SPOR BİLİMLERİNDE

GÜNCEL KONULAR VE ARAŞTIRMALAR

- 2019 -



EDİTÖRLER

Doç. Dr. Elif KARAGÜN - Uzm. Ozan YILMAZ

ÇİZGİ e-Kitap

SPOR BİLİMLERİNDE

GÜNCEL KONULAR VE ARAŞTIRMALAR

-2019-

EDİTÖRLER

Doç. Dr. Elif KARAGÜN

Uzm. Ozan YILMAZ

DİL VE YAZIM EDİTÖRÜ

Arş. Gör. Sümeyra ALAN

ÇİZGİ KİTABEVİ

BÖLÜM YAZARLARI

Doç. Dr. Betül BAYAZIT

Doç. Dr. Elif KARAGÜN

Doç. Dr. Levent ATALI

Doç. Dr. Özgür DİNÇER

Doç. Dr. Serap ÇOLAK

Dr. Öğretim Üyesi Servet REYHAN

Öğretim Görevlisi Enis ÇOLAK

Öğretim Görevlisi Uğur ÇITAK

Arş. Gör. Müge SARPER KAHVECİ

Abdullah TURAN

Faik Orhun TAPŞIN

Akademik unvan ve harf sırası gözetilerek sıralanmıştır.

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

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

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

ÇİZGİ KİTABEVİ

Çizgi Kitabevi Yayınları
Eğitim Bilim

Genel Yayın Yönetmeni
Mahmut Arlı

©Çizgi Kitabevi
Aralık 2019

ISBN: 978-605-196-399-0
Yayıncı Sertifika No:17536

KÜTÜPHANE BİLGİ KARTI
- Cataloging in Publication Data (CIP) -
EDİTÖRLER
KARAGÜN, Elif | YILMAZ, Ozan
SPOR BİLİMLERİNDE
GÜNCEL KONULAR VE ARAŞTIRMALAR

Dil ve Yazım Editörü
Arş. Gör. Sümeyra ALAN

Sayfa Düzeni ve Kapak Tasarımı
Uzm. Ozan YILMAZ

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

ÇİZGİ KİTABEVİ

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

İÇİNDEKİLER

	ÖNSÖZ	v
Bölüm 1:	**Çocuklarda Voleybol Temel Beceri Çalışmalarının Yeri ve Önemi** *Doç. Dr. Betül BAYAZIT, Öğr. Gör. Uğur ÇITAK*	6-23
Bölüm 2:	**Öncesi ve Sonrasıyla Londra Olimpiyatları; Sporcuların Psikolojik Özellikleri ve TOHM Projesi** *Doç. Dr. Elif KARAGÜN*	24-42
Bölüm 3:	**Ev Kadınları ve Fiziksel Aktivite** *Doç. Dr. Serap ÇOLAK*	43-53
Bölüm 4:	**Kocaeli Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Zaman Yönetimi Becerilerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi** *Öğr. Gör. Enis ÇOLAK, Doç. Dr. Özgür DİNÇER, Abdullah TURAN*	54-68
Bölüm 5:	**Üniversiteler Arası Halk Oyunları Yarışmasına Katılan Sporcuların Spor Yaralanması Kaygısı İle Öz Yeterlik Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi** *Dr. Öğretim Üyesi Servet REYHAN*	69-79
Bölüm 6:	**Sporda Ketojenik Diyet: Bir Literatür Taraması** *Arş. Gör. Müge SARPER KAHVECİ*	80-99
Bölüm 7:	**Sakarya Belediyelerinin Stratejik Planlarının Spor Yönüyle İncelenmesi** *Faik Orhun TAPŞIN, Doç. Dr. Levent ATALI*	100-130

ÖNSÖZ

"İnsan ruhunun en iyi resmi insan vücududur."

Ludwig Wittgenstein

Günlük yaşantımızın en önemli aktivitelerinden birisi olan spor; sağlıklı bir büyümeyi ve bedensel gelişimi doğrudan etkileyen unsurların başında gelmektedir. Bu sayede bireyin; zihinsel, bilişsel ve ruhsal becerileri dengede tutularak yaşam kalitesinin arttırılması sağlanır. Fiziksel aktivite ve spor, her yaştaki bireyin refahı üzerinde kısa ve uzun vadede bir etkiye sahip olabilecek çeşitli faydalar sunmaktadır. İyi bir ruh hali, stresin azaltılması, metabolizmanın hızlandırılması, kas kütlesinin arttırımı, doğru ve yeterli solunumun sağlanması vb. gibi sıralayabileceğimiz yüzlerce faydası olan bu bilim dalında yapılan çalışmalar gün geçtikçe artmaktadır.

Bizim de bu alana katkıda bulunmak amacıyla hazırladığımız "Spor Bilimlerinde Güncel Konular ve Araştırmalar" adlı eserimizde çeşitli alanlardan ve spor dallarından çok değerli çalışmalar bulunmaktadır. 7 ana bölümden oluşan kitapta birbirinden güncel çalışmalara yer verilmiş, yapılan güncel araştırmalarla Spor Bilimleri'ne ışık tutulmaya çalışılmıştır.

Emeği geçen bölüm yazarlarına teşekkür eder, kitabımızın okuyucular için verimli olması ve alana katkı sağlamasını temenni ederiz.

Saygılarımızla…

Editörler

Doç. Dr. Elif KARAGÜN
Uzm. Ozan YILMAZ
Aralık 2019

BÖLÜM 1

ÇOCUKLARDA VOLEYBOL TEMEL BECERİ ÇALIŞMALARININ YERİ VE ÖNEMİ

BÖLÜM YAZARLARI

Doç. Dr. Betül BAYAZIT

Kocaeli Üniversitesi,
betul.bayazit@kocaeli.edu.tr

Öğr. Gör. Uğur ÇITAK

İstanbul Esenyurt Üniversitesi,
ugurcitak@esenyurt.edu.tr

ATIF:
Bayazıt, B., Çıtak, U. (2019). Çocuklarda Voleybol Temel Beceri Çalışmalarının Yeri ve Önemi. Elif Karagün, Ozan Yılmaz (Ed.), Spor Bilimlerinde Güncel Konular ve Araştırmalar içinde (ss. 6-23). Konya, Çizgi Kitabevi Yayınları.

GİRİŞ

Latince dağıtmak birbirinden ayırmak anlamına gelen dispotare veya deportare kelimelerinden doğmuş olan spor kelimesinin günümüzdeki anlamı ile kullanılmasında İngiliz'lerin çabaları önemsenecek derecedir. Zaman içerisinde kelime aşınarak önce sport, ardından spor olarak literatürdeki yerini almıştır (Alpman, 1972).

Çocukların küçük yaşlardan itibaren motor özelliklerinin gelişiminde sporun önemi herkes tarafından kabul edilmekte ve bilinmektedir. Spor denildiğinde oldukça geniş kapsamlı bir kelimeden bahsediyor olsak da günümüz anlayışına göre spor, çok önemli bir kitle eğitim aracıdır. Spor, insan bedenini fiziki yönüyle geliştirdiği gibi oyunlar, hareketler ve yarışmalar yoluyla da insan egosunu, davranış niteliğini ve psişik yapısını belirleyen bir bilim dalıdır (Güven, 2006). Özellikle takım sporu, çocuğun kendi yeteneklerinden haberdar olmasına ve onları başkalarının yetenekleriyle karşılaştırabilmesine fırsat vermekte olup çocuğun bedensel, zihinsel ve sosyal gelişimine yardımcı olmaktadır. Spor sağlığı koruma ve güçlendirme amacı taşıdığı gibi, bedensel enerjinin ve duygusal gerilimin boşaltılmasına da katkıda bulunduğundan tedavi işlemi de üstlenebilmektedir (Çelenk, 2009).

İnsanoğlunun vücudunu belli amaçlar doğrultusunda terbiye ederek eğitmesi düşüncesi insanlığın varlığı kadar eskidir. Çağlar boyunca insanların kendi yaşam koşullarını düzelterek daha iyi seviyelere doğru taşıması hareket tarzında da birtakım değişikliklere yol açmıştır (Tayga, 1993). Spor, insan ruhundaki mücadele ve başarma azminin sistemli ve adil şartlar içerisinde çeşitli güçlükleri göze alarak bedeni bir yarışmaya dönüşmesidir (Koçtürk, 1969). İnsan bedeni gelişimine bu denli faydası olan sportif aktivitelerin küçük yaşlardan

itibaren çocuklarla buluşması da özellikle çocukların fiziksel gelişimleri adına büyük bir önem taşıdığını söylemek mümkün olabilir. Uğraşanları açısından yarışları kazanmaya yönelik, fiziksel, bilişsel ve teknik becerilerle bir çaba gösterilen, izleyenler açısından heyecan ve estetik duygusunun söz konusu olduğu, genel bütünlüğü içerisinde ise, fizyoloji, psikoloji, ortopedi, anatomi, biyomekanik, gibi bilim dalları ile iş birliği içerisinde gelişen ve devam ettirilen bilimsel bir olgudur (Erkal, 1992).

19. yüzyılda eğitimciler ve ahlâkçılar çocuklara kendilerini ifade etme olanağı verilirse sağlıklı büyüme göstereceklerini, davranışlarında sosyal sorumluluk taşıyabileceklerini ileri sürerek, çocuk gelişimi ve davranışlarının yönlendirilmesi gerektiğini savunmuşlardır. Gelişim ve yönlendirme adına eğitimin önemli olanlarından biri de sportif etkinliklerdir. Spor branşları çocukların sadece fiziksel gelişimlerini sağlamakla kalmaz, çocuğun kendini ifade edebilme özgürlüğü elde edebilmesinde ve sosyalleşmesinde büyük bir imkân sağlar (Muratlı, 1997).

Modern yaşamda spor bireylerin hem kişilik oluşumunu, hem bireysel yeteneklerini geliştirmek amacı ile planlı ve düzenli bir biçimde çalışmalar bütünü olarak kabul görmekte ve tavsiye edilmektedir. Bununla birlikte sportif branşların önemi her geçen gün daha da bilinir hale gelmekte ve bu doğrultuda yukarı doğru bir ivme seyretmektedir. Bu değişimler beden eğitimi ve spor kavramını şekillendirmiş, beraberinde sportif branşların oluşmasına neden olduğu ifade edilmektedir.

Dünyada en popüler spor branşlarından biri olan voleybol özellikle uluslararası alanda Türkiye milli takımlarının hem de spor kulüplerinin aldığı başarılı sonuçlarla birlikte her geçen gün popülerliğini daha da arttırmaktadır.

Özellikle Türkiye'deki liglerin kalitesi ve dünyanın en pahalı ligleri arasında yer alması yine bu alanda voleybolun tabana yayılmasına destek sağlamaktadır. Türkiye Voleybol Federasyonu'nun çabaları ile birlikte perçinlenmektedir. Türkiye'de voleybola gösterilen ilgi sayesinde lisanslı sporcu sayısı özellikle küçük yaş gruplarında giderek artış göstermiştir. Voleybol branşı küçük yaş gruplarında birlikte hareket etme, kurallara uyma, hızlı karar verme gibi sosyal düzeyde davranışlara olumlu yönde etki etmektedir. Ayrıca branşın yüksek bir beceri gerektirmesi de motor gelişimle ilgili birçok alanda olumlu değişikliği zorunlu kılmaktadır.

Bu bağlamda, yapılan çalışmada çocuklarda voleybol temel beceri çalışmalarının çocuğun gelişimindeki yeri ve öneminin belirtilmesi ve voleybol ile ilgili bir farkındalık oluşturulması amaçlanmıştır.

Voleybol

Voleybol ortadan file ile belirli ölçü ve yüksekliklerle ayrılmış iki ayrı sahada altışar kişilik iki takımın voleybol topunu üç vuruş hakkı sınırlandırması ile rakip alana düşürmeye çalıştığı veya rakibe çarptırarak oyun alanının dışına göndermeye çalıştığı bir takım sporudur. Küçük yaş gruplarından ileri yaş gruplarına kadar farklı seviyelerde oynanabilen popüler bir spor branşıdır. Voleybol sporu, bireyin fiziksel, duyuşsal, zihinsel ve sosyal yönden gelişmesine yardımcı olmaktadır (Gravelle, Searle ve Jean, 1983). Yüksek seviyede yarışmacı bir sportif branştır. Özellikle erkek voleybolunda kuvvet başta olmak üzere birçok motorik özelliğin oldukça gelişmiş olması gerekmektedir. Voleybol sporu; kısa süreli egzersiz periyotları ve dinlenmeyle değişmeli olarak yapılan bir interval sporu olarak da tanımlanabilmektedir (Turnagöl, 1994).

Voleybolun Tarihçesi

Amerika Birleşik Devletleri Massachusetts eyaletinden William C. Morgan yüzyıldan biraz uzun bir süre önce, 1895 yılında voleybol oyununu bulmuştur (Barth ve Heuchert, 2009). 1800'lü yılların sonlarında içinde ikili mücadelenin olmadığı, sporcuların birbirlerinden uzak kalarak sakatlıkların önüne geçmeyi amaçlayan ve bu doğrultuda basketbol topunun dış yüzeyini soyarak iç astarını kullanan beden eğitimi öğretmeni William Morgan, tenis filesini de yükselterek iki takımın kalabalık gruplar halinde hareket edeceği bir oyun icat etmiştir. Bu oyunu 1895 yılında "Mintonette" adı ile tanıtmıştır (Vurat, 2000). Ardından YMSA dernekleri ve askerler ile Amerika, Kanada ve ardından Avrupa olmak üzere hızla yayılma süreci başlamış, turnuvalar düzenlenmiş ve eğlence amaçlı oynanan bu branş, rekabet içermeye başlamıştır. Kendi içinde yeni tekniklerin icat edilmesi ve daha keskin kurallar eklenmesi ile eğlence sporundan çıkıp diğer spor branşları gibi yarışmacı bir yapıya çevrilmiştir (TVF, 2019).

Türkiye'de voleybol 1920'li yıllardan beri tanınmakta ve sevilmektedir (Barth ve Heuchert, 2009). Türkiye Voleybol Federasyonu, 1958'de Voleybol-Eltopu Federasyonu adıyla kurulmuştur. 28 Ekim 2004 tarihinde özerk olan Türkiye Voleybol Federasyonu, Türkiye'de voleybol faaliyetlerini resmi olarak yürüten bir kuruluştur. Uluslararası Voleybol Federasyonu (FIVB), Avrupa Voleybol Konfederasyonu (CEV) ve Balkan Voleybol Birliği (BVA) resmi üyesidir. Merkezi Ankara'dadır (TVF, 2019). 1950'li yıllarda voleybolu yarışmacı bir branş yapabilmek adına birçok kuralın değiştiği gözlenmiştir. Oyuncu sayısı 6 kişiyle sınırlandırılmıştır. 1960'lı yıllarda getirilen değişikliklerle arka tarafta bulunan oyuncuların ön hat içerisinde blok yapamayacakları kuralı eklenmiş, numaralı formalar ile pozisyon dönüşleri takip edilmiştir. 1970'li yıllarda takımlardaki oyuncu sayısı 12 kişi olarak belirlenmiş ve blok vuruşu üç pas hakkının dışında

kabul edilmiştir. 1980-1990'lı yıllarda yapılan birçok değişikliklerle bugünkü yarışmacı voleybol şeklini almıştır (Viera, 2001). Türkiye'de voleybola ilgi 1919'larda başlamıştır. Ülkenin ilk beden eğitimi öğretmenlerini yetiştiren Selim Sırrı Tarcan, Türkiye'de voleybol sporunun altyapısını okullarda kurarak başlatan ilk isimdir (TVF, 2019). 1924-1948 yılları arası bölgesel olarak yürütülen voleybol şampiyonaları, 1948-1970 yılları arası Türkiye Voleybol Şampiyonası olarak organize edilmiştir. Erkeklerde 1970-1971 sezonundan itibaren, kadınlarda ise 1984-1985 sezonundan itibaren Türkiye'de Deplasmanlı Voleybol Ligi'ne geçilmiştir (TVF, 2019).

Voleybolda Mevkiler

Voleybol taktik anlamda yarışmacı unsurları oyun içerisinde sporcuların belirli alanlarda ihtisaslaşarak o bölgelerde oynamalarını gerektirir. Bu mevkileşme modern voleybol oyun sistemlerinde pasör, orta oyuncu, smaçör, pasör çaprazı ve libero'dur. Sporcuların fiziksel özellikleri, genetik yapıları ve teknikleri bu mevkileşme adına önem arz etmektedir. Küçük yaşlardan itibaren sporcular taşıdıkları özelliklere göre ayrılarak belli mevkide ihtisaslaştırılmaktadır. Bu uzmanlaşmanın sonucunda oyuncular kendi görev ve sorumluluk bilinçlerine de sahip olarak, o alanda çalışarak daha çabuk ustalaşmaktadırlar (Sawula ve Tennat, 1989).

1.Pasör

Oyun içerisinde genellikle ikinci vuruş hakkını kullanan, takımın hücum organizasyonlarını yöneten hangi durumda hangi bölgeden hücum edileceğine karar veren oyuncudur. İyi bir temel parmak pas tekniğine ihtiyacı olan bu mevki oyuncuları takımın saha içerisinde ki beyni olarak da değerlendirilebilir. Oyun içerisinde modern sistemlerde genellikle arka alanda 1

nolu bölgede, ön alanda ise 2 numaralı bölgede görev yaparlar (Orkunoğlu, 1988).

2.Orta Oyuncu

Voleybol takımlarının önemli mevki oyuncularından biri de orta oyunculardır. Ön alanda 3 numaralı bölgede görev alırlar. Birinci tempo hızlı toplara hücum ederler. Saha içerisinde asıl görevleri rakip oyuncuların hücumlarını engelleyebilmek adına blok takibi yapmaktır. Ön alanda rakibin tüm ataklarını bloklamaya çalışır ve takım arkadaşlarının bloklarına destekçi olarak giderler (Orkunoğlu, 1988).

3. Smaçör

Voleybolda saha içerisinde önemli bir başka mevki takım smaçörleridir. Modern voleybolda servis karşılama ve hücum yükünü birlikte çeken mevkidir. Bu bölge oyuncuları saha içerisinde önde 4 numaralı bölgede görev yaparlar. Genellikle arka alanda 6 numarada bölgede defansa yardım eder, aynı zamanda o bölgeden de geri hat hücumuna iştirak ederler (Orkunoğlu, 1988).

4.Pasör Çaprazı

Günümüz voleybolunda takımların en önemli hücum silahı haline gelen pasör çaprazları saha içerisinde ön alanda 2 numaralı bölgede görev alırken, arka alanda da genellikle 1 numaralı bölgede savunma yaparlar. Takımların bu mevki oyuncularından en büyük beklentisi hücum yükünü sırtlanmalarıdır. Profesyonel takımların en çok skor üreten oyuncularıdır. Servis karşılama süreçlerine dahil olmazlar ve hücum için daima boşa çıkartılan oyunculardır (Orkunoğlu, 1988).

5.Libero

Voleybolda saha içerisinde farklı renk forma ile görev yapan oyuncu libero mevki oyuncusudur. Bu oyuncular kural gereği daima arka alanda oynamak zorundadır. Oyuna giriş çıkışları takımların oyuncu değişikliği hakkından sayılmamaktadır. Defansif özellikleri oldukça gelişmiş oyunculardan seçilir. Takım içerisinde en fazla iki libero olabilir ve genellikle arka alanda orta oyuncular ile değişirler. Takımların taktik durumlarına göre 5 veya 6 numaralı bölgede defansa iştirak ederler (Orkunoğlu, 1988).

Voleybolda Antrenman

Antrenman; fizik ve moral gücün, teknik ve taktik becerilerin organik ve psikolojik yüklenmelerle düzeltilmesi ve en üst düzeye getirilmesi amaçlarına yönelik bir eğitim sürecidir. Bu süreç kendi içerisinde birçok etmen barındırdığı gibi aynı zamanda hem motor becerileri geliştirmeyi amaçlarken hem de ilgili spor branşının gerekliliklerini kapsar. Sporcu ve sporcu adaylarının hemen her sporcuda olması gereken beceri geliştirmeye yönelik yapılan çalışmalar özellikle küçük yaş gruplarında antrenmanın bir bölümünü kapsamaktadır. Üst düzey sporcular için ise planlı ve organize bir gelişim aşamasıdır. Birçok tekniğin öğrenilmesinde fiziksel kapasitenin arttırılması, doğru ve başarılı bir öğretim adına ön koşuldur. Sporcuların genel antrenman özelliklerinin dışında branşın gerektirdiği, teknik ve taktiksel çalışmalar ise o antrenmanın branşa özgü kısmıdır. Genel ve özel antrenmanlar, antrenman içerisinde birbirine entegre olmalıdır (Sevim, 1997). Voleybolda fiziki gücü zayıf olan bir oyuncu teknik hareketleri gerektirdiği şekilde yapamayacağı gibi çoğu kez fiziki gücün yetişmemesi nedeniyle yanlış yapabilecektir. Fiziki çalışmalar genellikle sıkıcı ve ağır görünmektedir. Oysa bir sporcu fiziki çalışmanın gerekliliğine inanarak

çalışmaya başlar ve vücudunun gelişmesini hissederse sonraki çalışmalara büyük bir zevk alarak katılım sağlayacaktır (Urartu, 2006).

Voleybolda antrenman özellikle teknik öğretimi ve temel alıştırmalar sürecinde çalıştırıcıları ve uygulayıcıları zorlamakta, teknik öğretimlerinin uzun zaman alması ve sporcuların yer çekimine karşı koyarak topun havada kalmasını sağlamak adına gösterdikleri gayret, ilk aşamalarda yetersiz kalmaktadır. Bu bölüm genellikle yeni başlayan sporcu adaylarının kaybedildiği, branştan uzaklaştığı evre olarak değerlendirilebilir. Temel teknikler için var olan ve yenilerinin üretilebileceği birçok çalışma drilinden, seviyeye en uygun ve doğru olanları seçmek, sık sık çalışma drillerini değiştirmek bu sıkıcılığı ortadan kaldıracaktır.

Özellikle çocuk yaş gurubunda voleybol temel hareket becerileri eğitimlerinde oyun ve oyun ile öğretme kısmı büyük önem taşımaktadır. Bunun nedeni, çocukların en önemli eğitim ve öğrenme aracı oyunlar olarak benimsenirse, bahsedilen kopmalar ve sıkıcılık ortadan kalkabilecektir.

Voleybol Temel Beceri Eğitimi

Voleybolda temel eğitim; duruşlar, saha pozisyon bilgileri, hareket becerileri, kurallar ve voleybolda ihtiyaç duyulan beş temel teknikten oluşmaktadır. Bu teknikler yaş gruplarına göre öncelik sırası ile sporculara öğretilmeye çalışılsa da genel olarak birbirleri ile iç içedir ve temel voleybol eğitiminin önemli aşamasıdır. Teknik; Belirli bir hareketin gerçekleştirilmesine yönelik olarak geliştirilmiş mantıklı hareket şeklidir. Oyunun kurallara uygun devam edebilmesi adına amaca en uygun olan hareketler dizini (teknik) sık tekrarlanan çalışmalar ile öğrenilmektedir. Bununla birlikte planlı, hedefli, istikrarlı ve doğru uygulanan temel voleybol eğitiminde tekniklerin öğrenimi çok

önemlidir (İnal, 2009). Çocuğun oyunu topla öğrenme aşaması, yetişkinlere öğretilen oyunlarda olduğu gibi değildir. Çocukların yaş grupları değiştikçe fiziksel ve davranışsal ayrılıklarının arttığı unutulmamalıdır (Çelenk, 2009).

Voleybolun temel gerekliliklerinden olan teknik uygulamalar, oyun içerisinde sporcuların performanslarına etki eden önemli faktörlerdendir. Ustalaşma süreci oldukça zaman alan bu beceriler küçük yaşlardan başlayıp düzenli tekrarlarla kazanılmaktadır. Bu süreçte küçük yaşlarda kazanılan bu önemli teknik beceriler ileriki yıllarda sporcuların elit sporculuk düzeyinde büyük önem arz etmektedir (Orkunoğlu, 1988). Voleybolda, iyi bir teknik düzey, kuvvet, sıçrama kuvveti, hareketlilik, denge, koordinasyon, dayanıklılık, iyi gözlem, çabukluk ve reaksiyon özelliklerinin yanı sıra zeki olmak gerekmektedir (Barth ve Heuchert, 2009). Voleybol çocuğun kavrama gelişimini desteklemekte ve yön duyarlılığı kazanması için fırsat yaratmaktadır (Çelenk, 2009). Voleybol temel beceri eğitimi sırasında antrenörlerin hareket becerileri ile ilgili çok konuşmasından çok çocuklara ne yapacaklarını göstermesi daha önemlidir. Voleybolun doğru öğrenilebilmesi için çocukların bireysel özelliklerinin göz önünde bulundurulması da önemli bir değere sahiptir. Her bir çocuğun hareket etme ihtiyacı vardır. Bu ihtiyacını gidermek için çocuk bir yönden hareket ederken diğer yönden de hem keyifli zaman geçirmekte hem de voleybol temel becerilerini kazanma fırsatı bulabilmektedir. Antrenörler de bu keyifli ortamı yaptığı hazırlık ve uygulamalarla çeşitlendirirse hem çocuğun keyif alması artacak hem de hareket becerilerini çocuk istekli bir şekilde daha iyi öğrenme ortamı bulacaktır.

Beceri

Beceri, daha az enerji ile daha fazla iş yapabilme özelliği olarak tanımlanabilir (İnal, 2009). Bireyin fiziksel ve psikolojik çaba göstererek, bir işi ustalıkla yapabilme sürecine beceri denir. Sportif hareketlerde, zaman içerisinde çalışarak öğrenilen ve ustalaşılan hareketler beceri olarak değerlendirilmektedir. Belirlenen amacı en az zaman ve/veya enerji ile meydana getirme yeteneğidir (Knapp, 1963).

Deneyimin ve öğrenmenin etkisiyle optimal (istenilen) bir şekilde uygulanan hareket veya hareket grubuna 'motor beceri' denir. Yürüme, koşma, sıçrama, fırlatma, gibi temel beceriler çok küçük yaşlardan itibaren gelişmeye başlar. Yeni hareketlerin öğrenilmesi ve beceri öğrenimi ise yaşam boyu süren ve sonu olmayan bir süreç olarak kabul edilir (Sayın, 2011). Motor gelişim insanın doğumundan itibaren fiziksel özellikler ve motor becerilerin gelişmesinin temel ilkelerini tanımak ve safhalarını öğrenmeyi amaçlamaktadır (Kalkavan, 2007). Çocukların temel hareketler döneminde kazanması beklenen motor yeteneklerin olgunlaşması, öğretim, hazır bulunuşluk seviyesine ve alıştırma olanaklarına bağlıdır (Kırıcı, 2008).

Çocuk gelişiminde, gelişim ve elde edilmesi hedeflenen beceriyi kazanmada kesin zaman oldukça önemlidir. Beklenen beceri bu zamanda gelişmemiş ise gelecekte buna bağlı beceri türleri de gelişemeyecektir (Nichols, 1990). Eklemlerin yeterli düzeyde hareket açısı olmaması hem sakatlanma riskini yükseltmekte hem de bir becerinin öğrenilmesini güçleştirmektedir (Bompa, 2001). Özellikle 9-11 yaş dönemindeki çocuklarda gelişim dönemlerine göre son çocukluk çağı içinde bulunmaktadır. Spora ilişkin hareketler evresinde yer alan çocuklar bedensel yapılarındaki değişim, bedenini daha iyi tanıma ve

kullanmaya gayet gösterme imkânı sağlar. Dolayısı ile çocuk sportif anlamda ilgili hareketlerde büyük aşama kaydeder (Gökmen, Karagül ve Aşçı, 1995).

