aktarmaktadır (Canlı, 2014). Çocukluk döneminde oynanan oyunlar, çocukların gelişimini olumlu yönde desteklediği için eğitimcilerin, oyunu çocukların eğitiminde bir araç olarak kullandığı gözlemlenmektedir (Arslan & Dilci, 2018). Oyun, çocuğun tüm gelişim ihtiyaçlarını karşılamakta ve özellikle sinir sistemini olumlu etkileyerek sağlıklı bir gelişim süreci sağlamaktadır (Çakırcı Özservet, 2015). Oyun; çocuğun farklı bakış açıları kazanarak hayal gücünü geliştirmesine olanak sağlamakta, farklı duyguları deneyimlemesine imkân tanımakta ve arkadaş grupları içerisinde yer alan çocuk sosyal kurallara uymayı da öğrenmektedir. Oyun, fiziksel açıdan kas ve kemik yapılarının gelişimini desteklemekle kalmayıp, aynı zamanda çocukların kelime dağarcığını zenginleştirmektedir (Bekmezci & Özkan, 2015). Gelişimsel açıdan bakıldığında, oyunun çocukların sosyal-duygusal, dil, motorsal ve bilişsel gelişim alanlarını ve kişisel bakım becerilerini desteklediği görülmektedir. Aile bireylerinin çocuk gelişiminde oyunların önemini vurguladıkları; ana sınıfı öğretmenleri ve yönetici kadrosunun ise oyunların çocukların gelişimi üzerindeki olumlu yönde etkilerinin bilincinde oldukları görülmektedir. Ayrıca, oyunun özel eğitimde kullanılabilen etkin bir yöntem olduğunu da belirtmişlerdir (Kaytez & Durualp, 2014).

Motorsal Gelişimine Olan Etkileri

Fiziksel büyüme ve motor gelişim de merkezi sinir sisteminin gelişmesiyle paralel olarak, organizmaların hareketle ilgili olan becerileri (koşma, zıplama, duruşa ait hareketler, yürüme gibi) kazanımların sürecidir. Bu süreç, çocukların motor becerilerini geliştirmeleri ve bedensel koordinasyonlarını artırmaları açısından kritik bir öneme sahiptir(Coban & ark. 2010).

Okul öncesi dönem, 4-7 yaş arası çocukların motor gelişiminin hızla ilerlediği bir süreçtir. Bu dönemin ilk safhasında çocuklar, tırmanma, koşma, sıçrama, atlama gibi hareketleri gerçekleştirebilirken, dönem sona erdiğinde atletik beceriler için gerekli temel hareketleri ve kombinasyonları kazanmış olurlar. Ayrıca, engel atlama, top atma ve atlama gibi çeşitli motor becerileri de edinmiş olurlar. Bu yaşlarda oyun ile motor becerilerin geliştirilmesi oldukça etkilidir. Eğer öğretmenler, öğretim yöntemlerinde gösterip yaptırma tekniğine ağırlık verir ve çocukların ne yapmaları gerektiğini anlamalarına yardımcı olduktan sonra uygulamaya geçerse, sonuçlara daha hızlı ulaşmaları mümkün olacaktır(Çoban, 2006).

Bu dönemde çocuk, yalnızca birkaç temel hareket formuna sahiptir; yerde yürüyebilir, sürünebilir, çökebilir ve az yükseklikten sıçrayabilir. Ancak dönem ilerledikçe önemli gelişmeler meydana gelmektedir. Bu süreçte çocuğun normalin üzerinde bir hareket isteği varken, henüz gelişmemiş performans yetenekleri, dikkat ve öğrenme eksiklikleri gözlemlenmektedir. Konsantrasyon yeteneğinin yetersizliği nedeniyle oyunlarda sık sık değişiklikler yapılması gerekmektedir. Oyunlar, orantısız vücut yapısı nedeniyle kısa süreli olmalı ve kol ile bacaklardaki hareketlere olanak tanınmalıdır. Temel motor becerilerin sürekli gelişimi için asılma, sallanma, dönme, yuvarlanma, atma-tutma ve jimnastik topu ile vurma-yuvarlama gibi aktiviteler düzenlenmelidir(Çoban, 2006).

Çocukların okula başlamadan önceki dönemlerinde dikkate alınması gereken bazı önemli noktalar bulunmaktadır. Yoğun fakat yönlendirilmemiş ve kontrol edilmeyen hareketler, dikkatin dağılmasına ve sınırlı konsantrasyon verimine yol açarak öğrenme güdüsünü zayıflatabilir. Bu durum, özellikle 3-4 yaşındaki çocuklarda belirgin şekilde görülmektedir. Ancak uygun eğitim ve öğretim ile ilgi çekici, çeşitli ve eğitici oyunlar sayesinde bu zorlukların üstesinden gelmek mümkün olabilir. Okul öncesi dönem çocuklarının sağlıklı gelişimleri ve fiziksel verimlerini artırmaları için oyun faaliyetlerine katılmaları önemlidir. Ayrıca oyunların çeşitlendirilmesi ve monotonluktan kaçınmak için her türlü çabanın gösterilmesi gerekmektedir(Coban & ark. 2010).

OYUN TÜRLERİ

Oyun denklemi üzerinde çalışmış araştırmacılar, oyunları gruplandırırken genellikle iki temel etkene dikkat çekmişlerdir: biri oyuncu sayısı, diğeri ise oyunun sonucudur. Roger Caillois, oyun türlerinin gruplandırılmasındaki sorunlara şu şekilde değinir: Oyunlar, oyuncu sayısına göre bireysel veya çoklu oyunculu olarak ayrılabilirken, oyunun sonucuna göre de şans, strateji ya da beceri gibi farklı kategorilere yerleştirilebilir. Bu tür bir sınıflandırma, oyunların doğasını ve dinamiklerini daha iyi anlamak için önemlidir: “Oyunlar öyle farklı nitelikler gösteriyor ki, bunlara birçok yaklaşım olanağı bulunmaktadır.” Prof. Boratav, Paris’te 1960 yılında toplanan VI. Uluslararası Etnoloji Kongresi’nde bir kümeleme taslağı önermiştir. Daha sonra bu taslağı geliştirmiş ve yayımlamıştır. Boratav oyun kümelenmesini şöyle özetlemiştir:

Sadece Çocuklara Özgü Oyunlar

- Yetişkinlerin küçük çocuklar için çıkardığı oyunlar
- Çocukların sözlü oyunları
- Takımlara ayrılarak danslı, şarkılı-türkülü oyunlar ve basit taklit etme oyunları

Beceri ve Güç Oyunları

- Gerçek beceri oyunları
- Utmalı/ kazmalı beceri oyunları
- Cimnastikli ve ritmik oyunlar
- Güç oyunları
- Beceri oyunları

Zekâ Oyunları

- Kandırmaca, yutturmaca oyunları
- Hafıza gücü, sezinleme, düşünce çevikliği oyunları
- Saklambaç ve ebelemece oyunları
- Yazılı oyunlar
- Sopalı, taşlı oyunlar
- Başka zekâ oyunları

Oyunlar işlev bakımından da üçe ayrılmaktadır:

- Akli Eğiten Oyunlar
- Fiziksel olarak bedeni Eğiten Oyunlar
- “İç Duyguları Eğiten Oyunlar” (And, 2007).



Şekil 6.5 Beş Taş Oyunu (Gümüştas, 2010).



Şekil 6.6 El El Üstünde Oyunu (Gümüştas, 2010).



Şekil 6.7 Saya Oyunu (Megep, 2007).

GELENEKSEL OYUNLAR

Ülkemiz, her bölgede farklılık gösteren zengin bir geleneksel oyun kültürüne sahiptir. Ancak yaşam koşullarındaki değişimler ve teknolojik gelişmeler, geleneksel oyunlara olan ilgiyi azaltmakta ve sokakta oynanan geleneksel çocuk oyunlarının yerini bilgisayar üzerinden oynanan dijital oyunlar almaya başlatmaktadır. Bu durumu göz önünde bulunduran Türkiye Radyo Televizyon Üst Kurulu (RTÜK), çocuklar için geleneksel oyunlarımızın derlenmesi amacıyla bir araştırma ve arşiv çalışması yürütmüş ve bu çalışmayı www.rtuk.org.tr adresinden paylaşmıştır (Gümüştas, N. 2010).

Ülkemizde oynanan en yaygın geleneksel çocuk oyunlarını şöyle sıralayabiliriz:

Bezirgânbaşı: Bu oyunda, ebe seçimi için “Bezirgânbaşı Tekerlemesi” kullanılır. Oyuncular, seçilmiş iki ebeden kollarını kaldırarak altından tekerleme söyleyerek geçerler. İlk başta verilen isimleri bilemeyen oyuncular, ebelerin arkasına geçerek iki farklı takım oluşturur. Ardından, ortaya bir çizgi çizilir ve takımlar, bu çizginin gerisine kim düşeceği konusunda çekişme yaparlar (Gümüştas, 2010).



Şekil 6.8 Bezirgânbaşı Oyunu(Gümüştas, 2010).

Hacı Yatmaz: Oyun, genellikle çocukların bir araya gelip eğlenerek oynadığı bir aktivite olarak tanımlanabilir. Bu oyunda, ortaya bir sopa dikilir ve çocuklar o sopanın etrafında daire oluştururlar. Her çocuk, sırayla bir numara alır. Sopyayı diken çocuk, bir numara söyler ve o numaraya sahip olan oyuncu, sopyayı havada tutmaya çalışır. Bu sırada diğer çocuklar da eğlenerek, oyunun heyecanına katkıda bulunurlar. Oyunun amacı, belirtilen numaradaki çocuğun sopyayı düşürmeden havada tutabilmesidir (Gümüştas, 2010).



Şekil 6.9 Hacı Yatmaz Oyunu(Gümüştaş, 2010).

Mendil Kapmaca: Oyunun başlangıcında bir mendil kapan ve bir hakem seçilir. Oyuncular, iki gruba ayrılır ve gruplar arasında en az 2, en fazla 5 metre mesafe bırakılır. Hakem, mendilciyi ortalarına alarak onun etrafında 1,5-2 metre yarıçapında olacak şekilde bir çember çizer. Diğer oyuncular, mendilcinin sağında ve solunda sırayla dizilirler. Mendilci, eline bir mendil alarak onu yukarı kaldırır ve hafifçe aşağı sarkıtır. Hakem düdüğü çaldığında, iki grubun öndeki oyuncuları mendili kapmak için koşar. Burada olan amaç, mendili alıp rakip oyuncu onu yakalamadan geri gelmektir. Eğer her iki oyuncu aynı anda mendilciye yaklaşırsa, birbirlerini gözlemleyerek mendili kapmaya çalışırlar. Bu esnada, rakip oyuncunun dikkatini dağıtmak ve mendili kapıp yerine dönmek, kendi grubuna bir puan kazandırır. Ayrıca, rakip oyuncuyu mendil yakalamadan çembere sokmak da puan kazandırır. Mendili kaptıktan sonra rakip oyuncuya yakalanırsa, karşı takım bir puan alır. Grup üyeleri yarıştıktan sonra, en fazla puanı toplayan ekip oyunu kazanır (Gümüştaş, 2010).



Şekil 6.10 Mendil Kapmaca Oyunu(Gümüştaş, 2010).

Seksek: Bu klasik oyun, genellikle çocuklar arasında popüler olan bir sokak oyunudur. Yere tebeşirle sıralı kareler veya daireler çizilir ve her kutu numaralandırılır. Oyuncular sırayla, belirlenen düzende bu kutuların içinden zıplayarak ilerler. Oyunun amacı, herhangi bir kutuya basmadan ya da dengeyi bozmadan gidiş ve dönüşü tamamlamaktır. Başkasının kutusuna basmadan parkuru başarıyla tamamlayan oyuncu oyunu kazanır. Bu oyun, çocuklara hem eğlenceli vakit geçirme fırsatı sunar hem de dikkat, denge ve motor becerilerini geliştirmelerine yardımcı olur (Gümüştas, 2010).



Şekil 6.11 Seksek Oyunu (Gümüştas, 2010).

Yedi Kiremit: Bu oyun, iki gruba ayrılan çocukların rekabet içinde kiremitleri devirmeye çalıştığı eğlenceli bir aktivitedir. Ortaya üst üste dizilen yedi kiremit yerleştirilir ve gruplar sırayla top atarak kiremitleri devirmeye çalışır. Kiremitleri ilk deviren grup, diğer grubu topla vurma hakkı kazanır. Bu aşamada amaç, top-la rakip oyuncuları vurarak oyundan elemektir. En fazla kişiyi vuran grup oyunu kazanır. Bu oyun, hem takım çalışmasını destekler hem de el-göz koordinasyonu becerisini geliştirir (Gümüştas, 2010).



Şekil 6.12 Yedi Kiremit Oyunu (Gümüştas, 2010).

Sekiz Kuyulu Taş: Bu geleneksel masa oyunu, strateji ve dikkat gerektirir ve iki oyuncu arasında, toplam otuz iki taşla oynanır. Her oyuncu önündeki dört çukura dörder taş yerleştirir. İlk oyuncu, kura ile belirlenir ve kendi çukurlarından birindeki taşları alarak, seçtiği çukurdan başlayıp her çukura birer taş bırakır. Oyuncular bu işlemi sırayla yapar. Eğer bir oyuncu, son taşı kendi çukuruna koyarsa, karşı taraftaki oyuncunun çukurundaki tüm taşları toplama hakkı kazanır. Stratejik hamleler yaparak rakibin taşlarını toplayan oyuncu oyunun galibi olur(Gümüştas, 2010).



Şekil 6.13 Sekiz Kuyulu Taş Oyunu(Gümüştas, 2010).

Yağ Satarım Bal Satarım: Bu oyun en az beş kişi ile oynanır ve bir mendil gereklidir. Ebe, gönüllü olursa seçilir, aksi takdirde kura ile belirlenir. Oyuncular daire şeklinde oturur ve hep birlikte “Yağ satarım bal satarım” şarkısını söylerken ellerini çırpırlar. Ebe, dairenin etrafında şarkının temposuna uygun bir şekilde dolaşır ve bir oyuncunun arkasına gizlice mendili bırakır. Mendili fark eden oyuncu, hemen ebeden kaçmaya çalışır. Ebe ise koşarak boşalan yere oturmayı hedefler(Gümüştas, 2010).



Şekil 6.14 Yağ Satarım Bal Satarım(Gümüştas, 2010).

Yakan Top: Bu oyunu oynamak için en az altı kişiye ve bir topa ihtiyaç vardır. İki gönüllü sayışarak, takımlarına katılacak kişileri sırayla seçerler. Ardından, yere karşılıklı iki uzun çizgi çizilir. Bir takım, bu iki çizginin ortasındaki boş alanda yer alır. Diğer takım ise ikiye ayrılır; bir grup bir çizginin arkasına, diğer grup ise karşı çizginin arkasına geçer. Çizgilerin dışına çıkmak yasaktır. Amaç, dışarıdaki oyuncuların topu kullanarak ortadaki oyuncuları vurmaya çalışmasıdır(Gümüştas, 2010).



Şekil 6.15 Yakan Top Oyunu(Gümüştas, 2010).

DEĞİŞEN OYUN KÜLTÜRÜ

Oyun, çocuğun doğumundan itibaren yaşamının içinde yer almaktadır. Oyunun evrensel bir kavram olduğu da ifade edilmektedir (Koçyiğit, Tuğluk & Kök, 2007). Oyun, insanlık tarihi kadar eski bir olgudur ve kökeni M.Ö. 3000'li yıllara kadar uzanmaktadır (Sezgin, 2016). Tarihsel süreçte oyunlar, ilk çağlarda çocukların dans etme, müzik dinleme ve şarkı söyleme gibi aktiviteleri içerdiği bilinmekle birlikte, oyunun müzikten önce var olduğu belirtilmiştir. Oyunlar, farklı toplumlarda hem benzerlikler hem de farklılıklar gösterir. İlk çağ insanların, tanrılarına yaklaşmak amacıyla oyun oynadıkları ve bu oyunları, belirli kuralları olmayan ritmik hareketler bütünü olarak tanımladıkları söylenmektedir (Ökcün Akçamuş, 2019). Geçmiş zamanda oynanan oyunlar incelendiğinde en bilinen oyunlar arasında beştaş, parmaklar arasına geçirilerek oynanan iplik oyunu, uçurtma ve uçurtmanın da dahil olduğu oyunlar yer almaktadır (Tuğrul, Ertürk, Özen, Altınkaynak & Güneş, 2014). Oyunlarda kullanılan malzemelere bakıldığında ip, topaç, su, kumaş parçası, taş vb. daha çok doğal malzemelerin

yer aldığı belirtilmiştir (Özyürek, 2019). Ayrıca saklambaç, körebe, seksek, suda taş kaydırmaca, çember oyunu, beştaş gibi oyunlar geçmiş zamanda oynanan oyunlar arasında yer almaktadır (Arslan, 2017; Kolcu, 2014; Chalid, Kâmil & Meliza, 2021). Geçmiş zamandaki oyunlar ve oyunlarda kullanılan malzemeler incelendiğinde, dünya üzerindeki çocuklar tarafından da benzer şekillerde kullanılarak oyunların oynandığı ancak toplumdan topluma oyunlardaki isimlerin değiştiği bildirmiştir (Kolcu, 2014).

Orta çağda, her toplum kendine özgü geleneksel oyunlar geliştirmiş ve bu oyunlara yönelik belli başlı yarışmalar düzenlenmiştir. Çocukluk terimi, tam olarak belirlenmediği için çocukların oynadığı oyunlar bu dönemde yer almamıştır. Bu sebeple de çocuklar ve yetişkinler benzer oyunları oynamıştır. Aynı zamanda çocukların oyun oynaması gereken yaşlarda anne babalarına yardım etmeleri gerektiği için, çocuklara oyun oynama hakkının verilmediğini gözlemlenilmiştir (Özcan, 2017). Bu çocukların oynadıkları oyunlar; fırıldak, misket, kroket gibi takım oyunlarıdır. Misket olarak ilk kullandıkları materyal ise fındıklar ve kiraz çekirdekleridir. Bu bilgiler ışığında orta çağda çizilen resimlerde görülen ve bu dönemde yaşayan çocuklar taştan, tuğladan ve kilden yeni bir ürün oluşturmuş olup kumaşlardan kuklalar yapmıştır. Böylelikle çocuklar, oyuncakları da kullanarak oyun ihtiyaçlarını gidermişlerdir. Oynanan oyunlar arasında günümüzde de var olan sobeleme, saklambaç, arama, taklit (-miş gibi oyunlar), seksek, uçurtma, dokuztaş gibi oyunlar yer almaktadır. Bu periyotta çocuklar arasında cinsiyet ayrımı yaparak ve oynanmış oyunlarda bu durum net olarak kendini göstermiştir. Kız çocukları, mum, yün, kukla, tahta ve çamur gibi malzemeleri kullanırken; erkek çocukları savaş becerilerini geliştirmek amacıyla ok ve yayla oyun oynamışlardır. Bu durumun nedeni, çocukların küçük yetişkinler olarak görülmesidir (Genç, 2016; Özcan, 2017). Çocuk oyunlarını etkileyen bir diğer faktör ise sosyoekonomik sınıfların varlığıdır. Sosyoekonomik düzeyi yüksek ailelerin çocukları, masa oyunları gibi dama ve satranç gibi oyunları oynama imkânına sahip olmuşlardır (Genç, 2016).

Günümüzde çocuk ve oyun kavramları, sadece boş zaman değerlendirme aracı olmaktan öte, çocukların yaşamlarının vazgeçilmez bir parçası olarak kabul edilmektedir (Tuğrul & Metin, 2006). Yeni çağda, orta gelir düzeyindeki aileler erkek çocuklarının resmi eğitim almasını talep etmiş ve bu nedenle okullaşma yaygınlaşmıştır (De Mause, 1976). Bu dönemde oyunların öğrenmeyle ilişkili olduğu keşfedilmiş, oyunun zihinsel bir etkinlik olduğu ve dersleri daha ilgi çekici hale getirmek için kullanılabileceği belirtilmiştir (Ökcün Akçamuş, 2019). Günümüzde ise bilim ve teknolojinin gelişmesiyle birlikte çocuklar, ailelerine yar-

dım etmekten ziyade eğitim süreçlerine daha fazla dahil olmuş, eğitilmiş bireyler yetiştirmek amacıyla çocukların eğitimi öncelik haline gelmiştir. Bu sebeple eğitimciler, çocukları detaylı olarak gözlemleyerek çocukluk yıllarını tekrardan keşfetmiştir. Bu durumun ise yalnızca oyun oynanarak gerçekleştirilebileceği düşünülmüş ve oyun bir gözlem aracı olarak kullanıldığı düşünülmüştür (Erkut, Balcı & Yıldız, 2017). Oyun, sadece nitel değil nicel olarak da değişime uğramış ve masaüstü oyunları ile teknolojiyle ortaya çıkan sanal oyunlarla bu dönemde karşılaşmıştır. 20. Yüzyıldan sonra çocukların oynadığı oyunlara bakıldığında ise grup oyunlarından bireysel oyunlara geçiş yapıldığı ve çocukların bilgisayar oyunlarını daha çok tercih ettiği açığa çıkarılmıştır (Aytaş & Uysal, 2017).