Beceri Türleri

Araştırmacılar yaptıkları sınıflandırmalarda motor becerilerin birbirlerinden farklılık gösterdiklerini, çeşitli hareket kalıplarına sahip olduklarını söylemektedirler. Bu farklı sınıflandırmalar yapılmakla birlikte yaygın olarak kullanılan sınıflandırmalar aşağıdaki gibidir;

- **Devamlı ya da Tekrarlanan Beceriler**

Bu beceriler sıklıkla sergilenen ahenkli, birbirine entegre düz ve düzgün beceri türleridir. Kendiliğinden yinelenen beceriler için söz konusudur. Hareket modelini oluşturan eylem sürekli olarak kendiliğinden tekrar edilmektedir. Yüzme, koşu gibi sportif branşlar örnek olarak değerlendirilebilir (Kalkavan, 2007).

- **Aralıklı ya da Tekrarlanmayan Beceriler**

Bu beceri türünde hareketin başlangıcı ve bitişi arasında kesin ve gözle görülebilen bir sınır vardır. Hareketin başı ve sonu arasında belirgin bir açıklık vardır. Beceri tekrarlansa da yeniden başlamalıdır. Top atma, top tutma, topa vurma gibi beceriler örnek olarak verilebilir. Tekrarlanmayan herhangi bir beceride ortaya konulan herhangi bir hareketin büyüklüğü bir başka becerinin başlamasına ve kusursuzlaşmasına olanak sağlayacak şekilde yardımcı da olabilmektedir (Kalkavan, 2007).

- **Seri Beceriler**

Bir grup aralıklı becerinin ardarda gelerek birbirlerini izlediği ve ortaya çıkacak değişkenlere uyum sağlayarak, hareketi iki üç veya daha fazla becerinin birleşimi halinde yapabildikleri beceriler için tanımlanmaktadır.

Atletizmde üç adım atlama, cimnastikte kartvil ile saltonun birleştirilmesi örnek olarak verilebilir (Kalkavan, 2007).

- **Açık Beceriler**

Açık beceriler kişinin yapacağı becerinin önceden belirlenmeden, çevresel şartlara göre karar vererek uygulandığı beceri türleridir. Uygulayıcı devamlı olarak etrafındaki uyaranlara göre uyum sağlamaya çalışmaktadır. Çevresel faktörler ve diğer kişilerin durumu becerinin yönlendirilmesinde etkilidir. Futbolda top sürme, sörf sporunda dalganın durumuna göre pozisyon alma örnek olarak verilebilir (Kalkavan, 2007).

- **Kapalı Beceriler**

Kapalı beceriler uygulayıcının yapacağı hareketi önceden belirleyerek seri halde yapması olarak tanımlanabilir. Becerinin öğrenildiği formu çevre ve diğer rakipsel koşullar etkilemektedir. Basketbolda serbest atış, futbolda penaltı vuruşu gibi örnekler kapalı becerilere örnek olarak verilebilir (Kalkavan, 2007).

- **Motor Beceriler**

Hareketin birinci derecede kaliteli ve başarılı yapılabilmesi konusunda belirleyicidir. Motor beceriler ileri düzey özellikli hareketlerin temelini oluşturmaktadır (Kalkavan, 2007).

- **Algılama Becerisi**

Bir becerinin ortaya konmasındaki en önemli süreçlerden biri de karar verme ve algılama becerisidir. Becerinin yapılıp yapılmamasını veya doğru yapılıp yapılmaması konusunda etkilidir. Algılama becerisi hangi hareketin hangi sırada, hangi sürede yapılacağını belirleyici faktördür (Kalkavan, 2007).

- **İçsel Düzenlemeli Beceriler**

Hareketin zamanlamasına hareketi uygulayan kişi tarafından karar verilen beceri türüdür. Teniste servis atışı örnek olarak gösterilebilir (Kalkavan, 2007).

- **Dışsal Düzenlemeli Beceriler**

Hareketin zamanlamasına hareketi uygulayan kişi tarafından değil de, çevresel faktörler ya da rakibin hamlesi sonrasında karar verilen beceri türleri olarak gösterilmektedir. Tenis de servis karşılama örnek olarak gösterilebilir (Kalkavan, 2007).

- **Kaba Motor Beceriler**

Büyük kas gruplarını ilgilendiren, o kasların kullanımı ile yapılan beceri türleri olarak tanımlanmaktadır. Kaba motor becerilere oturma, yürüme gibi beceriler örnek olarak gösterilebilir (Kalkavan, 2007).

- **İnce Motor Beceriler**

Küçük kas grupları veya vücudun sınırlı bir bölümü ile gerçekleştirilen hareketlerdir. İnce motor beceriler için yazı yazma, düğme ilikleme gibi beceriler örnek gösterilebilir (Kalkavan, 2007).

Çocuklarda Voleybolun Tercih Edilme Nedenleri

Çocuk ve çocukluk dönemi, genel olarak tüm toplumlarda insanların kolay iletişim kurabildiği ve bir empati alanı yarattığı için önemli bir yer tutmaktadır (Mungan, 2011). İnsanın hareketi, alan ve zaman içinde gelişen bir olgudur. Hareketlerin içsel ve dışsal görünümü, fiziksel süreçlerin yanı sıra bilişsel ve duygusal süreçleri de etkilemektedir (Sayın, 2011). Günümüzde ailelerin çoğu çocuklarına sağlıklı ve verimli bir yaşam bilinci oluşturmak amacıyla fiziksel ve motor aktivitelere katılmak için teşvik edici şekilde davranmaktadır. Voleybol

branşının rakiple temas etmeden oynanabilir olması ve popüler spor branşları arasında yer alması birçok sporcu adayının bu branşa ilgi göstermesine neden olmaktadır. Özellikle küçük yaş gruplarında oyun ve branşın gerektirdiği beceri uygulamalarında motorik özelliklerin etkisi oldukça yüksek olup, temel voleybol eğitiminin motorik beceriler üzerinde son derece önemli olduğunu vurgulamak yerinde olacaktır. Düzenli olarak yapılan fiziksel aktiviteler çocuklara yarar sağlar. Çocukluk döneminde yapılan fiziksel aktivite azlığı, yetişkinlik döneminde birtakım sağlık sorunları oluşturabilmektedir (Crocker, Eklund ve Kowalski, 2000). Mini voleybol, voleybolun gelişmesi ve tüm ülkelerdeki çocukların ve gençlerin bu oyunu sevmesinde büyük önem taşımaktadır. Küçük yaşlarda top kontrolü ve basit teknikleri öğrenmek önemlidir. Çünkü küçük yaşlarda voleybolun temel becerilerini kolayca öğrenmek mümkünken yetişkin bir kişinin bu becerileri öğrenip geliştirmesi zordur. Bu nedenle motor beceriler; öğrenme motivasyonları, yetenekleri ve voleybol sevgisi erken yaşlarda geliştirilerek ileri yaşlara gelindiğinde uygun altyapının sağlanması gerekmektedir. Ayrıca, çocuklar mini voleybol oynarken ince motor beceri, sıçrama yeteneği, çabukluk ve reaksiyon gibi motorik özellikleri geliştirme ve uygulama fırsatı da bulabilmektedir (Vurat, 2000). Sportif oyunlardaki temel hareketler her oyuncunun öğrenmesi gereken uygulamalardır. Mini voleybolda temel becerilerin öğretiminde oyunun kullanılması, oyun süresince devam eden hareketlilik, isteklilik ve motivasyondan yararlanmak ve iyi bir öğrenme ortamı oluşturmak için gereklidir. Mini voleybol oyununda çocuklara temel motor becerilerin oyun ile öğretilmesi hem eğlenceli vakit geçirmeleri hem de voleybola özgü bu becerileri öğrenip sıkılmadan tekrar etmeleri için düzenlenmiştir (Çelik, 2014).

Çocukların sağlıklı büyüyebilmeleri ve potansiyellerini kolaylıkla geliştirebilmeleri için hareket edebilmeye ihtiyaçları vardır. Hareket etmeyi öğrenmek, çocukların temel hareket yeteneklerinin devamlı gelişimini içermektedir (Çelik, 2014). Çocukluk döneminde oyun oynayan çocukların, ilköğretim döneminde motorsal ve diğer hareket becerilerinin kazanılmasında diğer çocuklara göre daha başarılı olduğu ve ilerleyen dönemlerde daha sağlıklı olacağı belirtilmektedir (Jimmy, 2003). Düzenli olarak oyun oynayan ve beden eğitimi derslerine katılan çocukların kemik ve kas yapılarında gelişim yüksek düzeyde olacaktır. Çocuk gelişiminde ilköğretim yaşları ilk basamak olarak önem arz etmektedir (Tanyeri, 2001). Voleybolun çok eğlenceli ve bütün dünyanın çok sevdiği bir spor dalı olduğu ifade edilmekte olup çocuklar için çok uygun olan sporlardan birisidir. Temel yaklaşım, genel olarak temel becerilerin çabucak öğrenilmesi ve öğretilmesidir. Çocuk voleybolda bir yandan takım oyunu ile toplumsal bir ortamda arkadaşları ile birlikte yaşamayı öğrenirken toplumsallaşmayı, diğer yandan da tek başına bir oyuncunun katkısının önemini öğrenerek bireyselliğini geliştirebilmektedir (Çelenk, 2009). Diğer bir yandan da başarı için beklemeyi, başarı ve başarısızlığı yaşamayı, kendi sorumluluğunu almayı da öğrenebilecektir. Ayrıca, doğru ve kurallara uygun bir biçimde voleybol oynayabilmek için sağlıklı ve sporsal açıdan dayanıklı ve kuvvetli olmak gerekmektedir (Barth ve Heuchert, 2009). Oyun ve hareket etmenin verdiği sevinç, heyecan ve başarı ile bitirme gibi deneyimler çocuğun kendine güveninin gelişmesine yardımcı olmakta, çocuğun bedenini ve gücünü fark etmesi ise benlik algısını etkilemektedir (Çelenk, 2009). Mini voleybolda amaç; çocukların temel motorik özelliklerini voleybola özgü çalışmalarla geliştirerek kendi yaş gruplarına uygun kurallarla oynayarak çocuğun kazanması gereken

kişilik özelliklerini kazandırmak; ayrıca eğlenme, oyun, iletişim ve hareket etme ihtiyaçlarını karşılamaktır (Çelik, 2014).

SONUÇ VE ÖNERİLER

İnsan yaşamında hemen hemen her şeyin kurallara bağlandığı bilinmekte ve bu kuralların zamana, duruma ve çevreye göre oluşturulduğu ve düzenlendiği düşünüldüğünde spor branşlarının kurallara bağlı uygulanması sporcunun kendisine, arkadaşlarına ve rakibine karşı erdemli olmayı da beraberinde getirmektedir. Çocukların voleybolu öğrenmesi, oynaması, eğlenmesi ve becerilerini geliştirebilmesi eğitim sırasında öncelikli nedenlerden biridir. Çocukların temel motorik özelliklerini kendi yaş gruplarına uygun oyunlarla oynayarak geliştirmesi çocuğun gelecek yaşantısını şekillendirmesinde önemli bir farkındalık sağlayacaktır. Ayrıca, eğlenceli aktivitelerin çocuğun gelişiminde önemli etkilere sahip olduğu unutulmamalıdır. Çocuklara uygulanacak olan beceri çalışmalarının temelinde öncelikle eğlenme olmalı öğretilmek istenen hareket beceri tekniklerinin bu yönde geliştirilmesinin yarar sağlayacağı bilinmelidir. Çocukların en önemli besin kaynağı oyundur. Bundan dolayı da spor branşlarının tüm hareket becerilerinin çocuklara oyun içerisinde kazandırılması çocuğun hem öğrenmesini kolaylaştırmakta hem de sadece oyun oynayıp eğlendiğini düşünen çocukta birçok hareket becerisini öğrenme ve uzun yıllar sürdürebilme alışkanlığını kazandırılabilmektedir. Çocukların motor becerileri öğrenmesinde gereklilikten ya da zorunluluktan çok onların yapabilirlikleri ile istekli olmalarının ve çocuklar arasında bireysel farklılıkların büyük önem taşıdığı unutulmamalıdır.

KAYNAKÇA

Alpman, C. (1972). Eğitim Bütünlüğü İçerisinde Beden Eğitiminin Çağlar Boyunca Gelişimi. İstanbul: ME Basımevi.

Barth, K., Heuchert, R. (2009). Voleybol Öğreniyorum. (Çev. Dilşad Mirzeoğlu). Ankara: Spor Yayınevi ve Kitabevi.

Bompa, T. (2001). Sporda Çabuk Kuvvet Antrenmanı. Ankara: Bağırgan Yayınevi

Crocker, P., Eklund, R., Kowalski, K. (2000). Childrens's physical activity and physical self - perceptions. Journal of Sports Sciences,18,383-394.

Diker, G., Müniroğlu, S. (2016). 8-14 yaş grubu futbolcuların seçilmiş fiziksel özelliklerinin yaş gruplarına göre incelenmesi. Spormetre Dergisi, 14, S. 45-52.

Durmuş, A. (2014). Kadın Basketbolcularda Kangoo Jumps Ayakkabıları ile Antrenmanın Denge, Bacak Kuvveti ve Şut Atışı Oranına Etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Mersin.

Çelenk, B. (2009). Voleybol Temel Eğitimi. Ankara: Spor Yayınevi ve Kitabevi.

Çelik, A. (2014). Mini Voleybol Öğretimi. Ankara: Spor Yayınevi ve Kitabevi.

Erkal, M. (1992). Sosyoloji Açıdan Spor. İstanbul: Kutsun Matbaa ve Reklamcılık Merkezi.

Güven, G. (2006). Kütahya'daki Okul Öncesi Eğitim Kurumlarında Uygulanan Oyun ve Spor Programlarının İncelenip Değerlendirilmesi. Yüksek Lisans Tezi, Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kütahya.

Gravelle, L., Searle, L., Jean, P.ST.(1983). Personality Profilles of The Canadian Women's National Volleyball Team, Canadian Volleyball Association Technical Journal, 13-17.

Gökmen, H., Karagül, T., Aşçı, H. (1995). Psikomotor Gelişim, Ankara: GSGM Yayın No: 139.

İnal, A. N. (2009). Beden Eğitimi ve Spor Bilimi. Ankara: Nobel Yayıncılık.

Jimmy, A. (2003). Participation in Extracurricular Physical in Middle Schools.

Kalkavan, A. (2007). Psikomotor Gelişim Ders Notları. Dumlupınar Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu. Kütahya.

Kırıcı, H.M. (2008). Okulöncesi Eğitim Kurumlarındaki 4-6 Yaş Grubu Çocuklarda 8 Haftalık Hareket Eğitiminin Motor Performanslarına Etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Muğla.

Knapp, B. H. (1963). Skill in Sport The Attainment of Efficiency, London.

Koçtürk, O. (1969). Sporcular İçin Besin ve Beslenme El Kitabı, İstanbul : Futbol Antrenörleri Cemiyeti Yayınevi.

Muratlı, S. (1997). Çocuk ve Spor. Ankara: Bağırgan Yayınevi.

Mungan, M. (2011). Büyümenin Türkçe Tarihi (5.Baskı.) İstanbul: Metis Yayınları.

Nichols, B. (1990). Moving and Learning, the Elemantary School Physical Education Experience. St. Louis: Times MirrorIMosby College Publishing.

Orkunoğlu, O. (1988). Voleybol'da Temel Eğitim. Ankara: Spor Eğitimi Dairesi Yayını no: 73.

Sayın, M. (2011). Hareket ve Beceri Öğrenimi. Ankara: Spor Yayınevi ve Kitabevi.

Sawula, L., Tennat, M. (1989). Volleyball Coaches Journal, Canada.

Sevim, Y. (1997). Basketbol Teknik Taktik Antrenman. Ankara: Tutibay Yayınları.

Tanyeri, Y. (2001). İlköğretim I, II, III. IV ve V. Sınıflarında Beden ve Oyun Eğitimine Verilen Önem. Atatürk Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 1 (4) :154-156.

Tayga, Y. (1993). Türk Spor Tarihine Genel Bakış. Ankara: GSGM Yayını Yayın No: 87.

Turnagöl, H. (1994). Voleybolda Enerji Sistemleri. Ankara: H.Ü.Voleybol Bilim ve Teknoloji Dergisi, Sayı;2.

TVF (2019). (http://www.tvf.org.tr/tarihce/) Türkiye Voleybol Federasyonu resmi internet sitesi, 2019. (Erişim: 4 Nisan 2019)

Urartu, Ü. (2006). Voleybol Teknik-Taktik-Kondisyon. (3. Baskı). İstanbul: İnkılap Kitabevi.

Viera, B. (2001). From Volleyball to Volleyball, Coaching Volleyboll.

Vurat, M. (2000). Voleybol Teknik. Ankara: Bağırgan Yayımevi.

BÖLÜM 2

ÖNCESİ VE SONRASIYLA LONDRA OLİMPİYATLARI; SPORCULARIN PSİKOLOJİK ÖZELLİKLERİ ve TOHM PROJESİ

BÖLÜM YAZARI

Doç. Dr. Elif KARAGÜN

Kocaeli Üniversitesi,
ekaragun@kocaeli.edu.tr

ATIF:
Karagün, E. (2019). Öncesi ve Sonrasıyla Londra Olimpiyatları; Sporcuların Psikolojik Özellikleri ve TOHM Projesi. Elif Karagün, Ozan Yılmaz (Ed.), Spor Bilimlerinde Güncel Konular ve Araştırmalar içinde (ss. 24-42). Konya, Çizgi Kitabevi Yayınları.

Bu çalışmada veri elde edilmesinde desteklerinden dolayı Aylin Daşdelen ve Nurdan Karagöz'e teşekkür ederim.

OLİMPİYATLARIN TARİHİ

İsa'dan önce 776 yılında Yunanistan'da bulunan Olimp Dağında yapıldığı belirtilen Olimpiyatların temelinde, spor yoluyla uyumlu ve sağlıklı insan gelişimine destek sağlamak, ulusları bir araya getirerek dostluğu ve barışı güçlendirmek gibi bir amacı olduğu belirtilmiştir (Berkem, 2001). Olimpiyatların bu ruhunu anlamak için bayrağındaki sembollerin anlamına bakmak yeterli olacaktır. Nitekim Olimpiyat Oyunları'nı temsil eden bayrak; beyaz bir zemin üzerinde ve iç içe geçirilmiş beş ayrı renk halkadan oluşmaktadır. Bu beş ayrı halka yeryüzünde bulunan beş kıtanın dostluk ve sevgi duygularıyla birbirine bağlanmasını simgeler. Bu simgesel halkalardan üç tanesi üstte ve soldan başlayarak sırasıyla mavi, siyah ve kırmızı olmak üzere, iki tanesi de altta ve soldan başlanarak sırasıyla sarı ve yeşil renkler şeklinde yer almıştır. Uluslararası Olimpiyat Komitesi de bayrağın üzerinde yer alan bu beş rengin Olimpiyat Oyunları'na katılan tüm üye ülkelerin bayraklarındaki renkleri simgelediğini açıklamıştır (GSB, 2019). 1896 yılında Atina'da başladığı belirtilen Modern Olimpiyat Oyunları'nın amacının; gençlerin anlayış ve dostluk ruhu içersinde birbiriyle bir araya gelmeleri ve barışçıl bir dünya oluşmasına katkıda bulunulması olduğu, ancak sonraki süreçlerde işin içine pazarlama, politik ve ticari boyutun girdiğinden söz edilmiştir (Akt. Gültekin ve Erünal 2019).

TÜRKİYE TARİHİNDE OLİMPİYATLAR

Spor alanında önemli görülen ve 1892 de Paris'te Baron Pierre de Coubertin'in başlattığı milletlerarası bir organizasyon olan olimpiyatlar, dünyanın en büyük ve önemli spor etkinliği olarak gösterilmiştir (Seçilmiş, 2004). Dünyada çok önemli olduğu belirtilen bu spor etkinliğine Türkiye'nin katılması; Selim Sırrı Tarcan'ın Baron Pierre de Coubertin ile tanışması ve ardından da Osmanlı

Olimpiyat Cemiyeti'ni kurmasıyla başladığı yayınlarda yer almıştır. Türkiye Olimpiyat Komitesi'nin kurulması ise yine Cumhuriyet'in ilan edildiği yıl olan 1923 yılında Selim Sırrı Tarcan tarafından olmuştur. Tarcan, kurduğu Türkiye Milli Olimpiyat Komitesi'nin başkanlığına aynı yıl içinde seçilmiş ve bu görevini de 1927'ye kadar sürdürmüştür. Uluslararası düzeyde yürüttüğü Olimpiyat Komitesi'nin Türkiye temsilciliğine de 1930'a kadar devam etmiştir (Erdal, 2007). Ülkemiz Uluslar arası Olimpiyat Komitesi tarafından 1924 yılında Paris Olimpiyat Oyunları'na ilk kez resmen davet edilmiştir. Türk hükümeti de Ülkemizin uluslararası yarışmalarda temsil düzeyine erişebilmesi açısından Türk gençlerinin eğitimini sağlamak üzere Avrupa'dan uzman çalıştırıcılar getirilmesine ve 17.000Tl'nin de bunun için ayrılmasına karar vermiştir. Cumhuriyet kurulmadan önce Kurtuluş savaşı nedeniyle ülkenin ekonomisi yeterli olmasa da hükümet, olimpiyatlara hazırlık amacıyla bütçeden 50.000Tl daha ayrılmasına karar vermiştir. Bu 50.000Tl'nin ayrıldığı dönem bir altının 10.000tl olduğu belirtilmiştir (TMOK, 2019a). Bu bütçe ayrılmasının ardından Avrupa'dan güreş milli takımını çalıştırması için Macar antrenör Raul Peter, Futbol takımını çalıştırması için İskoç antrenör Billy Hunter, atletizm branşını çalıştırmak için de Amerikalı Tobin transfer edilmiştir. Bu antrenörler, Türkiye'nin; Eskişehir, Ankara, İstanbul, İzmir ve Trabzon illerinden seçilerek İstanbul'da kampa alınan sporcuları çalıştırmakla görevlendirilmişlerdir.

Böylece Türkiye Cumhuriyeti tarihinde ilk kez 1924 yılında Paris'te düzenlenen VII. Olimpiyat Oyunları'na; futbol branşından 19, atletizmden 11, güreş branşından 5, bisiklet branşından 3, halterden 2 ve eskrim branşından da 1 sporcu olmak üzere toplamda 41 sporcu ile katılmıştır. Bu ilk katılım sağlanan olimpiyat oyunlarından her hangi bir madalya alınmamıştır.

OLİMPİYAT TARİHİNDE TÜRKİYE'NİN ALDIĞI MADALYALAR

1924 yılında Londra'da düzenlenen olimpiyat oyunlarının ardından 1928 yılında Amsterdam'da düzenlenen Olimpiyat Oyunlarına, tamamı erkek olan 40 sporcu katılmıştır. Bu yarışmada kazanılan en iyi derece; 67 kiloda Tayyar Yalaz güreş branşında 4. Olmuştur. Türkiye Cumhuriyeti tarihinde olimpiyatlarda kazanılan ilk madalyalar; serbest güreşte üçüncülük derecesi alarak bronz madalya Ahmet Kireççi tarafından, yine serbest güreş branşında birincilik alarak altın madalya kazanan 61 Kiloda Yaşar Erkan tarafından 1936 yılında Berlin Olimpiyatlarında alınmıştır (TMOK, 2019b).

Tablo 1. Türkiye Tarihinde Olimpiyatlarda yıllara göre kazanılan madalya sayıları

Yıl	Yer	Branş	Altın	Gümüş	Bronz	Toplam
1936	Berlin	Güreş	1	-	1	2
1948	Londra	Güreş/Atletizm	7	4	2	13
1952	Helsinki	Güreş	1	-	1	2
1956	Melbourn	Güreş	3	2	2	7
1960	Roma	Güreş	7	2	-	9
1964	Tokyo	Güreş	2	3	1	6
1968	Mexiko	Güreş	2	-	-	2
1972	Münih	Güreş	-	1	-	1
1984	Los Angeles	Güreş/Boks	-	-	3	3
1988	Seul	Halter	1	1	-	2
1992	Barcelona	Halter/Güreş/judo	2	1	2	5
1996	Atlanta	Halter/Güreş/ Boks/Güreş	4	1	1	6
2000	Sydney	Güreş/Halter/Judo/teakwond	3	-	2	5
2004	Atina	Halter/ tekvando+Güreş+boks/Çekiç	3	3	4	10
2008	Beijing	Boks/Güreş/ Teakwondo	1	3	3	7
2012	Londra	Taekwondo/Atletizm/güreş	1	1	1	3
2016	Rio De Janerio	Güreş/Halter /teakwondo	1	3	4	8

*Türkiye Olimpiyat Komitesi resmi sitesi ve ntv arşivlerinden derlenmiştir.

Yukarıda yer alan Tablo 1 incelendiğinde Türkiye'nin katıldığı olimpiyatlar ve alınan madalyalar görülecektir. Arşivlerden alınan ve Türkiye'nin yıllara göre aldığı madalya sayısını gösteren tablo 1'e bakıldığında; son yıllarda toplamda

alınan madalya sayısının giderek azaldığı görülmüştür. Hem en çok alınan altın madalya sayısı, hem de toplamda en fazla kazanılan 13 madalya sayısı ile 1948 yılında Londra'da yapılan yaz olimpiyatlarının birinci sırada yer aldığı görülmektedir. Toplamda en fazla kazanılan 9 madalya sayısı bakımından üçüncü sırada yer alsa da kazanılan en fazla 7 altın madalya ile İstiklal Marşımızın 7 kez okunmasını sağlayan bir diğer oyunlar da 1960 Roma yaz olimpiyatları olduğu görülmüştür. Toplamda en az madalya kazanılan yıl olarak; 1 gümüş madalya ile Münih olduğu görülmüştür. 2012 Londra olimpiyatlarına bakıldığında ise; 1'i altın olmak üzere toplamda 3 tane ile en az madalya'nın kazanıldığı yaz olimpiyatlarından biri olduğu görülmüştür (Ntv, 2019; TMOK, 2019b).

2004 YILINDAN BU GÜNE OLİMPİYATLARDA YER ALAN KADINLAR VE TÜRKİYE'NİN GENEL BAŞARI DURUMU

Tablo 2. 2004-2016 Yılları arasında olimpiyatlarına katılan sporcuların cinsiyete göre dağılımı ve alınan madalya sayısı ve Türkiye'nin başarı sıralaması*

Yılı ve Yeri	Katılan Sporcular	Kadın	Erkek	Toplam	Madalya				Katılan Ülke Sayısı/Türkiye başarı sırası
					Altın	Bronz	Gümüş	Toplam	
2004 Atina	Tüm Dünya	4329	6296	10625	-	-	-	-	71 Ülke
	Türkiye	**21**	**45**	**66**	**3**	**4**	**4**	**11**	**Türkiye 22.**
Beijing 2008	Tüm Dünya	4637	6305	10942	-	-	-	-	80 Ülke
	Türkiye	**19**	**49**	**68**	**1**	**3**	**3**	**7**	**Türkiye 37.**
Londra 2012	Tüm Dünya	4847	5973	10820	-	-	-	-	71 Ülke
	Türkiye	**66**	**48**	**114**	**1**	**1**	**1**	**3**	**Türkiye 44.**
Rio De Janerio 2016	Tüm Dünya	-	-	11303	-	-	-	-	78 Ülke
	Türkiye	**48**	**55**	**103**	**1**	**3**	**4**	**8**	**Türkiye 41.**

*Türkiye Olimpiyat Komitesi resmi sitesinden derlenmiştir.

28. Yaz Olimpiyat Oyunları, 13 Ağustos-29 Ağustos 2004 tarihleri arasında Yunanistan'ın başkenti Atina'da gerçekleştirilmiştir. Tablo 2'de görüleceği üzere; tüm dünyada toplam 10625 sporcu katılırken, Türkiye'den toplam 66 sporcu katılmıştır. Sporcularımızın aldığı madalya sayısına bakıldığında; 3 Altın, 4 gümüş ve 4 adet bronz olmak üzere toplamda 11 madalya alındığı görülmüştür. Yine Tablo 2'de Görüleceği üzere Ülkemiz sporcularının aldığı 11 madalya ile toplam 71 Ülke arasında 22. sırada olduğumuz görülmektedir. Yine tablo 2'de 2004-2016 yılları arasında Türkiye'nin diğer ülkeler içerisinde başarı sıralaması incelendiğinde; Türkiye'nin 2004 yılından bu güne dek genel başarı durumunun giderek gerilediği görülecektir. Bu tablo incelendiğinde; 2004 Atina oyunlarında Türkiye toplamda 11 madalya ile 22. sırada yer alırken, bir sonraki yıllarda başarısında giderek düşme olduğu, 2008 yılında Beijing'de yapılan Olimpiyatlarda bu sıralamanın 37'ye gerilediği görülmüştür. 2012 yılında Londra'da yapılan yaz olimpiyat oyunlarında 44. sırada, 2016 yılında Rio De Jenerio'da yapılan Olimpiyatlarda da çok bir fark olmadığı yine gerilerde 41. sıra da yerini aldığı görülmüştür.

Tablo 2'de 2012 Londra Olmpiyat'ları incelendiğinde; her ne kadar Türkiye'nin başarı sırasının gerilediği görülse de yarışlara katılan kadın sporcu sayılarının erkek sporcu sayısına oranla daha yüksek olduğu görülmüştür. Kadın sayısının fazla olması nedeniyle bu güne kadar yapılmış olimpiyatlar içerisinde cinsiyet açısından kadınlar lehine en iyi oranlara sahip yaz olimpiyatları olması pozitif yönde bir farklılık kazandırmaktadır. Ancak 2012 Londra Olmpiyat'larında kazanılan madalyalar açısından bakıldığında Türkiye'nin başarı sıralamasının bir önceki yaz oyunlarına göre giderek gerilediği görülmüştür.

LONDRA 2012 YAZ OLİMPİYAT OYUNLARI

TMOK, Londra 2012 yaz Olimpiyat Oyunları hazırlıkları kapsamında 17 sporcuya Olimpik Dayanışma ve 8 sporcuya da farklı sponsor desteği ile maddi kaynak sağlamıştır. Yine Kadın Voleybol takımına kullandırılmak üzere Voleybol Federasyonu'na 150.000 Amerikan doları; ayrıca baraj yarışmaları ve yurtdışı kamplarına katılımları için; Yelken, Judo, Bisiklet, Okçuluk, Badminton, Masa tenisi, Atıcılık ve Taekwondo federasyonlarına maddi kaynak sağlandığını da açıklamıştır (TMOK, 2019b).

Londra olimpiyatları öncesinde 2008 yılında Beijing'de yapılan yaz olimpiyatları ile 2012 Londra'da yapılan yaz Olimpiyatları sonrasında 2016 yılında Rio De Janerio'da yapılan yaz olimpiyatlarının sonuçları karşılaştırıldığında başarı sıralamasının yine giderek gerilediği görülmüştür.

Gerek dünyada gerekse Türkiye'de sporcular açısından madalya kazanmanın dışında madalya kazanmasalar dahi, belli elemelerden geçerek olimpiyatlara katılmak için seçilmelerinin de bir prestij sağladığını hepimiz biliyoruz. Sporcuların olimpiyatlarda yarışıyor olmaları bile kariyerlerinde bir tür zirveye ulaşılan durum olarak görüldüğü ve bunun için de sporcular tarafından çok çalışıldığı da kaynaklarda belirtilmiştir. Ayrıca elit sporcuların üst düzey performans sergiledikleri ve hazırlıklı oldukları halde birkaç yıl sadece bu yarış için çalıştıkları, ayrıca bu tür yarışlarda; teknik-taktiğin yanı sıra psikolojik hazırlık aşamasının da önemli olduğu vurgulanmıştır. Psikolojik hazırlık ve diğer teknik taktik çalışmaları sürecinin daha en başında bu yarışma için doğru bir antrenman planlaması yapılmasının da çok önemli olduğu vurgulanmıştır (Blumenstein ve Lidor, 2007; Nideffer ve ark., 2001).

27 Temmuz-12 Ağustos 2012 tarihleri arasında İngiltere'nin başkenti Londra'da gerçekleştirilen 30. Londra Yaz Olimpiyat Oyunlarına katılan sporculara tablo 2'den bakıldığında; dünya genelinde kadın sporcuların erkeklere göre daha az sayıda olduğu görülürken, Ülkemiz açısından kadın sporcuların daha fazla sayıda katıldığı görülmektedir. Cinsiyet açısından Ülkemizi temsilen olimpiyatlara katılan katılımcı kadın sporcu sayısının fazla olması sevindirici olsa da kazanılan derece açısından sonuçların pek de iç açıcı olmadığı görülmektedir. 2012 Londra yaz Olimpiyatlarına; Türkiye 16 farklı dalda ve 66 kadın, 48 erkek olmak üzere toplam 114 sporcu ile katılmıştır (TMOK, 2019b). Türkiye Olimpiyat Komitesi'nin resmi sitesi incelendiğinde görüleceği üzere; bu sporculardan çoğu herhangi bir sıralamaya giremeyerek elenmiştir. Elemeyi geçerek yarışan sporcular; 1 altın, 2 gümüş ve 1 bronz olmak üzere toplamda 4 madalya kazanmışlardır. Türkiye, 2012 Londra Yaz Olimpiyat Oyunları'nda Sporcularımızın aldığı derecelerle olimpiyatlara katılan toplam 79 ülke arasından 40. Olmuştur (TMOK, 2019b). Olimpiyatlara katılan ülke sayısına göre derece olarak orta sıralarda yer alınmış olunsa da sporcu sayısına göre başarı durumu değerlendirildiğinde, kazanılan madalya sayısının beklentilerin altında kaldığı görülmüştür.

Literatürde performans ile duygu durumu arasında iki yönlü bir ilişki olduğu ileri sürülmüştür (Pensgaard ve Duda, 2003). Yine sporcuların olimpiyatlara hazırlık süreçlerinin uzun soluklu ve yoğun çalışma temposu gerektirdiği sürekli dile getirilen bir durum olduğu bilinir. Ayrıca çok yoğun biçimde fiziksel aktivite uygulanması sonucunda psikolojik sağlığın tehlikeye girdiğine ilişkin bilgilerle (Aurelio ve Silveira. 2005; Koruç, 2006) bakıldığında; olimpiyat oyunları gibi yoğun hareketli dönem ve yoğun kamp dönemleri sonucunda sporcuların yaşadıkları olumsuz duygu durumları göz önüne

alındığında, olimpiyatlara katılan sporcuların duygu durumlarıyla ilgili farklı çalışmaların planlanmasının önemli olduğu düşünülmüştür. Özellikle yoğun hazırlık dönemi sonucunda, kitlelerin beklentilerini dile getiren haberler ve çeşitli yorumların medyada gündemde yer aldığı da göz önüne alındığında, olimpiyatlarla ilgili olarak sporcuların duygusal açıdan baskı yaşayabilecekleri ve bunun için de konunun ele alınması önem kazanmaktadır.

LONDRA OLİMPİYATLARINA KATILAN SPORCULARIN PSİKOLOJİK ÖZELLİKLERİ ÜZERİNE BİR ÇALIŞMA

Spor ortamlarında sporcular için; genellikle müsabaka öncesi psikolojik yönlendirmeler yapılırken, müsabaka sonrası oluşan olumsuz duygularla baş etmede yeterli desteğin sağlanmadığı bilinir. Özellikle olimpiyatlar gibi önemli görülen yarışta istenen başarı elde edilememesi ve amaca ulaşamamasının getirdiği olumsuz psikolojik duygu ile birlikte toplumda ve medyada sporculara yönelik yapılan yorumlar da göz önüne alındığında; sporcuların psikolojik açıdan ele alınmasının sonraki süreçte spor yaşamının devamlılığı ve motivasyonlu olmaları açısından önemli olduğu düşünülmüştür. Özellikle sporcuların farklı müsabakalara yönelik çalışmalarının devam edeceği de göz önüne alındığında; psikolojik açıdan verilecek desteğin sürmesi yapılacak sonraki müsabakaların sonuçlarının verimli olması açısından önemli görülmüştür. 2012 Londra yaz olimpiyatlarına katılan sporcularla yapılan bir araştırmada da bu durum vurgulanmıştır (Karagün, 2015). Bu araştırmada Türkiye adına 2012 Londra olimpiyatlarına katılan sporcuların psikolojik özellikleri belirlenerek; yaş, cinsiyet, şiddet görme durumları, anne-baba eğitimi ve profesyonel olarak çalışma yılına göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği değerlendirilmiştir. Londra Olimpiyatlarına katılan sporcuların psikolojik özellikleri; Türkiye için Şahin, Durak-Batıgün ve Uğurtaş (2002) tarafından güvenirlik ve geçerliği yapılan 53

maddelik Kısa Semptom Envanteri ile belirlenmiştir. Ayrıca araştırmacı tarafından hazırlanan 14 soruluk sosyo-demografik özellikleri belirleyen bir bilgi anketi de kullanılmıştır. Türkiye adına 2012 Londra Yaz Olimpiyat oyunlarına katılan 66'sı kadın, 48'i ise erkek toplam 114 sporcuya mail üzerinden ölçekler gönderilmiş ve araştırmaya gönüllü katılmak isteyen 51 sporcu doldurdukları ölçekleri yine mail yoluyla araştırmacıya ulaştırmışlardır. Mailden geri dönüş yapan 51 sporcunun sosyo-demografik özellikleri tablo 3'te görüldüğü üzere; sporcuların %76 gibi büyük bir oranının üniversite, %3.9 yüksek lisans, %19'u ise lise mezunu olduğu görülmüştür. %39.2'sinin evli, %60.8'ının bekar olduğu belirlenmiştir. En erken 5 yaş (%9.8) ve en fazla 9-12 yaş (% 47.1) aralığında spora başladıkları görülmüştür. Ülke adına yarışan profesyonel düzeydeki sporcuların 2000Tl ve üzeri gelire sahip olanların da %47.1 oranla çoğunlukta olduğu görülmüştür. Yarış süresince psikolog olup olmadığı yönündeki soruya; %2.8'i bilmiyorum, %7.8'i yoktu diyenlerin yanında; %70.6'sı psikoloğun varlığından haberdar olduğunu ancak yararlanmadığını, %19.6'sının bu destekten yararlandığını ve faydalı olduğunu bildirmiştir.

Yapılan bu çalışmada sporcuların psikolojik belirtilerle anlamlı ilişki bulunmayan sosyo-demografik değişkenler sadece frekans ve yüzdelik olarak tablolaştırılmıştır. Anlamlı görülenler ise ortalama puan değerleri ayrı ayrı tablolarda verilmiştir. Yapılan bu araştırmanın sonuçlarına bakıldığında; Olimpiyatlarda psikolog olup olmadığı sorusuna; %5'inin psikolog olmadığını, sadece %19.6'sının psikologdan destek aldığını bildirmesi ilginç bir bulgu olarak değerlendirilmiştir. Özellikle duygu durumu ile performansın ilişkisi olduğu bilgileriyle düşünüldüğünde; psikolojik değerlendirmeler yapılarak, gerekli desteğin sporculara sürekli sağlanması, spor ortamlarında görev yapan

psikologların sporcularla iletişimi arttırmada daha aktif olması, konu ile ilgili daha detaylı araştırmaların yapılmasının uygun olacağı düşünülmüştür.

Yine bu araştırma sonuçları, sporcuların psikolojik desteğe bakış açısının değerlendirilmesi ve konuya yönelik çalışmaların yapılması gerektiğini göstermiştir. Zira Olimpiyat oyunlarında psikolog görevlendirilmesine rağmen, bir kişinin bilmiyorum, 4 kişinin de yoktu cevabı vermesi ve sadece 10 kişinin yararlandığını ifade etmesi böyle bir çalışmanın gerekliliğini ortaya koymaktadır. Nitekim olimpiyatlara 114 sporcu ile katılıp sadece 5 madalya kazanılması da daha farklı yaklaşımlar izlemek gerektiğini ortaya koymaktadır.

Tablo 3. Olimpiyatlara Katılan Sporcuların kişisel özelliklerine ilişkin yüzdelik dağılımları

Parametreler		N	%	Parametreler		N	%
Medeni durum	Evli	20	39.2	Eğitim düzeyi	Lise	10	19.6
	Bekar	31	60.8		Üniversite	39	76.5
					Yüksek lisans	2	3.9
Spora başlama yaşı	5-8 yaş	5	9.8	Spordan Elde ettiği Gelir düzeyi	1000tl altı	3	5.9
	9-12 yaş	24	47.1		1001-1500	11	21.6
	13-16yaş	18	35.3		1501-2000	13	25.5
	16-20yaş	4	7.8		2001ve üstü	24	47.1
Yarış süresince Psikolog varmıydı	Vardı yararlanmadım	31	60.8	Ailenin yarışı izleme sıklığı	Hiç	4	7.8
	Vardı faydalı	5	9.8		Nadiren	12	23.5
	Yoktu	10	19.6		Bazen	16	31.4
	Bilmiyorum	4	7.8		Sık	3	5.9
	görüşmedim	1	2.0		Çok sık	7	13.7
					Her zaman	9	17.6
Ailede spor yapan	Var	20	39.2	Vaat edilen ödül yeterli mi	Yeterli	32	62.7
	yok	31	60.8		Yetersiz,	18	35.3
					Düşünmedim	1	2.0

Bu araştırmada uygulanan Kısa Semptom envanteri sonuçları cinsiyet açısından karşılaştırıldığında; depresyon, somatizasyon bozukluğu, obsesif kompulsif bozukluk, anxiete bozukluğu, hostilite, fobik bozukluk, psikotizm, ek madde, kısa semptom, belirti toplamı, rahatsızlık toplam indeksi, semptom indeksi puanlarında kadın ve erkekler arasında anlamlı bir fark göstermediği için

tablolarda yer verilmemiştir. Ancak kişiler arası duyarlık (p=.031) ve paranoya (P=.021) puanlarının kadınlarda erkeklere göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmüştür (Tablo 4). Bu sonucun alınmasında kadınların daha detaycı düşündüğünü ve ayrıntılara daha çok odaklı olduklarını göstermiştir. Nitekim bu çalışma sonuçları da kadınların erkeklere göre duyarlılıklarının daha yüksek olduğunu göstermiştir.

Araştırmada cinsiyet açısından kişilerarası duyarlık ve paranoya puanları kadınlar lehine anlamlı olduğu sonuçları, kadınların erkeklere göre iki kat daha fazla oranda ruhsal rahatsızlık yaşadıkları ve toplam problem puanlarının erkeklerden daha yüksek olduğuna yönelik (Altınel 2008; Bektaş, 2003; Çekici 2003) bilgileri desteklediğini ortaya koymuştur. Her ne kadar olimpik sporcularla olmasa da ergenlerle yapılan çalışmalar da, bu sonuçları destekler nitelikte; kadınların kişiler arası duyarlık ve paranoya düşüncelerinin erkeklere göre yüksek olduğunu bildirmiştir (Doğan, 2008; Kapıkıran, 2001). Bu çalışma bulgularının tersine kişiler arası duyarlık ve paranoya puanlarını cinsiyet ile ilişkili bulmayan çalışmalar da mevcuttur (Alver, 2003).

Yine araştırma bulguları sporcuların; depresyon (p=.048) ve belirti toplam (p=.037) puanları şiddet görenlerde görmeyenlere göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu, paranoya (p=.068), anxiete bozukluğu (p=.065) ve kişiler arası duyarlık (p=.052) puanlarının ise anlamlılık sınırında olduğunu göstermiştir (Tabl0 4). Literatürde kadınların daha fazla psikolojik sorun yaşamalarının nedeni olarak; problemlerini içselleştirmeleri (Nolen-Hoeksema ve Girgus, 1994); sosyal destek olanaklarının sınırlı olması ve kişilerarası ilişkilerde daha duyarlı olmaları sonucunda daha fazla anksiyete, depresyon, stres gibi problemlerle yüz yüze kalabildikleri açıklanmıştır (Saföz-Güven ve Gürçay, 2009). Ayrıca erkeklerin duygularını daha çok dışa vurduğu için dışsallaştırılmış davranış problemleri

yaşadıkları da bildirilmiştir (Grant ve ark., 2006). Erkeklerin toplumsal rol öğrenmeleri sonucunda güçlü olmayı ve çözüm bulmaları gerektiğini öğrenmeleri nedeniyle mücadele ettikleri de bildirilmiştir (Lips, 2001). Başkalarında iyi bir izlenim bırakma isteği olan "benlik sunumu" olumsuz olduğunda; psikolojik sorun yaşandığı bilgileriyle (Brown, 2004) yorumlandığında; sporcuların yarışma öncesi olumlu olan izlenimlerini sürdürmek için bir tür baskı altında oldukları düşünülebilir. Özellikle tüm dünyanın seyrettiği olimpiyatlarda istenen başarının elde edilememesi sonucunda, toplumun beklentilerinin gerçekleştirilememesinin sporcuların benlik sunumları açısından bir baskı oluşturduğu değerlendirilerek çözüm odaklı yaklaşılmalıdır. Ayrıca kadınların erkeklere göre kişilerarası duyarlılık indeksinden daha fazla puan almışlardır. Bunun nedeni olarak da; kadınların detaycı düşünceye sahip olmaları, erkeklerin ise güçlü olmaları gerektiği yönündeki öğrenmelerin etkisi sonucunda daha düşük puan aldıkları düşünülmüştür.

Sporcuların şiddet görme durumları değerlendirildiğinde; şiddet görmenin depresyon ve belirti toplam puanlarını arttırdığı görülmüştür. Bunun nedeni ise şiddetle birlikte zarar görmüş bir benlik duygusu gelişebildiği ve zarar görmüş benlik duygusu sonucu da kişilerin bazı psikolojik sorunları yaşadıkları bildirilmiştir (Branden, 2002). Bazı ruhsal problemlerin temelinde de güçlü bir benlik duygusunun olmaması, ayrıca şiddete maruz kalmanın ileri dönemlerde ruhsal sorun yaşama nedeni olduğuna ilişkin bilgilerle (Kaymak -Özmen, 2004) değerlendirildiğinde; şiddet görmenin sporcularda depresyon belirtilerini tetiklediği, belirti toplam puanlarını da arttırdığı düşünülmüştür.

Tablo 4. Sporcuların Cinsiyet ve şiddet görme durumlarına göre psikolojik özellikler

Psikolojik Belirtiler	Erkek n=28(%54.9) Ort. ± SS	Kadın n=23(%45.1) Ort. ± SS	P Değeri	Şiddet Gören n=10(%19.6) Ort. ± SS	Şiddet Görmeyen n=41(%80.4) Ort. ± SS	P Değeri
Kişilerarası Duyarlık	1,43**±2,02**	3,09**±3,06**	**,031**	3,90**±3,72**	1,75**±2,17**	**,052**
Depresyon	3,07**±3,8**	4,34**±5,11**	,397	6.70**±6,49**	2,90**±3,47**	**,048**
Belirti toplamı	17,21**±13,03**	24,39**±16,51**	,120	29,00**±16,53**	18,36**±14,02**	**,037**

Anne eğitim düzeyine göre tablo 5 incelendiğinde; psikotizm (p=.028) ve hostilite (p=.015) puanları en yüksek olanların; annelerinin okuması yazması olmayanlar olduğu, ortaokul, lise, hiç okula gitmeyip okuma yazma bilenler, üniversite ve ilkokul şeklinde sıralandığı görülmüştür. Sporcuların şiddet görme durumları değerlendirildiğinde; şiddet görme durumunun depresyon ve belirti toplam puanlarını arttırdığını göstermiştir.

Tablo 5. Anne eğitim Düzeyine göre Psikolojik Belirtiler

Psikolojik Belirtiler Anne eğitim	Üniversite n=9 (%17.6) Ort. ± SS	Lise n=8 (%15.7) Ort. ± SS	Ortaokul n=8 (%15.7) Ort. ± SS	İlkokul n=19 (%37.3) Ort. ± SS	Okuryazar n=4 (%7.8) Ort. ± SS	Okuryazar değil n=3 (%5.9) Ort. ± SS	P Değeri
Hostilite	4,11 **±4,40**	5,37 **±8,12**	7,87 **±6,70**	2,84 **±2,91**	8,25 **±4,35**	13,66 **±1,1**	**,015**
Psikotizm	1,78 **±1,92**	3,50 **±3,37**	5,50 **±4,75**	1,52 **±2,48**	3,00 **±1,41**	6,66 **±6,65**	**,028**

Baba eğitimi açısından kısa semptom envanteri sonuçları tablo 6'da incelendiğinde; anksiete bozukluğu (p=.025); fobik bozukluk (p=.007); paranoya (p=.014); kısa semptom toplam puanı (.037); rahatsızlık toplam indeksi (p=.031) puanlarının; lise, ilkokul, üniversite, ortaokul şeklinde en yüksek puandan düşüğe doğru anlamlı bir şekilde sıralandığı görülmüştür.

Yapılan bu araştırmada babanın eğitim düzeyine göre anksiete bozukluğu, fobik bozukluk, paranoya, kısa semptom ve rahatsızlık indeksi toplam puanlarının lise ve üniversite mezunu olanlar lehine anlamlı düzeyde yüksek

olduğu belirlenmiştir. Sporcuların toplumun bakış açısını bilmeleri, bilişsel açıdan deneyimlerin yorumlanmasının alınan bu sonuçlarda etkili olduğunu düşündürtmüştür.

Yapılan çalışmalarda annenin öğrenim durumu ile depresif belirtiler arasında ilişki yok iken, babanın öğrenim düzeyi yükseldikçe depresif belirtilerin de arttığı, beklentilerin yükselmesinin belirti sıklığını arttırdığı, eğitim düzeyi arttıkça öğrencilerin problem çözme becerilerinin azaldığı, buna bağlı olarak da olumsuz otomatik düşüncelerin artış gösterdiği için psikolojik sorunları tetikleyebildiği bildirilmiştir (Kaya ve ark., 2007; Öztütüncü, 1996; Tümkaya ve İflazoğlu, 2000). Literatürde yer alan bu bilgilerle yorumlandığında; baba eğitim seviyesi lise düzeyinde olanlarda babaların beklentilerinin de ele alınması gerektiği düşünülmüştür. Nitekim beklenti yükselmesiyle birlikte problem çözme becerileri de düşmekte ve böylece; anksiyete bozukluğu, fobik bozukluk, kısa semptom envanterinin toplamı, rahatsızlık indeksi ve paranoya puanları yükselmiş olabileceği değerlendirilmiştir.

Tablo 6. Baba eğitim durumuna göre psikolojik belirtiler

Psikolojik Belirtiler Baba eğit	Üniversite n=15(%29.4) Ort. ± SS	Lise n=9(%17.6) Ort. ± SS	Ortaokul n=10(%19.6) Ort. ± SS	İlkokul n=17(%33.3) Ort. ± SS	P Değeri
OKB	3,66**±2,61**	8,11**±4,91**	2,80**±2,89**	5,11**±4,62**	,063
Anksiyete bozukluğu	2,00**±2,59**	6,66**±5,74**	1,40**±1,89**	3,23**±3,13**	**,025**
Fobik Bozukluk	1,40**±1,84**	4,44**±2,35**	1,20**±1,62**	3,11**±3,65**	**,007**
Paranoya	4,00**±2,48**	10,22**±5,8**	3,00**±2,87**	5,64**±4,52**	**,014**
Kısa Semptom toplam	27,06**±16,71**	63,66**±41,5**	21,40**±23,87**	39,82**±30,17**	**,037**
Rahatsızlık toplam indeksi	0,53**±0,29**	1,20**±0,77**	0,40**±0,45**	0,75**±0,57**	**,031**

*Obsesif kompulsif bozukluk

Tüm dünyada sporcuların madalya kazanmaktan öte olimpiyat oyunlarının bir parçası olmak için çalıştıkları ve bu durumu kariyerleri için bir zirve olarak gördükleri bildirilmiştir. Olimpiyat oyunlarına katılım sağlamada elit

sporcuların bile olimpiyatlara hazırlanmalarının birkaç yılı aldığı ve bu hazırlıklar içinde teknik-taktiğin yanı sıra psikolojik hazırlığın önemli olduğu, özellikle anksiete, düşük özgüven ve zihinsel engelleri aşmaya dönük çalışılan bir psikolojik hazırlık planın gerekli olduğu belirtilmiştir (Blumenstein ve Lidor, 2007). Bu bilgiler çerçevesinde değerlendirildiğinde psikolojik hazırlık için uzmanlarla çalışılması, ancak bu çalışmaların önemi ve performans açısından sağlayacağı katkılar hakkında sporcuların eğitilmesi önemli değerlendirilmiştir.

2012 LONDRA YAZ OLİMPİYATLARI SONRASI VE TOHM PROJESİ

Londra 2012 yaz Olimpiyatları sonrasında Gençlik ve Spor Bakanlığı alınan sonuçların yetersiz olması nedeniyle yeni bir proje hazırlamış ve 2013 yılında kamuoyuna duyurmuştur. Olimpiyatlarda farklı bir yaklaşım izlenmesi için açılacak olan Olimpiyat Hazırlık merkezleri kurulmadan önce Almanya'nın Köln ve ABD'nin Colorado kentleri ile Japonya'nın başkenti Tokyo'daki olimpiyat enstitüleri incelenmiştir. Böylece Türkiye'de de farklı bir çalışma yapılması ve sportif başarı için önlem alınması gereği doğmuştur (Türkiye Tenis Federasyonu, 2013). Bu açıdan 23 Kasım 2013 yılında 17 branşta ve ilk etapta 12 ilde kurulan Türkiye Olimpiyat Hazırlık Merkezleri adını taşıyan çalışma ile Antalya, İzmir, Mersin, Bursa, Kayseri, Samsun, Erzurum, Kocaeli, Trabzon, Gaziantep, Konya ve Aksaray olmak üzere 12 ana il ve Adana, Artvin, Kastamonu, Sakarya, Çorum, Rize, Kahramanmaraş gibi destek illerde çalışmalar başlayacak şekilde planlanmıştır. Tüm bu illerde farklı branşların yanında Konya İlinde de paralimpik branşla birlikte toplam 17 farklı branşta çalışmalar yapılacağı ilk etapta belirtilmiştir. 11 Nisan 2015 tarihinde de Olimpik hazırlık merkezlerinin kurulması, bu merkezlerin ve çalışanlarının; çalışma, görev, yetki ve sorumluluklarının belirlenmesine yönelik bir yönetmelik çıkartılmıştır (İmamoğlu, Dilek ve Türkmen, 2017; Resmi Gazete, 2015). Özellikle 21 yaş altı bireyleri kapsayacak olan proje

ile Türkiye'nin 81 ilinde ilkokul dönemi ve öncesi çocuklarda yetenek taraması yapılarak bir yetenek havuzu oluşturulması planlanmıştır. Ayrıca 17 yaş altı sporculardan başarılı ve yetenekli olanlar da seçilerek gelişimleri için maddi destek sağlanması ve Olimpiyat hazırlık merkezlerine yerleştirilmesi kararlaştırılmıştır. Seçilen bu yetenekli sporcular yatılı ve gündüzlü olmak üzere THOM merkezlerine yerleştirilerek elit düzeyde yetişebilmeleri için sosyal, kişisel olarak desteklenmeleri sağlanması. Ayrıca TOHM merkezlerinde başarı gösterenlerin de Olimpik Kamp Merkezleri'ne alınması ve özel bir spor ve gelişim programı uygulaması yapılmıştır. Böylece bu başarılı görülen sporculara uluslararası müsabakaları tecrübe ettirilerek Elit Sporcu Merkezi'ne alınmaları sağlanmıştır. Olimpiyatlarda altın madalya kazanma ihtimali olanlara çalıştıkları branş ile ilgili yoğun programlar uygulanması planlanmıştır (GSB, 2019). Daha önce 12 il olarak belirlenen TOHM merkezleri 2018 yılında arttığı görülmüştür. Günümüzde bu iller; Ankara, Adana, Antalya, Artvin, Bolu, Bursa, Diyarbakır, Edirne, Erzurum, Gaziantep, İzmir, Kahramanmaraş, Kayseri, Kocaeli, Konya, Mersin, Rize, Sakarya, Samsun, Trabzon olmak üzere toplam 20 ilde ve Atıcılık, Atletizm, Bisiklet, Boks, Buz Pateni, Cimnastik, Curling, Eskrim, Güreş, Halter, Judo, Kano, Kayak, Kürek, Tekvando, Tenis, Okçuluk, Yüzme gibi 18 olimpik branşta yatılı veya gündüzlü faaliyet göstermesi kararlaştırılmıştır. Ayrıca Aksaray'da da Paralimpik Merkezi kurulmuştur. 2015 yılında yayımlanan Yönetmelik gereği kurulan değerlendirme komisyonlarınca önceden belirlenmiş kriterler çerçevesinde sporcu seçimleri yapılması kararlaştırılmıştır (İmamoğlu, Dilek ve Türkmen, 2017).