SONUÇ VE ÖNERİLER

Sonuçlar

Oyunlar, kültürümüzün yapısını ve özelliklerini yansıtarak nesilden nesile aktarılmakta ve yaşam koşullarındaki değişimlere bağlı olarak oynanma biçimleri, mekanları ve ortamları da dönüşüm geçirmektedir. Geçmişte sokaklarda ve doğada oynanan oyunlar, günümüzde bilgisayar ortamında ve evlerde oynanan oyunlarla yer değiştirmiştir. Çocuklar, akran gruplarıyla birlikte internet üzerinden sanal oyunlar oynamaya başlamış ve bu oyunları internet üzerinden paylaşma imkânı elde etmiştir. İnternet ve bilgisayar, eğitim alanında muhteşem materyaller haline gelmiş ve oyunlarla öğretim, görsel ve işitsel unsurların cazibesi sayesinde öğrenmeyi desteklemiştir. Ancak, bu teknolojik gelişmeler geleneksel çocuk oyunlarının unutulmasına da neden olmuştur.

Bu derlememizle, unutulmaya başlamış geleneksel çocuk oyunlarının eğitsel değerleri ele alınmış ve bu oyunların eğitim öğretim süreçlerinde etkili bir araç olarak kullanılabilirliği savunulmuştur. Çocukların oyun içerisinde attıkları her adım, oynayarak öğrenmeyi teşvik edecek şekilde tasarlanmaktadır. Sonuç olarak, bu çalışma kültürel unsurlar barındıran geleneksel çocuk oyunlarının çağdaş eğitimdeki kullanımını amaçlamaktadır.

ÖNERİLER

- Yerel yönetimler tarafından Gezici Oyun Ekibi oluşturulabilir ve belirli saatlerde çocuklarla oyun oynayabilir.
- Ailelerin çocuklarıyla birlikte oynayabilecekleri oyunlar için belediyeler ve mahalle muhtarları oyun el kitapçığı sunabilir, elektronik kaynakları (video, film, fotoğraf) e-posta yolu ile ulaştırılabilir.

- Oyunlara ait sahalar (futbol, voleybol, basketbol, tenis...) planlanabilir.
- Oyun günü/günleri planlanarak oyun festivalleri düzenlenebilir.
- Oyunların kuşaklar arası aktarımı sağlanabilir. Dede-torun oyun günü, anne-çocuk oyun günü, baba-çocuk oyun günü, nine-çocuk oyun günleri düzenlenebilir.

KAYNAKLAR

- Aly Amer, M.M. (2019). *Tüm çocuklar için oyun alanları tasarlamak: arlington, teksas şehri için her şey dahil macera oyun alanı* (Doktora tezi).
- And, Metin (2007). *Oyun ve bugü, Yapı Kredi Yayınları*, İstanbul, s.37.
- Arslan, A. (2017). Geçmişten günümüze uzanan süreçte oyun ve oyuncaklardaki farklılaşmanın incelenmesi (Sivas İli Örnekleme). *International e-Journal of Educational Studies*, 1 (2), 69-87.
- Arslan, A. & Dilci, T. (2018). Çocuk oyunlarının çocukların gelişim alanlarına yönelik etkilerinin geçmiş ve günümüz bağlamında incelenmesi (Sivas İli Örnekleme). *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 28(1), 47-59.
- Aytaş, G. & Uysal, B. (2017). Oyun kavramı ve sınıflandırılmasına yönelik bir değerlendirme. *Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 15(1), 675-690.
- Bekmezci, H. & Özkan, H. (2015). Oyun ve oyuncağın çocuk sağlığına etkisi. *İzmir Dr. Behçet Uz Çocuk Hastanesi Dergisi*, 5(2), 81-87.
- Canlı, G. A. (2014). *Gelişen dünyada çağdaş çocuk oyun alanları*. Yüksek Lisans Tezi, Mimar Sinan Güzel Sanatlar Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, İstanbul
- Chalid, İ., Kâmil, A. I. & Meliza, R. (2021). Ethnographic study on the existence of traditional game in lhokseumawe city. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, 495, 252-256.
- Cihan M. (2006). John locke ve eğitim. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 7(1), 173-178.
- Coban, B., Karademir, T., Acak, M., et al. (2010). The emotional intelligence of students who are sitting a special-ability examination. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 38(8), 1123-1134.
- Çakırer Özservet, Y. (2015). Çocuk dostu belediyeçilik. *İller ve Belediyeler Dergisi*, 1(802), 38-43.
- Çoban, B. (2006). Okul öncesi eğitimde eğitsel oyunlar: Oyunlar-rontlar-saymacalar-şiiirler. *Nobel*.
- De Mause, L. (1976) *The history of childhood*. New York: *Souvenir Press*.
- Erkut, Z., Balcı, S. & Yıldız, S. (2017). Tarihsel süreç içinde çocuk. *Çocuk ve Medeniyet Dergisi*, 2(3), 17-28.
- Gökşen, C. (2014). Oyunların çocukların çocuklarına katılımları ve gaziantep çocuk oyunları. *Atatürk Üniversitesi Türkiyat Araştırmaları Enstitüsü Dergisi*, (52), 229-259.
- Göncü, S. (2018). Kullanımlar ve doyumlar yaklaşım çerçevesi ve kuşağının whatsapp kullanımı üzerine bir inceleme. *TRT akademisi*, 3 (6), 590-612.
- Gümüştaş, N. (2010). *Geleneksel çocuk oyunlarından çağdaş eğitimde yararlanılması*. Yüksek Lisans Tezi, Yeditepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Kaytez, N. & Durualp, E. (2014). Türkiye'de okul öncesinde oyun ile ilgili yapılan lisansüstü tezlerin incelenmesi. *Uluslararası Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 2014(2), 110-122.
- Koçyiğit, S., Tuğluk, M. N. & Kök, M. (2007). Çocuğun gelişim sürecinde eğitsel bir etkinlik olarak oyun. *Atatürk Üniversitesi Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16, 324-342.
- Kolcu, Ş. (2014). *Farklı bilişsel tempodaki çocukların oyun davranışlarının ve ekran ilişkilerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Mesleki eğitim ve öğretim sisteminin güçlendirilmesi projesi (MEGEP)(2007), *Çocuk Gelişimi ve*

- Eğitimi*, Oyun Etkinliği-I, MEB, Ankara, s. 5.
- Ökcün-Akçamuş, M. (2019). *Oyun Öğretimi 1 – Oyunun Tarihçesi*. Erişim Tarihi: 20.04.2019, <https://docplayer.biz.tr/106097181-Oyun-ogretimi-1-oyunun-tarihcesi-drmeral-ci-lem-okcun-akcamus.html>.
- Önder, B. A. (2021). Reklam kampanyalarında etkileşimli iletişimin silahı: Oyunlaştırma. *İstanbul Aydın Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 13(1), 1-40
- Özmutlu, İ. & Eroğlu, B. (2019). Çocuk ve oyun. Umut Canlı, Cüneyt Taşkın ve Çalık Veli Koçak (Ed.), *Çocuklar İçin Spor Eğitimi* içinde (s. 189-220). Ankara: Gazi.
- Özyürek, A. (2019). Yakın geçmişte çocukların oynadıkları oyun ve oyuncaklar. *Kocaeli Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, (37), 105-119.
- Pyle, A. and Daniels, E. (2015). Using a picture book to gain assent in research with young children. *Early Child Development and Care*, 1-15.
- Sağlam, M. & Aral, N. (2016). Tarihsel süreç içerisinde çocuk ve çocukluk kavramları yer alır. *Çocuk ve Medeniyet*, 1 (2), 43-56.
- Sezgin, S. (2016). *İnsan ve Oyun: Oyunların Dünü, Bugünü, Yarını*. VII. Uluslararası Eğitim Araştırmaları Kongresi, Çanakkale.
- Tuğrul, B. (2018). Oyunun gücü. Ayşe Belgin Aksoy (Ed.), *Çocuk ve Oyun* içinde (s.12-31). Ankara: Hedef.
- Tuğrul, B. & Metin, Ö. (2006). Çocukların oyun oynama hakkı.3. *Uluslararası Çocuk ve İletişim Kongresi Kitabı*, (s. 195-202) içinde. İstanbul.
- Tuğrul, B., Ertürk, G., Özen, Ş. ve ark. (2014). Oyunun Üç Kuşaktaki Değişimi. *The Journal of Academic Social Science Studies*, 27, 1-16.
- Türkoğlu, B., & Uslu, M. (2019). Oyun temelli bilişsel gelişim programının 60-72 aylık çocukların bilişsel gelişimine etkisi. *Uluslararası Eğitim Bilimleri Dergisi*, (6), 50-68.
- Vatandaş, S. (2020). Oyun ve oyuncak: Teknolojik ve toplumsal dönüşüm sürecinde oyun ve oyuncakın anlamsal ve işlevsel değişimi. *Süleyman Demirel Üniversitesi Vizyoner Dergisi*, 11(28), 913-930.
- Yılmaz, M. ve Erduran, N. (2015). *Oyun Dünyam Dünyam Oyun: Çocuk Oyunları El Kitabı*. Ankara: Eğiten Kitap.

BÖLÜM 7

ASKERİ PENTATLON

Veli KAYA¹
Ömer AYGÜN²

GİRİŞ

Antik Olimpiyat Oyunlarının 18. edisyonundan itibaren bulunan pentatlon, tarihte ilk birleşik atletizm disiplini. Pentatlonun beş disiplini şunlardır: Cirit atma, Disk atma, Uzun atlama, Koşu ve Güreş'tir. Askeri pentatlon, yüksek fiziksel yük ve karmaşık, uzun bir hazırlık dönemi ile karakterize edilen askeri uygulamalı bir spordur. Sporcuları eğitme süreci çok yönlü ve hacimlidir (Bâiştan 2021).

Çeşitli mesleki özelliklerin geliştirilmesinde rekabetçi etkinlikler ve farklı spor dallarındaki yarışmaların kullanılması, askerleri (öğrencileri, gelecekteki subayları) daha fazla zorlukla başa çıkmaya teşvik eder. Bu bağlamda, cesaret, kararlılık, disiplin ve zafer isteğiyle hareket etmeyi teşvik ederler (Borodin, 2005; Popovich & Afonin, 2011).

Farklı sporların kullanılmasının ana nedenlerinden biri, özellikle farklı arazi koşullarında ve askeri mühimmatla birlikte karmaşık alanlarda, askerlerin, öğrencilerin ve gelecekteki subayların yüksek düzeyde profesyonel hazırlığını elde etmek için umut verici bir yöntem olarak kabul edilmesidir (Kljus 2020).

Askeri pentatlonun bir güç olarak kullanılması, ordunun hazırlanmasında önemli bir mücadele gerektirir. Bu süreç, personelin hareket kabiliyetlerini duygusal durumlarından bağımsız olarak geliştirecek, temel motor becerilerini artıracak ve sürpriz bir şekilde hareket eden dağınık bir düşmanla savaşmak için asimetrik araçlar ve prosedürler kullanarak üstünlük sağlayacaktır.(Sibiu 2019). Antik Olimpiyat Oyunları'nın ilk edisyonu, M.Ö. 776'da Yunanistan'ın Atina şehrinde gerçekleşti (Zarnowski, 2013).

¹ Yüksek Lisans Öğrencisi, Kocaeli Üniversite, Beden Eğitimi ve Spor AD., velimustafakaya@gmail.com

² Yüksek Lisans Öğrencisi, Kocaeli Üniversite, Beden Eğitimi ve Spor AD., o.aygun30@gmail.com

MODERN PENTATLON



Şekil 7.1

Bu yarışma; Şekil-1'de gösterildiği üzere yüzme, atletizm, atıcılık, eskrim ve binicilik olmak üzere beş disiplinden oluşur. Baron de Coubertin, bu etkinliği ilk defa 1912'de İsveç'te yapılan Stockholm Olimpiyatlarında tabanca atışı, eskrim, yüzme, binicilik ve koşu branşlarında 5 farklı etkinlik olarak tasarlamıştır. Askeri personelin düşman bölgesinden geçerek mesajı iletmesini amaçlamıştır. Bu senaryoda subayın düşman bölgesinde atı düşürüldüğünde kendini tabanca ve kılıçla savunmalı, bir nehirden yüzerek geçmeli ve mesajını koşarak hızlı bir şekilde iletmelidir.

Modern Pentatlonun Yarışma Süreci

Sporcular önce yüzme, eskrim ve laser-run (atış-koşu) yarışlarından oluşan eleme müsabakalarına katılır. Binicilik hariç bu müsabakalar sonunda, toplam puanda ilk 36'ya giren sporcular, ertesi gün final müsabakalarına katılma hakkı kazanır.

Final Müsabakaları Sıralaması



Şekil 7.2

- 200 m Yüzme,
- Epe Silahıyla Eskrim Mücadelesi,
- Binicilik Müsabakası
- 3200 m Laser-Run (Koşu ve Atış) (Şekil 7.2)

Finalde, sporcular 200 metre serbest yüzme ile yarışa başlar. Ardından, epe silahıyla eskrim mücadelesi yapar ve 36 sporcu, tek tuş üzerinden 35 maç oynar. Yüzme ve eskrim bittikten sonra, sporcular daha önce hiç tanımadıkları bir at ile 20 dakikalık ısınma sonrası, 110 cm yüksekliğinde 12 engelli bir parkurda binicilik yarışına katılır. Bu üç mücadelenin sonunda alınan puanlara göre, Laser-Run disiplini için çıkış sıralaması belirlenir. Laser-Run'da sporcular 3 bin 200 metrelik koşu parkurunda, her 800 metrede 10 metrelik mesafeden lazer tabancayla hedeflere atış yaparlar. Sporcuların isabetli vurmaları gereken hedef sayısı 5'tir. Hedefleri vuran sporcular koşuya devam eder ve 3 bin 200 metre sonunda bitiş çizgisini ilk geçen sporcu şampiyon olur (Hyun Lim, 2018, s. 62).

YÖNTEM

Çalışma konumuz ile ilgili kaynaklara ve verilere elektronik veri tabanından (Google Akademik, TSK Kaynakları (Erişime açık kaynaklardan)) ulaşılarak alan yazın taraması yapılmış olup taranan yayınlar hizmete özel olduğu için sınırlandırılmıştır. Tarama esnasında her bir anahtar kelime veri tabanına ait filtreleme kriterleri kullanılmıştır.

Taranan anahtar kelimeler(Pentatlon, Antik Pentatlon, Modern Pentatlon, Askeri Pentatlon) şeklindedir. Araştırma ile ulaşabildiğimiz kitap, tez ve raporlar incelenmiş elde edilen veriler sistematik bir biçimde bütünleştirilmeye çalışılıp, bulgular arasında ilişkilendirme yapılarak, değerlendirmeler yapılmıştır.

ASKERİ PENTATLON

1946 yılında Fransız subayı Kaptan Henri DEBRUS, orduya özgü bir spor yarışı düzenleme fikrini ortaya attı. Hollanda Hava Kuvvetleri Birlikleri'nin askeri fiziksel eğitim tekniğinden esinlenerek, paraşüt atlaması, yürüyüş, engellerin aşılması ve küçük silahlar ile el bombaları kullanılarak savaş operasyonlarının gerçekleştirildiği bir yarışma tasarladı.(CISM)Ağustos 1947'de Belçika, Fransa ve Hollanda takımlarının katılımıyla Fransa'da deneme yarışı düzenlendi. Bu denemenin ardından yapılan düzenlemeler Fransız askeri otoriteleri tarafından onaylandı ve geniş çapta kabul edildi (Bâitan, 2021). İlk olarak 1992 yılında Almanya'nın Münih kentinde gerçekleşti. Engel Bayrak Yarışı 1995'ten itibaren bu disiplin her yıl CISM Dünya Şampiyonası programının bir parçası olmuştur.

Askeri Pentatlonun Beş Disiplini



Şekil 7.3

- Standart Tüfekle Atış (200 metre)
- Engelli Koşu Parkuru (20 Engel) (500 metre)
- Engelli Yüzme (50 Metre)
- Standartlaştırılmış Mermilerle Fırlatma-Tek Hassasiyet ve Tek Mesafe Testi (Bomba Atma)
- Kros koşusu(Şekil-3)
- 1.ve 2.gün toplantı gerçekleştirilir.
- 3. Gün Atış ve Engelli Koşu Parkuru
- 4. Gün Engelli Yüzme ve Bomba Atma
- 5. Gün Toplanan puanlara göre koşu sıralaması belirlenir ve o sıralamaya göre Kros koşusu icra edilir.
- 6. Gün Engelli Koşu Parkurunda 4 kişiden oluşan takımların Bayrak Yarışı icra edilir. (Ayrı yarışmadır).

Standart Tüfekle Atış (200 Metre)



Şekil 7.4

Bu beceri(Şekil 7.4), bir asker için çok önemlidir. Çünkü görevler sırasında, onlar bireysel silahlarla donatılmışlardır. Hızlı ve etkin bir şekilde ateş etmeli, bu şekilde entegre savaş alanı veya konvansiyonel olmayan düşmanın formlarını ve prosedürlerini etkisiz hale getirmelidir (Okhrimenko 2021).

- Bir hassas ve bir hızlı atış testi yapılır. Deneme Atışı: 5 dakikada 5 atış yapılır; puanlamaya dahil değildir.
- Hassas atış: 10 dakikada 10 mermi atılır. Hızlı atış: 1 dakikada 10 mermi atılır. Mesafe 200 m. Silahlar ve mühimmat: Standart Tüfek.
- Yarışmacılara ve poligon personeline zarar vermeyecek şekilde ateşlenebilecek her türlü mühimmat kullanılabilir (Lototsky 2021).

Engelli Koşu Parkuru (20 Engel) (500 Metre)



Şekil 7.5

Engellerin (Şekil 7.5 de gösterilenler) her biri gerekli belirli bir savaş becerisi ile ilgilidir. Bu engelli koşu parkuru spor kıyafetleriyle yapılır. Manevra yapma becerilerini geliştirir, orduyu savaşa ve zorlu alanlara hazırlar. Aerobik ve anaerobik egzersizi geliştirir, kas dayanıklılığı, kas gücü ve çevikliği artırır. Teknik prosedürler, savaş alanında karşılaşılan özel yetenekler üzerine kuruludur. Minimum enerji tüketimi ve yüksek konsantrasyon, parkuru tamamlamak için önemli olup, askerin dayanıklılık ve kondisyon seviyesini büyük ölçüde artırır. (Lenart, 2019).

KADINLARDA; İp merdiven, Halatla yardımcı meyil duvarı, 4'lü Tel Engelli ve dik merdiven engelli koşuda yapılmamaktadır (CISM Military Pentathlon 2020). Engelli koşu parkurunda her engelin bireysel bir geçiş tekniği bulunmaktadır. Tempo sabit olmalı ve her engelde eşit enerji dağılımı yapılmalıdır. Parkurda 2 engelde tempo değişir. İlk olarak 4 kırıli basamak engeli gelindiğinde hız arttırılmalıdır çünkü kırıli arası adımlamada ritim önemlidir. İkincisi, çukur engeldir engele gelindiğinde ise yavaşlanmalıdır çünkü çukur engelde bulunan duvarın yakınına inmek ve karşı duvara çıkmak için gereken mesafeyi ve hızı oluşturmak önemlidir.



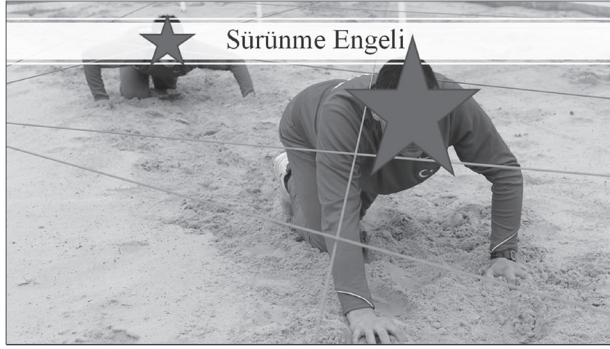
Şekil 7.6 Yarışmacı ip merdivenlerden çıkar. Engel tepesinde emniyetini alarak merdivenlerden inip istikameti yolunda aşağıya atlayarak engeli tamamlar.