Sonuç olarak, Türkiye'de sporcu eğitimi veren ve üst düzey performansa ulaşılması amacıyla, Sporcu Eğitim Merkezleri (SEM) ve Türkiye Olimpiyat Hazırlık Merkezleri (TOHM) şeklinde iki ayrı projeden biri olan ve 2012 Londra

Olimpiyatları sonrası kurulan Türkiye Olimpiyat Merkezi çalışmalarının sonuçları 2020 Tokyo olimpiyatlarında görülecektir. 2015 yılında yayımlanan yönetmelikte akademik danışmanlar olduğu belirtilse de literatür incelendiğinde; TOHM projesi ile ilgili çok fazla yayına rastlanmadığı görülmektedir. Oysa ki akademik danışmanlık; hem bilgi üretme, hem yönlendirme yapma, hem de araştırmalar yapılarak uygulama yapılan çalışmaların sonuçlarının test edilmesinde önemli bir noktadır. Çünkü sadece gözlemsel çalışmalar değil, yapılan uygulamaların sonuçlarının test edilerek bilimsel bilgiye ulaşılması da önemlidir. Sonuçları test edilen bilgi ve uygulamalar yapılacak planlara ve saha uygulamalarına yol gösterici olacaktır. Özellikle gündüzlü ve yatılı kalan sporcuların duygu durumlarının irdelenerek performansa ve motivasyona olan etkilerine bakılması önemlidir.

Her şeyden önce spor çalışmaları; yöneticisi, antrenörü, masörü, diyetisyeni, kondisyoneri, psikoloğu, hekimi ve fizyoterapisti ile çalışmalar yapılması gereken multidisipliner bir alandır. Bu açıdan istenen başarıya ulaşmak için meslek tanımlarında belirtilen çerçevede yer alan uzmanların iş birliği içerisinde çalışılması çok önemlidir. Sadece İnternet ortamında yer alan ölçekleri uygulamak veya makale okunmasıyla uzmanlık alınmadığı bilinciyle hareket edilmesi gerekir. Bu sahada ister uygulamacı, ister akademik olsun yapılan her çalışma sporumuzun ilerlemesi ya da gerilemesinin kaderini çizeceği de unutulmamalıdır.

KAYNAKÇA

Altınel, T. (2008). Edirne şehir merkezindeki 15-49 yas kadınlarda ruhsal durum ve etkileyen faktörler, Uzmanlık Tezi, Edirne: Trakya Üniversitesi Tıp Fakültesi, Aile Hekimliği Anabilim Dalı (Yrd. Doç. Dr. Erkan Melih Şahin).

Alver, B. (2003). Güzel sanatlar eğitimi alan öğrencilerin psikolojik belirtilerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. KKEFD, 8: 1-21 http://e-

dergi.atauni.edu.tr/ataunikkefd/article/viewFile/1021003842/1021003669 (ET: 13.10. 2014).

Aurelio, M.M.P., Silveira, L.H.A. (2005). Physical activity and mental healt: the association between exercise and mood. Clinics, 60(1):61-70.

Bektaş, H. (2003). İş doyumu düzeyi farklı olan öğretmenlerin psikolojik belirtilerinin karşılaştırılması. (Yüksek Lisans Tezi) Erzurum: Atatürk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, (Doç. Dr. Sırrı Akbaba).

Berkem, M. (2001). Dalış sporu eğitim süreci içindeki öğrencilerle eğitmenlerin ruhsal farklılıkları, Klinik Psikiyatri, 4:38-41.

Blumenstein, B., Lidor, R. (2007). the road to the olympic games: a four-year psychological preparation program describes the four-year psychological preparation program given to Israeli elite athletes whose goal is to participate in the 2008 Olympic Games. Athletic İnsight, The Online Journal of Sport Psychology.Volume 9, Issue 4 http://www.athleticinsight.com/Vol9Iss4/FourYearPrep.htm (ET: 20. 06. 2014).

Branden, N. (2002). Kadının Özgüveni (Kimlik Arayışı, İçinde Mücadele ve Zaferler) (Çev. H. Betül Çelik), İstanbul: Sistem Yayıncılık.

Brown, J.D. (2004). Benlik sunumu the self (Çev: A. Demirtaş). Türk Psikoloji Bülteni, 10 (33),160-165. (Orijinal makalenin yayım tarihi, 1998).

Çekici, F. (2003). İlköğretim 5., 6. ve 7. sınıflarda görülen duygusal ve davranışsal sorunların bazı değişkenler açısından incelenmesi (Adana İli merkez örneği). Yüksek Lisans Tezi Adana: Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. (Doç. Dr. Songül Sonay Gürçay).

Doğan, T. (2008). Psikolojik belirtilerin yordayıcısı olarak sosyal destek ve iyilik hali. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, III (30): 30-44. http://pdrdergisi.org/edergi/index.php/pdredergi/article/view/180 (ET: 02. 06. 2014).

Erdal, R. (2007). Olimpiyat Oyunları ve Olimpik Sporlar, İstanbul: Baskı Evi Matbaacılık.

Grant, K.E., Compas, B.E., Thurn, A.E., Mc Mahon, S.D., Gipson, P.Y., Campbell, A.J., Krockhock, K., Westerholm, R.I. (2006). Stressors and child and adolescent psychopathology: Evidence of moderating and mediating effects. Clinical Psychology Review, 26: 257-283.

GSB (2019). Gençlik ve Spor Bakanlığı. Olimpiyat Sembolleri. http://sgm.gsb.gov.tr/Sayfalar/127/163/olimpiyat-sembolleri.aspx

Gültekin, O., Erünal, U. (2019). Türkiye'de Olimpik Ve Sporcu Eğitim Merkezleri Üzerine Bir İnceleme. Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 21(3): 1-15.

İmamoğlu, O., Dilek A.N., Türkmen, M. (2017). Türkiye'de Sporcu Eğitim Merkezleri ve Olimpik Hazırlık Merkezleri. International Journal of Cultural and Social Studies (IntJCSS), 3(SI):95-106.

Kapıkıran, N.A. (2001). Lise öğrencilerindeki psikopatolojik belirtilerin cinsiyet ve sınıf değişkenleri açısından incelenmesi. Pamukale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 10: 34-39, http://dergipark.ulakbim.gov.tr/pauefd/article/view/5000056359/5000053567. (erişim: 02. 08. 2014).

Karagün, E. (2015). Londra Olimpiyatlarına Katılan Sporcuların Duygu Durumu Ve Sunulan Olanaklara Bakışı, III.Uluslararası Spor Psikolojisi Kongresi-İstanbul.

Kaya, M., Genç, M., Kaya, B., Pehlivan, E. (2007). Tıp fakültesi ve sağlık yüksekokulu öğrencilerinde depresif belirti yaygınlığı, Stresle Başaçıkma Tarzları ve Etkileyen Faktörler. Türk Psikiyatri Dergisi, 18(2):137-146.

Kaymak Özmen, S. (2004). Aile içinde öfke ve saldırganlığın yansımaları. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi, 37 (2): 27-39.

Koruç, Z. (2006). Olimpik hazırlıklar ve spor psikolojisi. Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, 17 (1): 26-37.

Lips, H.M. (2001). Sex And Gender: An İntroduction (4.ed) California: Mayfiel Publishing Company.

Nideffer, R.M., Bond., Cei, A. & Manili, U. (2001). Building a psychological profile of Olimpic medalist and world championships. http://wwwenhanced-performance.com 19.05.2001,15.18.)

Nolen-Hoeksema, S., Girgus, J.S. (1994). The emergence of gender differences in depression during adolescence. Psychological Bulletin, 115: 424-443.

Ntv (2019). Türkiye'nin Olimpiyatlardaki Yeri. http://arsiv.ntv.com.tr/news/28430.asp

Öztütüncü, F. (1996). Liseli ergenlerdeki irrasyonel / olumsuz otomatik düşüncelerin ana-baba tutumları ve aile-içi ilişkiler açısından incelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: Marmara Üniversitesi, (Doç. Dr. Betül Aydın).

Pensgaardi A.M., Duda, J.L. (2003). Sydney 2000: The interplay between emotions, coping, and the performance of Olympic-level athletes. The Sport Psychologist, 17: 253-267.

Resmi Gazete (2015). Olimpik Hazırlık Merkezlerinin Kuruluş, Çalışma, Görev, Yetki ve Sorumluluk Yönetmeliği https://www.resmigazete.gov.tr/eskiler/2015/04/20150411.pdf

Saföz Güven, İ.G., Güçray S.S. (2009). Ergenlerin psikolojik belirtileri ve genel sağlık örüntüleri. M.Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi, 30: 119-136.

Seçilmiş, K. (2004). Antik zamandan günümüze olimpiyat oyunları. İstanbul: İlpress Yayınevi.

Şahin, N, Durak Batıgün, A., Uğurtaş S. (2002). Kısa Semptom Envanteri (KSE): ergenler için kullanımı geçerlik, güvenilirlik ve faktör yapısı. Türk Psikiyatri Dergisi, 13(2):125-135.

TMOK (2019a). Olimpiyatlarda Türkler. http://www.olimpiyatkomitesi.org.tr/Detay/Olimpiyatlar/Olimpiyatlarda-Turkler/45/1

TMOK (2019b). Olimpiyat Oyunları. http://www.olimpiyatkomitesi.org.tr/Olimpiyat-Oyunlari/1

Tümkaya, S., İflazoğlu, A. (2000). Ç.Ü. sınıf öğretmenliği öğrencilerinin otomatik düşünce ve problem çözme düzeylerinin bazı sosyo-demografik değişkenlere göre incelenmesi. VIII. Ulusal Eğitim Bilimleri Kongresi.143-158. Http://Dergipark.Ulakbim.Gov.Tr/Cusosbil/Article/Viewfile/5000000889/5000001580

Türkiye Tenis Federasyonu (2013). Türkiye Olimpiyata Hazırlık Merkezleri (TOHM) projesi hakkında https://www.ttf.org.tr/tohm-duyurulari/turkiye-olimpiyata-hazirlik-merkezleri-(tohm)-projesi-hakkinda

BÖLÜM 3

EV KADINLARI VE FİZİKSEL AKTİVİTE

BÖLÜM YAZARI

Doç. Dr. Serap ÇOLAK

Kocaeli Üniversitesi,
serap.colak@kocaeli.edu.tr

ATIF:
Çolak, S. (2019). Ev Kadınları ve Fiziksel Aktivite. Elif Karagün, Ozan Yılmaz (Ed.), Spor Bilimlerinde Güncel Konular ve Araştırmalar içinde (ss. 43-53). Konya, Çizgi Kitabevi Yayınları.

EV KADINLARI VE FİZİKSEL AKTİVİTE

Sağlık sadece insanların hasta olmama hali değildir. Bir bütün olarak düşünüldüğünde insanların fiziksel, ruhsal, duygusal, sosyal, entelektüel, mesleki açılardan iyi olma ve mutlu hissetme halidir. Sağlıklı bir yaşamın devamı için beslenme, emosyonel ve fiziksel uygunluk yönünden kişilerin kendileri için en uygun olan yaşam biçimlerini seçmeleri gereklidir. İyi yaşam biçimleri bir bütün olarak iyi psikolojiği, iyi beslenmeyi ve buna bağlı fiziksel aktiviteyi içine alır. Hareketsiz yaşam biçimi, insanlara öncelikle fiziksel olarak sağlık sorunları (Hipertansiyon, Diyabet, Kas-iskelet hastalıkları, obezite, osteoporoz vb.) daha sonra bununla bağlantılı biçimde psikolojik sorunlar mutsuzluk ve kötü yaşam kalitesi sonuçlarını doğurmaktadır. Günümüzde son hızla gelişen teknolojinin, her ne kadar yaşam kalitesini arttırıyor olduğu görünse de, bu teknolojik gelişim insanları hareketsizleştirmekte ve bu hareketsiz yaşam biçimi nedeniyle insan sağlığı olumsuz yönde etkilenebilmektedir. Hâlbuki gelişmiş ileri teknoloji sayesinde insanların yaşamları sırasında açığa çıkan boş zaman ve enerjiyi sağlıklı bir yaşam biçimi için fiziksel aktivitelere harcayabilmelidir(Malkoç, 2019; Özdemir, 2011; Yüksel, 2001).

Özellikle 2. Dünya savaşından sonra tıp alanındaki ilerlemeler, enfeksiyonlara bağlı hastalıkların tedavi edilebilmesi, aşılamanın gelişmesi, yeni tetkik ve tedavi yöntemlerin bulunması ve ileri genetik çalışmalar sayesinde insanların ortalama yaşam süresinde en az 20 yıla varan uzama olduğu görülmüştür. Fakat insanlarda artan gıda üretimi-tüketimi ve azalmış fiziksel aktivite ile beraber, obezitenin, kalp-damar hastalıklarının, Diabetus Mellitusun (Tip II), kanser oranlarının, kas, kemik-eklem sorunlarının ve yeni kronik hastalıkların (Parkinson, alzhaimer, MS.) görülme sıklığında artış olabilmektedir.

İnsanların sağlıklı yaşam sürmeleri için yeterli ve düzenli egzersiz yapması, dengeli beslenmesi, sigara uyuşturucu gibi zararlı maddeleri kullanmaması, hastalık durumunda kendi sağlık sorumluluğuna ve iyi bir stres yönetimine sahip olması ile beraber kendi hijyenik önlemlerini alabilmesi ile mümkündür. Görülüyor ki insanoğlunun sağlığının devamında hareket şarttır. Düzenli fiziksel aktivitenin insanların özellikle ileriki yaşlarda yaşam kalitesini arttıran hatta hayatı değiştirebilen "güçlü bir ilaç" olarak tanımlayan çalışmalarda vardır (Kitiş, 2015; Dubbert, 2002). Bir çok araştırmacı yaptıkları çalışmalar ile düzenli olarak yapılan fiziksel aktiviteler çeşitli sistemik fonksiyon üzerinde olumlu etkiye sahip olduğu, gençler gibi yaşlıların da kardiyovasküler yapılarında %10-30 oranında iyileşmeye yardım ettiği ve ayrıca risk faktörlerini azalttığı, vücut kompozisyonlarında düzelmeye, insülin direncinde iyileşmeye, hipertansifli bireylerin kan basınç değerlerinin düşürülmesine de katkıda bulunduğu tespit edilmiştir (Chrysohoou ve ark., 2015; Dimlioğlu ve Tekin 2018; Conraads ve ark., 2015; Lim ve Taylor 2005; Malkoç, 2019). Bu çalışmaların çoğu da kişilere özel dengeli ve düzenli olarak fiziksel aktivite yapılmasının yüksek tansiyon, kalp-damar hastalıkları, bazı kanser türleri olmak üzere obezite ve çeşitli kronik hastalıklara yakalanma ve ölüm risk oranlarını azaltabildiği belirtilmiştir. İnsanların düzenli fiziksel aktivitelere katılmasını diğer insanlarla iletişimini artırması sebebiyle de bir başka yararı bu insanların öz güveni arttırması, stres ve depresyonla baş etmelerini kolaylaştırmasıdır (Gauvin ve Spence, 1996). Düzenli fiziksel aktivite yapmanın, lipit ve karbonhidrat metabolizmasında düzelmeye, hormon duyarlılığı ve kan lipitlerinde iyileşmeye, kaslarda hipertrofiye, oksijen tüketiminde artmaya, submaksimal şiddetli düşük kalp atımı ve kan basıncına, morbidite ve mortalitede azalmaya, depresyon ve anksiyete de azalmaya neden olduğu bildirilmiştir (Branca, Nikogosian ve Lobstein, 2007).

Fiziksel aktivite, egzersiz, spor ve fiziksel uygunluk terimleri insanlar tarafından birbirlerinin yerine kullanılmakta, karıştırılmakta ve çoğu zaman amacı dışında kullanılmaktadır (Özüdoğru, 2013).

Fiziksel aktivite terimi; Günlük yaşam içinde kas ve eklemlerin kullanılarak enerji harcaması ile gerçekleşen, kalp ve solunum hızını arttıran ve farklı şiddetlerde yorgunlukla sonuçlanan aktivitelerdir. Enerji kullanarak yer, zaman ve amaç farkı gözetmeksizin vücut hareketlerinin bütününe verilen isimdir (Web3).

Egzersiz terimi; Fiziksel aktivitenin içinde barındırdığı bir alt birimdir. Fiziksel uygunluğun bir ya da birkaç bileşenini geliştirmeyi hedef alan, planlı, istemli, sürekli ve düzenli, tekrarlanarak yapılan aktivitelerdir (Akyol, Bilgiç ve Ersoy, 2008).

Spor terimi; Kişinin kendi gelişimine katkı sağlayan, kendine has kuralları olan, araçlı veya araçsız, tek kişi veya toplu olarak rekabet ortamında meydana gelen, boş zaman faaliyeti içinde ya da profesyonelce meslek haline getirilerek yapılan, sosyalleştiren, toplum ile bütünleştiren, yarışma esasına dayalı, eğlendirici aynı zamanda eğitici, dayanışmayı gerektiren kültürel bir olgudur (Akyol, Bilgiç ve Ersoy, 2008; Atasoy ve Kuter, 2005; Yetim, 2000).

Fiziksel Uygunluk terimi; Bedensel etkinliğin performansını arttırıcı özellikler bütünüdür. Fiziksel uygunluğun olumlu olması için yorgunluğu en aza indirerek yeterli enerjiyi biriktirmek gerekir. Kardiyorespiratuar uygunluk, denge, reaksiyon zamanı, iskelet kası dayanıklılığı, yeterliliği, sürati, kuvveti, esnekliği, dengesi, beden kompozisyonu fiziksel uygunluk kapsamında yer almaktadır (Ergun ve Baltacı, 1997). Fiziksel uygunluğun korunabilmesi ve geliştirilebilmesi, fiziksel etkinliği arttırmak ve egzersiz yapmak ile mümkündür (Akdur, 2003).

Fiziksel aktivitenin bileşenlerini, fiziksel aktivitenin şiddeti, fiziksel aktivitenin türü, aktivitenin frekansı, fiziksel aktivitenin miktarı ve süresi oluşturur. Fiziksel aktivitelerde, her insanın kendi fiziksel ve fizyolojik özeliklerine göre bu bileşenlerin belirlenmesi gereklidir. Bu bileşenleri teker teker ele alacak olursak;

Fiziksel aktivitenin şiddeti; kişiye özel olarak, o kişinin maksimum performansı ve dinlenme metabolizması ya da vücut kütlesi ile ilgili olarak enerji harcamasına göre belirlenir. Şiddet seviyeleri genel olarak, hafif düzey, orta şiddet, şiddetli olmak üzere üç kategoridir. Hafif düzeydeki aktiviteler 3,5 kcal/min altında enerji tüketimini, Orta şiddetli aktiviteler 3,5 – 7 kcal/min arasında enerji tüketimini ve Şiddetli aktivitelerde en az 7 kcal/min enerji tüketimi ifade eder.

Fiziksel aktivitenin türü; yine kişiye özel olarak belirlenir. Hafif ve orta düzey zorlanma ile başlayan, kalp atım hızını yükseğe ulaştıran ve solunumu hızlandıran Bisiklet binme, koşu, yürüyüş vb. aktiviteler aerobik tür fiziksel aktivitelere temel oluşturur. Şiddetli bir zorlanma gerektiren ağırlık kaldırmak, hipertrofiyi sağlayan bir diğer fiziksel aktivite türüdür. Kişinin fiziksel özelliği ve amacına göre aktivite türü belirlenir.

Aktivitenin Frekansı; Fiziksel aktivitenin düzeninin, periyotlarının ve frekansının belirlenmesi olarak tanımlanabilir. Örneğin; amaca göre, Aerobik egzersizler haftada 2-5 gün, Kuvvet egzersizleri haftada 3-4 gün gibi frekanslar belirlenebilir.

Fiziksel aktivitenin miktarı ve süresi; yine kişinin fiziksel ve fizyolojik özellikleri ve amacına göre fiziksel aktivitenin zamanını ve bu zaman içindeki aktivitenin tek bir oturumunu tanımlamaktadır. Tek başına bireysel olarak yapılan egzersiz seans süresi ile ilgili bilgi, sıklık verileriyle birlikte gösterilir ve biriken etkinliğin

dakikasını ifade ederken kullanılır. Örneğin; Günde 5 kere 15 dakika yapılan orta şiddetli aktiviteler ve Haftada 200 dakika yapılan orta şiddetli aktiviteler gibi ifade edilebilir

İyi bir yaşam kalitesi için sağlığı koruma ve geliştirmede gerek fizyolojik gerek psikolojik olumlu etkileri olan düzenli fiziksel aktivite yapma alışkanlığının kadınlar arasında daha düşük olduğu belirlenmiştir (Kitiş, 2015). Dünya Sağlık Örgütü (2003) Türkiye'de yaptıkları araştırma sonucunda kadınların fiziksel aktivitede erkeklere oranla daha pasif olduğunu ve kadınların aktivitede bulunma oranlarının yaş ile ters orantıya sahip olduğunu saptamışlardır. (Malkoç, 2019; World Health Report, 2003) Kadınlar ve erkeklerin genel olarak düzenli fiziksel aktivite ve egzersize verdiği fizyolojik ve fiziksel yanıtlar benzer olsa da kadınların dezavantajlı olduğu, hamilelik, osteoporoz ve kadın sporcu üçlemesi gibi durumlar da mevcuttur. Kadınların özelinde de fiziksel aktivitenin kas-iskelet sistemini desteklemesi ve kemik yapılarının korunmasına yardımcı olmasıdır. Smith ve ark. (1989) yaptıkları 'Menopoz öncesi ve menopoz sonrası kadınlarda egzersiz müdahalesi ile kemik kaybını azaltma' adlı çalışma bulgularında, egzersiz yapmanın menopoz öncesi ve sonrası kadınlardaki kemik erimesini azaltmakta etkili olduğunu saptamışlardır (Smith ve ark., 1989). Osteoporoz, yalnızca ABD'de 50 yaşın üzerinde 10 milyon kişinin sahip olduğu ve 34 milyon kişinin düşük kemik mineral yoğunluğu sebebiyle risk altında olduğu bir rahatsızlıktır. Bu rakamlar ABD'de yıllık 12-18 milyar dolar bir sağlık harcamasına neden olmaktadır. Tüm dünyada önemli bir sağlık problemi olan osteoporozun en önemli risk faktörü maalesef kadın olmaktır (Web2). Dünyada olduğu gibi ülkemizde de nüfus giderek yaşlanmakta, osteoporoz ve buna bağlı kırıklar artış göstermektedir. Dünyada 50 yaşın üzerindeki her 3 kadından birinin hayatının bir döneminde kırık yaşayacağı, ülkemizde de 50 yaş üzerindeki her 4 kişiden

birinde osteoporoz bulunduğu bilinmektedir (Web1). Bilindiği üzere günümüzde kadınların en büyük sorunu yanlış beslenme alışkanlığı ile hamilelik sonrası oluşan obezite ve menapoz sonrası osteoporoz oluşma riskidir. Bilindiği üzere her iki sorununda en büyük çözümü düzenli fiziksel aktivitelerdir.

Bulgu ve ark. (2007) "Gündelik yaşam, kadın ve fiziksel aktivite" başlıklı bir çalışmada, kadınların fiziksel aktiviteye katılım deneyimlerine görüşmeler yoluyla derinlemesine ulaşılabilmek için nitel araştırma tekniklerinden "yarı-yapılandırılmış görüşme" tekniği kullanılmıştır. Bu çalışmada kadınlar ile yapılan görüşmelerde elde edilen geri bildirimlerle tutulan görüşmeci günlüklerinde yer alan ifadelerden, kadının fiziksel aktivite ile kendine ait bir zaman yarattığını, kendini ifade edebilme fırsatını bulduğunu ve ev dışına çıkabilmesi için bir aracı olduğunu gözlemlemişlerdir. Çocuğu olan kadınların genel ifadeleri çocuklarından dolayı kendilerine ayıracak vakit ya da bir uğraş bulamamaları olmuştur. Başka bir ifade ise kadınlar genellikle anneliğin ve kadınlığın vermiş olduğu sorumluluklar dışında kendileri için bir şeyler yaptıklarını hissetmiş ve psikolojik olarak kendilerini eskiye göre daha iyi hissettiklerini dile getirmişlerdir gibi çıkarımlar yapılabilir. Fiziksel aktiviteye katılan annelerin çoğu aktivitelere katılabilmek için günlerini daha planlı hale getirmiş yemeklerini, temizliklerini, çamaşır, ütü ve ev içi düzenlerini önceden yapmış aktivite zamanında ise rahatça kendilerine zaman ayırabildiklerini ifade ettikleri sonucu çıkarılabilir.

Ev kadınlarına özel düzenli fiziksel aktivitelerin etkileri üzerine yapılmış çalışmalar vardır (Çolak, 2019; Malkoç, 2019; Yüksel, 2001; Akdur, 2003). Bu çalışmalar, ülkemizde özellikle kurumsal olarak yapılan ve hedef kitle olarak ev kadınlarının alındığı toplumsal projelerden yararlanılarak yapılmaktadır. Kocaeli Büyükşehir Belediyesinin "Kocaeli Anne Şehir" projesi kapsamında eğitmenler

eşliğinde gönüllü ev kadınlarına düzenli fiziksel aktivite programları yapılmaktadır.

"Kocaeli Anne Şehir" projesi bağlamında, Çolak ve ark. (2019) "Ev kadınlarına uygulanan düzenli fiziksel aktivite programının yaşam kalitesi algıları üzerine etkisi" başlıklı çalışma da 918 (yaş: 36,41±11,58) "Kocaeli Anne Şehir" projesi kapsamında düzenli Fiziksel Aktivite Programına(FAP) katılan ve 918(yaş: 40,09±10,04) "Kocaeli Anne Şehir" projesine yeni başvuran sedanter fiziksel aktivite yapmayan ev kadınları katılmıştır. Çalışmaya gönüllü olarak katılan tüm ev kadınlarına " Yaşam Kalite Ölçeği"(YKÖ) uygulanmıştır. FAP haftada 5 gün 2 saat olmak üzere toplam 12 hafta olarak uygulanmıştır. Çalışmada, toplumumuzun çok büyük bir popülasyonu oluşturan ev kadınlarının hayatlarına farklılık getirebilecek fiziksel aktiviteler gibi faaliyetler küçük görünse de YKÖ'nün tüm alt birim sonuçları açısından FAP katılan ve katılmayan ev kadınları arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($p<0.05$). Bu fark FAP'a katılan ev kadınlarının hayata karşı yaşam kalite algılarının arttığını göstermiştir. Ev kadınlarının, FAP sonrası reel ve göreceli olarak daha kaliteli bir yaşam sürmeye başlamakla beraber, daha kaliteli yaşam sürdürdüklerini düşünmeye başladıkları ve yakın iletişim içinde oldukları aile bireylerine de bunu yansıtabilecekleri düşünülmektedir. Sonuç olarak FAP'ın ev kadınlarının yaşam kalite algılarına pozitif yönde farklılık getirebildiği ve bu nedenle özellikle ev dışına çok az çıkabilen ev kadınlarına FAP türü aktivitelerin yaptırılması önerilmektedir.

Çolak ve ark. (2018) tarafından, ev kadınlarının sporu algılamaları üzerine yapılan "Spora yeni başlayan ev kadınlarının spor kavramı ile ilgili metaforları" başlıklı çalışmada düzenli spor yapan ve yapmayan ev kadınlarının spor hakkındaki metafor cevapları incelenmiş ve düzenli spor yapanların spor ile ilgili daha olumlu metaforlar verdikleri gözlemlenmiştir. Düzenli spor yapma

durumlarına göre metaforlar incelendiğinde ev kadınları tarafından spor için en çok kullanılan «mutluluk» metaforu olmuştur. Ev kadınları, sporla ilgili Acı, mutluluk, keşfetme, ortaya çıkarma, Kaybolma, Bilinmeyen durum gibi dikkat çeken bazı metaforlar ifade etmişlerdir. Bu araştırma sonucunda düzenli fiziksel aktivitenin, ev kadınlarının, sağlıkları açısından çok önemli olan spora, bakış açılarına olumlu katkı sağladığını göstermektedir.

Malkoç N. (2019), "Kocaeli Anne Şehir" Projesine Katılan Annelere Uygulanan Fiziksel Aktivitelerin Sağlıklı Yaşam Davranışlarına Etkisinin Araştırılması (Kocaeli İli Örneği) başlıklı çalışmasına 552 "Kocaeli Anne Şehir" projesinde yer alan ev kadını(EKA) katılmıştır. Bu çalışmada gönüllü olarak katılan annelere Fiziksel Aktivite Programı(FAP) öncesi ve sonrası Sağlıklı yaşam biçimi davranışları ölçeği(SYBDÖ) uygulanmıştır. FAP haftada 3 gün 2 saat olmak üzere toplam 12 haftadan oluşmaktadır. Ölçek 52 sorudan ve 6 alt boyuttan oluşmaktadır. Sağlık sorumluluğu, fiziksel aktivite, beslenme, kişilerarası ilişkiler, stres yönetimi ve kendini gerçekleştirme (manevi gelişim) ölçeğin alt boyutlarıydı. Çalışmaya katılan EKA'lerin sağlıklı yaşam davranışları üzerine, fiziksel aktivitenin etkisi araştırılmış ve değerlendirilmiştir. Katılımcıların SYBDÖ puanlarının tüm alt boyutlarında FAP ön ölçümleri ile son ölçümleri arasında anlamlı farklılık saptanmıştır($p<0,05$). Katılımcıların SYBDÖ puanları FAP öncesi ve sonrası farklı değişkenlere göre karşılaştırıldığında kilo, aile tipi ve medeni durumlarının bazı alt boyutları arasında anlamlı farklılıklar bulunmuştur($p<0,05$). Bu araştırma sonucuna göre ev kadınlarını rutin yaşam akışından çıkarabilecek FAP gibi faaliyetler, EKA2ların sosyal ve fiziksel gelişimini sağlamakla beraber, hayata karşı sağlıklı yaşam algılarının arttığı görülmüştür.

İnsanların hayatlarında yapacakları küçük sosyal veya fiziksel farklılıkların insanların yaşam kalitelerini hem sağlık açısından hem de iletişim gibi sosyal

açıdan olumlu katkı sağlayacağı bir gerçektir. Toplumumuzda çok büyük bir popülasyonu oluşturan, çekirdek ailenin mihenk taşları olan ve geleceğimiz çocuklarımızı yetiştiren ev kadınlarına yönelik kültür, spor ve sosyal aktivitelerin, ilgili kurumlar tarafından daha yoğun yapılması çok yararlı olacaktır. Bütün bu çalışmalar göstermiştir ki ev kadınlarının hayatlarına farklılık getirebilecek fiziksel aktiviteler gibi faaliyetler küçük görünse de düzenli fiziksel aktivite programlarına katılan ev kadınlarının öncesi ne nazaran fiziksel, psikolojik, özgüven ve iletişim becerileri açısından daha iyi olabilecekleri bir gerçektir. Bu bağlamda düzenli fiziksel aktivitelere katılan ev kadınlarının hem sağlık hem de sosyolojik açıdan yaşam kalitelerinin artacağı sonucuna varılmıştır. Ev kadınların katıldıkları fiziksel aktivite programları sonrası artan yaşam kalitelerini iletişim kurdukları diğer insanlar ve özellikle de yakın iletişim içinde oldukları aile bireylerine de bunu yansıtabilecekleri düşünülmektedir.

KAYNAKÇA

Akdur, H. (2003). Ev Kadınlarının ve Çalışan Kadınların Fiziksel Aktive Düzeylerinin Araştırılması. İstanbul Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, 3.

Akyol, A. G. A., Bilgiç, A. G. P., Ersoy, G. (2008). Fiziksel Aktivite, Beslenme Ve Sağlıklı Yaşam. Baskı. Ankara: Klasmat Matbaacılık.

Atasoy, B., Kuter, F.Ö. (2005). Küreselleşme Ve Spor. Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 18(1), 11-22.

Branca, F., Nikogosian, H., Lobstein, T. (Eds.). (2007). The Challenge Of Obesity İn The Who European Region And The Strategies For Response: Summary. World Health Organization.

Bulgu, N., Arıtan, C.K., Aşçı, F.H. (2007). Gündelik yaşam, kadın ve fiziksel aktivite. Spor Bilimleri Dergisi, Hacettepe J. of Sport Sciences, 18 (4), 167-181.

Chrysohoou, C., Angelis, A., Tsitsinakis, G., Spetsioti, S., Nasis, I., Tsiachris, D., ... & Dimitris, T. (2015). Cardiovascular Effects Of High-İntensity İnterval Aerobic Training Combined With Strength Exercise İn Patients With Chronic Heart Failure. A Randomized Phase Iıı Clinical Trial. International Journal Of Cardiology, 179, 269-274.

Conraads, Vm., Pattyn, N., De Maeyer, C., Beckers, Pj., Coeckelberghs, E., Cornelissen, Va., Denollet, J., Frederix, G., Goetschalckx, K., Hoymans, Vy., Possemiers, N., Schepers, D., Shivalkar, B., Voigt, Ju., Van Craenenbroeck, Em., Vanhees, L. (2015). Aerobic İnterval Training And Continuous Training Equally İmprove Aerobic Exercise Capacity İn

Patients With Coronary Artery Disease: The Saıntex-Cad Study. International Journal Of Cardiology [Int J Cardiol], 179: 203.

Çolak, S., Malkoç, N., Yener, MD., Başaran, Z., Erdal, R., Tekin Orha, A. (2018). "Metaphors About The Sport Concept of Housewives Who Just Began the Sport". 4 th International Conference on Lifelong Educatıon and Leadershıp for All, ICLEL, Lower Silesia University, Wroclaw-POLAND, July 3-5 2018(Sözlü Sunum).

Çolak, S., Malkoç, N., Çakmak, G. (2019). "Ev kadınlarına uygulanan düzenli fiziksel aktivite programının yaşam kalitesi algıları üzerine etkisi" 17.Spor Bilimleri Kongresi, Lara Antalya.

Dimlioğlu, B., Tekin, M. (2018). Fiziksel Aktivitenin Orta Yaş Sedanter Kadınlarda Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ve Öznel İyi Oluş Düzeylerine Etkisinin incelenmesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü,Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı, Yükseklisans Tezi, Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi,Karaman.

Dubbert, P.M., Carithers, T., et al. (2002). Obesity, Physical İnactivity and Risk for Cardiovascular Disease. American Journal of The Medical Sciences 2002; 324 (3): 116-126.

Ergun, N., Baltacı, G. (1997). Spor Yaralanmalarında Fizyoterapi Ve Rehabilitasyon Yöntemleri. Ofset Fotomat.

Gauvin, L., Spence, J. C. (1996). Physical Activity And Psychological Well-Being: Knowledge Base, Current İssues, And Caveats. Nutrition Reviews, 54(4), S53.

Kitiş, Y., Gümüş, T. (2015). 20 yaş ve üzeri kadınların fiziksel aktivite düzeyleri, fiziksel aktiviteye ilişkin inançları ve davranış aşamalarının belirlenmesi, Gümüşhane University Journal of Health Sciences: 2015;4(3), 399-411.

Lim, K., Taylor, L. (2005). Factors Associated With Physical Activity Among Older People—A Population-Based Study. Preventive Medicine, 40(1), 33-40.

Malkoç, N. (2019). "Kocaeli anne şehir" projesine katılan annelere uygulanan fiziksel aktivitelerin sağlıklı yaşam davranışlarına etkisinin araştırılması (Kocaeli ili örneği), Kocaeli Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kocaeli.

Özdemir, N. (2011). Düzenli Fiziksel Aktivitenin İlköğretim Öğrencilerinin Okula Yabancılaşma Ve Yalnızlık Düzeyleri Üzerine Etkileri. Ege Üniversitesi, İzmir.

Özüdoğru, E. (2013). Üniversite Personelinin Fiziksel Aktivite Düzeyi İle Yaşam Kalitesi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Doctoral Dissertation, Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü).

Smith, E. L., Gilligan, C., Mcadam, M., Ensign, C. P., Smith, P. E. (1989). Deterring Bone Loss By Exercise İntervention İn Premenopausal And Postmenopausal Women. Calcified Tissue International, 44(5), 312-321

World Health Organization. (2003). The World Health Report 2003: Shaping The Future. World Health Organization.Erişim Tarihi 28.03.2019.

Yetim, A. (2000). Sporun Sosyal Görünümü. Gazi Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi, 5(1), 63-72.

Yüksel, E., (2001). Çalışan kadınların fiziksel aktivite düzeylerini etkileyen faktörlerin incelenmesi, Ankara Üniversitesi, Ankara.

İnternet Kaynakları

Web1.http://temd.org.tr/haberler/100-turkiye-endokrinoloji-ve-metabolizma-dernegi-osteoporoz-kemik-erimesi-basin-bildirisi

Web2.https://acikders.ankara.edu.tr/pluginfile.php/78852/mod_resource/content/0/Hafta%2014.pdf

Web3.https://Hsgm.Saglik.Gov.Tr/Tr/Fiziksel-Aktivite/Fiziksel-Aktivite-Nedir.Html (Erişim Tarihi: 29.03.2019), Fiziksel Aktivite Nedir, Tc. Sağlık Bakanlığı Türkiye Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü, Sağlıklı Beslenme Ve Hareketli Hayat Dairesi Başkanlığı.

BÖLÜM 4

KOCAELİ ÜNİVERSİTESİ SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNİN ZAMAN YÖNETİMİ BECERİLERİNİN ÇEŞİTLİ DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ

BÖLÜM YAZARLARI

Öğr. Gör. Enis ÇOLAK

Kocaeli Üniversitesi
posedon79@gmail.com

Doç. Dr. Özgür DİNÇER

Ordu Üniversitesi
ozgrdncr@gmail.com

Abdullah TURAN

Kocaeli Üniversitesi
posedon79@gmail.com

ATIF:
Çolak, E., Dinçer, Ö., Turan, A. (2019). Kocaeli Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Zaman Yönetimi Becerilerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. Elif Karagün, Ozan Yılmaz (Ed.), Spor Bilimlerinde Güncel Konular ve Araştırmalar içinde (ss. 54-68). Konya, Çizgi Kitabevi Yayınları.

GİRİŞ

Her konuda hayatta hayatımızı ertelememeliyiz zaman çok değerli ve asla zamanımızı boşa geçmemeli, para kazanılır, her şey kazanılır ama zaman geri gelmez. Onun için zamanımızı planlı ve programlı bir şekilde yönete bilmeliyiz.

Zaman, herkesin eşit olarak sahip olduğu, fakat aynı şekilde kullanamadığı son derece değerli, eşsiz bir kaynaktır. Ama para gibi toplanamaz, hammadde gibi depolanamaz, bir pasta gibi başkasına ikram edilemez, bir araç gibi durdurulamaz, bir mal gibi kullanılamaz ve hiçbir şekilde yeri doldurulamaz. Belli sınırlar içinde, bir kaynağın yerine bir başkasını koyabiliriz, örneğin, insan gücü yerine makine kullanabiliriz. Ancak, zamanın yerini alabilecek başka hiçbir kaynak yoktur. O nedenle zaman eşittir yaşam denilebilir (Akgül ve Karaküçük, 2015).

Düzenli ve dengeli bir planlama, hedeflere ulaşmanın anahtarı niteliği taşır. Planlı ve programlı olma becerileri ne kadar erken yaşlarda kazanılırsa gelecekte bireye o kadar yarar sağlayacaktır. Zaman yönetiminin zaman tuzaklarına yakalanmayı daha kolay hale getirebilmektedir. Zaman yönetiminin bilinmesi, zaman yönetimi becerilerini kazanmayı önemli kılacaktır (Andıç, 2009). Bu nedenle zamanı en iyi şekilde değerlendirme düşüncesi "Zaman Yönetimi" kavramını karşımıza çıkarmaktadır. Zaman yönetimi boş işleri ayırmayı, verimliliği artırmayı, uzun vadede yapılan işlerin daha kısa sürede yapılmasını ve sınırlı zaman içinde nitelikli işlerin yapılmasını amaçlamaktadır.

Zaman yönetimi alanında yapılan birçok araştırma sonucu; bir bireyin, toplumun, örgütün vb. kurumların hangi meslekten olursa olsun, başarılı

olmasında ve yaptığı işten doyum almasında zamanın etkili ve verimli kullanılması gerektiğini işaret etmektedir (Aydın ve Gürbüz, 2012).

Zaman yönetimi, aslında bir öz yönetimdir; yasadığımız olayların kontrolünü sağlamaktır. Bireyin kendisini yönlendirerek olayları yönetmesidir. Yasadığımız olayların ne kadarı bizim istediğimiz gibi gerçekleşiyor? Ne kadarının oluşmasını biz bekleyebiliyoruz? Olayların meydana gelmesindeki etkilerimiz nelerdir? Bütün bu soruların cevabı bizim zamanımızı yönetebilmedeki başarımızı göstermektedir (Güçlü, 2001).

Zaman yönetimi, sabit bir akış seyri olan zamanın yönetilmesi değildir, kendimizi zaman içinde yönetebilmektir. Zaman yönetimi, kıt olan, her iş ve etkinliğin yapılmasının zorunlu unsuru olan zamana olabildiğince fazla iş ve etkinlik sığdırmaktır. Kısaca zaman yönetimi, belli bir zaman dilimindeki iş ve etkinliklerin yönetimidir (Tutar, 2015; Tengilimoğlu ve ark., 2003).

Bizde bu bilgiler ışığında, hayatın içerisinde vazgeçilmez olan zaman kavramı, zaman yönetimi ve demografik değişkenlere göre nasıl bir fark olduğunu, kişilerin zaman planlaması, zaman tutumları ve zaman harcattırıcıları bakımından ne gibi ilişkiler olduğunu incelemeyi amaçladık.

YÖNTEM

Araştırma Modeli

Gözlem, görüşme ve doküman analizi şeklinde yapılan nitel bir araştırma türüdür.

Araştırma Grubu

Araştırma 2018-2019 eğitim öğretim yılında T.C. Kocaeli Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin zaman yönetimi becerilerinin çeşitli değişkenler

açısından incelenmesi olarak amaçlanmıştır. Öğrencilere toplam 299 ölçme aracı uygulanmıştır. Bunların 39 tanesi kadın ve 260 tanesi erkek öğrencide uygulanmıştır. Araştırma uygulaması, gönüllülük ilkesine uygun olarak ve yüz yüze olarak cevaplandırılmıştır.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada kullanılan "Zaman Yönetimi Ölçeği", Britton ve Tesser (1991) tarafından geliştirilmiş, Türkiye'ye uyarlaması Alay ve Koçak (2002) tarafından yapılmıştır. Zaman yönetimi anket formu ölçeği veri toplama aracı olarak dört bölümden oluşmaktadır. İlk bölüm bireylere ilişkin yedi adet demografik bilgilerden, ikinci bölüm zaman planlamasından 16 ifadeden, üçüncü bölüm de zaman tutumları 7 adet ifadeden oluşmaktadır ve dördüncü bölümde zaman harcattırıcı 4 adet soru bulunmaktadır. Toplam 27 maddeden oluşmaktadır. 5'li Likert tipinde derecelendirilmiştir. Deneme uygulaması ve asıl uygulama bireylerle yüz yüze görüşülerek yapılmıştır.

Verilerin Toplanması

Veriler, araştırmacı tarafından Kocaeli Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerine anket formu uygulanarak toplanmıştır. Anketler, yansız ve rastgele belirlenen öğrencilere dağıtılmıştır.

Anket uygulaması yapılmadan önce gerekli izinler alınmıştır. Uygulama öncesinde akademisyenlere araştırmanın amaçları ve içeriği hakkında bilgilendirilmiştir. Her uygulama 10 dakika süresince devam etmiştir.

Verilerin Analizi

Araştırmada Zaman Yönetimi Becerilerinin Çeşitli Değişkenler Açısından Değerlendirilmesi anket formuyla elde edilen veriler Microsoft Excel programına

girilmiş daha sonra SPSS 25 istatistiksel paket programında ANOVA testi uygulanarak değerlendirilmiştir.

BULGULAR

Tablo 1. Değişkenlerin Frekans ve Yüzde Dağılımları

	Değişkenler	n	%
Cinsiyet	Erkek	260	87,0
	Kadın	39	13,0
Bölüm	Beden eğitimi	79	26,4
	Antrenörlük	64	21,4
	Spor yöneticiliği	70	23,4
	Rekreasyon	86	28,8
Sınıf	1. Sınıf	85	21,3
	2. Sınıf	64	16,0
	3. Sınıf	94	23,5
	4. Sınıf	105	26,3
	5. Sınıf ve üzeri	52	13,0
Aylık Gelir	750-1250 TL	43	10,8
	1251-1750 TL	34	8,5
	1751-2250 TL	67	16,8
	2251-2750 TL	88	22,0
	2751 TL ve üzeri	166	41,5
Kardeş Sayısı	1kişi	60	20,1
	2 kişi	90	30,1
	3 kişi	90	30,1
	4 kişi	56	18,7
	5 ve üzeri	3	1,0
Anne Eğitim Düzeyi	İlkokul	117	39,1
	Ortaokul	107	35,8
	Lise	54	18,1
	Lisans	10	3,3
	Lisansüstü	4	1,3
	Okumuyor	7	2,3
Baba Eğitim Düzeyi	İlkokul	98	32,8
	Ortaokul	75	25,1
	Lise	94	31,4
	Lisans	27	9,0
	Lisansüstü	3	1,0
	Okumuyor	2	0,7

Tablo 2. Öğrencilerin Bölüm Değişkenine göre Zaman Yönetimi Ölçeği Alt Boyutları ve Toplam Puanlarının ANOVA Sonuçları

	Bölüm	$\bar{x}$	± ss	min	max	F	p
Zaman planlaması	Beden eğitimi	49,51	7,927	29	70		
	Antrenörlük	48,36	10,875	25	73		
	Spor yöneticiliği	48,69	6,294	34	68	,245	,865
	Rekreasyon	48,67	8,782	24	72		
Zaman tutumları	Beden eğitimi	21,72	2,665	17	31		
	Antrenörlük	21,59	1,900	16	26		
	Spor yöneticiliği	21,69	2,103	18	27	,060	,981
	Rekreasyon	21,76	2,670	17	30		
Zaman harcattırıcılar	Beden eğitimi	14,62	2,752	7	20		
	Antrenörlük	14,88	2,837	7	20		
	Spor yöneticiliği	14,29	3,032	4	19	,695	,556
	Rekreasyon	14,90	2,982	7	20		
Zaman Yönetimi Ölçeği (Toplam)	Beden eğitimi	85,85	8,864	60	105		
	Antrenörlük	84,83	9,921	66	114		
	Spor yöneticiliği	84,66	7,013	66	110	,281	,839
	Rekreasyon	85,33	8,881	60	115		

Tablo 3. Öğrencilerin Sınıf Düzeyi Değişkenine göre Zaman Yönetimi Ölçeği Alt Boyutları ve Toplam Puanlarının ANOVA Sonuçları

	Sınıf	$\bar{x}$	± ss	min	max	F	p
Zaman planlaması	1. Sınıf	47,52	6,135	34	62		
	2. Sınıf	51,23	9,395	29	73		
	3. Sınıf	47,32	9,148	24	68		
	4. Sınıf	49,46	8,276	31	72	2,697	**,031***
	5. Sınıf ve üzeri	51,00	8,529	33	64		
Zaman tutumları	1. Sınıf	21,57	2,123	18	27		
	2. Sınıf	21,35	2,236	16	28		
	3. Sınıf	21,74	2,515	17	28		
	4. Sınıf	21,70	2,165	17	27	4,055	**,003***
	5. Sınıf ve üzeri	24,67	3,640	21	31		
Zaman harcattırıcılar	1. Sınıf	14,17	2,575	7	19		
	2. Sınıf	14,35	2,853	7	19		
	3. Sınıf	15,17	2,654	8	20		
	4. Sınıf	14,90	3,140	4	20	1,693	,152
	5. Sınıf ve üzeri	13,78	4,969	6	20		
Zaman Yönetimi Ölçeği (Toplam)	1. Sınıf	83,27	6,209	66	101		
	2. Sınıf	86,92	8,851	68	110		
	3. Sınıf	84,23	9,187	60	101		
	4. Sınıf	86,06	9,058	70	115	2,468	**,045***
	5. Sınıf ve üzeri	89,44	11,282	66	105		

***p<0,05**

Tablo 4. Öğrencilerin Aile Gelir Değişkenine göre Zaman Yönetimi Ölçeği Alt Boyutları ve Toplam Puanlarının ANOVA Sonuçları

	Aile gelir	$\bar{x}$	± ss	min	max	F	p
Zaman planlaması	750-1250 TL	48,33	10,424	34	63	,578	,679
	1251-1750 TL	44,00	10,817	35	56		
	1751-2250 TL	51,00	.	51	51		
	2251-2750 TL	46,17	4,174	41	54		
	2751 TL ve üzeri	49,00	8,630	24	73		
Zaman tutumları	750-1250 TL	21,67	1,506	20	24	2,161	,073
	1251-1750 TL	20,00	2,000	18	22		
	1751-2250 TL	26,00	.	26	26		
	2251-2750 TL	23,00	3,275	20	30		
	2751 TL ve üzeri	21,64	2,337	16	31		
Zaman harcattırıcılar	750-1250 TL	12,33	5,046	5	19	1,630	,167
	1251-1750 TL	17,33	1,528	16	19		
	1751-2250 TL	15,00	.	15	15		
	2251-2750 TL	14,75	1,960	12	17		
	2751 TL ve üzeri	14,69	2,872	4	20		
Zaman Yönetimi Ölçeği (Toplam)	750-1250 TL	82,33	8,017	70	92	,544	,703
	1251-1750 TL	81,33	12,342	71	95		
	1751-2250 TL	92,00	.	92	92		
	2251-2750 TL	83,92	7,585	74	98		
	2751 TL ve üzeri	85,34	8,737	60	115		

Tablo 5. Öğrencilerin Kardeş Sayısı Değişkenine göre Zaman Yönetimi Ölçeği Alt Boyutları ve Toplam Puanlarının ANOVA Sonuçları

	Kardeş sayısı	$\bar{x}$	± ss	min	max	F	p
Zaman planlaması	1kişi	49,67	7,149	35	70	1,533	,192
	2 kişi	49,66	8,529	34	72		
	3 kişi	47,97	8,949	24	68		
	4 kişi	47,57	9,119	25	73		
	5 ve üzeri	56,67	5,508	53	63		
Zaman tutumları	1kişi	21,77	2,801	16	31	,806	,522
	2 kişi	21,56	2,078	17	28		
	3 kişi	21,58	2,223	17	28		
	4 kişi	22,11	2,647	18	30		
	5 ve üzeri	20,33	1,155	19	21		
Zaman harcattırıcılar	1kişi	14,10	3,035	7	19	2,577	**,038***
	2 kişi	14,82	2,897	4	20		
	3 kişi	15,27	2,816	5	20		
	4 kişi	14,25	2,698	7	19		
	5 ve üzeri	12,00	3,464	8	14		
Zaman Yönetimi Ölçeği (Toplam)	1kişi	85,53	7,703	71	102	,715	,582
	2 kişi	86,03	8,708	66	115		
	3 kişi	84,81	9,301	60	110		
	4 kişi	83,93	8,854	60	108		
	5 ve üzeri	89,00	2,646	87	92		

***p<0,05**

Tablo 6. Öğrencilerin Anne Eğitim Durumu Değişkenine göre Zaman Yönetimi Ölçeği Alt Boyutları ve Toplam Puanlarının ANOVA Sonuçları

	Anne eğitim durumu	$\bar{x}$	± ss	min	max	F	p
Zaman planlaması	İlkokul	48,70	8,625	24	70	2,462	**,033***
	Ortaokul	47,50	7,723	25	72		
	Lise	52,02	9,448	34	73		
	Lisans	48,60	7,989	33	59		
	Lisansüstü	52,00	7,071	42	57		
	Okumuyor	45,14	8,295	29	53		
Zaman tutumları	İlkokul	21,56	2,287	16	28	1,173	,322
	Ortaokul	21,65	2,380	17	31		
	Lise	21,89	2,328	17	28		
	Lisans	23,10	3,213	19	28		
	Lisansüstü	20,25	1,258	19	22		
	Okumuyor	22,00	3,367	17	27		
Zaman harcattırıcılar	İlkokul	14,55	2,893	7	20	3,757	**,003***
	Ortaokul	15,42	2,450	9	20		
	Lise	14,19	3,175	4	20		
	Lisans	12,90	3,479	6	16		
	Lisansüstü	11,75	5,377	5	17		
	Okumuyor	13,43	1,718	12	17		
Zaman Yönetimi Ölçeği (Toplam)	İlkokul	84,80	8,526	60	114	1,801	,112
	Ortaokul	84,58	8,061	66	110		
	Lise	88,09	9,424	70	115		
	Lisans	84,60	10,047	66	102		
	Lisansüstü	84,00	9,055	77	96		
	Okumuyor	80,57	10,326	60	92		

***p<0,05**

Tablo 7. Öğrencilerin Baba Eğitim Durumu Değişkenine göre Zaman Yönetimi Ölçeği Alt Boyutları ve Toplam Puanlarının ANOVA Sonuçları

	Baba eğitim durumu	$\bar{x}$	± ss	min	max	F	p
Zaman planlaması	İlkokul	49,93	8,064	27	70	1,330	,251
	Ortaokul	47,35	8,211	25	70		
	Lise	49,20	8,898	24	72		
	Lisans	47,15	8,263	29	64		
	Lisansüstü	54,67	19,604	34	73		
	Okumuyor	47,00	2,828	45	49		
Zaman tutumları	İlkokul	21,57	2,475	17	30	1,940	,088
	Ortaokul	21,55	2,195	17	31		
	Lise	21,59	2,245	16	27		
	Lisans	22,96	2,862	19	28		
	Lisansüstü	20,67	1,528	19	22		
	Okumuyor	23,00	1,414	22	24		
Zaman harcattırıcılar	İlkokul	14,92	2,603	8	20	,727	,604
	Ortaokul	14,83	2,868	7	20		

	Lise	14,46	3,275	4	20		
	Lisans	14,48	2,765	7	19		
	Lisansüstü	12,67	2,517	10	15		
	Okumuyor	13,00	,000	13	13		
Zaman Yönetimi Ölçeği (Toplam)	İlkokul	86,42	8,244	68	114	,935	,459
	Ortaokul	83,72	8,193	60	101		
	Lise	85,24	8,894	60	115		
	Lisans	84,59	9,760	65	102		
	Lisansüstü	88,00	19,079	70	108		
	Okumuyor	83,00	4,243	80	86		

Tablo 8. Öğrencilerin Cinsiyet Değişkenine göre Zaman Yönetimi Ölçeği Alt Boyutları ve Toplam Puanlarının ANOVA Sonuçları

	Cinsiyet	$\bar{x}$	**± ss**	**t**	**p**
Zaman planlaması	Erkek	48,77	8,302	-,315	,753
	Kadın	49,23	10,046		
Zaman tutumları	Erkek	21,60	2,282	1,725	,086
	Kadın	22,31	2,939		
Zaman harcattırıcılar	Erkek	14,75	2,903	1,087	,278
	Kadın	14,21	2,867		
Zaman Yönetimi Ölçeği (Toplam)	Erkek	85,12	8,612	-,418	,676
	Kadın	85,74	9,276		

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu çalışmada Kocaeli Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Zaman Yönetimi Becerilerinin Çeşitli değişkenler açısından incelenmesi amaçlanmıştır. Bu bölümde bulgular da elde edilen verilere göre bölüm, sınıf, cinsiyet, aile gelir düzeyi, kardeş sayısı, anne eğitim düzeyi, baba eğitim düzeyi gibi parametrelere göre düzenlenerek tartışılmıştır.