Şekil 7.7 Yarışmacı, alçak ve yüksek kirişin arasına vücudunun herhangi bir noktasını temas ettirmek zorundadır. Yarışmacı bir ayağını alçak kirişe koyar ve yüksek kirişten tutunarak diğer ayağını iki kiriş arasına koyarak sıçrama yapar ve engeli tamamlar.



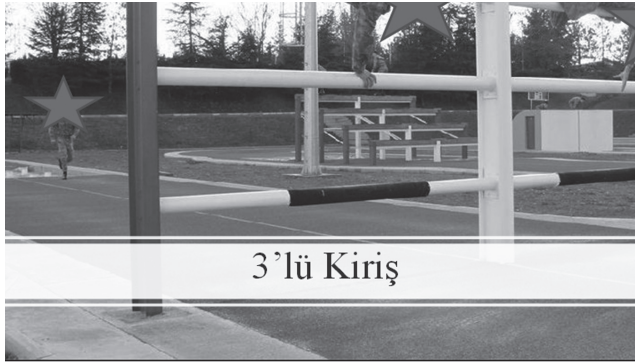
Şekil 7.8 Yarışmacı ip merdivenlerden çıkar. Engel tepesinde emniyetini alarak merdivenlerden inip istikameti yolunda aşağıya atlayarak engeli tamamlar.



Şekil 7.9 Yarışmacı kum engelinde dizler ve eller yerde sürünerek engeli tamamlar.



Şekil 7.10 Yarışmacı istikameti yönünde ayak pençe kısımlarıyla kütüklerin orta kısımlarına basarak ilerler ve engeli tamamlar.



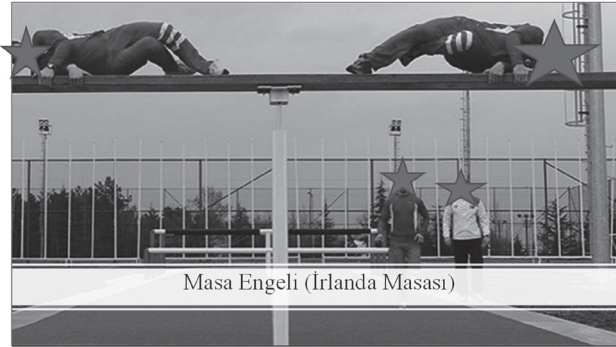
Şekil 7.11 Yarışmacı en alt kirişe tek ayağıyla basarak sıçrama yapar ve en üstteki kirişten tutunur. Daha sonra bacaklarını yukarıya çeker ve bir elini ikinci kirişe koyarak bacaklarını istikameti yönünde fırlatarak engel geçişini tamamlar.



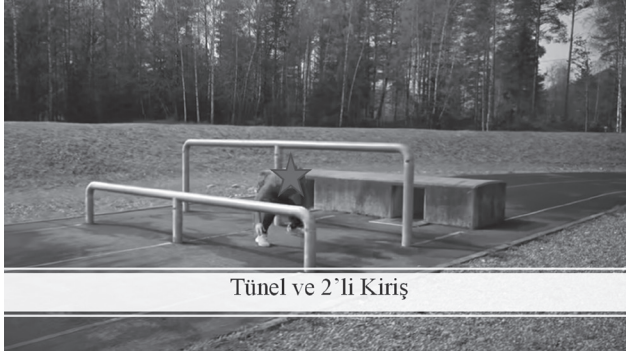
Şekil 7.12 Yarışmacı denge tahtası üzerinden ilerleyerek engel geçişini tamamlar.



Şekil 7.13 Yarışmacı yüksek engellerin üstünden alçak engellerin altından geçerek engel geçişini tamamlar.



Şekil 7.14 Yarışmacı engele sıçrayış sonrası koltuk altını masa engeline geçirerek tutunur ve salınım sonrası engelin üzerine çıkarak engel geçişini tamamlar.



Şekil 7.15 Yarışmacı tünel girişinde ilk olarak baş kısmıyla içeriye doğru kayma adımını gerçekleştirir daha sonra yüksek engelin üzerinden alçak engelin altından geçerek engeli tamamlar.



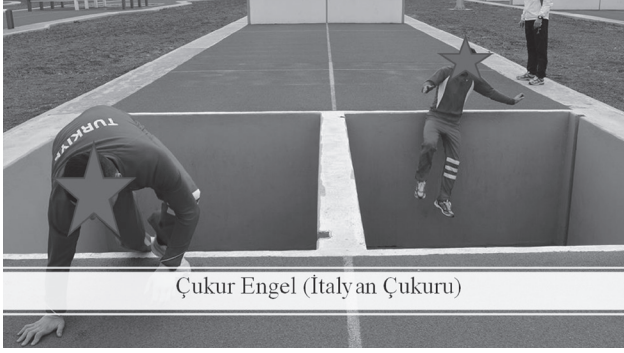
Şekil 7.16 Yarışmacı her basamağa bir sonraki farklı olmak üzere ayağını basarak ilerler ve engeli tamamlar.



Şekil 7.17 Yarışmacı engele hızlı bir şekilde giriş yapar ve hırsız geçiş tekniği ile engeli tamamlar.



Şekil 7.18 Yarışmacı fotoğrafta görüldüğü gibi hırsız geçişi tekniği ile geçişini tamamlamaktadır.



Şekil 7.19 Yarışmacı çukur engeline girerek istikameti yönünde ellerini karşı duvara koyarak sıçrar ve engeli tamamlar.



Şekil 7.20 Yarışmacı tel merdiveninde ilerler ve engelin tepe noktasında emniyetini alır. Tepe noktasından geçişini tamamladıktan sonra merdivenlerden inerek istikameti yönünde ilerler.



Şekil 7.21 Yarışmacı duvar üzerine bir ayağını koyarak yukarıya doğru sıçrayış yapar ve engeli tutunarak geçişini tamamlar.



Şekil 7.22 Yarışmacı yön değiştiren denge tahtası üzerinde ilerleyerek engeli tamamlar.

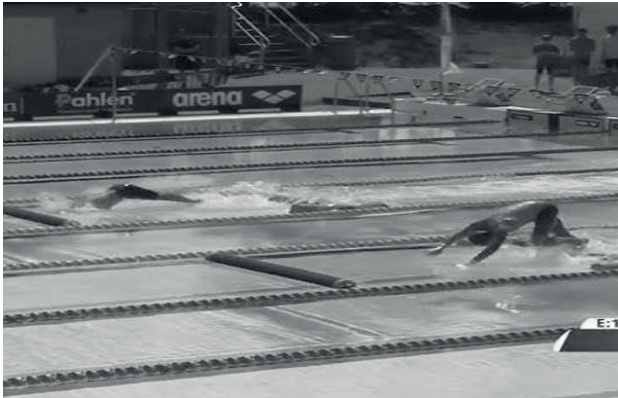


Şekil 7.23 Yarışmacı engeli istikameti yönünde giriş yapar ve her dönüşte engel içerisindeki geçişlerden tutup kendisini ileriye doğru atarak engeli tamamlar.



Şekil 7.24 Yarışmacı bu engelde hırsız geçiş tekniği ile engelleri tamamlar.

ENGELLİ YÜZME (50 METRE)



Şekil 7.25

Engelli yüzme (Şekil 7.25), 50 metre uzunluğunda ve standartlaştırılmış 4 engelden oluşan bir havuzda yapılır. Bu süreçte, suda hayatta kalma becerileri kazanılır, teknik yüzme prosedürleri öğrenilir ve karşılaşılan engeller aşılır. Egzersiz, aerobik kapasiteyi, kas dayanıklılığını, akciğer kapasitesini artırır ve su korkusunu yenmeye yardımcı olur. Bu beceriler, ordu için önemli olan su fobilerinin (su korkusu) üstesinden gelebilmelerine destek sağlar. (CISM Military Pentathlon 2020).

- 2'li kiriş, Izgara, Masa engeli ve Tekli kiriş'tir.

STANDARTLAŞTIRILMIŞ MERMİLERLE FIRLATMA-TEK HASSASİYET VE TEK MESAFE TESTİ (BOMBA ATMA)



Şekil 7.26

Bu beceri, bir asker için çok önemlidir. Çünkü görevler sırasında, onlar bireysel silahlarla donatılmışlardır. Bu bireysel silahları etkin bir şekilde kullanabilmek dezavantaj oluşturan durumları avantaja çevirebilir. Bombayı isabetli ve uzak mesafeye atabilmek savaş veya harp durumunda önemli bir etkidir.

- El bombalarının ağırlığı erkeklerde 600 gram, kadınlarda ise 400 gram' dır.
- İsbet atışında 20, 25, 30 ve 35 metre (Kadınlar için her hedef için beş metre daha kısadır) de olan mesafelere 4'er adet olmak üzere toplamda 16 adet isabet atışı yapılır (CISM Military Pentathlon 2020).
- Hedefler, 1 metre yarıçaplı iç daire ve 2 metre yarıçaplı dış daireden oluşur.
- Her yarışmacı 3 el bombası ile 2 dakika içinde en uzak mesafeye atış yapmaya çalışır.
- En uzun mesafe atışı ve isabet atışı puanları toplanarak toplam skor hesaplanır.
- Test, muharebe teçhizatlı askerlerle savaş koşullarını oluşturarak icra edilir.
- Maksimum puan 200'dür.(CISM Military Pentathlon 2020).

KROS KOŞUSU



Şekil 7.27

Kros koşusu, pentatlonun son yarışıdır; erkekler için 8 km, kadınlar için 4 km'dir.

Askeri personel, hareket edecekleri ortama uyum sağlamalıdır. Arazi yapısı, tutarlılığı ve eğimleri gibi faktörler, koşucuların güvenini artırır, stresi azaltır ve depresyonu önler. Bu askeri personelin, fiziksel ve zihinsel dayanıklılığını artırır aynı zamanda kardiyovasküler kondisyon seviyesini geliştirir (CISM Military Pentathlon 2020).

HAVACILIK PENTATLONU



Şekil 7.28

Komutan Edmont Petit, orijinal kuralları 1947'de hazırlamıştır ve bu kurallar, spora ve Ekipmanlara daha iyi uyum sağlamak için birçok kez değiştirilmiştir. Bu şampiyona, CISM'e üye devletlerin Hava Kuvvetleri arasında düzenlenir.

Hava Pentatlonun 6 farklı disiplini şunlardır; Engelli Koşu Parkuru, Askeri Pentatlondan farklı olarak 20 yerine 15 engel içerir. Disiplinler şunlardır: Atış, Engelli Yüzme, Eskrim, Basketbol, Engelli Koşu Parkuru ve Oryantiring (Koşarak Hedef Bulma) (CISM Military Aeronautical Pentathlon 2017).

DENİZ PENTATLON



Şekil 7.29

Deniz Pentatlonu, askeri sporları yöneten Uluslararası Askeri Spor Konseyi (CISM) tarafından düzenlenir. Bu çoklu spor, Dünya Askeri Şampiyonası ve Askeri Dünya Oyunlarında yalnızca Deniz Kuvvetleri personeli olan askeri sporcular tarafından uygulanır.

Amfibi kros yarışı, Hayat kurtaran yüzme yarışı, Engelli yarışı, Denizcilik yarışı ve Yardımcı yüzme yarışı (CISM Naval Pentathlon 2020)

ASKERİ PENTATLONUN ASKERİ PERSONEL ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ



Şekil 7.30

Bazı yazarlar (Sliusarchuk & ark, 2015; Klymovych & ark, 2019), askerlerin savaş operasyonlarını yürütmek için özel (özellikle fiziksel) eğitime ihtiyacı olduğunu belirtmişlerdir.

Savaş eğitimi araştırmaları, farklı askeri uzmanlık alanlarındaki askerlerin fiziksel aktivitelerine benzer egzersizlerin kullanılmasının, özel fiziksel eğitimi geliştirmenin etkili bir yolu olduğunu göstermektedir (Borodin, 2005; Kontodimaki, 2014).

Askeri uygulamalı sporlar, fiziksel ve özel niteliklerin geliştirilmesine katkıda bulunur. Bu sporlar, farklı arazilerde ve askeri ekipmanla yapılan yarışmalarla birleştirildiğinde, karmaşık bir iş haline gelir (Romanchuk & ark, 2010).

Rekabetçi spor etkinliklerindeki yüksek zihinsel stresle başa çıkma ve maksimum fiziksel performansı sergileme gerekliliği, askerlerin, öğrencilerin ve gelecekteki subayların mesleki becerilerini geliştirmelerini sağlar (Afonin & ark, 2012; Prystupa & ark, 2012).

Askeri becerilerin ve mesleki deneyimin birikmesiyle, kas gerilimi yoğunluğu bir miktar azalır, bu da gerekli askeri operasyonları belirli bir kalite seviyesinde gerçekleştirmeyi sağlar (Korobeynikov & ark, 2017).

Askeri pentatlon sınıfları için öğrenci seçimi, yüksek sportif başarı elde etmek için gereklidir. Bununla birlikte, tüm askeri personel fiziksel yeteneklerini geliştirmek için bu spora katılabilir (Holovchenko 2021).

Çalışmanın amacı; özel fiziksel eğitimin, Silahlı Kuvvetlerdeki bir asker, öğrenci veya subayın resmi görevlerini etkili bir şekilde yerine getirmesinde oynadığı önemli rolü göstermektir (Mazur 2020).

SONUÇ VE TARTIŞMA

Askeri pentatlonun başlangıcından itibaren, askerleri eğitmeye ve onlar arasında rekabeti teşvik etmeye yönelik olarak tasarlandı. Ayrıca, ülkeler arası rekabet, iş birliği, dostluğu teşvik etmek ve yetenek düzeylerini değerlendirmek amacıyla gerçekleştirilen, fiziksel becerileri (hız, güç, dayanıklılık, esneklik gibi koşullu beceriler veya reaksiyon, hız, denge, yönelim, uyum, farkındalık, senkronizasyon gibi koordinasyon becerileri), psikolojik becerileri (zihinsel dayanıklılık, azim, özgüven) ve liderlik becerilerini (liderlik, karar verme, disiplin) eğitime veya geliştirme amacı taşır.

Ordu, genç liderlerden gelen gelişim taleplerine yanıt vermelidir. Gelecekteki liderlerin, gerektirdiği zihinsel yetenekler ve zihniyet üzerine odaklanmayı yeniden gözden geçirerek, yalnızca beceri gelişimine odaklanmaktan uzaklaşmalı,

vizyonunu ve daha da önemlisi modern savaş alanının gereksinimlerini karşılayan ve pentatlet liderleri geliştirecek sistemleri uygulamalıdır.

Sonuç olarak, askeri pentatlon dersleri, öğrencilere savaş alanında başarılı olabilmeleri için gerekli olan fiziksel, zihinsel ve ahlaki yetenekleri kazandırmak için önemli bir rol oynamaktadır. Bu dersler, gelecekteki askeri liderlerin ve personelin etkili ve yetkin olmalarını sağlamak için kritik bir bileşendir.

KAYNAKLAR

- Cohal, D.C. (2019). *The-History-of-Pentathlon-Competitions [Makale]. International Conference Knowledge-Based Organization*, “Lucian Blaga” University, Sibiu, Romania. <https://sciendo.com/article/10.2478/kbo-2019-0087?content-tab=abstract>
- Okhrimenko, I. Pavlyk, O., Tomenko O. et al. (2021). *Dynamics of Indicators of Cadets’ Physical Development and Functional Status during Pentathlon*.
- Băițan, G. F. (2021). The Advantages Of Using The Military Pentathlon In Preparation For Military Combat. *Bulletin Of” Carol I” National Defence University*.
- Lenart D, Romanchuk S, Andres A, et al. (2019). Optymizatsiya navchalno-treuvialnoho protsesu viyskovykh pyatybortsiv v umovakh nedostatnoho navchalno-material’noho zabezpechennya [Optimization of the educational and training process of military pentathletes in the conditions of insufficient educational and material support]. *Visnyk Kamyanets-Podilskoho nats u-tu imeni Ivana Ohiyenka. Seriya: Fizychno vykhovannya, sport i zdorov’ya lyudyny. [Ukrainian]. doi: 10.32626/2227-6246.2019-13.40-45*
- Lototsky I., & Andres A. (2021). Lessons of Coursants of Military Pentathol. *Society. Integration. Education*.
- Korobeynikov, G., Korobeinikova, L., Mytskan, B. et al. (2017). Information processing and emotional response in elite athletes. *Journal of Martial Arts Anthropology*, 17(2), 41-50. doi: 10.14589/ido.17.2.5
- Romanchuk, S., Sliusarchuk, V., Mazur, V. et al. (2020). *The Effect of Training in Military Pentathlon on the Physiological Characteristics of Academy Cadets*.
- Borodin, Y.A. (2005). Analysis of the effectiveness of mass sport activity in the universities of the Ministry of Defense of Ukraine and ways of its enhancement. *Pedagogy, psychology and medical-biological problems of physical training and sports*, 3, 62-63.
- Afonin, V.N., & Semenova, O.E. (2012). On the issue of improving the professionally applied physical training of servicemen. International Scientific conference “Physical Culture: Scientific Problems of Sports Activity” (91-96), Kishinev
- Later Promoted To The Rank Of Colonel And Elected President Of The International Military Sports Council (CISM). (1972).
- CISM. CISM Naval Pentathlon (2020). <https://www.milспорт.one/sports/cism-disciplines-world-level-sport/naval-pentathlon>
- CISM Military Aeronautical Pentathlon (2017). <https://www.milспорт.one/sports/cism-disciplines-world-level-sport/aeronautical-pentathlon>
- CISM Military Pentathlon (2017). <https://www.milспорт.one/sports/cism-disciplines-world-level-sport/aeronautical-pentathlon>

BÖLÜM 8

KADIN VOLEYBOLCULARDA ÖN ÇAPRAZ BAĞ YARALANMASI

*Emre ÖLMEZ¹
Utku GÖNENER²
Yunus İLGEN³*

GİRİŞ

Ön çapraz bağ (ÖÇB) yaralanmaları kadın sporcularda en sık görülen ve zayıflatıcı diz yaralanmaları arasındadır. Bu yaralanmaların profesyonel sporcularda yıllık görülme sıklığı %0,21 ila 3,67 iken genel popülasyonda bu oran %0,03'tür (Moses & ark., 2012). Profesyonel sporcularda ön çapraz bağ yaralanmaları, oyundan kaybedilen zaman, yaralanma öncesi fonksiyon düzeyine geri dönüşün düşük olması ve spor aktivitesine devam edildikten sonra eşzamanlı diz yaralanmalarının artan riski nedeniyle kariyeri tehdit edici olabilir (Ardern & ark., 2014).

Erken dönemdeki fiziksel ve psikolojik morbiditeye ek olarak, bu yaralanmalar aynı zamanda daha sonraki yaşamda diz osteoartriti gelişme riskinin artmasıyla da ilişkilidir (Mancino & ark., 2023). ÖÇB yaralanmalarının büyük çoğunluğu temassız pivot yaralanmasından kaynaklandığından, risk faktörlerinin belirlenmesi ve uygun önleyici stratejilerin geliştirilmesi, bu yaralanmaların hasta, spor kurumu ve sağlık sistemi üzerindeki yükünün azaltılmasına yardımcı olabilir. Ayrıca yüksek antrenman yüklerine yanıt olarak kaslarda, tendonlarda ve kemiklerde adaptasyonların meydana geldiği, bu spesifik adaptasyonların performans için faydalı olmayabileceği ve artan yaralanma riskiyle ilişkili olabi-

¹ Kocaeli Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, emreolmez540@gmail.com, ORCID iD: 0009-0007-4984-4166

² Dr. Öğr. Üyesi, Kocaeli Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, gonener.utku@gmail.com, ORCID iD: 0000-0002-6152-3353

³ Kocaeli Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, yunusilgen@hotmail.com, ORCID iD: 0009-0006-5149-8728

leceği belirtilmiştir.(Çolak & ark., 2005). Kadın sporcularda ön çapraz bağ yaralanmalarının görülme sıklığı erkek sporculara göre iki ila sekiz kat artmaktadır (Larwa & ark., 2021).