Araştırma katılan Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin toplam sayısı 299 olup bu 39 kişi %13,0 kadın. Öğrencilerin 260 kişi %87,0 çoğunluğunun erkek oluşturmaktadır.

Katılımcıların okudukları bölümlere göre dağılımları incelendiğinde 79'nun %26,4'u Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği. 64' ünün %21,4' ü ile Antrenörlük Eğitimi,70'inin %23,4' ü ile Spor Yöneticiliği ve son olarak 86'nın %28,8'i ile Rekreasyon bölümünde okumakta olduğu görülmektedir.

Öğrencilerin Bölüm Değişkenine göre zaman planlaması zaman tutumları, zaman harcattırıcılar, zaman yönetimi ölçeğinin toplam alt boyutları ve toplam puanlarının anova sonuçlarına göre anlamlı farklılığa rastlanmazken aynı şekilde öğrencilerin sınıf değişkenine göre zaman yönetimi ölçeği alt boyutlarında zaman harcattırıcılar ölçeği toplam puanlarının anova sonuçlarında anlamlı farklılığa rastlanmazken zaman planlaması, zaman tutumları, zaman yönetimi toplam ölçeğinde farklılığa rastlanmıştır.

Bezci'nin 2018 yılında yaptığı araştırmaya katılanların cinsiyetine göre zaman yönetimi ölçeğinin zaman planlaması ve zaman harcattırıcılar alt boyutlarından elde ettikleri puanların dağılımları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır. Bizim çalışmamızdaki bulgularda ise araştırmaya katılan öğrencilerin cinsiyete göre zaman yönetimi ölçeğinin zaman planlaması, zaman harcattırıcılar alt boyutlarından elde ettiğimiz puanların dağılımları arasında istatiksel olarak anlamlı farklılığa rastlanmamıştır.

Küçüktop'un 2018 yılında yaptığı çalışmada, sınıf düzeyi değişkenine göre öğrencilerin zaman yönetimi becerilerine ilişkin bulgular değerlendirildiğinde öğrencilerin zaman yönetimi becerilerinin ölçeğin geneli ve alt faktörlerinde sınıf düzeyi değişkenine göre anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Bizim çalışmamızda da öğrencilerin sınıf değişkenine göre alt boyutlarında zaman harcattırıcılar ölçeği toplam puanlarının ANOVA sonuçlarında anlamlı farklılığa rastlanmazken; zaman planlaması, zaman tutumları, zaman yönetimi toplam puanında 0,05 düzeyinde anlamlı farklılığa rastlanmıştır.

Karaoğlu'nun 2015 yılında yaptığı çalışmada, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinin bölümlerine göre zaman yönetimi envanteri alt boyutlarından aldıkları puan ortalamaları incelendiğinde; zaman planlaması alt boyutundan en yüksek skorun 36 ile antrenörlük eğitimi bölümü öğrencilerine,

en düşük skorun ise, 33 ile yöneticilik bölümü öğrencilerine ait olduğu tespit edilmiştir. Yapılan istatistiksel işlem sonucunda antrenörlük eğitimi ile spor yöneticiliği bölümlerinde öğrenim gören öğrencilerin zaman planlama alt boyutunda antrenörlük eğitimi yönünde anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Zaman tutumları alt boyutundan en yüksek skorun 25.5 ile spor yöneticiliği bölümüne, en düşük skorun ise 23 ile rekreasyon ve antrenörlük bölümleri öğrencilerine ait olduğu görülmektedir. Yapılan istatistiksel işlem sonucunda beden eğitimi ve spor öğretmenliği ile spor yöneticiliği, antrenörlük eğitimi ile spor yöneticiliği ve spor yöneticiliği ile rekreasyon uzmanlığı bölümleri arasında spor yöneticiliği bölümü yönünde anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Bizim çalışmamızla paralellik göstermektedir.

Sezen'in 2013 yılında yaptığı çalışmada İlahiyat Fakültesi öğrencilerinin zaman yönetimi becerilerini incelemiş, üst sınıfların diğer sınıflara göre ZYÖ puanının daha yüksek, zaman planlaması ile yaş, sınıf, toplam ZYÖ puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulmuştur. Bizim çalışmamızda da, zaman planlaması, toplam ZYÖ ve zaman tutumları bakımından sınıf yükseldikçe puan artması şeklinde tespit edilmiştir. Bu anlamda çalışmamızla paralellik göstermektedir.

Öğrencilerin aile gelir değişkenine göre sosyal girişimcilik ölçeği alt boyutları ve toplam puanlarının anova sonuçlarında anlamlı farklılığa rastlanmamıştır. Öğrencilerin kardeş sayısı değişkenine göre zaman yönetimi ölçeği alt boyutları ve toplam puanlarının anova sonuçlarında zaman planlaması, zaman tutumları, zaman yönetimi toplam ölçeğinde anlamlı farklılığa rastlanmazken zaman harcattırıcılar kısmında anlamlı farklılığa rastlanmıştır.

Yılmaz'ın 2018 yılında yaptığı çalışmada Spor Bilimleri Fakültesi (SBF) öğrencilerinin ZYE puanları cinsiyet değişkenine göre, "Zaman planlaması", "Zaman tutumları" alt boyutları ve "Genel zaman yönetimi" ilişkin görüşlerinde istatistiksel anlamlı bir farklılık bulmuştur. Bölüm değişkenine göre, "Zaman tutumları" ve "Zaman harcattırıcıları" alt boyutlarına ilişkin görüşlerinde istatistiksel anlamlı bir farklılık bulmuştur. Sınıf değişkenine göre, "Zaman planlaması" alt boyutu ve "Genel zaman yönetimi" ilişkin görüşlerinde istatistiksel anlamlı bir farklılık bulmuştur. SBF öğrencilerinin genel zaman yönetim becerileri puanlarının orta düzeyde olduğunu, cinsiyet ve sınıf değişkeni acısından farklılık gösterdiği sonucuna ulaşmıştır. Çalışma bizimkiyle paralellik göstermektedir.

Caz ve Tunçkol'un 2015 yılında yaptığı çalışmasında beden eğitimi öğretmenlerinin zaman yönetimi becerilerini incelemiş, kadın öğretmenlerin genel zaman yönetimine ait görüş ortalamaları erkek öğretmenlerinkinden matematiksel olarak daha yüksek olmasına rağmen, bu iki grup arasında istatistiksel anlamlılık belirlenememiştir. Dolayısıyla cinsiyetin; zaman tutumları ve zaman planlamasına ilişkin görüşlerin değerlendirilmesinde etkin bir faktör olmadığı anlaşılmıştır. Diğer yandan, yaş ilerledikçe öğretmenlerin zamanı olumlu kullanma becerileri azalmaktadır şeklinde bulmuştur. Bizim çalışmamızla; cinsiyet ve yaş parametreleri bakımından zaman tutumları ve zaman planlaması alt boyutları kapsamında paralellik göstermektedir.

Öğrencilerin sınıf değişkenliklerinin zaman tutumları alt boyutlarına göre anlamlı farklılığa rastlanmıştır 1. ve 2. Sınıfların zaman tutumları bakımından tecrübesiz ve daha başarısız olduğu, 3. ve 4. Sınıfların 1. ve 2. Sınıflara nazaran daha tecrübeli ve başarılı oldukları gözlemlenmiş, 5.sınıf ve üzeri öğrencilerin ise zaman tutumları bakımından bilgi birikimleri ve tecrübe düzeyleri daha fazla olduğundan çok daha başarılı oldukları sonuçlarına ulaşılmıştır. Ayrıca sınıf

büyüdükçe, zamanın daha kaliteli hedefler doğrultusunda planlayarak, hızlı ve doğru kararlar vererek değerlendirme konusunda ki başarma duygusu ve akademik anlamda kendini geliştirmeye yönelik çalışmalarının daha yoğun olduğu şeklinde yorumlanabilir.

Öğrencilerin sınıf değişkeni zaman yönetimi ölçeği (toplam)sonucuna göre anlamlı farklılık olduğu sonucuna varılmıştır.

Sonuç olarak zaman harcattırıcılar alt boyutları öğrencilerin kardeş sayısı değişkenine göre 2 ve 3 kardeşi olan öğrencilerin kardeşleriyle beraber iletişim ve etkileşim konusunda daha iyi oldukları zamanlarını başarılı bir şekilde geçirdikleri sonucuna ulaşılmış olup, 1 ve 4 kardeş sayısına sahip öğrencilerin kardeş sayısının çok az, orta derecenin üstünde olduğun da zamanlarını harcama konusunda başarısız bir grafik çizdiği, 5 kardeş ve üzerine sahip öğrencilerin ise kendilerine zaman ayırma konusunda çok zorlandıkları ve buna bağlı olarak ta zamanlarını harcama konusunda en başarısız grup oldukları sonucuna ulaşılmıştır.

Sonuç olarak öğrencilerin anne eğitim değişkenlerine göre zaman planlaması alt boyutunda anlamda farklılığa rastlanmıştır. Okumamış anne eğitim düzeyine sahip öğrencilerin zaman planlamalarını iyi yapamadıklarını bununda eğitim düzeyleriyle doğrudan bir ilişkisi olduğu sonucuna ulaşılmış olup, ortaokul ve ilkokul mezunu düzeyindeki annelere sahip öğrencilerin zaman planları okumayan annelere sahip öğrencilere oranla daha iyi oldukları ancak genel sonuçlarda kötü planlama yaptıkları sonuçları bulunmuştur, üniversite mezunu eğitim düzeyinde olan anneye sahip öğrencilerin çalışma saatlerinden dolayı zaman planlama konusunda kötü oldukları ancak lise ve lisansüstü mezun eğitim düzeyinde olan annelere sahip olan öğrencilerin zaman planlaması konusunda başarılı oldukları sonuçlarına ulaşılmıştır.

Sonuç olarak öğrencilerin anne eğitim değişkenlerine göre zaman harcattırıcılar alt boyutunda anlamda farklılığa rastlanmıştır. Lisan ve Lisansüstü eğitim durumuna sahip annelerin iş yoğunluğundan dolayı zaman harcama konusunda başarısız oldukları sonucuna ulaşılmış olup, okumamış eğitim düzeyine sahip annelerin zaman harcama konusunda bilgisiz kaldığı ve başarısız olduğu ancak ilkokul ve lise eğitim durumuna sahip annelerin zaman harcattırıcılar konusunda diğer eğitim durumlarına oranla serbest zamanlarının fazlalığından kaynaklı olarak daha başarılı oldukları ancak genel sonuçlarda ortaokul eğitim düzeyine sahip annelerin gerisinde kaldıkları ortaokul eğitim durumlarına sahip annelerin zaman harcattırıcılar konusunda serbest zaman fazlalıkları ve yönetimlerinin bütün gruplara göre çok daha iyi olduğu sonuçlarına ulaşılmıştır.

Sonuç olarak öğrencilerin sınıf değişkenliklerinin alt boyutlarının zaman planlanmasına göre çıkan anlamda farklılıklar 1. Sınıfların geldikleri ortamın sosyo ekonomik ve kültür yapısına adapte süresince zamanı planlama açısından zamanı planlama noktasında başarılı olamadıkları 2. Sınıfların ise ortama alışma süreçlerini tamamladıkları ve bu sayede zaman planlanması noktasında 1. Sınıflara oranla daha başarılı oldukları gözlenmiş 3.sınıfların ise mezuniyet ve hayat kaygısı yaşadıklarından dolayı zaman planlaması noktasında eksiklik olduğu gözlenmiş olup, 4.sınıfların ise zaman planlaması bakımından 1. ve 3. Sınıflara nazaran tecrübelerinden kaynaklı olarak daha verimli kullandıkları 5. Sınıf ve üzeri öğrencilerinin ise bilgi birikimlerinden yararlanarak zaman planlaması konusunda çok daha başarılı oldukları sonuçlarına ulaşılmıştır.

Babacan ve Küçükosmanoğlu'nun 2015 yılında yaptığı çalışmada müzik bölümü öğrencilerinin zaman yönetimi becerileri incelenmiş, öğrencilerin genel zaman yönetimi becerileri ile yaş, cinsiyet, ve sınıf değişkenleri arasında anlamlı

bir fark olmazken, zaman yönetimi ve becerileri alt boyutu ile cinsiyetleri arasında anlamlı bir fark bulunmuş, ek olarak öğrencilerin sınıf düzeyleri ile zaman düşmanları (harcatıcıları) ve zaman yönetimi tutum ve becerileri alt boyutu arasında anlamlı bir fark tespit edilmiştir. Yaptığımız çalışmaya göre değerlendirdiğimizde, cinsiyet açısından paralellik fakat zaman harcatıcılar, yaş ve sınıf bakımından benzerlik bulunmamaktadır.

Öğrencilere, özellikle öğrencilerin ailelerine zaman yönetiminin faydaları anlatılmalı, yaşam içinde kullanım alanlarına göre örnekler verilerek bu beceriler hayatın içine yerleştirilmelidir. Zaman tuzaklarını belirleyip, bunlar üzerinde sağlıklı bir değerlendirme yapmadıkça, zamanı etkin ve verimli kullanma konusunda başarılı olabilmek mümkün değildir. Gündelik yaşamda planlı, programlı bir şekilde zamanı en iyi bir şekilde kullanabilme yetisi fazla olursa kişi kendi hayatını o kadar verimli kullanmaya başlar bu hayatın her alanında da böyledir.

Spor Bilimleri Fakültesi öğrencileri ile yapılan bu zaman yönetimi araştırmasının başka fakülte öğrencileri ile de yapılarak fakülteler arasındaki farklılıkların ortaya çıkarılması sağlanabilir.

Spor bilimleri öğrencilerine zaman harcattırıcı durumları minimuma indirerek daha etkin, daha verimli bir plan doğrultusunda zamanı iyi kullanabilme bilinci öğrencilere aşılanmalıdır.

Gerek mesleki, gerekse ailesel yaşamlarının büyük bir kısmının şekillendiği üniversite döneminde yaşamın kalan kısmı zamanı nasıl kullandığına göre şekillenmektedir. Birçok üniversitesi öğrencisi ailesinden ilk kez üniversite yıllarında ayrılmakta ve birçok zorlukta olduğu gibi zamanı doğru yönetme mücadelesine karşı da ilk kez yalnız kalmaktadır. Bu kapsamda zaman yönetimi bilinci üniversite öğrencilerine ısrarla hatırlatılmalıdır.

KAYNAKÇA

Akgül, B. M., Karaküçük, S. (2015). Free time management scale: Validity and reliability analysis Boş zaman yönetimi ölçeği: Geçerlik-güvenirlik çalışması. *Journal of Human Sciences, 12(2), 1867-1880.*

Alay, S., Kocak, S. (2002). Validity and reliability of time management questionnaire. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 22(22).*

Andıç, H. (2009). Üniversite Öğrencilerinin Zaman Yönetimi Becerileri ile Akademik Başarıları Arasındaki İlişki. Yüksek Lisans Tezi. Afyon Kocatepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı. Afyon.

Aydın, A., Gürbüz, M. (2012). Zaman Kavramı ve Yönetimi. K*ahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi 9(2) , 1-20.*

Babacan, E., Küçükosmanoğlu, H. (2015). Müzik Eğitimi Anabilim Dalı Öğrencilerinin Zaman Yönetimi Becerileri/The Time Management Skills of Music Education Students. *e-Uluslararası Eğitim Araştırmaları Dergisi, 6(2), 36-50.*

Bezci, H. (2018). Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Zaman Yönetimi Becerilerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Kırıkkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Kırıkkale.

Britton, B. K., Tesser, A. (1991). Effects of Time Management Practices on College Grades. Journal of Educational Psychology, 83, 405-410.

Caz, Ç., Tunçkol, M.H. (2015). Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Zaman Yönetimi Becerilerinin İncelenmesi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi, 6(2), 91-100.*

Güçlü, N. (2001). Zaman Yönetimi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi, 25(25), 87-106.*

Karaoğlu, B. (2015). Erciyes Üniversitesi Beden Eğitimi Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Zaman Yönetimi Davranışlarının Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Erciyes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Kayseri.

Küçüktop, C. (2018). Spor Yapan Üniversite Öğrencilerinin Zaman Yönetimi. Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Konya

Sezen, A. (2013). İlahiyat Fakültesi Öğrencilerinin Zaman Yönetimi Becerilerinin İncelenmesi. *Akademik Bakış Uluslararası Hakemli Sosyal Bilimler Dergisi, 38, 1-18.*

Tengilimoğlu, D., Tutar, H., Altınöz, M., Öztürk Başpınar, N., Erdönmez, C.,(2003), Zaman Yönetimi, (Editör: Hasan Tutar), Nobet Yayın Dağıtım, Ankara.

Tutar, H., (2015), Zaman Yönetimi, Seçkin Yayıncılık, Ankara.

Yılmaz, O. (2018). Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Boş Zaman Değerlendirme Alışkanlıkları ve Zaman Yönetim Becerilerinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Kocaeli Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Kocaeli.

BÖLÜM 5

ÜNİVERSİTELER ARASI HALK OYUNLARI YARIŞMASINA KATILAN SPORCULARIN SPOR YARALANMASI KAYGISI İLE ÖZ YETERLİK DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

BÖLÜM YAZARI

Dr.Öğr.Üyesi Servet REYHAN

Siirt Üniversitesi,
serreyhannn@gmail.com

ATIF:
Reyhan, S. (2019). Üniversiteler Arası Halk Oyunları Yarışmasına Katılan Sporcuların Spor Yaralanması Kaygısı İle Öz Yeterlik Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenme. Elif Karagün, Ozan Yılmaz (Ed.), Spor Bilimlerinde Güncel Konular ve Araştırmalar içinde (ss. 69-79). Konya, Çizgi Kitabevi Yayınları.

GİRİŞ

Spor geçmişten günümüze insanın doğayla uyum içerisinde hareket etmesi, kendi varlığını devam ettirmesi ve bireyin biyolojik, psikolojik ve sosyal anlamda kendini geliştirmesi açısından önemli bir olgudur. Geçmişte insanlar temel gereksinimlerini karşılamak veya savaşmak için spor yapıyorlarken günümüzde sporun şekil değiştirerek rekreatif amacının yanında meslek olarak da yapıldığı görülmektedir. Ayrıca spor toplumlar arası kültürleşmeyi sağlayan, ülkelerin spor yoluyla birbirlerine siyasi, sosyal ve ekonomik üstünlük sağlamaya yönelik araç olarak kullandığı bir olgu haline gelmiştir.

Başka bir tanıma göre sporun zaman içerisinde yarışma ve kazanmaya dönük teknik ve fiziki bir mücadele olduğu görülmektedir. Aynı zamanda sporun çok farklı bileşenleri (yarışma, rekabet, barış, estetik, eğlence vb.) içermesi sebebiyle kişi üzerindeki mücadeleci yönü geliştirdiğini ve kişilerarası bütünleştirici rolünü ortaya koyduğunu söyleyebiliriz (Yavuz Eroğlu, 2019). Aynı zamanda spor için tek kelimelik bir ifade kullanmak gerekirse sporun hareket olduğunu söylemek yanlış olmayacaktır. Daha kapsamlı olarak spor, bireylerin bedensel, ruhsal ve zihinsel olarak sağlıklı ve iyi olmaları için yaptıkları etkinlikler bütünüdür (Eroğlu, 2019). Sporun üst düzeyde fiziksel mücadele içermesi, kazanma amacı gütmesi ve bunun sonucunda başarıya ulaşmak istenmesi, sporcularda öz yeterlilik düzeylerinin yüksek ve kaygı düzeylerinin düşük olmasıyla mümkündür. Bunula birlikte sporun fiziksel ve zihinsel anlamda üst düzey mücadele gerektirmesi sporcularda sakatlanmalara neden olmakta ve sakatlanma riskleri sporcularda kaygı duygusunun gelişmesine neden olmaktadır. Bu bağlamda, spor yaralanması kaygısı ile öz yeterlilik düzeyi

arasında ki ilişkiyi belirlemek maksadıyla yapılan bu çalışmada öncelikle öz yeterlilik kavramı açığa kavuşturulacak ve kaygı unsuru ele alınacaktır.

Yeterlik; bir performansı sağlayabilmek için yeterli bilgi ve donanıma sahip olma derecesidir (Schwarzer, 2014). Sporda başarılı olmanın yolu fiziksel yeterliğin yanında zihinsel anlamda kendini kontrol edebilmek ve kazanma inancına sahip olmaktan geçer zira öz yeterlilik kişinin yapabilme inancıyla da açıklanabilir.

Alınyazın incelendiğinde öz yeterlilik sözcüğü ilk kez Bandura tarafından Sosyal-Bilişsel Kuramı içinde kullanılmıştır (Bandura, 1977). Daha sonra yapmış olduğu bir çalışmasında Bandura, öz yeterlilik ya da algılanan öz yeterlilik kavramını şöyle tanımlamakta ve öz yeterlilik süreçlerini dört ana başlıkta toplamaktadır:

"Algılanan öz yeterlilik, insanların yaşamalarını biçimlendiren olayları etkileyen belirlenmiş performans seviyelerini ortaya koymaya yönelik kabiliyetlerine ilişkin inançları olarak tanımlanır. Öz yeterlilik inançları, insanların nasıl hissettiklerini, düşündüklerini, davrandıklarını ve kendilerini nasıl motive ettiklerini belirler. Bu tür inançlar, dört önemli süreç aracılığıyla çeşitli etkiler doğurur. Bunlar: bilişsel, motivasyonel, duyuşsal ve seçim süreçleridir." (1994, 2)

Bunlardan bilişsel süreçler, bilginin elde edilmesi, düzenlenmesi ve kullanımına yönelik düşünce süreçlerini kapsarken, motivasyonel süreçler ön düşünce yoluyla hareket geçmeye yönelik kişinin kendisini motive etmesi ve yönlendirmesi hususlarını içermektedir, bununla birlikte duyuşsal süreçler kişinin duygusal durumlarını düzenleyen süreçlere işaret ederken seçim süreçleri, insanların yaşam döngüsünü belirleyen farklı yetenek, ilgi ve sosyal ağları içerir (Bandura, 1994).

Kaygı Bandura'nın ortaya koymuş olduğu süreçlerden olan duyuşsal süreçlerin bir parçası olarak sporcuların spor hayatları boyunca taşıdığı bir duygudur. Bilhassa spor hayatını tehlikeye atma potansiyeli olan yaralanmalara yönelik kaygılanma, hemen hemen tüm sporcuların yaşama olasılığı olan bir durumu temsil eder. Dolayısıyla bu kaygı düzeyinin düşük ya da yüksek olmasının duyuşsal anlamda öz yeterliğe sahip olup olmamanın etkisinin olacağı düşünülmektedir. Bu kapsamda çalışmaya konu olan Spor Yaralanması Kaygı Ölçeği ve Öz yeterlilik Ölçeği yoluyla her iki olgu arasındaki ilişki halk oyunları ile ilgilenen sporcuların durumu bu açıdan irdelenmeye çalışılacaktır.

YÖNTEM

Araştırma Modeli

Araştırmada nicel araştırma yöntemi kullanılmıştır. Araştırmada veriler anket yöntemi kullanılarak elde edilmiştir. Katılımcılara araştırma konusu ile ilgili bilgi verildikten sonra araştırmaya gönüllü olarak katılanlar tarafından anketlerin doldurulması istenmiştir.

Araştırma Grubu

Çalışma grubunu 2019 yılında Üniversitelerarası halk oyunları yarışmasına katılan Büyükşehir üniversitelerinden 160 katılımcı (Kadir Has, Alanya, Kocaeli, Okan, Karadeniz Teknik) ve Küçükşehir üniversitelerinden (Siirt, Muş, Yalova, Hitit, Kastamonu, Bitlis, Kafkas) 128 katılımcı olmak üzere, 154 kadın 133 erkek toplamda 287 katılımcı oluşturmaktadır.

Veri Toplama Araçları

Öz-Yeterlilik Ölçeği (Self Efficacy Scale), Riggs, Warka, Babasa, Betancourt ve Hooker (1994) tarafından, kişilerin kendi potansiyeline hissettikleri

inancı ölçmek için geliştirilmiştir. Türkçe'ye uyarlaması Öcel (2002) tarafından yapılan ölçek, tek boyutlu olup, 5'li likert tipinde ve toplam 10 maddeden meydana gelmektedir. Ölçekte 2., 3., 4., 6., 8. ve 10. maddeler olumsuz olup, tersten puanlanmaktadır. Öz-Yeterlilik Ölçeğinden en düşük 10, en yüksek 50 puan alınmaktadır, puanın yüksek olması öz yeterlilik inancının yüksek olduğunu gösterir. Riggs ve arkadaşları (1994) tarafından hesaplanan ve diğer araştırmacılar tarafından rapor edilen iç tutarlık katsayısı r.86 olarak ifade edilmiştir. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlama çalışmalarından sonra iç tutarlık katsayısı r.61 olarak hesaplanmıştır (Öcel, 2002).