Ayrıca dünya çapında spor faaliyetlerine katılan kadın sporcuların sayısı artmaya devam ettikçe, ön çapraz bağ yaralanmalarının sayısı da her yıl artmaya devam etmektedir. Bu eğilimin, spor faaliyetlerinde cinsiyet eşitliğini teşvik eden çeşitli küresel girişimler ve kadınların rekabetçi sporlara katılımını artırmaya yönelik ulusal finansman programları sayesinde devam etmesi muhtemeldir (Huang & ark., 2020). Daha da önemlisi, sportif aktiviteye dönüş ve yeniden yaralanma riskiyle ilgili hasta sonuçlarının incelendiğinde, kadın sporcularda erkek sporculara kıyasla önemli ölçüde daha kötü olduğu gösterilmiştir. Avustralya'da ön çapraz bağ rekonstrüksiyonu (ACLR) yapılan 1.338 hasta üzerinde yakın zamanda yapılan bir araştırma, kadın sporcuların erkek meslektaşlarıyla karşılaştırıldığında önemli ölçüde daha düşük spora dönüş oranlarına sahip olduğunu bildirdi (%65'e karşı %75; $p = 0,001$). Kadın hastalarda ön çapraz bağ yaralanması riskinin artması çeşitli anatomik, gelişimsel, nöromusküler ve hormonal faktörlere bağlanmaktadır (Klemm & ark., 2023).

Ön Çapraz Bağ

Ön çapraz bağ, sinovyal membranla sarılmış sıkıbağ dokusundan oluşur. Proksimalde lateral kondilin posterioruna, distalde ise tibial eminenslerin ortasına yapışır. Tibial yapışma yerine göre isimlendirilen,anteromedial ve posterolateral olmak üzere iki demet içerir. Ekstansiyon hareketinde posterolateral demetgergin ve anteromedial demet gevşek iken; fleksiyonhareketinde ise posterolateral demet gevşek ve anteromedial demet gergindir (Şekil 1). Bağın ortalama uzunluğu 38 mm, ortalama çapı ise 11 mm'dir (Davarinos & ark., 2014).Ön çapraz bağ gerilme gücü yaklaşık 1725 N'dur. Bu değer, genç hastalarda 2500 N'a kadar ulaşabilmektedir (Shelton & Fagan, 2011).



Şekil 8.1 Ön çapraz bağ anatomisi (ACL: Ön çapraz bağ, PCL: Arka çapraz bağ, LCL: Lateral kollateral bağ, AM: Anteromedial, PL:Posterolateral)

ÖÇB Yaralanması Nedenleri

- Aniden yavaşlama ve yön değiştirme (kesme)
- Ayağınız sağlam bir şekilde yere basarken dönmek
- Bir atlamadan garip bir şekilde iniş
- Aniden durmak
- Dizinize doğrudan bir darbe almak veya futbol topu gibi bir çarpışmaya maruz kalmak
- Bağ hasar gördüğünde genellikle dokuda kısmi veya tam yırtık meydana gelir. Hafif bir yaralanma bağın gerilmesine neden olabilir ancak sağlam kalmasına neden olabilir.

Bu hareketler, tibianın femurdan hızla uzaklaşmasına neden olarak diz eklemine baskı uygular ve potansiyel olarak ÖÇB'nin yırtılmasına yol açar. ÖÇB yaralanmalarının yaklaşık %80'i doğrudan travma olmadan meydana gelir. Risk faktörleri arasında kadın anatomisi, belirli spor branşları, yorgunluk, zayıf kondisyon ve çim sahada oynama yer alır (Dedinsky, 2017).

ÖÇB Risk Faktörleri

- İyi olmayan zemin ve yoğun sıçrama çalışmaları.
- Boy, kilo ve Antrenmanın şiddeti
- Aşırı valgus, internal/external rotasyon ve yetersiz diz fleksiyonu.
- Ayak bileği dorsifleksiyon esnekliğinde azalma
- Sıçrama mekaniği.
- Dize eksenrik yüklenme.
- Kadın sporcu olmak (Erkan Özalp, 2024).

Voleybolda ÖÇB Yaralanması

Voleybolda en sık sakatlanan bölge dizdir. Üst düzey oyuncuların %40'ından fazlası bu aktivite sırasında aşırı kullanımdan kaynaklanan yaralanmalara maruz kalmaktadır. Bu özellikle ağırlı sendrom, voleybol oyunundaki tipik sıçrama miktarından ve kuadriseps kasını güçlendirmeyi amaçlayan antrenmandan kaynaklanır. Voleybolcularda ekstansör aparat sürekli olarak yüksek strese maruz kalır ve en zayıf nokta olan kemik tendon birleşimi lezyona karşı hassastır. 'Sıçrayan dizinin' önlenmesi ve tedavisi, antrenörler, doktorlar ve sporcular arasında yüksek düzeyde işbirliği gerektirir (Ferretti, 1990).

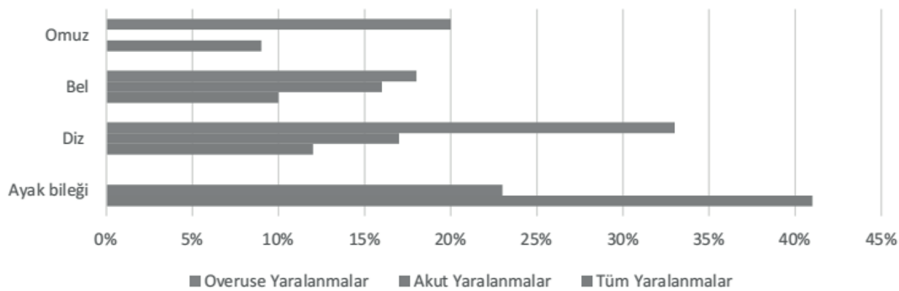
Voleybol oyuncular arasında temasın olmadığı bir spor olmasına rağmen travmatik akut yaralanmalar beklenenden daha sık ve daha ciddidir. Bu nedenle voleybolcularla temasa da maruz bırakan yüksek riskli sporlar arasında de-

ğerlendirilmesi gerektiğini vurgulamak önemlidir. Genellikle lezyonlara, denge kaybıyla birlikte sık sık yapılan sıçramalar ve bunun sonucunda 'tek ayakla' iniş neden olur. Diz instabilitesini önlemenin spesifik bir yöntemi yoktur. İlk yaralanmadan sonra doğru tanı, istirahat ve hızlı cerrahi tedavi, sonraki menisküs lezyonları ve travma sonrası osteoartrit ile ortaya çıkabilecek kronik diz instabilitesinden kaçınmak için önerilmektedir (Ferretti, 1990).

Diz bölgesi sakatlanma türlerinin mevkilere göre dağılımı incelendiğinde en fazla sakatlanan mevkisinin smaçör mevkiisi (%31,8) en az sakatlanan mevkiisi ise pasör mevkiisi (%9,1) olduğu belirlenmiştir (Bavlı, 2013).

Voleybol, akut olarak oluşan yaralanmalarla beraber, aşırı kullanıma bağlı kaynaklanan yaralanmaların oldukça fazla görüldüğü bir spor dalıdır. Çalışmalarda görülmüştür ki tüm yaralanmaların çoğunlukla ayak bileği (%41), diz (%12), bel (%10), diğer alt ekstremit eklemleri (%21) ve diğer üst ekstremit eklemleri (%7) bölgelerinde meydana geldiğini ortaya koymuştur. Akut yaralanmaların sırasıyla ayak (%23), diz (%17) ve sırt/bel (%16) bölgelerinde yoğunlaştığı belirlenmiştir (Erkan Özalp, 2024).

Voleybolda akut yaralanmalardan sonra en çok karşılaşılan yaralanma türü aşırı kullanım (overuse) yaralanmalarıdır, çoğunlukla diz (%33), omuz (%20) ve bel/sırt (%18) bölgelerinde raslanmaktadır. Yaralanmaların %30'u smaç sırasında, %54'ü ise blok sırasında meydana gelmektedir. (Şekil 2). Önceki çalışmalar genellikle yaralanma oranının kadınlarda erkeklere göre daha yüksek olduğunu öne sürmüştür ancak son kohort çalışması, cinsiyete göre yaralanma oranlarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığını bildirmiştir (Erkan Özalp, 2024).



Şekil 8.2 Voleybol oyuncularında tespit edilen akut, overuse ve tüm yaralanmaların bölgelere göre dağılımı (Erkan Özalp, 2024).

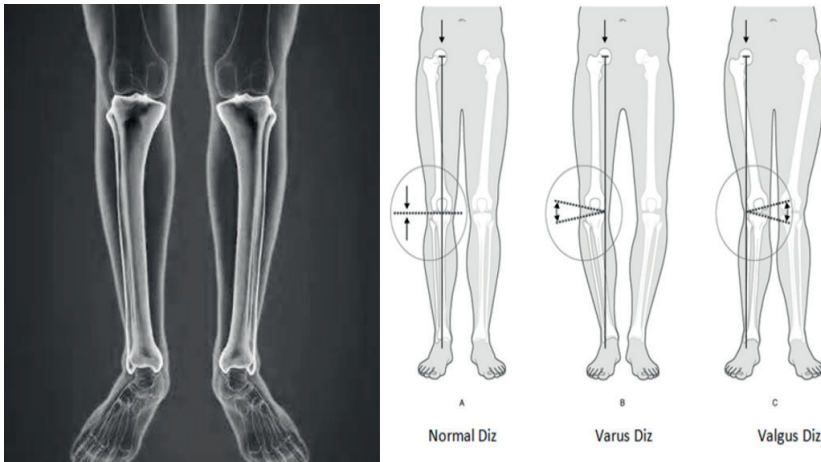
Kadın Sporcularda ÖÇB Yaralanmaları

Ön çapraz bağ (ACL) yaralanması sık görülen bir yaralanmadır ve kadınları erkeklerden daha sık etkiler. Kadınlarda artan görülme sıklığı, erkeklerinkine kıyasla biyolojik, anatomik ve mekanik farklılıklara atfedilmiştir. Hormonlar, adet döngüsü ve genetik faktörler de rol oynamaktadır. Zıplama, iniş ve kesme aktiviteleri sırasında kalça, diz ve ayak bileği biyomekaniği gibi dinamik faktörler, kadınlarda ACL yırtığına katkıda bulunduğu belirlenmiştir. Hem spor hem de günlük yaşamdaki sosyal ve ekonomik yönler şu anda yaralanma riskinin artması ve spora dönüşün gecikmesiyle ilişkilendirilmektedir (Kutaish & ark., 2022).

Anatomik Faktörler

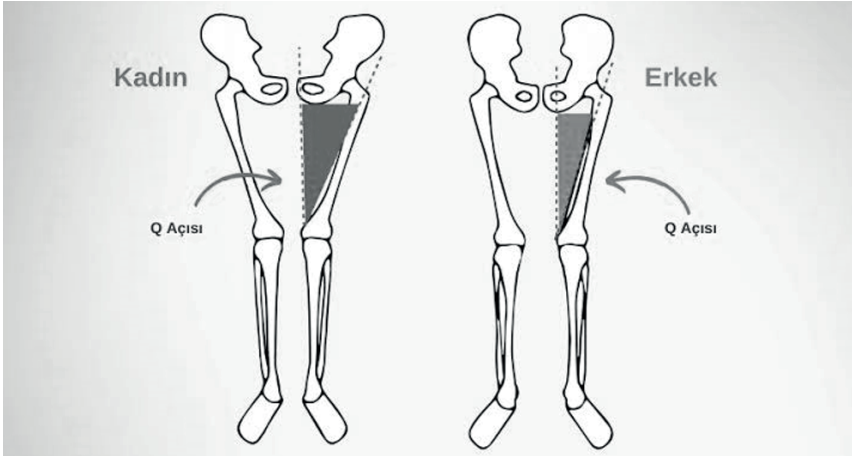
Erkek ve kadınlarda önemli bir anatomik fark, kemik anatomisinin boyutudur. Daha küçük femur anatomisinin, ön çapraz bağa baskı yapan daha küçük bir femoral çentige dönüştüğü ve bunun ön çapraz bağ yaralanması riskini arttırdığı öne sürülmüştür (Sonnery-Cottet, 2011).

Diğer yazarlar, daha küçük bir çentik genişliği indeksinin doğrudan daha küçük bir ACL'ye dönüştüğünü, bunun da teorik olarak gerilme mukavemetinin azaldığını ve yırtılma riskinin arttığını ileri sürmüşlerdir (Dienst & ark., 2002). Bir diğer önemli anatomik değerlendirme ise tibia eğimidir, çünkü bu, tibianın femura göre konumunun belirlenmesine yardımcı olur. ÖÇB yaralanması olan kadın hastaların, ÖÇB yaralanması olan erkek hastalara kıyasla tibial eğimlerinin arttığı ve ÖÇB yaralanması olan hastaların genel popülasyonla karşılaştırıldığında daha fazla tibial eğime sahip olma eğiliminde olduğu belirtilmiştir (Hashemi & ark., 2010).



Şekil 8.3 <https://www.burhanuslu.com/post/2019/11/05/e%C4%9Fri-bacak>

Artan posterior tibial eğim, daha yüksek anterior tibial ivmelenme ile ön çapraz bağ üzerinde artan gerilime dönüşebilir. Son zamanlarda, ön çapraz bağ yaralanması riskini etkileyebilecek bağ gevşekliği ile ilgili olarak erkek ve kadın sporcular arasındaki farklılıklara ilgi artmaktadır. Ligamentöz gevşeklik, ön çapraz bağ yaralanmaları için önemli bir risk faktörü olarak tanımlanmış olup, diz hiperekstansiyonu ve mediolateral diz gevşekliğinin artması, profesyonel sporcularda ön çapraz bağ yaralanmaları için risk faktörleri olarak tanımlanmıştır (Lipps & ark., 2012).



Şekil 8.4 Kadın ve erkekdeki Q açısı farkı.

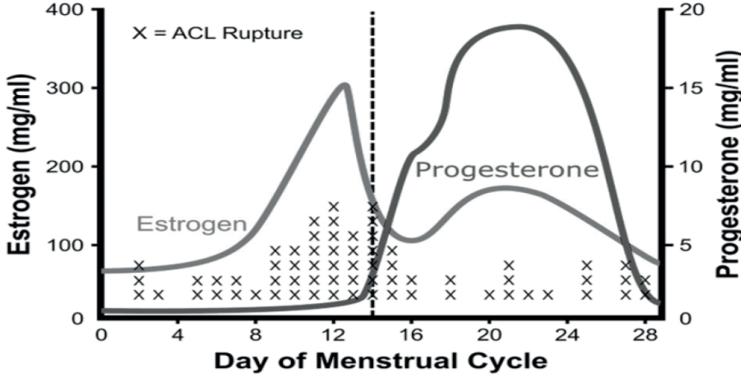
Kadın sporcularda daha geniş pelvis, daha büyük bir quadriceps açısına (Q açısı) yol açar(şekil 4.); bazı çalışmalar, 19°den büyük Q açılarının artan ÖÇB yırtılması riskiyle ilişkili olduğunu bildirmektedir(Raj & ark., 2023).

Hormonal Faktörler

Adet döngüsü sırasında endojen hormonal dalgalanmalara ve hormon seviyelerindeki bu değişikliklerin ön çapraz bağ yaralanmaları riskini nasıl etkilediğine olan ilgi yeniden artmıştır. ACLde bulunan fibroblastlar östrojen reseptörlerine sahiptir ve östrojen, bağların gevşekliğini ve genel uzuv hizalamasını doğrudan etkiler (Raj & ark., 2023).

Adet döngüsü sırasında östrojen seviyelerindeki değişiklikler bu nedenle, özellikle progesteron seviyelerinin östrojenin ÖÇB üzerindeki etkilerini baskılamak için yetersiz olduğu foliküler ve ovulatuvar fazlarda, ÖÇB hasarı riskinde önemli bir rol oynayabilir. Ayrıca relaksin gibi diğer hormonlardaki hormonal

dalgalanmaların da ön çapraz bağ yırtılması riskini artırabileceği ileri sürülmektedir (Raj & ark., 2023).



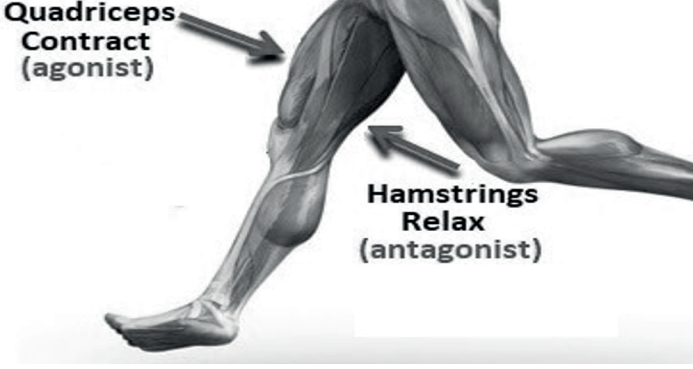
Şekil 8.5 <https://quadroathletics.com/on-capraz-bag-yaralanmalari-onlenebilir-mi/>

Kadın hastaların ACL'sinde relaksin reseptör konsantrasyonlarının olduğu ve relaksin seviyelerinin adet döngüsünün luteal fazı sırasında zirveye ulaştığı gösterilmiştir. Bu, ACL'deki gevşekliği artırabilir ve yırtılma riskini artırabilir (Dragoo & ark., 2011). Daha da önemlisi, hormon seviyelerindeki dalgalanmaların ön çapraz bağ yırtılması riskini nasıl etkilediğine dair kesin bir kanıt yoktur. Mevcut kanıtlar çoğunlukla, ön çapraz bağ yaralanması öncesi ve sonrası sporculardan sürekli kan örnekleri alınmasını gerektiren gerçek serum ölçümlerine değil, esas olarak tahmin edilen hormon seviyelerine dayanmaktadır.

Retrospektif çalışmalarda oral kontraseptif hap alan hastaların ÖÇB yaralanması riskinin azalabileceği gösterilmiştir (Herzberg, 2017). Bu, oral kontraseptif hapın hormonal dalgalanmaları azaltmasına ve adet döngüsü sırasında ön çapraz bağın gevşekliğinde meydana gelen değişikliklere atfedilebilir.

Benzer bulgular, 82.874 kadın sporcunun katıldığı büyük bir retrospektif çalışmada da rapor edilmiş olup, oral kontraseptif almanın ön çapraz bağ yaralanması riskinde %63'lük bir azalma ile ilişkili olduğu rapor edilmiştir (DeFroda, 2019). Bu çalışmaların birçoğunun doğası gereği geriye dönük olduğunu ve örnekleme hatalarına, olası kafa karıştırıcı durumlara ve olumsuz olaylar ile komplikasyonların sınırlı raporlanmasına yatkın olduğunu belirtmek önemlidir. Şu anda, ön çapraz bağ hasarını azaltmak için koruyucu bir önlem olarak oral kontraseptif kullanımının açık bir rolü yoktur (Teal, 2021).

Biyomekanik Faktörler



Şekil 8.6 <https://www.foot-pain-explored.com/foot-cramps.html>

Hewett & ark. (2005) hamstring kaslarının anterior tibial translasyonu önleyerek agonist gibi davrandığı, kuadrisepslerin ise ÖÇB'yi zorlayarak antagonist gibi davrandığı öne sürülmüştür. Kadın hastalar yere indiklerinde erkek hastalara göre tercihen kuadriseps kaslarını kasarlar. Bu, diz fleksiyonlu ve daha fazla ÖÇB koruyucu pozisyona kıyasla ÖÇB yaralanması riskini artıran sert bacaklı, uzatılmış bir iniş duruşuyla sonuçlanır (Hewett & ark., 2005). Ayak teması anında ÖÇB aktivasyonu ile hamstring aktivasyonu arasındaki gecikme 50 ila 180 ms iken, ilk ayak temasından ÖÇB'nin bozulmasına kadar geçen süre 40 ila 105 ms'dir (Tsuda & ark., 2001). Bu nedenle hamstring kaslarının çalıştırılmasındaki herhangi bir ilave gecikme, iniş aşamasında artan yer reaksiyonunun (GRF) neden olduğu ACL stresine direnme zorluğunu artırabilir.