Caz, Kayhan ve Bardakçı (2019) tarafından geliştirilen "Spor Yaralanması Kaygı Ölçeği" ve araştırmacı tarafından oluşturulan kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Kişisel bilgi formunda; cinsiyet, spor branşı, daha önce ameliyat olma durumu, ilgili spor branşında daha önceden yaralanma olup olmadığı, sporculuk düzeyi ve ilgili spor dalı ile ilgili sorulardan oluşmaktadır. Bu ölçek, altı alt boyut ve 19 maddeden oluşmaktadır. Beşli Likert tipinde (1: kesinlikle katılmıyorum-2: katılmıyorum- 3: kararsızım4: katılıyorum- 5: kesinlikle katılıyorum) puanlanan ölçekte olumsuz (ters) madde yoktur.

Verilerin Analizi

Verilerin analizi aşamasında analizler öncesinde verinin normal dağılıp dağılmadığı kontrol edilmiş ve Kolmogorov- Smirnov normallik testi sonucunda verilerin normal dağılım göstermediği görülmüştür. İkili değişkenlerin karşılaştırılması için Mann Witney U Testi ve ikiden fazla bağımsız değişkenlerle bağımlı değişkenler arasındaki farkın tespiti için Kruskall Wallis Testi kullanılmıştır.

BULGULAR

Tablo 1. Katılımcıların öz yeterlilik ve sporcu yaralanması kaygısı ölçeği puanlarının cinsiyet değişkenine göre U testi sonuçları

	Cinsiyet	N	Sıra ort.	Sıra Toplamı	U	P
Öz yeterlilik	Erkek	154	153,82	23688,50	8728,50	,03
	Kadın	133	132,63	17639,50		
Yeteneğini kaybetme	Erkek	154	145,56	22417,00	10000,00	,73
	Kadın	133	142,19	18911,00		
Zayıf algılama kaygısı	Erkek	154	139,91	21546,50	9611,50	,36
	Kadın	133	148,73	19781,50		
Acı çekme kaygısı	Erkek	154	137,86	21230,50	9295,50	,17
	Kadın	133	151,11	20097,50		
Hayal kırıklığına uğratma kaygısı	Erkek	154	141,64	21813,00	9878,00	,60
	Kadın	133	146,73	19515,00		
Sosyal desteği kaybetme	Erkek	154	144,56	22262,00	10155,00	,90
	Kadın	133	143,35	19066,00		
Yeniden yaralanma kaygısı	Erkek	154	142,58	21957,50	10022,50	,75
	Kadın	133	145,64	19370,50		

Tablo 1'de görüldüğü gibi katılımcıların öz yeterlilik ölçeği puanlarının cinsiyet değişkenine göre erkekler lehine anlamlı farklılık bulunmuştur $p<0,05$. Ancak katılımcıların sporcu yaralanması ölçeği alt boyut puanlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık göstermediği görülmüştür $p>0,05$.

Tablo 2. Katılımcıların öz yeterlilik ve sporcu yaralanması kaygısı ölçeği puanlarının sınıf değişkenine göre Kruskal Wallis testi sonuçları

	Sınıf	N	Sıra Ort.	X^2	P
Öz yeterlilik	1	80	148,06	1,544	,67
	2	88	140,10		
	3	66	138,05		
	4	54	154,29		
Yeteneğini kaybetme	1	80	147,99	3,389	,33
	2	88	148,99		
	3	66	128,22		
	4	54	151,91		
Zayıf algılama kaygısı	1	80	143,90	1,264	,73
	2	88	146,38		
	3	66	136,10		
	4	54	152,60		
Acı çekme kaygısı	1	80	153,26	2,534	,46
	2	88	145,35		
	3	66	131,95		
	4	54	145,47		
Hayal kırıklığına uğratma kaygısı	1	80	126,86	5,416	,14
	2	88	153,74		
	3	66	147,00		
	4	54	152,53		
Sosyal desteği kaybetme	1	80	136,64	3,030	,38
	2	88	156,61		
	3	66	138,09		
	4	54	144,23		
Yeniden yaralanma kaygısı	1	80	152,36	3,468	,32
	2	88	143,35		
	3	66	129,52		
	4	54	153,03		

Tabloya bakıldığında katılımcıların öz yeterlilik ve sporcu yaralanması ölçeği puanları sınıf değişkenine göre anlamlı farklılık göstermediği görülmüştür $p>0,05$.

Tablo 3. Katılımcıların öz yeterlilik ve sporcu yaralanması kaygısı ölçeği puanlarının cinsiyet değişkenine göre U testi sonuçları

	Yaş	N	Sıra ort.	Sıra Toplamı	X^2	P
Öz yeterlilik	18-20 yaş	158	143,40	22657,50	10096,50	,80
	21 yaş ve üzeri	130	145,83	18958,50		
Yeteneğini kaybetme	18-20 yaş	158	141,94	22426,50	9865,50	,56
	21 yaş ve üzeri	130	147,61	19189,50		
Zayıf algılama kaygısı	18-20 yaş	158	139,11	21979,50	9418,50	,22
	21 yaş ve üzeri	130	151,05	19636,50		
Acı çekme kaygısı	18-20 yaş	158	142,20	22468,00	9907,00	,60
	21 yaş ve üzeri	130	147,29	19148,00		
Hayal kırıklığına uğratma kaygısı	18-20 yaş	158	144,80	22879,00	10222,00	,94
	21 yaş ve üzeri	130	144,13	18737,00		
Sosyal desteği kaybetme	18-20 yaş	158	139,09	21976,00	9415,00	,22
	21 yaş ve üzeri	130	151,08	19640,00		
Yeniden yaralanma kaygısı	18-20 yaş	158	142,10	22451,50	9890,50	,59
	21 yaş ve üzeri	130	147,42	19164,50		

Tabloya bakıldığında katılımcıların öz yeterlilik ve sporcu yaralanması ölçeği puanları yaş değişkenine göre anlamlı farklılık göstermediği görülmüştür $p>0,05$.

Tablo 4. Katılımcıların öz yeterlilik ve sporcu yaralanması kaygısı ölçeği puanlarının üniversite değişkenine göre U testi sonuçları

	Üniversite	N	Sıra Ort.	Sıra Top.	X^2	p
Öz yeterlilik	Büyükşehir Üniversitesi	160	135,03	21064,00	8818,00	,04
	Küçükşehir Üniversitesi	128	155,70	20552,00		
Yeteneğini kaybetme	Büyükşehir Üniversitesi	160	143,75	22424,50	10178,50	,87
	Küçükşehir Üniversitesi	128	145,39	19191,50		
Zayıf algılama kaygısı	Büyükşehir Üniversitesi	160	139,91	21825,50	9579,50	,30
	Küçükşehir Üniversitesi	128	149,93	19790,50		
Acı çekme kaygısı	Büyükşehir Üniversitesi	160	130,94	20427,00	8181,00	,00
	Küçükşehir Üniversitesi	128	160,52	21189,00		
Hayal kırıklığına uğratma kaygısı	Büyükşehir Üniversitesi	160	139,82	21812,00	9566,00	,29
	Küçükşehir Üniversitesi	128	150,03	19804,00		
Sosyal desteği kaybetme	Büyükşehir Üniversitesi	160	139,77	21804,50	9558,50	,29
	Küçükşehir Üniversitesi	128	150,09	19811,50		
Yeniden yaralanma kaygısı	Büyükşehir Üniversitesi	160	144,24	22502,00	10256,00	,95
	Küçükşehir Üniversitesi	128	144,80	19114,00		

Tablo 4'e göre gibi katılımcıların öz yeterlilik ölçeği puanlarının üniversite değişkenine göre küçük şehir üniversitesi lehine anlamlı farklılık bulunmuştur $p<0,05$. Katılımcıların sporcu yaralanması ölçeği alt boyutlarından acı çekme kaygısında küçük şehir üniversitesi lehine anlamlı sonuç bulunmuştur $p<0,05$. Ancak sporcu yaralanması ölçeğinin diğer alt boyutlarında anlamlı farklılık görülmemiştir $p>0,05$.

TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu çalışma, Bandura'nın önemli bir olgusu olan öz yeterlilik kavramının spor yaralanması kaygısı üzerine olan etkisi ve iki kavram arasındaki ilişki düzeyini saptamak amacıyla yapılmış olup ilgili bulgular sonucunda aşağıdaki sonuçlara varılmıştır. İlk olarak, halk oyunları yarışmalarına katılım sergileyen oyuncalar arasında erkek oyuncuların kadın oyuncalara göre öz yeterlilik düzeyi daha yüksek çıkmış ve bu durum erkek oyuncuların öz yeterlilik açısından daha tatmin edici bir konumda olduklarına ilişkin bir gösterge olarak karşımıza çıkmaktadır. Bununla birlikte, cinsiyet değişkeni açısından bir değerlendirme yapıldığında anlamlı farklılığın bulunduğu ancak diğer alt boyutlarında bu anlamlı farklılığın bulunmadığı açıkça gözlenmektedir. Bu sonuç, Tanyeri (2019) tarafından yapılan 'Farklı Branş Sporcularında Yaralanma Kaygısının İncelenmesi' adlı çalışmanın sonuçlarıyla örtüşmektedir. Nitekim Tanyeri (2019), Doğu Anadolu bölgesinde ikamet eden ve farklı branşlarda sporculuk hayatlarına devam eden sporculara uyguladığı bu çalışmada, cinsiyet değişkenine göre kadın ve erkek sporcuların yaralanma kaygı düzeylerinin farklı alt boyutlarda erkek sporcuların lehine anlamlı farklılıklar saptandığını belirlemiştir. Öte yandan Yücel (2003) tarafından yapılan çalışmada, taekwondocuların durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri üzerine cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediği saptanıp ilgili sonuç, bu çalışmanın sonucuyla örtüşmemektedir. İkinci olarak, sınıf ve yaş değişkenleri açısından bakıldığında herhangi bir anlamlı farkın olmamasına ilişkin bulgular da Aksoy (2019) tarafından yapılan 'Spor yaralanmalarında tedavi sonrası durumluluk ve süreklilik kaygı düzeylerinin incelenmesi' adlı çalışmanın sonuçlarıyla örtüşme göstermektedir. Son olarak, üniversite değişkeni açısından ilginç sayılabilecek bir sonucun ortaya çıktığı

gözlenmektedir. Nitekim öz yeterliğe ilişkin küçük şehirlerde bulunan üniversitelerin halk oyunlarına katılım gösteren oyuncularının lehine anlamlı bir farklılık ortaya çıktığı gözlenmiştir. Bu durum bu şehirlerde konumlanan üniversitelerin halk oyunları olgusuna ve yarışmalarına daha fazla özen göstermiş olması ile açıklanabilir. Zira bu üniversitelerin tanıtım amaçlı olmak kaydıyla bu tür organizasyonel durumlara bakış açısı daha olumlu olmakla birlikte katılım sergileyen oyuncalara daha fazla olanak sunulmaktadır. Dolayısıyla sunulan bu olanaklar, katılımcıların motivasyon düzeylerini olumlu anlamda etkilemektedir. Bununla birlikte, her ne kadar halk oyunları gibi temas düzeyinin asgari miktarda olduğu düşünülerek sporcuların yaralanması beklenmez iken bu çalışmanın bir sonucu olarak spor yaralanması ölçeğinin alt boyutlarından acı çekme boyutu açısından küçük şehirlerde bulunan üniversiteler lehine anlamlı bir fark doğmuştur. Bu durumun da özellikle aşırı motive olan sporcuların fiziksel anlamda kendilerinden feragat etme gerçeğini de yansıtmaktadır.

Bu çalışmanın diğer spor dallarına ilişkin spor yaralanması kaygısı ve öz yeterlilik olgusu arasındaki ilişkinin irdelenmesi açısından yardımcı kaynak olarak kullanılması beklenmektedir. Gelecekte yapılacak olan çalışmaların, öz yeterlilik olgusunun daha detaylı bir şekilde ele alınması ve sporun ve sporcunun diğer parametrelerini içermesi tavsiye edilmektedir.

KAYNAKÇA

Aksoy, D. (2019). 'Spor yaralanmalarında tedavi sonrası durumluluk ve süreklilik kaygı düzeylerinin incelenmesi' adlı çalışmasında, cinsiyet ile durumluluk ve sürekli kaygı arasında anlamlı bir fark saptanmamıştır. Ayrıca yine adı geçen çalışmada, yaş değişkenine ile spor yaralanması kaygı düzeyi arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review, 84*(2), 191–215. https://doi.org/10.1037/0033-295X.84.2.191

Bandura, A. (1994). Self-efficacy. In V. S. Ramachaudran (Ed.), Encyclopedia of human behavior (Vol. 4, pp. 71-81). New York: Academic Press. (Reprinted in H. Friedman [Ed.], Encyclopedia of mental health. San Diego: Academic Press, 1998).

Caz, Ç., Kayhan, R.F. ve Bardakçı, S. (2019). Spor yaralanması kaygı ölçeği'nin Türkçeye uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. Spor Hekimliği Dergisi, 54(1), 52-63.

Eroğlu, E. (2019). Türkiye'de spor yönetimi, Türkeri, C. (Ed). Beden eğitimi ve spor bilimlerinin temelleri. (ss. 91-103) Ankara. Akademisyen Yayınevi

Öcel, H. (2002). Takım sporu yapan oyuncuların kolektif yeterlik, öz yeterlik ve sargınlık ile başarı algı ve beklentisi arasındaki ilişkiler. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Ankara.

Riggs, M. L., Warka, J., Babasa, B., Betancourt, R., & Hooker, S. (1994). Development and validation of self-efficacy and outcome expectancy scales for job-related applications. *Educational and Psychological Measurement, 54*(3), 793–802. https://doi.org/10.1177/0013164494054003026

Schwarzer, R. (2014). Self-Efficacy: Thought Control of Action. New York: Taylor & Francis

Tanyeri, L. (2019). Farklı Branş Sporcularında Yaralanma Kaygısının İncelenmesi.OPUS © Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi-International Journal of SocietyResearches. Cilt Volume:13, 577-591

Yavuz Eroğlu, S. (2019). Spor yönetimi yapısı, Türkeri, C. (Ed). Beden eğitimi ve spor bilimlerinin temelleri. (ss. 91-103) Ankara. Akademisyen Yayınevi

Yücel, E.O. (2003). Taekwondocuların durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri ve müsabakalardaki başarılarına etkisi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

BÖLÜM 6

SPORDA KETOJENİK DİYET: BİR LİTERATÜR TARAMASI

BÖLÜM YAZARI

Arş. Gör. Müge SARPER KAHVECİ

Kocaeli Üniversitesi
müge.sarperkahveci@kocaeli.edu.tr

ATIF:
Sarper Kahveci, M. (2019). Sporda Ketojenik Diyet: Bir Literatür Taraması. Elif Karagün, Ozan Yılmaz (Ed.), Spor Bilimlerinde Güncel Konular ve Araştırmalar içinde (ss. 80-99). Konya, Çizgi Kitabevi Yayınları.

GİRİŞ

İlk olarak 1920'lerde, çoğunlukla yağlardan oluşan bir diyetin, yani öğünlerde yüksek yağ oranı alınırken düşük karbonhidrat alımının 'ketojenik diyet'in (KD) oruç etkilerini çoğaltabildiği ve bu yararlı etkilerin β- gibi ketonların üretimine atfedildiği bulunmuştur. Karaciğerde hidroksibutirat (BHB), asetoasetat ve aseton. KD tedavilerinin erken dönemdeki başarılarına rağmen, 1940'larda antiepileptik ilaçların ortaya çıkması (AED'ler) KD tedavisini bir kenara itti. Bununla birlikte, KD tedavilerinin klinik kullanımı ancak 1990'lı yıllarda artan bir ilgi gördü ve KD tedavisi şimdi çeşitli hastalıklarda daha geniş bir kullanıma ek olarak farklı alanlarda kullanılmaya başlanmış bir diyet çeşididir. (Boison, 2017).

KD'nin hedefi bir ketoz durumu oluşturmaktır. Ketozis, yetersiz karbonhidrat kullanımı nedeniyle aşırı yağ parçalanmasının bir sonucu olarak keton oluşumu ve birikimidir. Temel olarak, vücut, glikozun ana yakıt kaynağı olarak keton ürünlerinin (KB) kullanılmasına kaydırılmasını sağlar.

- KD'yi anlamak için, bazı temel hususların anlaşılması gerekir:

• Vücut, normal bir diyette adenozin trifosfat (ATP) üretimi için glikoz kullanır.

• Açlık durumunda, vücut yağ depolarını yağ asidi oksidasyonu ile kullanmaya karar verir. Yağ asidi oksidasyonu, ATP üretimi için alternatif bir yakıt kaynağı olarak kullanılan Keton ürünleri üretir.

• KD karbonhidrat alımını azaltarak bu "açlık modunu" taklit eder. Metabolik fonksiyondaki bu değişiklik, mitokondriyal verim artışı ve düşük reaktif oksijen türlerinin üretimi gibi çeşitli aşağı akış etkilerine neden olur (Walczyk ve Wick, 2017).

Ayrıca sağlık alanında özellikle bazı rahatsızlıklarla savaşma da katkıları kanıtlanmış olsa da çocuklarda kullanımı sakıncalı olabilecek bir diyet türüdür. Çünkü çocuklarda kullanılması durumunda klasik KD sıkıca kontrol edilir, her hasta için özel olarak hesaplanır ve farklı ülkelerde farklı protokoller kullanılarak, bazen de uygulamasında önemli değişikliklerle formüle edilir. Diyet mutlaka bir doktor ve diyetisyen gözetiminde yan etkileri izlenerek tatbik edilmelidir.

Kısa Vadede: Asidoz, hipoglisemi, kusma, obstipasyon, ishal ve gastroözofageal reflü gibi.

Uzun vadede ise etkileri üç ay sonra ortaya çıkar. Bunlar: Hiperlipidemi oluşur, kabızlık, böbrek taşı, büyüme yetersizliği, kemik sağlığı ve vitamin, mineral ve iz elementlerin açıkları oluşabilir (Sampaio, 2016).

Modern bilim nedeniyle, açlık, doygunluk, dinlenme ve egzersiz sırasındaki metabolizma hakkında önemli miktarda bilgi bulunmaktadır (Goodman ve Knobil, 1961). Fizyolojik ketozis yaşanması, vücudun yağ kullanımında başarılı olacağı anlamına gelir; bu da lipojenezde azalma ve lipolizin artması ve yağ oksidasyonu anlamına gelir. Yukarıdan faydalanıldığında, Ketojenik Diyetin (KD) kilo kontrolü üzerindeki etkisi yadsınamaz şekilde fazladır (Paoli ve ark. 2013; Journayvaz ve ark. 2010). Yağ rezervleri, egzersiz için potansiyel olarak zengin bir enerji kaynağı olarak önerildiği için, egzersiz performansını artırmak için bir strateji olarak yağ kullanımından yararlanmak için birçok girişimde bulunulmuştur (Bruke ve ark. 2017; Pruet, 1970).

YÖNTEM

Araştırma Modeli

Son dönemlerde sporcular tarafından bilirkişilerin kontrolü olmadan bilinçsiz kullanıldığı fark edilmiş bu konu üzerinde yaptığımız derlemede, yöntem olarak döküman taraması metodu kullanılmıştır.

Veri Toplama Araçları

Çalışma kapsamında sadece Pubmed verilerine yer verilmiş ve spor alanında yazılmış toplamda 33 kaynaktan yararlanılmıştır.

SPORDA KETOJENİK DİYETE YÖNELİK YAPILAN ÇALIŞMALAR

McSwiney ve ark. 2017 yılında ''Dayanıklılık sporcularında ketojenik adaptasyon gelişiminin antrenman performansına ve vücut kompozisyonunun antrenmana cevabı'' adlı çalışmada 12 erkek dayanıklılık antrenman sporcusu 2 gruba ayrılmış ve 1. Grup normal yüksek korbonhidrat tüketen, 2. Grup ise ketojenik diyet yapan grup olarak ayrıldıktan sonra tüm sporculardan aynı antrenmanı yapmaları isteniyor. Diyet 2 hafta her 2 grupta aynı antrenmanı yaparak sürdürülüyor ve sonunda 1100km zaman denemesi, 6 saniye sprint testi, kritik güç testleri sporculara uygulanmıştır. Son testler sırasında 1. Grup 30-60g. Karbonhidrat, 2. Grup ise sadece su ve elektrolit tüketmiştir. Sonuç olarak 2. Grup daha büyük kilo düşüşü yaşamış, 100km testinde 2 grup arasında fark oluşmadığı görülmüştür. Sprint testte 2. Grupta max güç çıktısı kg başına 0.8 watt artmış, 1. Grupta -0.1w/kg. Kritik güç testinde 1. Grubun -0.7w/kg iken 2. Grupta 1.4w/kg. 100km testinde yağ asidi oksidasyonu anlamlı derecede arttığı görülmüştür.

Vargas ve ark. 2018'de "Antrenmanlı erkeklerde dayanıklılık antrenmanı sırasında vücut kompozisyonu ketojenik diyetin yararı" adlı çalışmada 8 hafta ketojenik diyet yapan 24 erkek dayanıklılık sporcusu, rastgele atanmış yüksek enerjetik şartlarda ketojenik diyet gurubu 9 kişi, normal diyet 10 kişi, kontrol grubu ise 5 kişiden oluşacak şekilde ayrılmıştır. 8 haftanın sonunda yağ yoğunluğunda ve visseral adipoz dokuda anlamlı düşüş görülmüş ve kontrol grubu ve normal grupta aynı dokularda hiçbir değişiklik olmadığı saptanmıştır. Ketojenik diyet yapan grupta toplam vücut ağırlığında ve kas yoğunluğunda anlamlı artış görülmese de normal gruptaki parametrelerde hiçbir değişim olmamıştır.

Greene ve ark. 2018 yılında "Ketojenik diyet Olimpik halter sporcularında performanstan ödün vermeden vücut ağırlığını düşürür" adlı çalışmada her bir 3 ay boyunca crossover dizaynla 14 orta seviye elit halterci «serbest karbonhidrat yiyen» ve «ketojenik diyetle» beslenen gruplar olarak ayrılmıştır. 3. Ve 6. Ayda kaldırma performansı, vücut kompozisyonu, metabolik dinlenme oranı, kan glikozu ve kan elektrolit dengesi ölçülmüştür. KD grubunda serbest beslenen gruba göre vücut oranı ve yağ oranında anlamlı düzeyde düşüş görülmüştür. Diyet çeşitleri arasında başka bir ölçümde herhangi bir değişikliğe rastlanmamıştır.

Carr ve ark. 2018 yılında "Kronik Ketojenik diyetin elit atletlerde asit-baz dengesinde etkisi vardır" adlı çalışmasında 21 gün adaptasyonları incelenen elit yarış yürüyüşçülerinden oluşan 24 kişilik grubun 17'si erkek 7'si kadındır. Ketojenik grup 9 kişi, düzenli karbonhidrat grubu 7 kişi, yüksek karbonhidrat grubu 8 kişiden oluşacak şekilde ayrılmıştır. Bu gruplara düzenli diyet ve antrenman yaptırılmıştır. Bu gruplara ön ve son testlerde kan PH, bikarbonat konsantrasyonu, laktat değerleri ölçülmüştür. Diyet alımından 48-72 saat önce net endojen asit üretimi

hesaplanmıştır. Elde edilen sonuçlara göre, kronik diyet müdahalelerinin seçkin sporculardaki asit baz statüsünü etkilememiştir.

Fleming ve ark. 2003 yılında "Yüksek yoğunluklu antrenman ve dayanıklılık kapasitesinin ketojenik diyete cevapları" adlı çalışmada 20 deneğin 12'si KD, 8'i kontrol grubudur. 6 hafta boyunca deneklere düzenli antrenman ve diyet uygulanmıştır. KD grubunda vücut yoğunluğu anlamlı oranda düştüğü görülmüştür. KD grubunda test sırasında algılanan çaba daha yüksek olduğu ve peak gücün ana zamanda belirli etkisi anlamlı düzeyde düşük olduğu görülmüştür. Ama kontrol grubunda benzer durum olmamıştır. KD grubundaki 45dk bisiklet bölümünde respiratuar değişim oranı değerlerindeki anlamlı düşüşle birlikte, iş çıktısı anlamlı derecede düşmüştür. KD'ye 6 haftalık adaptasyon, tepe değerinde küçük bir azalma ve egzersiz sırasında yağ oksidasyonunda anlamlı artış görülmüştür.

Zinn ve ark. 2017 yılında yaptıkları "Ketojenik diyet vücut kompozisyonuna ve iyi hissetmeye faydalıdır fakat performansa değil (Yeni Zellandalı dayanıklılık sporcularının pilot çalışması)" adlı çalışmada 1 kadın, 4 erkek toplamda 5 sporcu 10 haftalık KD uygulanmıştır. Vücut kompozisyonları Skinfold testi, tükenme zamanı, maxVo2, tepe güç, ventilasyon eşiği ve gaz değişim eşikleri ölçülerek ise performanslarının belirlenmesi amaçlanmıştır. Tüm sporcularda, yüksek egzersiz yoğunlukları da dahil olmak üzere, besinleri bir yakıt kaynağı olarak kullanma yeteneklerini arttırmış, ortalama vücut ağırlığı azalmıştır. Diğer performans sonuçları, bazı artışlar ve değişmemiş sonuçlar ile birlikte ortalamalarda düşüşler göstermiştir. Sporcularda egzersiz sırasında, yoğun yükselişlerin kolayca tölere edilebildiği görülmüştür. Her sporcu, gelişmiş bir refah yaşadığını, iyi hissetmenin geliştiğini, toparlanmanın hızlandığını, cilt durumundaki iyileşmeleri ve iltihaplanmayı azalttığını bildirmiştir.

Paoli ve ark. 2012 yılında "8 elit cimnastikçiye KD sonrası vücut kompoziyonunu ve gücünü saptamak için analizler yapılmıştır. Sporcular diyet boyunca normal antrenman periyodlarına devam etmişlerdir. Normal diyetle KD arasında tüm kuvvet testleri bakımından anlamlı farklılık yoktur. Vücut ağırlığıyla, vücut yoğunluğuyla arasında anlamlı farklılık bulunmuştur. Vücut ağırlığında ve yağ yoğunluğunda düşüş görülmüştür.

Jabekk ve ark. 2010 yılında yapmış olduğu "Ketojenik Diyet yapan aşırı kilolu kadınlarda dayanıklılık antrenmanlarında kilo verirken korunan vücut yağ yoğunluğu" adlı çalışmada 20-40 yaş arası antrenman yapmamış kadın 2 hafta boyunca 60 ila 100 dk arasında çeşitli dayanıklılık antrenmanları yapmışlardır. Vücut kompozisyonları Dual Energh Xray Absorptiometry adlı aletle ölçülmüştür. Kan örnekleri ise HDL, LDL, trigliserol ve glikozları düzeyleri ölçülmüştür. 16 denek normal diyet ve KD olarak 2'ye ayrılmıştır. Karbonhidrat, yağ ve protein kaynaklı enerji yüzdesi grupta sırasıyla 6, 66 ve 22 iken, Ex grubunda 41, 34, 17 idi. Ortalama ağırlık değişimi, KD'de -5.6 ± 2.6 kg idi; ($p < 0.001$) ve normal grupta ise 0.8 ± 1.5 kg; ($p = 0.175$) idi. Lc + Ex grubu, yağsız vücut kütlesinde anlamlı bir değişiklik olmadan 5.6 ± 2.9 kg yağ kütlesi kaybedilmiş ve yağ kütlesinde hiçbir değişiklik olmadığı görülmüştür.