Kadın sporcuların, erkek sporculara kıyasla artmış kalça fleksiyonuyla yere inme ve bu kalça fleksiyon açısını daha uzun süre sürdürme eğilimi vardır; bu, temassız ön çapraz bağ yaralanması yaşama riskinin daha yüksek olmasına önemli ölçüde katkıda bulunabilir (Krosshaug & ark., 2007). Hewett & arkadaşları (2005) 205 kadın atletten oluşan bir grupta dikey düşme sıçraması (VDJ) sırasında diz kinematığını prospektif olarak incelediler ve sırasında ön çapraz bağ yaralanmalarına maruz kalan atletlerde artan diz kaçırma, daha yüksek GRF'ler ve daha kısa duruş sürelerinin gözlemlendiğini bildirdiler. Benzer şekilde, Krosshaug & ark.(2016) elit hentbolcularda ve Norveçli futbolcularda kinematik ve kinetik değişkenleri prospektif olarak araştırmışlardır ve temas fazı sırasında dizin mediale yer değiştirmesinin ÖÇB yaralanma riskinde %40'a varan artışla ilişkili olduğunu bulmuşlardır.

Kadın sporcularda daha geniş pelvis, daha büyük bir kuadriseps açısına (Q açısı) yol açar; bazı çalışmalar, 19°den büyük Q açılarının artan ÖÇB yırtılması riskiyle ilişkili olduğunu bildirmektedir (Boden & ark., 2009). Benzer şekilde, core kuvveti ve gövde kontrolü zayıf olan sporcular, alt ekstremitenin güvenli bölgesi dışında daha fazla hareket ve moment kollarına izin veren dinamik stabiliteden yoksun olabilir. Zayıf kuadriseps kas yapısı, artan Q açısı, zayıf core kuvveti ve lateral gövde yer değiştirmesi bu nedenle ÖÇB yaralanması için önemli risk faktörleridir.

Kadın sporcularda ACLR sonrası klinik sonuçlar

Kadın sporcularda hamstring otogreftleriyle ACLR'yi takiben kemik-patellar tendon-kemik (BPTB) otogreftiyle karşılaştırıldığında 2,26 kat daha fazla greft kopması riskinin olduğu gösterilmiştir (%95 güven aralığı 1,15 ila 4,44) (Maletis & ark., 2015). Benzer şekilde Salem & ark., (2019). 15 ila 20 yaşlarındaki kadın hastalarda BPTB greftlerinin hamstring otogreftleriyle karşılaştırıldığında daha düşük greft yırtılma oranlarıyla ilişkili olduğunu ancak 21 ila 25 yaşlarındaki kadınlarda yeniden yırtılma oranlarında bir fark olmadığını bildirmiştir.

Norveç Çapraz Bağ Kaydı'ndan elde edilen veriler, hamstring otogreftli ACLR'nin, BPTB greftine kıyasla 2,3 kat daha fazla riskle ilişkili olduğunu ve 15 ila 19 yaş arasındaki hastalarda yeniden yaralanma oranlarında en büyük farkın olduğunu göstermiştir (Persson & ark. 2012). Ayrıca, kadın hastaların erkeklere göre daha küçük çaplı hamstring otogreftlerine sahip olduğu gösterilmiştir, bu da onları ÖÇLR sonrası yeniden yırtılma riskinin artmasına yatkın hale getirebilir (Kamien & ark., 2013). İdeal olmayan greft çapından kaynaklanan kalıcı gevşeklik, aktiviteye dönüş sonrasında kıkırdak ve menisküs yaralanma riskinin artmasına da yol açabilir (Allen & ark., 2000).

ÖÇB rekonstrüksiyonuna lateral ekstra-artiküler tenodes (LET) eklenmesinin greft birleşmesini iyileştirdiğine, rotasyon instabilitesini azalttığına, ve elit atletlerde greft yetmezliği riskini neredeyse üç kat azalttığına dair kanıtlar giderek artmaktadır (Getgood & ark., 2020). Kadın atletlerde LET ile ÖÇB rekonstrüksiyonunun mükemmel klinik sonuçlarla ilişkili olduğu ve erken dönem takipte yeniden yırtılma riski taşımadığı gösterilmiştir (Guzzini & ark., 2016). Küçük otogreftli, pozitif pivot kaydırma testlerine sahip ve yüksek düzeyde sportif aktiviteye sahip kadın atletlerde ÖÇB yeniden yaralanması riskini en aza indirmek için ÖÇB rekonstrüksiyonu sırasında LET dikkate alınmalıdır.

Önleme Programları

Önleme programları, plyometri, güçlendirme, denge, dayanıklılık ve stabilite ve nöromusküler antrenman dahil olmak üzere antrenmanın temel yönlerini hedef alır. Bu programların kombinasyon halinde, kadın sporcularda ÖÇB yaralanma riskini %90'a kadar azaltmaya yardımcı olabileceği ve kadınlarda genel futbol yaralanması riskini yaklaşık %20 azaltabileceği rapor edilmiştir (Silvers, 2007). Elit voleybolculardaki yaralanmalarla ilgili son yayınlar, risk faktörlerini belirlemeye yardımcı olacak tarama testleri önermiş ve bu risk faktörlerinin etkilerini hafifletmeye yardımcı olacak spesifik önleyici egzersizlere odaklanmıştır (McCall & ark., 2014). Nöromusküler kontrol, güç ve tekniğe odaklanan kişiselleştirilmiş programlarla temassız ÖÇB yaralanmalarının %65'e kadar önlenilebileceği rapor edilmiştir (Krosshaug & ark., 2007).

Önleyici yaklaşımlara örnekler;

- Voleybolda sıçrama ve iniş teknikleri içeren özel eğitim programları.
- Alt ekstremite kuvvet ve plyometrik antrenmanları.
- Valgus kontrol eğitim programları.
- Zemin ve antrenman düzenlemesi.
- Core eğitim programları.
- Nöromusküler kontrol programları (Erkan Özalp, 2024).

TARTIŞMA VE ÖNERİ

Çevresel, anatomik, nöromusküler, hormonal, ailesel gibi birçok risk faktörünün kompleks etkileşiminden kaynaklandığı düşünülen ÖÇB yaralanmaları kadınlarda erkeklere oranla daha sık görülmektedir (Griffin & ark., 2005). ÖÇB yaralanmalarını önlemeye yönelik hazırlanan programlar, kuvvetlendirme, geleneksel açma-germe, yüksek riskli pozisyonların farkındalığı, aerobik kapasite, teknik değişikliği, propriyosepsiyon, spora özel çabukluk-çeviklik, denge ve pliometrik alıştırmaların birçoğunu içermektedir (Renstrom & ark., 2008).

Araştırmalar koruma programlarının en az altı hafta ve sezon öncesi çalışmalarında uygulanmasını önermektedir. Altı hafta motor ünite katılımı için uygun bir süredir (Hirst & ark., 2007). Merkezi sinir sistemi faktörleri, hareket modellerine önem vererek öğrenilmiş davranışları ve bu davranışların riskli pozisyonlardaki reaksiyonlarını içerir (Flynn & ark., 2005). Dolayısıyla nöromusküler ve propriyoseptif antrenmanlar ile kas sinir iletimini, koordinasyonu, dengeyi ve kuvveti artırarak ÖÇB yaralanma riskinde azaltılabileceği düşünülmektedir (Chappell & Limpisvasti, 2008).

Diz yaralanmaları, özellikle ön çapraz bağ yaralanmaları, voleybolcularda önemli bir sağlık sorunu teşkil etmektedir. Artan diz valgus açısı , ayak bileği dorsifleksiyon esnekliğinde azalma ve yoğun eksantrik yüklenme, bu yaralanmaların önemli nedenleridir. Antrenman yoğunluğunun azaltılması, uygun zemin seçimi ve nöromüsküler kontrol programlarının diz yaralanmalarını önüne geçmede etkili olabilmektedir. Ayrıca, core eğitim programlarının da etkili olabileceği belirtilmektedir.

Kadınlarda ön çapraz bağ yaralanmalarının sıklığı ve fazlalığı yapılan çalışmalarla görülmektedir. Bu ciddi sakatlığı önlemede antrenörlerin ve sporcuların ortak bilinçle hareket edip, bu ve diğer sakatlık önleme programlarını planlı ve düzenli bir şekilde uygulamaları gerekmektedir.(akselarasyon, deselerasyon, denge, kuvvet pliometrik çalışmalar) Sakatlığın sporcuda yarattığı travma, rehabilitasyon süreçlerinin uzunluğu ve tekrar sakatlanma riskinin de göz önünde bulundurulması sporcunun belki de sporu bırakması eşliğine getireceği unutulmamalıdır.

Artan kız sporcu sayısı ÖÇB sakatlık potansiyeli artışını da birlikte getirebilir. Bu sebeple, önleme çalışmalarıyla sakatlığa neden olan faktörlerin önüne geçilmesi hedeflenmelidir.

KAYNAKLAR

- Allen C.R., Wong E.K., Livesay G.A., et al. (2000). Importance of the medial meniscus in the anterior cruciate ligament-deficient knee. *J Orthop Res.*;18(1):109–115. doi: 10.1002/jor.1100180116.
- Arden C.L., Taylor N.F., Feller J.A., et al (2014) Fifty-five per cent return to competitive sport following anterior cruciate ligament reconstruction surgery: an updated systematic review and meta-analysis including aspects of physical functioning and contextual factors. *Br J Sports Med.* 48(21):1543–1552. doi: 10.1136/bjsports-093398.
- Baugh C. M., Weintraub G. S., Gregory A. J., et al. (2018). Descriptive epidemiology of injuries sustained in National Collegiate Athletic Association men's and women's volleyball, 2013-2014 to 2014-2015. *Sports Health*, 10(1), 60–69. doi:10.1177/1941738117733685
- Boden B.P., Torg J.S., Knowles S.B., et al (2009) Video analysis of anterior cruciate ligament injury: abnormalities in hip and ankle kinematics. *Am J Sports Med.* ;37(2):252–259. doi: 10.1177/0363546508328107.
- Chappell J.D. & Limpisvasti O., (2008). Effect of a Neuromuscular Training Program on the Kinetics and Kinematics of Jumping Tasks. *The American Journal of Sports Medicine*: 36:1081-1086
- Colak, T., Bamaç, B., Gönener, A., et al. (2005). Comparison of nerve conduction velocities of lower extremities between runners and controls. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 8(4), 403-410.
- Davarinos N., O'Neill B.J., & Curtin W. A., (2014). Brief History of Anterior Cruciate Ligament Reconstruction. *Advances in Orthopedic Surgery*. *Advances in Orthopedic Surgery*, Article ID 706042
- Dedinsky R., Baker L., Imbus S., et al (2017). "Exercises That Facilitate Optimal Hamstring and Quadriceps Co-Activation to Help Decrease Acl Injury Risk in Healthy Females: A Systematic

Review of the Literature

- DeFroda S.F., Bokshan S.L., Worobey S., et al (2019). Oral contraceptives provide protection against anterior cruciate ligament tears: a national database study of 165,748 female patients. *Phys Sportsmed.* 2019;47(4):416–420. doi: 10.1080/00913847.1600334.
- Dienst M., Burks R.T., & Greis P.E., (2002). Anatomy and biomechanics of the anterior cruciate ligament. *Orthop Clin North Am.* ;33(4):605–620. doi: 10.1016/s0030-5898(02)00010-x. PMID: 12528904
- Dragoo J.L., Castillo T.N., Braun H.J., et al (2011). Prospective correlation between serum relaxin concentration and anterior cruciate ligament tears among elite collegiate female athletes. *Am J Sports Med.* ;39(10):2175–2180. doi: 10.1177/0363546511413378.
- Erkan Özalp, (2024). Voleybol yaralanmaları ve önleyici yaklaşımlar: Bir derleme makalesi. *Burdur Mehmet Akif Ersoy University Journal of Sport Sciences*, Volume: 2 Number:1
- Ferretti A., Papandrea P., Conteduca F., (1990). Knee injuries in volleyball. *Sports Med.* Aug;10(2):132-8. doi: 10.2165/00007256-199010020-00006. PMID: 2396052.
- Flynn R.K., Pedersen C.L., Birmingham T.B., et al. (2005). The familial predisposition toward tearing the anterior cruciate ligament: a case control study. *Am J Sports Med*; 33:23-28.
- Getgood A.M.J., Bryant D.M., Litchfield R., et al. (2020). Lateral extra-articular tenodesis reduces failure of hamstring tendon autograft anterior cruciate ligament reconstruction: 2-year outcomes from the STABILITY study randomized clinical trial. *Am J Sports Med.* 2020;48(2):285–297. doi: 10.1177/0363546519896333.
- Griffin, L. Y., Albohm, M. J., Arendt, E. A., et al. (2006). Understanding and preventing noncontact anterior cruciate ligament injuries: A review of the Hunt Valley II meeting, January 2005. *American Journal of Sports Medicine*, 34(9), 1512-1532. doi:10.1177/0363546506286866
- Hashemi J., Chandrashekar N., Mansouri H., et al. (2010). Shallow medial tibial plateau and steep medial and lateral tibial slopes: new risk factors for anterior cruciate ligament injuries. *Am J Sports Med.* 38(1):54–62. doi: 10.1177/0363546509349055.
- Herzberg S. D., Motu'apuaka M.L., Lambert W., et al (2017). The effect of menstrual cycle and contraceptives on ACL injuries and laxity: a systematic review and meta-analysis. *Orthop J Sports Med.* ;5(7):2325967117718781. doi: 10.1177/2325967117718781.
- Hirst S.E, Armeau E., & Parish T., (2007). Recognizing Anterior Cruciate Ligament Tears in Female Athletes, What every primary care practitioner know. *The Internet Journal of Allied Health Sciences and Practice.* Jan, Volume; 5 Number; 1
- Huang Y.L., Jung J., Mulligan C.M.S., et al (2020). A majority of anterior cruciate ligament injuries can be prevented by injury prevention programs: a systematic review of randomized controlled trials and cluster: randomized controlled trials with meta-analysis. *Am J Sports Med.* ;48(6):1505–1515. doi: 10.1177/0363546519870175.
- Moses B., Orchard J., & Orchard J., (2012). Systematic review: Annual incidence of ACL injury and surgery in various populations. *Res Sports Med.* 20(3–4):157–179. doi: 10.1080/15438627.2012.680633.
- Hewett T.E., Myer G.D., Ford K.R., et al. (2005). Biomechanical measures of neuromuscular control and valgus loading of the knee predict anterior cruciate ligament injury risk in female athletes: a prospective study. *Am J Sports Med.* 33(4):492–501. doi: 10.1177/0363546504269591.
- Kamien P.M., Hydrick J.M., Replogle W.H., et al (2013). Age, graft size, and Tegner activity level as predictors of failure in anterior cruciate ligament reconstruction with hamstring autograft. *Am J Sports Med.* 2013;41(8):1808–1812. doi: 10.1177/0363546513493896
- Kutaish H., Cantivalli A., Duthon V., et al. . (2022). Lésions du ligament croisé antérieur chez la femme [Rupture of the anterior cruciate ligament in women]. *Rev Med Suisse* Jul 20;18(790-2):1449-1454. French. doi: 10.53738/REVMED.2022.18.790-2.1449. PMID: 35856512.
- Krosshaug T., Nakamae A., Boden B.P., et al. (2007). Mechanisms of anterior cruciate ligament injury in basketball: video analysis of 39 cases. *Am J Sports Med*, 35(3):359–367. doi:

- 10.1177/0363546506293899.
- Krosshaug T., Steffen K., Kristianslund E., et al. (2016). The vertical drop jump is a poor screening test for ACL injuries in female elite soccer and handball players: a prospective cohort study of 710 athletes. *Am J Sports Med.* 44(4):874–883. doi: 10.1177/0363546515625048.
- Larwa J., Stoy C., Chafetz R.S., et al. (2021). Core stability, and dynamic knee valgus: a systematic review on documented anterior cruciate ligament ruptures in male and female athletes. *Int J Environ Res Public Health.* 18(7):3826. doi: 10.3390/ijerph18073826.
- Lipps D.B., Wilson A.M., Ashton-Miller J.A., et al. (2012). Evaluation of different methods for measuring lateral tibial slope using magnetic resonance imaging. *Am J Sports Med.* 40(12):2731–2736. doi: 10.1177/0363546512461749.
- Maletis G.B., Inacio M.C.S., Funahashi T.T. (2015). Risk factors associated with revision and contralateral anterior cruciate ligament reconstructions in the Kaiser Permanente ACLR Registry. *Am J Sports Med.* 43(3):641–647. doi: 10.1177/0363546514561745.
- Mancino F., Gabr A., Plastow R., et al (2023). Anterior cruciate ligament injuries in female athletes: is it time for a new approach. *Bone Joint J.* ;105-B:1033–1037. doi: 10.1302/0301-620X.105B10.BJJ-2023-0881.R1.
- McCall A., Carling C., Nedelec M., et al. (2014). Risk factors, testing and preventative strategies for non-contact injuries in professional football: current perceptions and practices of 44 teams from various premier leagues. *Br J Sports Med.* 48(18):1352–1357. doi: 10.1136/bjsports-2014-093439.
- Özhan B., (2013). Elit bayan voleybolcularda yaralanma türleri ve sebeplerinin incelenmesi. *Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi.*
- Persson A., Fjeldsgaard K., Gjertsen J.E., et al. (2014). Increased risk of revision with hamstring tendon grafts compared with patellar tendon grafts after anterior cruciate ligament reconstruction: a study of 12,643 patients from the Norwegian Cruciate Ligament Registry, 2004–2012. *Am J Sports Med.* 42(2):285–291. doi: 10.1177/0363546513511419.
- Raj R.D., Fontalis A., Grandhi T.S.P., et al (2023). The impact of the menstrual cycle on orthopaedic sports injuries in female athletes. *Bone Joint J.* ;105-B(7):723–728. doi: 10.1302/0301-620X.105B7.BJJ-2022-1262.R2.
- Renstrom P., Ljungqvist A., Arendt E., et al. (2008). Non-contact ACL injuries in female athletes: an International Olympic Committee current concepts statement, *British Journal of Sports Medicine* 42:394-412
- Salem H.S., Varzhapetyan V., Patel N., et al (2019). Anterior cruciate ligament reconstruction in young female athletes: patellar versus hamstring tendon autografts. *Am J Sports Med.* 47(9):2086–2092. doi: 10.1177/0363546519854762.
- Shelton W.R., Fagan B.C., (2011). Autografts Commonly Used in Anterior Cruciate Ligament Reconstruction. *J Am Acad Orthop Surg.* May;19(5):259-64
- Silvers H.J., Mandelbaum B.R., (2007). Prevention of anterior cruciate ligament injury in the female athlete. *Br J Sports Med.* 41(Suppl 1):i52–9. doi: 10.1136/bjism.2007.037200.
- Sonnery-Cottet B., Archbold P., Cucurulo T., et al. (2011). The influence of the tibial slope and the size of the intercondylar notch on rupture of the anterior cruciate ligament. *J Bone Joint Surg Br.* 93-B(11):1475–1478. doi: 10.1302/0301-620X.93B11.26905.
- Sutton K.M., Bullock J.M., (2013). Anterior cruciate ligament rupture: differences between males and females. *J Am Acad Orthop Surg.* 21(1):41–50. doi: 10.5435/JAAOS-21-01-41.
- Teal S., Edelman A., (2021). Contraception selection, effectiveness, and adverse effects: a review. *JAMA.* 326(24):2507–2518. doi: 10.1001/jama.2021.21392.

BÖLÜM 9

SPOR YÖNETİMİNDE POLİTİKALAR

Eyüp UĞUR¹

Kürşat SERTBAŞ²

Sabri Can METİN³

GİRİŞ

Spor yönetiminde bir ülkenin sosyal, ekonomik ve kültürel uygulamaları önemli bir rol oynar. Türkiye’de spor politikaları, yönetim merkezi tarafından belirlenmekte ve sürdürülmektedir. Bu yazıda, Türkiye’deki spor politikalarının gelişimi, mevcut durum ve gelişmeleri ele alınacaktır. Ayrıca spor politikalarının sosyal ve ekonomik etkileri de değerlendirilecektir. Spor yönetiminde politikalar, sporun geliştirilmesi, yönetimi ve düzenlenmesi için belirlenen stratejiler ve kurallar bütünüdür. Bu politikalar, sporun tüm yönlerini kapsar; altyapı geliştirme, sporcuların desteklenmesi, sporun yaygınlaştırılması ve yönetim yapıları gibi konuları içerir. Türkiye’de spor yönetiminde politikaların rolü hem ulusal hem de uluslararası düzeyde önemli bir yer tutmaktadır. Spor politikaları, bir ülkenin sporun gelişimini yönlendiren, destekleyen ve düzenleyen temel belgelerdir. Türkiye’de spor politikaları, Cumhuriyet’in kurulmasından bu yana farklı evrelerden geçerek gelişmiştir. Özellikle 2000’li yıllardan itibaren sporun sosyal, ekonomik ve kültürel boyutlarının anlaşılmasıyla birlikte bu politikalar daha fazla önem kazanmıştır. Spor, yalnızca bir fiziksel aktivite değil, aynı zamanda toplumun kalkınmasında, sağlık standartlarının yükseltilmesinde ve uluslararası imajın güçlendirilmesinde kritik bir rol oynamaktadır. Bu bağlamda, Türkiye’deki spor politikalarının tarihsel gelişimi, mevcut durumu ve geleceğe yönelik hedefleri

¹ Drnt., Kocaeli Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, eyupugur@topkapi.edu.tr, ORCID iD: 0009-0004-9032-0100

² Prof. Dr., Kocaeli Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Bölümü, kursad.sertbas@kocaeli.edu.tr, ORCID iD: 0000-0002-5800-0439

³ Dr. Öğr. Üyesi, İstanbul Topkapı Üniversitesi, Antrenörlük Eğitimi Bölümü, sabricanmetin@topkapi.edu.tr, ORCID iD: 0000-0003-0772-2666

hem ulusal hem de uluslararası alandaki yapısal değişikliklerin yanı sıra spor kültürünün toplumda yaygınlaştırılmasına yönelik stratejileri içermektedir.

SPOR POLİTİKALARININ ROLÜ VE ÖNEMİ

Türkiye’de spor politikaları, Cumhuriyet’in ilanından bu yana birçok aşamadan geçmiştir. Cumhuriyet’in kuruluşuyla birlikte başlayan bu süreç, spor yönetiminin merkezi bir kontrol altında şekillendiği bir dönemle başlamıştır. Zamanla, spor yönetimi daha kurumsal bir yapıya kavuşmuştur. 2000’li yıllardan itibaren, sporun ulusal kimlik ve sosyal gelişim üzerindeki etkisinin daha fazla fark edilmesiyle birlikte spor politikaları giderek daha fazla önem kazanmıştır. Özellikle Adalet ve Kalkınma Partisi (AKP) döneminde, spor yönetiminde önemli değişiklikler ve gelişmeler gözlemlenmiştir (Tinaç, Turco & Salisbury, 2014). Türkiye’de Adalet ve Kalkınma Partisi’nin iktidarının ilk on yılında, spor yönetiminde önemli iyileşmeler sağlanmış, özellikle spor tesislerinin kalitesinde dikkate değer gelişmeler kaydedilmiştir. Bu dönemde, Gençlik ve Spor Bakanlığı da kurulmuştur. Stratejik Planlama: 2011-2020 yıllarını kapsayan “Türkiye Spor Stratejisi ve Gelişim Planı”, Türkiye’nin spor alanındaki hedeflerini belirlemede önemli bir referans noktası olmuştur (Türkiye Cumhuriyeti Gençlik ve Spor Bakanlığı, 2011). Küresel Başarı ve İmaj: Türkiye, uluslararası spor organizasyonlarına ev sahipliği yaparak ve olimpiyatlarda etkileyici performanslar sergileyerek küresel spor imajını güçlendirmeyi amaçlamaktadır. (Kara, 2023). Kadınlar ve Engelliler İçin Spor: Türk spor politikaları, kadınların ve engelli bireylerin spor faaliyetlerine katılımını artırmayı teşvik etmektedir. “Kadın Sporunu Geliştirme Programı” ve “Engelli Sporcular İçin Destek Programı” bu amaçla geliştirilmiştir (Çetin, 2018).

Spor Yönetiminde Politikanın Rolü: Spor yönetiminde uygulanan politikalar, sporun gelişimi için gerekli olan temel çerçeveyi oluşturmaktadır. Spor politikaları, çeşitli alanlarda önemli işlevler üstlenir:

1. Altyapı Geliştirme: Bu politikalar, spor tesislerinin inşa edilmesi ve mevcut tesislerin iyileştirilmesi için gerekli kaynakların sağlanmasını temin eder. Örneğin, Türkiye’nin 2008 yılında başlattığı ‘Spor Tesisleri Yapım Projesi’, gençlerin spor yapma imkânlarını artırmayı hedeflemiştir (Türkiye Cumhuriyeti Gençlik ve Spor Bakanlığı, 2020).
2. Eğitim ve Gelişim: Sporcu gelişimi, antrenör eğitimi ve hakemlik gibi konularda eğitim programlarının oluşturulması, sporun kalitesinin yükseltilmesine katkı sağlar. UEFA’nın Fair Play programları gibi uluslararası standartlar, Türkiye’deki spor politikalarının biçimlenmesinde etkili olmuştur (Usta, 2019).

3. Sporun Yaygınlaştırılması: Politikalara dayalı olarak, sporun topluma yayılması teşvik edilir. “Herkes İçin Spor” anlayışı, sporun sosyal bir hak olarak kabul edilmesini ve herkesin spor yapabilme imkânını sağlamayı amaçlar (Gürbüz, 2021).
4. Finansman ve Destek: Devlet ile özel sektör arasındaki iş birlikleri sayesinde sporculara, takımlara ve federasyonlara mali destek sağlanmaktadır. Örneğin, Türkiye’de “Spor Toto Teşkilatı” aracılığıyla sunulan finansal yardım, sporun gelişimine önemli katkılar sunmaktadır (Spor Toto, 2022).

CUMHURİYET DÖNEMİNDE SPOR YÖNETİMİ VE POLİTİKALAR

Türkiye Cumhuriyeti’nin kurucusu Gazi Mustafa Kemal Atatürk, hayatını ülkenin kuruluşu ve gelişimine adanmış bir liderdir. Onun bu adanmışlığı, yalnızca askeri başarılar ve yenilikçi politikaların uygulanmasıyla sınırlı kalmamış; kültürel ve sportif kalkınmanın önemine de vurgu yapmıştır. Atatürk, özellikle güreş ve okçuluk gibi geleneksel spor dallarına olan ilgisiyle, sporun toplumsal kalkınma üzerindeki etkisini desteklemiş ve teşvik etmiştir. Milli güreş takımının İtalyan ekibini yenmesinin ardından, takım üyelerini Cumhurbaşkanlığı Köşkünde onurlandırmış, 1937 yılından itibaren okçuluğun ilerlemesi için Beyoğlu Halkevi bünyesinde gerçekleştirilen yarışmalara destek vermiştir. Askerlik eğitiminde atlara olan düşkünlüğü ile dikkat çeken Atatürk, Türk Atlı Sporlarının gelişimine önemli katkılarda bulunmuştur. Bunun yanı sıra, bilardo, yüzme ve kürek gibi sporlarla da ilgilenmiş, döneminin önde gelen isimleriyle bu sporları etkin bir şekilde icra etmiş ve yaygınlaştırılması için çaba sarf etmiştir (Müftüoğlu & Yıldırım, 2021).

Atatürk’ün spor alanında eğitim olarak bunu bir devlet politikası haline getirmesi, aldığı askeri eğitimin bir sonucu olarak değerlendirilebilir. Dönemin askeri okullarının sportif alanda kalifiye eğitim sağlaması bu açıdan önem taşımaktadır. Nitekim Atatürk, bu okullardan mezun olarak spor dalında ciddi bir eğitim almıştır. Ayrıca, Türk beden terbiyesinin ilk adımları Osmanlı dönemine dayanmakta olup, 1860’lardan itibaren askeri okul müfredatında basit fiziksel hareketler ve mücadele sporlarına yer verilmiştir. Bu eğitimlerin amacı, vücut gelişimini sağlamak ve genel sağlığı korumaktı. Mekteb-i Sultani ile devam eden süreç, Osmanlı’daki farklı etnik kökenlere ait öğrencilerin ilgisini çekmeyi başarmıştır (Yarar, 2014).

Atatürk’ün geçmişten gelen sporla ilgili duyguları, Cumhuriyet döneminde bunu geliştirme çabası, onun bilimsel ve modern vizyonu ile yakından ilişkilidir. Atatürk, sorunları iyi analiz eden, geçmişteki olayları doğru bir şekilde değer-

lendiren ve bu bilgilerle geleceğe ilişkin stratejiler geliştirebilen bir liderdi. Başarısızlık onun için bir engel değil, öğrenme ve ilerleme fırsatıydı; her durumda ileriye adım atmak ve gelişime açık olmak gerektiğine inanıyordu. Bu yaklaşımlarını yaklaşımının temel felsefesi olarak benimsemiştir (Şengör, 2015).

Atatürk'ün eğitilmiş spor insanları yetiştirme vizyonu, siyasette başarı için gereken stratejilerle uyum içinde olduğu görülmektedir. Atatürk, her zaman gelişmiş ülkelerin bilgi birikiminden ve deneyimlerinden faydalanmanın önemli olduğunu vurgulamıştır. Bu nedenle, ülke politikalarının ana unsurlarından birinin beden eğitimi olduğunu belirtmiştir. Bu bağlamda, "Beden Eğitimi Öğretmeni Yetiştirilmesi" ile ilgili düzenlemeler yapılmış ve yurt dışına eğitimler gönderilmiş, yurt dışından da uzman eğitimler getirilmiştir (Türkmen, 2018). Cumhuriyetimizin kurulması ile spor politikaları çeşitli dönemlerde evrim geçirmiştir. Bu süreçte en belirgin ayrımlar, Prof. Dr. Kurthan Fişek'in tanımladığı üç ana dönem, Türkiye'de spor yönetiminin tarihsel gelişimini açıklamaktadır. İlk dönem, "1922-1936 Türkiye İdman Cemiyetleri İttifakı Dönemi" olarak adlandırılırken; ikinci dönem, "1936-1938 Türkiye Spor Kurumu Dönemi"dir. Üçüncü dönem ise "1939-1945 Beden Terbiyesi Genel Müdürlüğü Dönemi" olarak tanımlanmıştır. Bu üçüncü dönem, özellikle 3530 sayılı kanun ile başlayan süreç ve 1982 Anayasası'na kadar uzanan devamlılık açısından daha geniş kapsamda ele alınmalıdır. Bu devrede, Millî Eğitim Bakanlığı ile Gençlik ve Spor Bakanlığı'nın birleştirilmesi sonucunda Millî Eğitim Gençlik ve Spor Bakanlığı kurulmuştur. Türk spor yönetimindeki dönüşümler bununla sınırlı kalmamış; zamanla Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü'nün kurulmasıyla yeni yapılanmalara gidilmiş ve spor örgütlenmesi yeniden Bakanlık düzeyine dönüştürülerek günümüz formuna ulaşmıştır (Turkay & Aydın, 2017).

Cumhuriyetin ilanı ile birlikte, Türk spor örgütlenmeleri yapılandırılırken her dönemde uluslararası ilişkilerin önemi ön plana çıkmıştır. Yeni kurulan Türkiye'nin eğitimci ihtiyacının karşılanması ve yabancı örneklerin incelenmesi, bu süreçte kritik bir rol oynamıştır. Özellikle o dönem Türk sporunda dikkat çeken Alman spor ekolü, juristik bir referans noktası oluşturmuştur. Spor alanında daha ileri bir konumda bulunan Almanya ve Amerika, Türkiye için çeşitli dersler çıkarılmasına olanak tanımıştır. Bu bağlamda, Alman spor adamı Carl Diem'in Türk Spor Kurumu'nun kuruluşundaki etkisi de dikkat çekicidir; Diem, bu süreçte önemli katkılar sağlayarak Türk spor organizasyonlarının gelişiminde belirleyici bir rol üstlenmiştir (Bal & Şentürk, 2023). Cumhuriyet döneminde spor yayıncılığında kayda değer gelişmeler gözlemlenmiştir. Bu bağlamda, "Maç

Dergisi”, Cumhuriyet’in ilanından iki buçuk yıl sonra yayımlanmaya başlamış ve içerikleriyle Cumhuriyet dönemi spor politikalarıyla uyumlu bir yaklaşım sergileyerek Batılılaşma eğilimlerini yansıtmıştır. Özellikle atletizmin, dönemin popüler branşlarından biri olarak teşvik edildiği ve bu branşın “milli bir vazife” olarak tanımlandığı dikkat çekmektedir. Dergi, futbol hakkında çeşitli teknik ve taktik önerilerde bulunarak yazılar yayımlamış, zamanla farklı spor branşlarına yönelik içerikler de sunmaya başlamıştır (Yücel & Saygın, 2023). Bu gelişmeler, Cumhuriyet dönemi spor politikalarının yalnızca yönetsel yapıların oluşturulmasıyla değil, aynı zamanda yayıncılık ve eğitim olanakları ile de güçlendirildiğini göstermektedir.

1980 SONRASI SPOR YÖNETİMİNDEKİ DEĞİŞİMLER

1986 yılında kabul edilen 3289 sayılı kanun ile Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü (GSGM) kurulmuş ve spor hizmetlerinin yönetiminden sorumlu bir kurum olarak yapılandırılmıştır. Kanun, spor hizmetlerini merkezi bir yönetim anlayışıyla düzenlemeyi öngörse de, desantralize bir yaklaşıma da yer vererek yerel düzeyde danışma kurulları oluşturulmasını mümkün kılmıştır. Bu çerçevede, çeşitli kurum temsilcilerinin yer aldığı Merkez Danışma Kurulu ve il/ilçe danışma kurulları kurulmuştur; ancak bu yerel kurullar 1991 yılında kapatılmıştır. Merkez Danışma Kurulu’na federasyon kurma yetkisi verilmesi, merkeziyetçi yapıdan uzaklaşma çabasını göstermektedir. Ayrıca, kanun yerel yönetimlerin spor faaliyetlerindeki rolünü güçlendirmeyi hedeflemiştir (Doğar, 1994).

GSGM, iki temel örgütlenme modeli ile faaliyet göstermiştir: Merkez teşkilatı ve taşra teşkilatı. Merkez teşkilatı, genel müdürlük birimlerini ve danışma-denetim kurullarını kapsarken; taşra teşkilatı, il ve ilçe müdürlükleri ile spor dallarının temsilciliklerinden oluşmuştur. Yapının en üst yöneticisi olan Genel Müdür, faaliyetlerin yasal çerçevede yürütülmesinden sorumlu olmuştur (GSGM, 3289 md. 3.4). Bununla birlikte, mevcut yasanın spor kulüplerinin Dernekler Kanunu’ndan ayrı bir düzenlemeye tabi olması gerektiği yönünde yetersiz kaldığı eleştirileri dile getirilmiştir (Öğüt, 2014).

3 Haziran 2011 tarihinde, 638 sayılı Kanun Hükmünde Kararname (KHK) ile Gençlik ve Spor Bakanlığı kurulmuş ve Türkiye’de sporu geliştirme ile uluslararası standartlara uygun politikalar uygulama görevi üstlenmiştir (Özen & ark., 2012). Bu süreçte, spor yönetiminde önemli değişimler yaşanmış; Spor Genel Müdürlüğü (SGM), Gençlik Hizmetleri ve Spor İl/İlçe Müdürlükleri ile birlikte bakanlığa bağlı birimler olarak yeniden yapılandırılmıştır. Spor Genel Müdür-

lülüğü, özel bir bütçeye sahip olarak spor etkinliklerini yönlendirmiş; bakanlık ise profesyonel spor organizasyonları ve mali konularda yetki kazanmıştır (Gündoğdu & Sunay, 2018).

638 sayılı KHK, 3289 sayılı kanundaki “Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü” ifadesini “Spor Genel Müdürlüğü” olarak değiştirmiştir. Ayrıca, Yüksek Öğrenim Kredi ve Yurtlar Kurumu Genel Müdürlüğü ile Spor Toto Teşkilat Başkanlığı, bakanlık bünyesinde yeniden yapılandırılmıştır. Bakanlığın organizasyon yapısı, Bakan Yardımcılığı, Ana Hizmet Birimleri ve Bağlı Kuruluşlar gibi unsurları içermiştir. Gençlik Hizmetleri Genel Müdürlüğü de ana hizmet birimleri arasında yer almıştır ve sistemde danışma organlarının eksikliği ise bir zayıflık olarak değerlendirilmiştir (Adatepe, Kandaz & Çiftçi, 2020).

AK PARTİ YÖNETİMİNDE ÇIKAN POLİTİKALAR

Adalet ve Kalkınma Partisi, 2001 yılı programında “spor” konusuna yer vermezken, güncel programında “Gençlik ve Spor” başlığı altında önemli bir yer ayrılmıştır. Parti programı, temel haklar, ekonomik gelişim, kamu yönetimi, sosyal politikalar ve dış politika gibi beş ana ilkeye dayanmakta, sosyal politikalar bölümü ise gençlik ve spor hizmetlerini de kapsayacak şekilde geniş bir perspektif sunmaktadır. Parti programında, gençlerin eğitimi ve gelişimi üzerine bilgi verildikten sonra spor politikalarıyla ilgili yedi maddeden bahsedilmektedir. Bu maddeler arasında, yeni bir spor politikası oluşturulması ve spor hizmetlerinin yerel yönetimlere devredileceği belirtilmektedir. Ayrıca, amatör ve profesyonel spor kulüplerinin desteklenmesi için yerel yönetimlere kaynak sağlanacağı ifade edilmektedir. Üçüncü maddede, uluslararası başarılar elde eden sporculara desteklerin artırılması ve lisanslı sporcuların sosyal güvenlik hizmetlerinden yararlanmasının sağlanması öngörülmektedir. Dördüncü madde, engelli gençlerin sportif etkinliklere katılımını artıran projelerin gerçekleştirilmesini açıkça ortaya koymaktadır. Beşinci madde, sporcu yetiştiren eğitim kurumlarının teşvik edilmesi üzerine yoğunlaşırken, altıncı madde, toplumu spor yapmaya teşvik edecek kampanyaların düzenleneceği vurgusunu içermektedir. Son olarak, toplumun çeşitli sporlara olan ilgisinin artırılması gerektiği ifade edilmiştir (Aykın, 2013).

Yeni dönemde, sporcu sayısının artırılması, sportif niteliklerin geliştirilmesi ve spor tesislerinin iyileştirilmesine yönelik adımlar atılacak, ayrıca sporcuların erken yaşta tespitine yönelik tarama testlerine devam edilecektir. Spor politikalarının amacı, söz konusu politikaların sporcu öğrencilere sağladığı destekle uluslararası düzeyde başarılı sporcular yetiştirmektir. Bu bağlamda, sporcu seçme ve

yönlendirme sistemlerinin geliştirilmesi önem arz etmektedir. Türkiye'deki spor yönetiminin iyileştirilmesi hedefi doğrultusunda, 2022 yılında yürürlüğe giren 7405 sayılı "Spor Kulüpleri ve Spor Federasyonları Kanunu", spor kulüpleri ve federasyonlarının yönetim yapısında köklü değişiklikler öngörmektedir. Daha önce spor kulüpleri, 5253 sayılı Dernekler Kanunu'na tabi olarak kurulurken, yeni düzenleme ile kulüpler, Gençlik ve Spor Bakanlığına tescil edilerek tüzel kişilik kazanmışlardır. Bu gelişme, spor yönetiminde daha etkin ve organize bir yapı oluşturmaya yönelik önemli bir adım olarak değerlendirilmektedir. Söz konusu kanun, Gençlik ve Spor Bakanlığının geçirdiği kurumsal değişimlerin somut bir göstergesi olup, günün ihtiyaçlarına yönelik reformist gelişmeler olarak değerlendirilmektedir (Çolakoğlu, Özbey & Doğan, 2022).

TÜRKİYE'DE SPOR FEDERASYONLARI VE YAPILARI

Türkiye'de spor federasyonları, sporun yönetimi ve geliştirilmesi açısından kritik bir rol üstlenmektedir. Bu federasyonlar, belirli spor branşlarının ulusal düzeyde temsilini sağlamak, bu branşlara ait teknik kuralların uygulanmasını denetlemek ve sporun yaygınlaştırılması için gerekli organizasyonları gerçekleştirecek şekilde yapılandırılmıştır. Türkiye'deki spor federasyonları, faaliyetlerini Türkiye Cumhuriyeti Gençlik ve Spor Bakanlığı'na bağlı olarak sürdürmektedir. Türkiye'deki ilk ulusal spor örgütü olan Türkiye İdman Cemiyeti (TİCİ), ülkenin ilk ulusal spor federasyonlarının kurulmasına öncülük etmiştir. Bu çerçevede, TİCİ bünyesinde oluşturulan ilk federasyonlar, futbol, atletizm, bisiklet, eskrim, tenis, yüzme, atıcılık, binicilik, güreş, halter ve boks gibi branşları kapsamaktadır. Söz konusu federasyonlar, 24 Ağustos 1922 tarihinde kurulmuş ve kuruluşlarının ardından uluslararası federasyonlara üyelik başvurusunda bulunmuşlardır (Fişek, 1983). Bu gelişmeler, Türk sporunun uluslararası alanda tanınırlığını artırma çabasının bir parçası olarak önemli bir rol oynamıştır. Türkiye'deki spor federasyonları, genellikle bir başkan tarafından yönetilmektedir. Her federasyon, teknik kurullar ve çeşitli komiteler aracılığıyla sporun gelişimine katkıda bulunmakta ve sporcular ile kulüplerin desteklenmesi için gerekli kaynakların sağlanmasında aktif bir rol üstlenmektedir (Adatepe, Kandaz & Çiftçi, 2020). Spor federasyonları, yerel yönetimlerle iş birliği yaparak sporun tabana yayılmasını amaçlamaktadır. Yerel yönetimler, spor tesislerinin inşası, etkinliklerin düzenlenmesi ve sporcuların desteklenmesi gibi konularda federasyonlara yardımcı olmaktadır. Türkiye'de spor federasyonlarının etkin bir şekilde çalışabilmesi için yerel yönetimlerin sunduğu destek büyük bir önem taşımaktadır (Doğu, Kesim & Sivrikaya, 2002). Federasyonlar, uluslararası yarışmalara katılacak sporcuları

seçer ve bu sporcuların uluslararası başarı elde etmesini sağlamak amacıyla antrenman programları ve eğitim süreçleri düzenler. Her spor federasyonu, branşın teknik sorumlusunun yanı sıra bir başkan, bir veya daha fazla başkan yardımcısı, federasyon yönetim kurulunu oluşturan üyeler ve bir genel sekreter ile yeterli sayıda büro personelinin içermektedir. Bunların yanında, federasyonlarda danışma ve teknik kurulların yanı sıra hukuki, sağlık, eğitim, hakemlik, organizasyon ve dış ilişkiler gibi çeşitli diğer kurullar da kurulmaktadır. Spor federasyonlarında görev yapan başkan, yönetim kurulu üyeleri ve diğer kurullardaki üyeler, gönüllü olarak çalışmakta ve sunmuş oldukları hizmetler karşılığında maddi bir gelir talep etmemektedirler (Şahin & İmamoğlu, 2011). Bu yapı, sporun gelişimine katkıda bulunan bir gönüllülük anlayışını yansıtmaktadır.

YEREL YÖNETİMLERİN SPOR YÖNETİMİNDEKİ ETKİSİ

Yerel yönetimler, belirli bir coğrafi bölgede (örneğin, büyükşehir, şehir, ilçe, belde ve köy) yaşayan toplulukların, kendi ihtiyaçlarına uygun hizmetleri sağlamak amacıyla oluşturulmuş kamu tüzel kişilikleridir. Bu yönetimler, yerel topluluklar tarafından seçilen karar organları aracılığıyla faaliyet gösterir ve kanunlarla belirlenen yetkilere sahip özerk bir yapı sunar (Ergun, 1991). Yerel yönetimler, anayasal çerçevede kurulmuş, halkın ortak nitelikli ihtiyaçlarını karşılamak amacıyla oluşturulmuş kurumlardır (İnce, 2019). Yerel yönetimlerin temel sorumlulukları arasında su ve kanalizasyon hizmetleri, ulaşım, çevre sağlığı, imar çalışmaları, zabıta, itfaiye, acil yardım, trafik düzenlemeleri ve nikah hizmetleri gibi asli görevler yer almaktadır. Bu organlar, halkın seçimiyle göreve gelir ve kendi örgütsel yapıları içinde, merkezi idareye bağlı olmaksızın özerklik esasına dayalı bir şekilde faaliyetlerini sürdürür (Parlak & Özgür, 2002).

Türkiye’de genel kamu yönetimi, ağırlıklı olarak merkezi teşkilat aracılığıyla yürütülmektedir. Spor yönetimi de bu merkezi yapıya dayalı olup Gençlik ve Spor Bakanlığı bünyesindeki Spor Genel Müdürlüğü tarafından sağlanmaktadır. Ancak, merkezi idarenin ağırlığına rağmen yerel yönetimlerin spor hizmetlerinin uygulanmasındaki rolü önemlidir. Yerel yönetimler, spor hizmetlerine ilişkin kamuoyu araştırmaları yaparak bölgesel talepleri belirleyebilir ve halkla yakın temas kurarak sporun yaygınlaşmasına katkıda bulunabilir (Kurtipek & Yenel, 2019). Ayrıca, yerel düzeyde gerçekleştirilen spor etkinlikleri, toplulukların bir araya gelmesini ve sosyal bağların güçlenmesini destekler. Merkezi yönetim, bazı kamu hizmetlerini yerel düzeye devrederek yerel yönetimlerin etkinliğini artırmayı amaçlamaktadır. Bu bağlamda, yerel yönetimler hem spor organizasyonla-

rında hem de toplumun spora olan ilgisinin artırılmasında merkezi yönetim ile işbirliği içinde önemli bir rol üstlenmektedir. Bu çerçevede, vatandaşların huku-ki hakları olan spor organizasyonlarının düzenlenmesi ve spor alanlarının oluş-turulmasında, spor kültürünün yaygınlaştırılmasında yerel yönetimlerin önemli bir rolü bulunmaktadır. Bu görevler, politika yapıcılar kadar yerel yönetimlere de düşmektedir (Uyar, 2020).

TÜRKİYE'DE SPOR YÖNETİMİ VE POLİTİKALARININ GÜNCEL DURUMU

Spor politikası, sporun topluma yayılmasını, niteliğinin artırılmasını ve gelece-ğe yönelik stratejik kararların uygulanmasını amaçlayan temel ilke ve hedefleri ifade eder. Türkiye'de spor politikalarının ana amacı, ulusal spor örgütlenmesini güçlendirmek ve sporcu gelişimini desteklemektir (Gök & Sunay, 2010). Tür-kiye'de ve dünyada meydana gelen gelişmeler, daha etkili ve kapsamlı bir spor politikasına olan gereksinimi ortaya koymaktadır. Özellikle Gençlik ve Spor Bakanlığı'nın kurulması, Türkiye'de spor yönetimi anlayışını ve spor politikası felsefesini şekillendirmiştir. Bu süreçte, "Türk Spor Politikası" üzerine yapılan akademik çalışmalar, kalkınma planlarında sporun daha detaylı ele alınmasına olanak sağlamıştır (Ekmeççi, 2016). Bununla birlikte, Türkiye'de spor politika-sının arzu edilen düzeye ulaşamadığı ve bu durumun yönetim sorunlarından kaynaklandığı belirtilmektedir. Spor politikası, spor yönetiminin temel ilkeleri-ni ve hedeflerini belirlemenin yanı sıra, altyapı, tesisleşme, eğitim, donanım ve spor anlayışının ulusal ve uluslararası düzeyde geliştirilmesini kapsamaktadır. Anayasa hükümleri, yasalar ve kalkınma planlarındaki spor maddeleri, spor po-litikalarının temelini oluşturmaktadır (Yetim, 2018). Sunay (2016), Türk spor politikasını sekiz temel başlık altında incelemiştir: teşkilatlanma, özerk federas-yonlar, tesisleşme, eğitim, sponsorluk, sporcu sağlığı, uluslararası ilişkiler ve spor ortamı. Spor politikalarının değerlendirilmesinde, yalnızca resmi aktörler ve yasal düzenlemelerden değil, daha geniş bir perspektiften yararlanılması gerek-mektedir. Kamu politikası çerçevesinde, devletin ve hükümetin tüm faaliyetleri spor politikalarını doğrudan etkileyen unsurlardır. Bu süreçte, seçmenler, baskı grupları, bürokratlar, parlamentolar ve hükümetler gibi siyasi aktörlerin rolü öne çıkmaktadır (Çevik & Demirci, 2012). Siyasi partiler, demokrasi ve hukuk çer-çevesinde devlet mekanizması üzerinde etkili olmak için rekabet ederken, spor politikalarına yönelik tutumları bu politikaların ayrılmaz bir parçasını oluşturur. Devletin faaliyet alanının genişlemesi, spor politikalarının kamu politikası için-de önemli bir çalışma alanı haline gelmesine yol açmıştır.

Ülkemizde spor politikası oluşturulurken, ülke gerçekleri ve olanakları dikkate alınarak yarışma sporlarının ne şekilde, nerede ve nasıl yapılacağı net bir şekilde belirlenmelidir. Spor dallarındaki önceliklerin belirlenmesinde, tesis inşasından malzeme seçimlerine, personel yetiştirilmesinden eğitime kadar temel ilkelere dayanan esaslar belirleyici rol oynamaktadır (Sunay, 2016). Gençlik ve Spor Bakanlığı'nın 2019-2023 dönemi stratejik planı, sporun bireyler için yaşam alışkanlığı haline getirilmesini öncelikli hedeflerden biri olarak belirlemiştir. Plan kapsamında, Türkiye'nin çeşitli spor branşlarında dünya çapında rekabet edebilir bir seviyeye ulaşması amaçlanmaktadır. Bu hedef doğrultusunda, yerel yönetimlerin önemi vurgulanmış ve spor politikalarının uygulanmasında merkezi bir rol üstlendikleri ifade edilmiştir. Stratejik planda, özellikle şu unsurlar öne çıkmaktadır: «Erken yaşlardan itibaren spor eğitiminin sağlanması, örgün eğitim müfredatında beden eğitimi ve spor derslerinin niteliğinin artırılması, yerel düzeyde spor altyapısının güçlendirilmesi ve her yaştan bireyin düzenli olarak sportif faaliyetlere katılımının teşvik edilmesi». Plan ayrıca, «gençlik alanında faaliyet gösteren sivil toplum kuruluşları, kamu kurum ve kuruluşları, yerel yönetimler ve üniversitelerin ilgili birimleriyle ilişkilerin yürütülmesi» ifadeleriyle yerel yönetimlerin spor politikalarının önemli bir paydaşı olduğunu açıkça ortaya koymaktadır. Bu bağlamda, kamu kurumları, belediyeler, spor federasyonları ve gençlik ile sporla ilgili etkinlik düzenleyen sivil toplum kuruluşları, stratejik planın uygulama süreçlerinde aktif paydaşlar olarak tanımlanmıştır (Gençlik ve Spor Bakanlığı, 2023). Yerel yönetimlerin, spor altyapısının geliştirilmesi, toplumun her kesiminde spor kültürünün yaygınlaştırılması ve bireylerin fiziksel aktivitelere erişiminin kolaylaştırılmasındaki rolleri, spor politikalarının başarısında kritik bir unsur olarak öne çıkmaktadır.

SONUÇ

Türkiye'de spor yönetimi politikalarının etkisini ölçmek için merkezi yönetim, eğitim ve ekonomik transferler, kamu kurumları arası iş birliği, gençlik ve spor politikalarının sosyal ve ekonomik etkileri gibi çeşitli faktörler dikkate alınmalıdır. Bu değerlendirmeler, spor politikalarının başarısını ve uygulanabilirliğini anlamak için kritik öneme sahiptir. Sonuç olarak, Türkiye'de spor yönetimi ve politikaları, tarihsel birikim ve güncel gelişmelerle şekillenerek, sporun sosyal, ekonomik ve kültürel boyutlarını güçlendirmeyi hedeflemektedir. Sporun yaygınlaştırılması, altyapının geliştirilmesi ve sporcuların desteklenmesi gibi stratejik unsurlar, Türkiye'nin ulusal ve uluslararası başarılarını artırmada önemli bir rol oynamaktadır. Gelecek dönemde, yerel yönetimlerin ve sivil toplumun

katkısı ile spor kültürünün yaygınlaşması sağlanarak, daha sağlıklı bir toplum oluşturulması gerekmektedir. Türkiye’de son dönemde uygulanan gençlik ve spor politikaları uygulanabilirlik açısından olumlu sonuçlar vermekle birlikte, toplumsal gençlik ve sağlıklı nesiller hedeflerine ulaşmak için daha fazla sportif faaliyet ve projeye ihtiyaç duyulmaktadır.

KAYNAKLAR

- Adalet ve Kalkınma Partisi. (2018). *Seçim Beyannamesi 2018*. <https://www.akparti.org.tr/media/quhdqtia/24-haziran-2018cumhurbaskanligisecimleri-ve-genel-secimler-secimbeyannamesi-sayfalar.pdf>
- Adatepe, E., Kandaz, N. G., & Çiftçi, S. (2020). Türk spor yönetim yapısının (merkez ve taşra) 1938’den günümüze incelenmesi. *FOCUS Spor Yönetimi Araştırmaları Dergisi*, 1(2), 18-45.
- Aykın, G. (2013). Meşrutiyetten günümüze Türkiye’de spor politikaları ve 1980 sonrası parti ve hükümet programları ile kalkınma planlarında sporun yeri. *Akademik Bakış Dergisi*, 38, 1-16.
- Bal, M. A., & Şentürk, A. (2023). Cumhuriyet döneminde Türk sporunda Alman etkisi. *Türk Spor Kurumu Dergisi, Journal of Sosyolojik Bağlam*, 4(1), 51-66.
- Çetin, R. (2018). Kadın ve engelli spor politikaları: *Türkiye örneği*. *Kadın Çalışmaları Dergisi*.
- Çevik, H., & Demirci, S. (2012). *Kamu politikası*. Ankara: Seçkin Yayın.
- Çolakoğlu, T., Özbey, Ö., & Doğan, D. (2022). 7405 sayılı spor kulüpleri ve spor federasyonları kanununun kamu politikası çerçevesinde değerlendirilmesi. *Avrasya Spor Bilimleri ve Eğitim Dergisi*, 4(1), 80-95.
- Doğar, Y. (1994). *Türk spor yönetiminde ademi merkezleşme eğilimleri*. (Doktora tezi), Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Doğu, G., Kesim, Ü., & Sivrikaya, Ö. (2002). Belediyelerin sporla ilgili işlevleri: Düzce Belediyesi örneği. *Çağdaş Yerel Yönetimler Dergisi*, 11(2), 89-106.
- Ekmekçi, R. (2016). *Spor yönetimine giriş: Temel konular* (Ed. N. Basım, M. Argan). Ankara: Detay Yayıncılık.
- Ergun, T. (1991). *Kamu yönetimi araştırması genel rapor*. Türkiye ve Orta Doğu Amme İdaresi Enstitüsü Yayınları No:238, Devlet İstatistik Enstitüsü Matbaası.
- Fişek, K. (1983). Türkiye’de spor. *Cumhuriyet dönemi Türkiye ansiklopedisi* (c. 8, s. 2178). İstanbul: İletişim.
- Gençlik ve Spor Bakanlığı. (2019). *2019-2023 stratejik planı*. http://www.sp.gov.tr/upload/xSPStratejikPlan/files/aP4CG+Genclik_ve_Spor_Bakanligi_2019-2023_Stratejik_Plan.pdf
- Gök, Y., & Sunay, H. (2010). Türkiye ve Fransa’da uygulanan spor yönetiminin kamu yönetimi açısından karşılaştırılması. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 7(1), 7-16.
- Gündoğdu, F., & Sunay, H. (2018). Türk spor teşkilatındaki spor yöneticilerinin liderlik stilleri. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17(2), 178-195.
- Gürbüz, A. (2021). Sport for all: Inclusive approach in Turkish sports policies. *Journal of Sports Policy*.
- İnce, M. (2019). *Yerel yönetimlerin spor hizmetlerine ilişkin halkın görüşleri (Afyonkarahisar Belediyesi örneği)*. (Yüksek lisans tezi), Afyon Kocatepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Afyon.
- Kara, L. (2023). Türkiye’nin uluslararası spor başarıları ve gelecek hedefleri. *Spor Bilimleri Dergisi*.
- Kurtipek, S., & Yenel, F. (2019). Türkiye’de yerel yönetimler ve spor. *Yönetim ve Spor içinde* (s. 431-460).
- Müftüoğlu, N. E., & Yıldırım, Y. (2021). Atatürk dönemi spor politikaları (1920-1938). In H. Bingöl & İ. Yalçın (Eds.), *Spor ve Bilim içinde* (s. 1-19). Akademisyen Kitabevi.

- Öğüt, E. E. (2014). Türkiye'de spor yönetiminin neoliberal dönüşümü. *Amme İdaresi Dergisi*, 47(4), 31-58.
- Parlak, B., & Özgür, H. (2002). Avrupa Birliği ve bütünleşme sürecinde Türkiye'de yerel yönetimler. *Spor Toto*. (2022). *Spor Toto teşkilatı faaliyet raporu*.
- Sunay, H. (2016). *Spor yönetimi* (2. baskı). Ankara: Gazi Kitapevi.
- Şahin, M. Y., & İmamoğlu, A. F. (2011). Akademisyenlerin ve milletvekillerinin spor siyaset etkileşimine yönelik görüşleri. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 16(2), 25-44.
- Şengör, C. (2015). *Dahi diktatör*. İstanbul: Kitap Yayınevi.
- Tinaz, C., Turco, D., & Salisbury, P. (2014). Türkiye'de spor politikası. *Uluslararası Spor Politikası ve Siyaseti Dergisi*, 6, 533-545.
- Turkay, H., & Aydın, A. D. (2017). Bir inceleme: Tarihsel süreç içerisinde Türk spor örgütlenmesi. *Diyalektolog Ulusal Spor Bilimler Dergisi*, 16, 179-189.
- Türkiye Cumhuriyeti Gençlik ve Spor Bakanlığı. (2011). *Türkiye spor stratejisi ve gelişim planı*.
- Türkiye Cumhuriyeti Gençlik ve Spor Bakanlığı. (2020). *Spor tesisleri yapım projesi raporu*.
- Türkmen, M. (2018). *Beden terbiyesi: Erken dönem Türk spor politikalarının sosyo-politik temelleri*. Spor Yayınevi ve Kitabevi.
- Usta, B. (2019). Türkiye'de spor yönetimi: Teorik ve pratik yaklaşımlar. *Spor Araştırmaları Dergisi*.
- Uyar, D. (2020). *Yerel yönetimlere ait spor işletmelerinden hizmet alan bireylerin memnuniyetlerine etki eden faktörlerin incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi), Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Yarar, B. (2014). Osmanlı'dan Cumhuriyete geçiş süreci ve erken Cumhuriyet dönemi Türkiye'sinde modern sporun kuruluşu. *Hacettepe University Journal of Turkish Studies / HÜTAD Hacettepe Üniversitesi Türkiyat Araştırmaları Dergisi*, 11(21).
- Yetim, A. (2000). Sporun sosyal görünümü. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 1, 63-72.
- Yücel, Ö. F., & Saygın, A. U. (2023). Cumhuriyet devri beden terbiyesi ve spor politikaları çerçevesinde maç dergisi üzerine bir inceleme. *Gümüşhane Üniversitesi İletişim Fakültesi Elektronik Dergisi (e-gifder)*, 11(1), 437-473.
- Zengin, E., & Öztaş, C. (2008). Yerel yönetimler ve spor. *İstanbul Üniversitesi Sosyal Siyaset Konferansları Dergisi*, 55, 49-78.

BÖLÜM 10

1914 İDMAN MECMUASI: “OSMANLI SPOR FEDERASYONU NASIL OLMALI?”

Demet ÇAKIR KALEM¹

GİRİŞ

23 Temmuz 1908 tarihinde ilan edilen II. Meşrutiyet, Osmanlı İmparatorluğu'nda köklü siyasi ve toplumsal değişimlere sebep olan önemli bir dönüm noktası olmuştur. Bu gelişme, yeni siyasi partilerin kurulmasını, basın özgürlüğünün genişlemesini ve çeşitli toplumsal hareketlerin güç kazanmasını sağlamıştır. Osmanlı aydınları ve halkı, bu özgür ortamda düşüncelerini ifade edebilme fırsatı bulmuş; farklı ideolojiler ve akımlar, seslerini daha geniş kitlelere duyurma şansı yakalamıştır. Bununla birlikte basında kontrolün gevşetilmesiyle birlikte, pek çok yeni gazete ve dergi yayınlanmaya başlamıştır. Bu yayınlarda yeni siyasi tartışmalar, eleştiriler ve fikir akımları yoğun şekilde yer almıştır. Spor alanı da bu değişimlerden bağımsız değildir. Farklı alanlarda faaliyet gösteren pek çok spor kulübü kurulmuş; spor, toplumsal alandaki etkisini artırmaya başlamıştır. Bu durumun doğal bir sonucu olarak spor yayıncılığı da gelişmeye başlamıştır. “İdman” mecmuası, bu gelişmeye en çok katkı sağlayan spor dergilerinden biridir.

İDMAN MECMUASI

İdman mecmuası, 15 Mayıs 1329 (Miladi: 28/05/1913) Çarşamba – 3 Temmuz 1330 (Miladi: 16/07/1914) Salı tarihleri arasında, 10. sayıya kadar on beş günde bir, 10. sayıdan sonra haftada bir, toplam 35 sayı olarak yayımlanmıştır. Dergi, sadece futbol değil birçok spor dalına yönelik makaleler, antrenman programları ve müsabaka sonuçlarına yer vermiştir. Ayrıca sporun sağlık üzerindeki olumlu etkilerini anlatan yazılar yayımlanmıştır. Yalnızca Osmanlı topraklarında değil, Avrupa'da ve dünyada gelişen spor olaylarını da yakından takip ederek okuyucularına aktarmaya çalışmıştır.

¹ Öğr. Gör. Dr., Marmara Üniversitesi, demet.cakir@marmara.edu.tr, ORCID iD: 0000-0002-6894-6607

Dergide, Batı'da gelişmekte olan spor kültürünün Osmanlı'ya entegre edilmesi amacıyla hem teorik hem de pratik bilgiler verilmiştir. Bu açıdan bakıldığında İdman mecmuası, Osmanlı'da spora olan ilginin artmasına katkı sağlayan önemli yayın organlarından biri olarak kabul edilebilir. Derginin yayımlandığı dönemde, Osmanlı Devleti'nde özellikle gençlerin spora yönlendirilmesi için dernekler ve kulüpler kurulmaya başlanmış, spor faaliyetleri yavaş yavaş organize bir hale gelmiştir.

Sporun halk tarafından benimsenmesinde ve gelişmesinde önemli bir yeri olan İdman mecmuası sporu, kurumsal açıdan değerlendirirken bu kurumun gelişmesi için neler yapılması gerektiğini “*Osmanlı Spor Federasyonu Nasıl Olmalıdır?*” adlı makale ile okuyucularına duyurmuştur. Kurulması planlanan spor federasyonu ve olması gereken spor yönetimi ve yöneticiliği hakkında bilgiler veren bu makalenin transkripsiyonu ve güncel Türkçe açıklaması çalışmanın diğer bölümlerinde yapılacaktır. Derginin spor tarihi açısından önemini yanı sıra ele aldığı bu konu ile spor yönetimi ve örgütlenmesine olan öncül katkıları, 1922'de kurulan ilk federatif spor örgütlenmesi olan Türkiye İdman Cemiyetleri İttifakı (TİCİ) üzerinden sonuç bölümünde açıklanmaya çalışılacaktır.

“OSMANLI SPOR FEDERASYONU NASIL OLMALI?”² ADLI MAKALENİN TRANSKRİPSİYONU



² 4 Kânûn-ı Sâni 1329 (Miladi: 17/01/1914) Cumartesi günkü İdman mecmuasının 17. sayısının kapağından sonraki ilk sayfada yayımlanmıştır. İlk sayıdan itibaren sayfa numaraları birbirini takip ettiği için dergide bu sayfa 253. sayfaya tekabül etmektedir.

“Terbiye-i Bedeniye muallimi muhterem Selim Sırrı Beyefendinin teşebbüsü ile memleketimizde bir (Osmanlı Spor Federasyonu) tesis edilmek üzere mevcut spor kulüplerinden murahhaslar davet edildiğini ve el-yevm (bugün) bu bâbda (Galata Saray) terbiye-i bedeniye kulübünde içtimaalar (toplantılar), müzakereler olduğunu, gazetelerde görülen birkaç satır yazıdan ve oraya müdavim olanların bazı muhtasar (kısa) ifadelerinden (ifadelerinden) anladık. Bu federasyonun gaye-i teşekkülü (kuruluş amacı) mevcut spor heyetleri arasında bir mukarenet vedadkârı tesisi (dostluk birleşmesi) ve olimpiyat gibi beynelmile müsabakalara Osmanlı atletleri gönderilmesi olduğu spor kulüplerinin murahhaslarından (delegelerinden) mürekkeb (meydana gelmiş) daimi bir heyet ve yine onların içinden ayrılmış mevkit bir idare meclisi vasıtasıyla tedvir-i umur edileceği gibi her kulüpten de beş lira muavenet (yardım) akçesi alınacağını ve federasyonun hiçbir salahiyet (yetki) fenniyesi olmayıp ona iştirak eden kulüplerin istedikleri tarzda çalışmakta yahut çalışmamakta serbest bulduklarını da yine rivayet tarzında işittik. . .

Şu hudud-ı esasiye malum olduktan sonra, federasyonun bizde en muvaffak gördüğümüz şeklini yazmak” (İdman, 1914, s. 253).



“isteriz... Çünkü bu yapılan tarzdan bir netice-i felâh (kurtuluş) ummayız...

*

**

Federasyonun gayesi söz götürmeyecek derecede umumi ve aslidir. Bu hususta sert mütalaya mahal yok. Fakat ruh-i meseleyi teşkil eden program, tarz ve vasıta-i tatbik keyfiyetini zikir eylemek kasd -ı esasımızdır.

Evvel emirde (her şeyden evvel) federasyonun bir heyet-i daimesi olacaktır. Bu heyet, federasyona iştirak eden kulüplerin murahhaslarıyla memleketin terbiye-i bedeniye ve spor aleminde en fazla salahiyettar (yetkili) ve vâkıf adamlarından ve bu vadide sahip-i malumat-ı atbaden mürekkebe olmalıdır. Bu heyetteki mütehasıs ve doktorların re'yleri bir katiyeti hâiz olup murahhasların vazifeleri, kulüplerin ihtiyacatını o heyete ihsas (duyurma) ve muhitin levazım ve hususiyetini nazar-ı dikkate arz ile beraber heyetin kulüpler nezdinde birer vasıta-i icrâiyyesi (yürütme yolu) olmaktır. Vakıa ahiren (son olarak) yapılan nizamnâmede birkaç mütehasıstan mürekkebe bir heyet müşavire olacağı mu-sarrah (belirtilmiş) olduğu da söyleniyorsa da biz mütehasısların bu yolda bir re'y istişariye değil salahiyet kat'ıyyeye (kesin yetkiler) mülkiyeti lazım geleceği iddiasındayız. Binaenaleyh bu tarzda teşekkül edecek bir heyet, memlekette enaz noksanlı ve en çok salahiyettar bir şahsiyeti haiz olur. Eğer böyle teşekkül etmezse arzu edilen kemale ermek bilmem ki nasıl müyesser olur? Zira bütün kulüplerin temasta bulunduğumuz ekser (en çok) azası sporun en umumi şekillerinde bile lazım olduğu derecede vukuf-ı fen-i sahibi değildirler...

Bir bu cihet düşünülün, bir de Olimpiyat gibi cihanın en levend, en kahraman vücutlarının ölçüleceği yere adam göndermek yarıştırmak meselesi düşünülün. Aradaki tezat, gidilen yoldaki adem-i isabet (isabetsizlik) derhal tebarüz eder (görünür)...

Onun için o heyetin, söylediğimiz tarzda, o tipte teşekkülü taraftarıyız... Bu heyetin vazifesi ihtiyaca göre bir program tanzim etmek yahut ettirmek... Sonra yine aralarından bir iki doktor birkaç spor mütehasısı dört beş de kulüp murahhasından mürekkebe teşkil edeceği meclis-i idareye tevdi-i umur (vekil) ederek senede bir iki defa, toplanıp o meclis-i idarenin programı tatbik edip edemediğini murakabe etmek (denetlemek)...

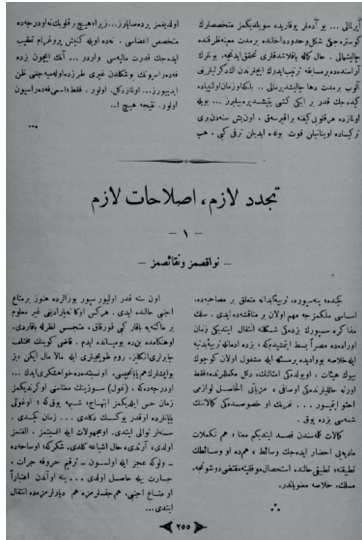
Para meselesine gelince: Kulüplerden evveleminde beş lira almak demek; bu memlekette hususiyet hali, muhiti hatta kulüplerin şeklini hiç bilmemek yahut bilerek bilhassa nazar-ı dikkate almamak demektir. Çünkü kulüpler umumen (hep) fakir olduklarından böyle parayı vermedikleri gibi, verecek derecede paraları olsa bile halen o paranın, kendi bintürlü noksanlarına sarfını daha muvafık (uygun) buluruz... Zira federasyonun o geniş maksadı, kulüplerin vereceği beş on lira ile saha-i file çıkarılamaz. Onun sermaye-i nakdiyesi ya Hükümet'ten, ya şehir emanetinden yahut Müdafaa-i Milliye gibi bir Müessesesi-i Hususiye-i

Milliye'den alınmalıdır. Başka tarz bizde kabil (kabil) değildir.. Bu paranın mak-sad-ı dâhilinde sarf olunup olunmadığını murakabe için meclis-i idareye bir de hükümet memuru girebilir...

Buraya kadar tarz-ı idareyi bahsettik. Programa gelince; onu daha etraflı ve bize göre daha hususi bir tarzda düşünmek gerektir...

Bunun için de bizim memlekette varsa bizimkilerden yoksa hariçten bir veya birkaç mütehasıs celbi (nitekim Almanya Amerika'dan celb eyledi) ve onların göstereceği tarzda yapılacak program üzerine kulüplerde bir seçme ameliyat-ı icrası lazımdır...

Şöyle ki: Federasyona iştirak eden her kulübün iştigal ettiği yahut edeceği spor şubesi tahakkuk ettikten sonra o kulübün azası evlenen tab saniyen spor nokta-i nazarından bir muayeneye tabi tutularak en elverişlileri” (İdman, 1914, s. 254).



“ayrılmalı... Bu adamlar yukarıda söylediğimiz mütehasısların göstereceği şekil ve hudud dâhilinde bir müddet muayyene (belirli) zarfında çalışmalı. Hâl-i kemâle yaklaştıkları tahkik edince, bunların arasında da bir müsabaka ter-tip ederek içlerinden en değerlilerini alıp bir müddet daha çalıştırmalı.. Belki o zaman Olimpiyata gidecek kadar bir iki kişi yetiştirebiliriz... Böyle olmaz da her kulübü keyfine bırakırsak, onbeş seneden beri Türkiye’de oynanılan futbolda edilen terakki (ilerleme) gibi, hep olduğumuz yerde sayarız... Zira hiçbir ku-lübün ne o derecede mütehasıs azası, ne de öyle geniş program takip edecek kudret-i maliyesi vardır... Onun için biz de federasyonun bu şekilden gayri tarz-

da olamayacağını zannediyoruz. Olmaz değil. Olur. Fakat ismi federasyon olur. Netice hiç!..” (İdman, 1914, s. 255).

“OSMANLI SPOR FEDERASYONU NASIL OLMALI?” ADLI MAKALENİN GÜNÜMÜZ TÜRKÇESİ İLE ANALİZİ

Yazar; Beden Terbiyesi öğretmeni muhterem Selim Sırrı Bey’in girişimleriyle memleketimizde bir Osmanlı spor federasyonu kurulması için mevcut spor kulüplerinin delegelerinin davet edildiğinin ve Galatasaray beden terbiyesi kulübünde toplanıp müzâkereler yapıldığının gazetelerde çıkan bazı yazılardan ve oraya müdâvim olanların bazı kısa ifadelerinden anladıklarını belirtmiştir. Bu federasyonun kuruluş amacının, mevcut spor heyetleri arasında bir dostluk birleşmesi tesisi ve olimpiyat gibi uluslararası müsabakalara Osmanlı atletlerinin gönderilmesi olduğu söylenmiştir. Yazar ayrıca, spor kulüplerinin delegelerinden oluşan daimi bir heyet ve yine onların içinden ayrılmış bir idare meclisi hakkındaki duyumlarından bahsetmiştir. Bunlar vasıtasıyla her kulüpten beş lira yardım parası alınacağını ve federasyonun hiçbir yetkisi olmayıp ona katılan kulüplerin istedikleri tarzda çalışmakta veya çalışmamakta serbest bulduklarını da yine rivayet tarzında işittiğini bildirmiştir (İdman, 1914, s. 253).

Rivayetler dâhilindeki durum bu iken yazar kendisi için federasyonu en muvaffak gördüğü şeklini yazar. Çünkü eğer bu şekilde olacaksa bir kurtuluş ummadığını belirtir. Yazarın kurulacak Osmanlı spor federasyonu ve bu federasyonda yer alacak spor yöneticileri için makalesinde dile getirdiği görüş ve önerileri şöyledir:

“Federasyonun amacı son derecede umumi ve aslidir. Bu hususta sert mü-talaaya mahal yok. Fakat her şeyden evvel federasyonun bir daimi heyeti olacaktır. Bu heyet, federasyona katılan kulüplerin delegeleriyle memleketin beden terbiyesi ve spor âleminde en fazla yetkili ve vâkıf adamlarından oluşmalıdır. Bu heyetteki delegelerin vazifeleri, kulüplerin ihtiyaçlarını o heyete duyurup heyetlerin nezdinde yürütme organı vasfında olmasıdır. Son olarak yapılan nizamnâmede birkaç uzmandan oluşan bir heyet olacağı belirtilmişse de biz uzmanların sadece oy hakkı değil kesin yetkileri olmalıdır. Binaenaleyh bu tarzda oluşturulacak bir heyet memlekette en yetkili ve eksiksiz kişiliğine sahip olur. Eğer bu şekilde oluşturulmazsa istenilen olgunluğa ulaşmak nasıl nasip olur? Kaldı ki bütün kulüplerin iletişimde olduğumuz çoğu azası sporun en umumi şekillerinde bile lazım olduğu derecede bilgi sahibi değildirler...

Bir bu durum düşünölsün, bir de Olimpiyat gibi dünyanın en güçlü ve kahraman sporcularının karşılaşacağı yere adam göndermek meselesi düşünölsün. Aradaki tezat, gidilen yoldaki isabetsizlik derhal görünür.

Onun için o heyetin, söylediğimiz tarzda meydana gelmesi taraftarıyız... Bu heyetin görevi ihtiyaca göre bir program hazırlamak ya da hazırlatmak... Sonra aralarından birkaç doktor, spor uzmanı ve kulüp delegesinden oluşacak idare meclisinde senede bir iki defa toplanıp programı tatbik edip edemediğini denetlemek...

Para meselesine gelince: Kulüplerden her şeyden evvel beş lira almak demek; bu memlekette hususiyet hâli, muhiti hatta kulüplerin şeklini hiç bilmemek veya bilerek bilhassa göz önüne almamak demektir. Çünkü kulüpler hep fakir olduklarından parayı vermedikleri gibi, verecek derecede paraları olsa bile hâlen o paranın, kendi bin türlü noksanlarına harcamalarını daha uygun buluruz. Zira federasyonun o geniş maksadı, kulüplerin vereceği beş on lira ile gerçekleşmez. Onun nakdi sermeyesini ya hükümetten, ya şehir emanetinden veya Müdâfaa-i Milliye gibi bir özel müesseseden alınmalıdır. Başka tarz bizde kabul değildir. Bu paranın maksad-ı dâhilinde harcanıp harcanmadığını kontrol etmek için idare meclisine bir de hükümet memuru girebilir...

Buraya kadar idare tarzını bahsettik. Programa gelince; onu daha etraflı ve bize göre daha özel bir tarzda düşünmek gerektir..."

Bunun için de bizim memlekette varsa bizimkilerden yoksa hariçten bir veya birkaç uzman getirilmesi (nitekim Almaya Amerika'dan getirdi) ve onların göstereceği tarzda yapılacak program üzerine kulüplerde bir seçme yapılması lazımdır...

Şöyle ki: Federasyona katılan her kulübün iştigal ettiği veya edeceği spor şubesi gerçekleştikten sonra o kulübün üyeleri bir muayeneye tabi tutularak en elverişlileri (İdman, 1914, s. 254) ayrılmalı... Bu adamlar yukarıda söylediğimiz uzmanların göstereceği şekil ve hudud dâhilinde belirli bir müddet çalışmalı. İstenilen seviyeye geldikleri anlaşılınca, bunların arasında da bir müsabaka tertip ederek içlerinden en değerlilerini alıp bir müddet daha çalıştırmalı.. Belki o zaman Olimpiyata gidecek kadar bir iki kişi yetiştirebiliriz... Bu şekilde olmayıp her kulüp keyfine bırakılırsa, 15 senedir Türkiyede oynanan futboldaki ilerleme gibi, hep olduğumuz yerde sayarız... Zaten hiçbir kulübün istenilen sayıda uzman üyesi ve geniş programı takip edecek bütçesi yoktur. Onun için biz de federasyonun bu şekilde olamayacağını zannediyoruz... Olmaz değil. Olur. Fakat ismi federasyon olur. Netice hiç!.. (İdman, 1914, s. 255).

SONUÇ

1914 yılında isim belirtilmeden İdman mecmuasının 17. sayısında yerini alan bu makaleyi iki açıdan ele almak mümkündür. Öncelikle aldığı duyumlar dâhilinde kurulması planlanan Osmanlı spor federasyonunun nasıl şekilleneceğini açıklamaktadır. Duyumların ardından eğer bu şekilde olursa oluşabilecek sorunları ve aslında nasıl yapılması gerektiğini ise ikinci aşamada dile getirmektedir. Yazarın görüş ve önerilerini içeren bu kısım, özellikle 22 Mayıs 1922 tarihinde kurulan “Türkiye İdman Cemiyetleri İttifakı” üzerinden değerlendirilmelidir.

Tüzel kişiliğe sahip ilk federasyon tipi örgütlenme olan Türkiye İdman Cemiyetleri İttifakı, kuruluşundan kısa bir süre sonra FIFA'ya başvurdu ve üyeliği 21 Mayıs 1923'te onaylandı. Cumhuriyetin ilanından yaklaşık 4 ay önce adını bu şekilde duyuran genç Türkiye Cumhuriyeti'nin, 1924 Olimpiyatları için TİCİ'ye tahsis ettiği 17000 TL'lik hükümet yardımı spora yapılan ilk maddi yardımdır.

Gerek Olimpiyatlar için sporcu yetiştirilmesi yönünde gerekse nakdi yardımın geleceği yerler hususunda sunduğu öneriler, yazarın sözlerinden 10 yıl sonra yerini bulmuştur. Ayrıca memleketimizde yoksa yurtdışından getirilecek bir uzmanın Türk sporuna sağlayacağı yararları belirttiği önerisi ise 1933 yılında Türkiye'ye davet edilen Alman spor uzmanı Carl Diem'in gelişiyile karşılık bulmuştur.

KAYNAKLAR

- Develioğlu, F. (2006). *Osmanlıca-Türkçe Ansiklopedik Lûgat*. Ankara: Aydın Kitabevi.
“Osmanlı Spor Federasyonu Nasıl Olmalı?”, *İdman Mecmuası*, Sayı: 17, 253-255.
TDK (2024). *Güncel Türkçe Sözlük*. (28/11/2024 tarihinde <https://sozluk.gov.tr/> adresinden ulaşılmıştır).

İNDEKS

C

çocuk , 2, 40, 57, 65, 69, 71, 72, 73, 74, 83,
85, 86
çocuk Oyunları 86

G

geleneksel Oyunlar 78, 139

K

kadın sporcular 110

M

mini voleybol 29, 30

O

öğretim yöntemleri 29, 30, 32, 35, 39
oyun 29, 31, 38, 40, 67, 68, 69, 71, 72, 73,
74, 76, 78, 82, 84, 85, 86

S

spor 2, 3, 14, 15, 18, 26, 27, 29, 40, 41, 42,
43, 45, 46, 48, 50, 51, 52, 53, 58, 65,
67, 86, 87, 101, 105, 117, 119, 120,
121, 122, 123, 124, 125, 126, 127,
128, 129, 130, 131, 132, 133, 138
sporda toplam kalite yönetimi 43, 44, 48,
49, 50
spor kulüpleri 43, 48, 50, 125, 129

T

toparlanma 17, 19, 21, 23, 26
toplam kalite yönetimi 43, 44, 48, 49,
50, 51

V

voleybol öğretimi 29, 30