Rhyu ve ark. 2014 yılında yapılan çalışmada amaç, Taekwondo sporcularında ketojenik diyetin oksidatif stres ve antioksidan kapasite belirteçleri üzerine 3 hafta boyunca etkilerini araştırmaktı. Bu araştırma için seçilen katılımcılar, 15-18 yaşları arasında en az 5 yıl kariyere sahip olan 18 kişilik lise tekvando yarışmacısıydı. Denekler rastgele ketojenik diyet (KD) grubuna ve ketojenik diyet yapmayanlar grubuna ayrıldı. Vücut kompozisyonu ve oksidatif stres ve antioksidan kapasite belirteçleri en başta ve 3 hafta sonra ketojenik diyet sonrasında analiz edildi. Vücut kompozisyonu, düzeyindeki gruplar

arasında anlamlı fark bulunmadı. KD grubu, HDL seviyesinin yükseldiğini ve NKD grubunun, ketojenik diyetin ardından 3 hafta boyunca LDH ve MDA seviyelerinin yükseldiğini gösterdi. Bu sonuç, 3 haftalık kalori kısıtlaması ve egzersizle kilo vermenin oksidatif strese neden olabileceğini ve ketojenik diyetin bunu önlemede etkili olabileceğini göstermektedir.

Kephart ve ark. 2017 yılında yaptığı "Farelerde Mitakondrial Fonksiyon Ve Toplu Organ İşaretlerinde Ketojenik Diyet Ya Da Keton Tuz Takviyesinin 1 Haftalık Ve 8 Aylık Etkisi" adlı çalışmada KD'nin uzun ve kısa etkileri saptanmak istenmiştir. Kısa süreli beslemeler için 4 aylık erkek sıçanlara, standart karbonhidrat, izokalorik miktarda KD verildi. Uzun süreli besinler için 4 aylık erkek farelere 8 ay boyunca KD, normal karbonhidrat veya normal karbonhidrat ve yanında keton tuzu verildi. 2 ayda bir rotarod testi yapıldı. Biyokimyasal analizler için tüm sıçanlardan kan, beyin (bütün korteks), karaciğer ve gastrocnemius kas örnekleri toplandı. Ek olarak, beyindeki mitokondri, uzun süreli beslenen sıçanların kas ve karaciğer dokusunda mitokondriyal miktar (maksimum sitrat sentaz aktivitesi), kalite (durum 3 ve 4 solunum) ve reaktif oksijen türleri (ROS) analiz edildi. Sonuç olarak, Kısa ve uzun süreli KD, standart yemeklerle beslemeye kıyasla seçilen karaciğer oksidatif stresinin belirteçlerini geliştirir ve uzun süreli KD beslemesi iskelet kası mitokondriyal fizyolojiyi olumsuz yönde etkileyebilir sonuçlarına varılmıştır.

Kephard ve ark. 2018 yılında "CrossFit Üyeleriyle Ketojenik Diyetin Vücut Kompozisyonu, Kan Parametreleri ve Performans Ölçümleri Üzerindeki Üç Aylık Etkileri üzerine Pilot bir çalışma" adlı makalesinde KD katılımcılarına, 12 hafta boyunca devam etmeleri için diyet yönergeleri verilirken, CTL katılımcılarına çalışma boyunca normal diyetlerine devam etmeleri talimatı verildi ve tüm katılımcılara CrossFit eğitim rutinlerine 12 hafta boyunca devam edildi.

Öncesinde, 2.5 hafta ve 12 hafta anaerobik performans testleri yapıldı ve vücut kompozisyonu için çift X ışını absorpsiyometrisi (DXA) ve ultrason, dinlenme enerji harcaması, kan- serum sağlık belirteçleri ve aerobik kapasite belirlenmiştir. Ek olarak, kan beta hidroksibutirat (BHB) seviyeleri haftalık olarak ölçülmüştür. Yağ kütlesi KD'de %12.4 azaldığı görülmüştür. DXA çift bacaklı yağsız kitle KD grubunda toplam yağsız vücut kitle değişiklikleri gruplar arasında farklılık göstermedi, vastus lateralis kalınlığı değerleri KD grubunda %8 azaldı. Açlık glikozu, HDL kolesterol ve trigliseritlerdeki değişiklikler gruplar arasında benzerdi, ancak LDL kolesterol KD'de % 35 arttı. Gruplar arası değişiklikler, bir maksimum tekrarlanan (1 max. tekrar) back squat, 400 m çalışma süresi ve VO2 peak değerleri gruplar arasında benzerdi. Bu ön veriler ketojenik bir diyetin benimsenmesinin rekreasyonel olarak eğitilmiş CrossFitçilerde performans ölçütlerini etkilememekle birlikte tüm vücut adipozitesinde belirgin düşüşlere neden olduğunu göstermektedir. KD katılımcılarında çift bacak kas kütlesindeki ve vastus lateralis kalınlığındaki azalmaların sıvı kaymalarından kaynaklanıp kaynaklanmadığı daha fazla araştırma yapılması gerektiğini gösteriyor.

Mirtschin ve ark. 2018 yılında yaptığı "Periyodik Karbonhidrat Kullanılabilirliği ve Ketojenik Diyetle İlgili Beslenme ve Antrenman Müdahalesi için Diyet Kontrol Organizasyonu" adlı çalışmada Avustralya Spor Enstitüsündeki elit yürüyüş sporcularında 3 hafta boyuncu uygulanmıştır. Denekler Yüksek Karbonhidrat Diyeti, Periyodize Karbonhidrat Diyeti ve KD yapanlar olarak 2 gruba ayrılmıştır. Diyetler günlük olarak gösterilen ulaşılacak makro besin ve enerjilerin yazıldığı hedef yiyecek çizelgesinden gösterilmiştir. Yüksek karbonhidrat periyodize karbonhidrat grubu arasında mikro besin alımı ve yoğunluğunda fark yoktur. Ancak KD grubunda ise bu sonuç anlamlı derecede diğerlerinden daha azdı. Sporcu başına günlük yemek maliyeti her diyet için

benzerdi. Bu çalışmanın ölçeğinin spor beslenme araştırmalarında diyet müdahalelerinin başarılı bir şekilde uygulanması ve izlenmesi titiz bir planlama ve şeflerin ve spor diyetisyenlerinin uzmanlığını gerektirir. Spor beslenme desteğine farklı yaklaşımlar maliyet, mikro besin yoğunluğu, özel ihtiyaçların karşılanması ve sürdürülebilirlik konularında pratik zorluklar yaratmaktadır.

Zajac ve ark. 2014 yılında yaptığı "Off-road bisikletçilerde fiziksel performans ve egzersiz metabolizmasında ketojenik diyetin etkileri" adlı çalışmalarında en az 5 yıl off-road bisikleti yapmış olan 8 erkek denekten oluşmaktadır. Denekler çaprazlama bir tasarımında normal ve ketojenik bir diyetin ardından, değişen yoğunlukta bir sikloergometre üzerinde sürekli bir egzersiz protokolü gerçekleştirmiştir. Ketojenik diyet, vücut kitlesi ve vücut bileşiminde ve ayrıca lipid ve lipoprotein profillerinde olumlu değişiklikleri uyardı. Bu çalışmanın önemli bulguları, ketojenik diyetin ardından arttırılmış sempatik aktivasyon nedeniyle vücut kitlesi ve yağ kütlesindeki artan yağ oksidasyonu daha fazlaydı. Aynı enerji verimini elde etmek için gereken daha yüksek oksijen alımı, maksimum iş yükü ve laktat eşiğindeki iş yükü, karışık diyetten sonra belirgin şekilde daha yüksekti. Solunum değişim oranının değerleri, istirahatte ve ketojenik diyeti takip eden egzersiz protokolünün belirli aşamaları sırasında önemli ölçüde düşüktü. Kalp hızı (İK) ve oksijen alımı istirahatte ve egzersizin ketojenik diyet sonrası ilk üç aşaması sırasında anlamlı olarak daha yüksekti. Kreatin kinaz (CK) ve laktat dehidrojenaz aktivitesi istirahatte ve düşük karbonhidrat ketojenik diyeti takiben 105 dakikalık egzersiz protokolünün belirli aşamalarında önemli ölçüde düşüktü.

Burke ve ark. 2017 yılında "Düşük karbonhidrat, yüksek yağ diyeti egzersiz ekonomisini bozar ve elit sporcularda antrenman performans avantajını düşürür" adlı çalışmada dünya klasmanındaki dayanıklılık sporcularında 3 haftalık KD ve normal diyet öncesinde, sırasında ve sonrasında kontrol edilmiştir. 2 saatlik yürüyüş sırasındaki MaxVo2 tepe değeriyle tüm vücut yağ oksidasyonunda anlamlı biçimde artış gözlenmiştir. KD ayrıca, gerçek hayattaki yarış performansı ile ilgili hızlarda yarış yürüyüşünün oksijen harcamasını artırdı. 20 km yarış hızına yaklaşan bir hızda O2 alımı (yeni VO2peak yüzdesi olarak ifade edildi) yüksek karbonhidrat ve periyodize edilmiş karbonhidratta (% 90) düşürüldü. Ancak KD'de ölçüm öncesi seviyelerde tutuldu. Yüksek karbonhidrat ve periyodize edilmiş karbonhidrat grupları, 10 km'lik yarış yürüyüşü için zamanları iyileştirdi. KD grubunda iyileşme görülmedi. Ketojenik diyete uyum, elit dayanıklılık sporcularında, kısmen egzersiz ekonomisinin azalmasından dolayı performans yararlarını olumsuz etkiledi.

Pinckaers ve ark. 2016 yılında "Keton vücutlar ve Egzersiz performansı" adlı çalışmada Keton cisimler, açlık gibi belirli koşullar altında önemli bir enerji substratı olarak hizmet edebilir veya ketojenik diyet, karbonhidrat kullanma kapasitesini azaltarak egzersiz performansını olumsuz yönde etkileyebilir. Yoğun dayanıklılık tipi egzersiz sırasında iskelet kası için önemli bir yakıt kaynağına ihtiyaç duyar. Son zamanlarda, keton ürün takviyeleri çıkmıştır ve ketojenik diyete adapte olmaya gerek kalmadan keton ürün kullanılabilirliğini hızla arttırmak için kullanılabilir. Bununla birlikte, keton cisimlerinin, değişen yoğunluk ve sürenin uzun süreli dayanıklılık tipi egzersizi sırasında iskelet kası biyoenerjetiği ve substrat metabolizmasını düzenleme derecesi bilinmemektedir. Bu nedenle, şu anda keton cisimlerinin yutulması sırasında olduğunu gösteren hiçbir veri

bulunmamaktadır. Egzersiz, sadece kanıta dayalı beslenme stratejilerinin uygun şekilde uygulandığı koşullar altında sporcunun performansını artırabilir.

Chang ve ark. 2017 yılında yapmış olduğu "Düşük karbonhidrat diyeti performansa yardımcı mı" adlı çalışmada yüksek yağ oksidasyon oranı ve glikojen koruyucu etkisi, ultra dayanıklılık olaylarında performansı artırabilir. Bu metabolik değişiklikler, aerobik metabolizmanın daha önemli hale geldiği tekrarlanan yüksek yoğunluklu hareketlerin sonraki aşamalarında performanstaki düşüşü de önleyebilir. Bununla birlikte, ketojenik diyetlerden sonra egzersiz sırasında yüksek oranda kanlanmayan esterleşmemiş yağ asitleri ve amonyak konsantrasyonları merkezi yorgunluğun erken gelişmesine yol açabilir. Metabolik değişiklikler ve kas glikojeninin restorasyonu için bir ketojenik diyete en az birkaç ay uyum sağlamanın gerekli olduğu anlaşılmaktadır. (1) sıklet sporlarında kilo kaybettikten sonra yapılan performansla ilgili olarak ketojenik diyetler hakkında daha fazla araştırma yapılması gerekir; (2) tekrarlanan yüksek yoğunluklu egzersiz performansı; (3) dayanıklılık olayları sırasında merkezi yorgunluğun gelişmesi; (4) uzun süreli aralıklı sporlarda algısal motor performansı; ve (5) ideal diyet yağ asidi bileşimleri mutlaka kontrol edilmeli.

Huang ve ark. 2020'de yaptığı Karaciğer Metabolik Yollaklarının Cevabı Ketojenik Diyete ve Egzersize Katkı Yapmaz adlı çalışmada Çoğu kemirgen çalışması, insanlar tarafından kullanılan normal ila yüksek protein KD'yi yansıtmayan düşük proteinli bir KD kullanmıştır. Bu çalışma, normal protein KD (NPKD) tüketirken egzersizin (ExTr) karaciğer metabolik yolaklarında ilave olarak sinerjistik tepkiler uyandıracağı hipotezini test etmek için tasarlanmıştır. Yağsız, sağlıklı erkek C57BL / 6J farelerine, 6 hafta boyunca düşük yağlı kontrol diyeti (% 15.9 kcal proteini,% 11.9 kcal yağı,% 72.2 kcal karbonhidrat) veya karbonhidrat eksik NPKD (% 16.1 protein,% 83.9 kcal yağ) verildi. Diyetteki 3 hafta sonra, yarısı

3 haftalık ExTr koşu bandında antrene edildi. (5 gün, 60 dakika · d, orta-şiddetli yoğunluk). Sonuç olarak, karaciğerde ve pankreasta substrat metabolizmasına bağlı metabolik ve endokrin sonuçlar test edildiğinde NPKD ile beslenen fareler daha yüksek dolaşımdaki β-hidroksibutirat'a sahipti ve istirahat ve egzersiz sırasında glikozu koruduğu, NPKD ile beslenen farelerin karaciğeri, lipidleri (mitokondriyal ve peroksizomal) ve ketojenik amino asitleri (lösin) katabolize etmek için daha yüksek oksidatif oranlarla, kanıtlandığı gibi daha düşük piruvat kullanımı ve daha yüksek ketojenik potansiyele sahip olduğu görülmüş ve ExTr, glukoneojenik gen, Pckl, daha düşük hepatik glikojen, piruvat oksidasyonu, tamamlanmamış yağ oksidasyonu ve toplam pankreas alanının ifadesine sahiptir. NPKD ve ExTr arasındaki etkileşim etkileri, intrahepatik trigliseritlerin yanı sıra glukoneogenez, ketogenez, mitokondriyal yağ oksidasyonunda yer alan genlerde; hiçbiri katkı / sinerjik değildi. Aksine, her durumda etkileşim sonuçlarının NPKD ve ExTr' nin birbirine zıt olduğunu göstermiştir.

Sun ve ark. 2019 yılında yaptığı Aşırı Kilolu Çinli Kadınlarda Egzersiz ile Birleştirilmiş Ketojenik Diyet Kardiyometabolik Sağlığı Arttırır adlı çalışmada düşük karbonhidratlı diyetin (LC) dört haftasının etkilerini incelemeyi ve egzersiz eğitimi ile vücut kompozisyonu ve kardiyometabolik sağlık konularını incelemeyi amaçlamaktadır. 58 obez Çinli kadın (yaş: 21.2 ± 3.3 yıl, vücut kitle indeksi (BKİ): 25.1 ± 2.8 kg / m2) kontrol grubuna (CON, n = 15) LC kontrol grubuna (rasgele) olacak şekilde ayrıldı. LC-CON, n = 15), LC ve yüksek yoğunluklu aralıklı antrenman grubu (LC-HIIT, n = 15) veya LC ve orta yoğunluklu sürekli antrenman grubu (LC-MICT, n = 13). Denekler dört hafta boyunca LC tüketirken, LC-HIIT ve LC-MICT grupları haftada 5 gün ekstra eğitim almıştır (LC-HIIT: 9 x dinlenme ile serpiştirilmiş 10 x 6 s, MICT:% 50-60 VO2peak'te 30 dakika sürekli döngü). Müdahale sonrasında, üç LC grubu vücut ağırlığında (LC-CONT'de -2.85 kg, LC-

HIIT'de -2.85 kg, LC-MICT'de -2.56 kg, p <0.001, η2 = 0.510), BMI (p <0.001, η2 = 0.504) ve bel-kalça oranı (p <0.001, η2 = 0.523). İlave eğitim alan gruplar (yani, LC-HIIT ve LC-MICT), VO2peak seviyelerini sırasıyla% 14.8 ve 17.3 oranında geliştirdi. Ancak, açlık glikoz ve kan lipit seviyeleri tüm gruplarda değişmeden kaldı. Kısa süreli LC, obez Çinli kadınlarda vücut toparlanmasını geliştirmek için yararlı bir yaklaşımdır. Egzersizin kilo kaybı üzerinde ek bir etkisi yoktur, ancak kardiyorespiratuar kondisyonda ek faydaları vardır ve HIIT, geleneksel MICT'den (2,5 dk - 30 dk) daha fazla zaman kazandırır.

Prints ve ark. 2019 yılında "Düşük Karbonhidratlı, Yüksek Yağlı Bir Diyetin Neden Olduğu Yüksek Yağ Oksidasyonu, Rekabetçi Rekreasyonel Sporcularda 5 km Koşu Performansını Etkilemez" adlı çalışmada simülasyonda 5 km çalışma süresi denemelerinde % 80 VO2max değerinde egzersiz yapan rekreasyonel sporcularda performansın 6 haftalık karbonhidratta daha yüksek ve yağda daha düşük bir diyet (HCLF) yediklerindeki performanslarına kıyasla düşük karbonhidratlı, yüksek yağlı (LCHF) adaptasyon sırasında bozulacağına dair, sıfır hipotezini test ettik. Çapraz tasarımlı randomize dengelenmiş durumda 7 erkek atlet 6 haftalık iki dönem boyunca HCLF veya LCHF diyeti yedikleri süre boyunca (35.6 ± 8.4 yaş, boy 178.7 ± 4.1 cm, ağırlık 68.6 ± 1.6 kg) iki maksimum egzersiz (VO2max) testi (1. ve 39. Gün) ve dört 5.KTT'yi (4., 14, 28 ve 42) tamamlamıştır. VO2max testleri sırasındaki egzersiz performansı her iki diyette de değişmemiştir (p = 0.251). İlk 5KTT'deki performans LCHF diyetinde anlamlı derecede yavaştı (p = 0.011). Kalan üç 5KTT'de diyetle ilgili performans farklılıkları yoktu (p> 0.22). Denekler % 82 VO2max'la egzersiz yaptılar. Karbonhidrat oksidasyonu HCLF diyetinde % 94 enerji sağlarken, LCHF diyetinde sadece % 65 enerji sağladıkları görülmüştür. HCLF diyeti, yüksek yağ içeriğine sahip bir diyete göre hiçbir avantaj sunmadığı görülmüş ve bu sporcular Amerika Birleşik

Devletleri'ndeki rekreasyonel mesafe koşucularının % 88'inden daha hızlı koştuklarından, bu bulgunun genel bir uygulaması olarak kabul edilebilir.

Tiller ve ark. 2019 yılında yaptığı Uluslararası Spor Beslenme Derneği Pozisyon Standı: tek aşamalı ultra maraton antrenmanı ve yarışında besinsel konular. adlı çalışmalarında düşük şiddetli yüklenmelerde düşük karbonhidrat diyetinin olumlu etkisi olabilme ihtimalinin olduğunu, ancak ultra maraton sporcularının performans problemleri yaşanmaması adına karbonhidrat alımının azaltılmaması gerektiğini, Ultra maraton performansını artırmak için ketojenik diyetleri veya keton esterlerini destekleyen kanıtlar eksik olduğunu savunmaktadır.

Martin-Moraleda ve ark 2019 yılında yaptığı bir meta-analiz çalışmasında amaç ketojenik diyet ve fiziksel egzersiz programı uygulayan obez hastalarla yapılan çalışmaları araştırmak ve aynı zamanda yağ kütlesindeki iyileşmeler için toplam etki büyüklüğünü hesaplamaktı. Farklı egzersiz türlerini karşılaştırarak, dayanıklılık egzersizine ilgili çalışmaların kas kütlesinde bir azalma olduğunu, ancak direnç egzersizleriyle yapılan çalışmalarda bir artış olduğunu söyleyebiliriz. Meta-analiz, orta düzeyde bir heterojenliğe sahip küresel düzeyde önemli sonuçlar gösterdi, bu nedenle, düşük karbonhidratlı diyetleri yapan gruplarda bu tür diyet yapmayanlarda egzersiz yapan ve sadece egzersiz yapan gruplara göre yağ kütlesinde daha fazla azalma olacaktır.

Shaw ve ark. 2019 yılında yaptığı Koşucularda Ketojenik Diyetin Submaksimal Egzersiz Kapasitesi ve Verimliliği Üzerine Etkisi adlı çalışmasında 8 antrenmanlı dayanıklılık koşucusu çalışma boyunca randomize tekrarlı ölçümler yapılarak ölçülmüştür. Antrenman yükleri tüm denemeler arasında benzer olarak tasarlanmış ve VO2max tüketimleri değişmemiştir. KD'de ise solunum

değişim oranındaki değişimlerle açıklanamayan artan enerji harcaması ve ekstra oksijen alımı ile kanıtlandığı gibi, özellikle >%70 VO2max'ta egzersiz verimliliğini düşürmüştür. Ancak, <% 60 VO2max'ta egzersiz yaparken KD ile beslenen sporcular egzersiz etkinliği sürdürebilmiştir. Tükenme süresi ise her 2 diyet adaptasyonu için de benzer olduğu görülmüştür. Yani KD, antrene dayanıklılık sporcularında akut karbonhidrat yakıt doldurma stratejileri gerektirmeden ortalama submaksimal egzersiz kapasitesini korumuştur. Bununla birlikte, bireysel düzeyde dayanıklılıkta azalması riski daha fazladır.

Margonis ve Fallon'un 2019 yılında yaptığı Fiziksel Performansı Arttırmak için Keton Desteğinin Yararı: Sistematik Bir İnceleme adlı derlemede Keton takviyeleri, keton esterleri veya keton tuzları olarak 2'ye ayrılmıştır. Yapılan sistematik derlemede tespit edilen 16 performans sonucundan 3'ü pozitif, 10'u etkisiz, 3'ü ise keton takviyesinin fiziksel performans üzerindeki etkilerini kontrol gruplarıyla kıyaslandığında olumsuz olduğunu bildirmiştir. Çalışmalar arasında heterojenlik hakimdir, fiziksel performansta keton takviyesi herhangi bir fayda veya zarar verir gibi net bir ifade çıkarmayı zorlaştıracak niteliktedir. Bu sistematik derlemede, fiziksel performansı arttırmak için keton takviyeleri tüketme önerisini garanti edecek yeterli bir kanıt bulunamamıştır.

McSwiney ve ark 2019 yılında yaptığı Sporcularda ketojenik diyetin etkileri adlı başka bir derlemede Ketojenik diyetin (KD) atletik performans üzerindeki etkisi, son 3-4 yılda çok fazla ilgi çekmiş ve hatta kişilerin kendi kendine deneyimlemelerine bile yol açtı. Çalışmalar tarandığında, dayanıklılık tipi antrenman yapan sporcularda KD'ye 3-4 haftalık adaptasyonların orta (% 46-63 VO2max) ve kuvvetli yoğunluklu (% 64-90 VO2max) dayanıklılık egzersizinin sürdürülmesiyle, >% 70 VO2max, yağ oksidasyonundaki artışlarla birlikte, azalan hareket ekonomisi (artan oksijen tüketimi) ve bazı durumlarda algılanan efor ve

kalp atış hızı oranlarıyla ilişkiliydi. Rekreasyon açısından aktif dayanıklılık sporcularında yapılan iki araştırma, 3- ve 12 haftalık adaptasyonların ardından şiddetli egzersiz adaptasyonunu azaldığını kaydetti. Orta (maksimum% 70-85 bir tekrar) ve maksimale yakından maksimum yoğunluğa (>% 85 1RM) güç performansı 3-12 haftalık KD adaptasyonundan sonra azalma göstermedi. 2000 m sprint için faydalı etkiler kaydedildi ve kritik güç testi kısa bir süre kuvvetli yoğunlukta tamamlanırken, iki ek test sonucu azalmadı. Sprint için, maksimum, maksimuma yakın egzersiz (>% 91 VO2max), 6 saniyelik sprint için KD'nin yararı gözlenirken, iki ilave maksimal testte performansta bir azalma olmadığı görülmüştür. Protein eşit olduğunda (kilogram başına gram), başka bir araştırma kas hipertrofisinde bir azalma olmadığını gösterirken, biri bir azalma olduğunu belirtti. Eşit protein ile yapılan bir araştırma KD grubunun daha fazla vücut yağını kaybettiğini belirtti. Sonuç olarak, orta ila şiddetli şiddette egzersiz, KD'ye adaptasyondan sonra bir azalma yaşamaz. Egzersiz ekonomisindeki düşüşler, saha koşullarında performansı olumsuz etkileyebilecek antrene dayanıklılık atletlerinde >% 70 maxVO2 olarak görülmektedir. KD'nin kısa sürede kuvvetli bir şekilde faydalı etkileri ve sprint egzersizleri genellikle KD grubunda daha fazla kilo kaybına neden olur. Önerilen sağlık yararları için karbonhidratla sınırlı diyetler (orta ve katı (KD)) peşinde koşan daha fazla sporcu ile, hem performans hem de sağlık sonuçlarını ele almak için daha fazla çalışmaya ihtiyaç vardır.

Kaspar ve ark. 2019 yılında yapılan Ketojenik Diyet: Tarihsel Kayıtlardan Elit Sporcularda Kullanım adlı derlemede KD'yle ilgili merak edilenleri cevaplandırmak için son 3-5 yılda birçok çalışma yapılmıştır. Çalışmalar tasarım, müdahale ve sonuç ölçütlerinin tümünde heterojendir. Mevcut veriler, KD ve normal diyetin dayanıklılık faaliyetlerinde performansı önemli ölçüde artırmadığını ama bozulmadığını da göstermektedir. Bununla birlikte, çoklu

çalışmalarda gelişmiş vücut kompozisyonuna (yağsız vücut kütlesinin yüzdesinde) olumlu bir eğilim vardır. Bu, incelenen çalışmalarda öncelikle laboratuvar koşullarında artan performansa yol açmasa da, bir sporcunun ağırlık oranının önemli bir belirleyici olduğu spor branşlarında fayda sağlayabileceğine varılmıştır.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Son dönemlerde sporcular tarafından bilinçsiz bir biçimde kullanıldığı fark edilen Ketojenik diyetin etkileriyle ilgili yaptığımız bu derlemede sonuç olarak ketojenik diyetin antrenmanla beraber kilo verme ve yağ depoları kullanılması üzerindeki olumlu etkisi bulunsa da sporcuların performanslarını arttırmada çelişkili ifadelerden bahsedilmektedir. Yapılan derleme sonucunda bu konuyla ilgili net yargılara varabilmek için erken olduğu ve daha fazla çalışma yapılması gerekmekte olduğu görülmüştür.

KAYNAKÇA

Boison, D. (2017). New insights into the mechanisms of the ketogenic diet. Curr Opin Neurol. 2017 April ; 30(2): 187–192. doi:10.1097/WCO.0000000000000432.

Burke, L.M.; Ross, M.L.; Garvican-Lewis, L.A.; Welvaert, M.; Heikura, I.A.; Forbes, S.G.; Mirtschin, J.G.; Cato, L.E.; Strobel, N.; Sharma, A.P.; et al. (2017). Low carbohydrate, high fat diet impairs exercise economy and negates the performance benefit from intensified training in elite race walkers. J. Physiol., 595, 2785–2807.

Burke, LM., Ross, ML., Garvican-Lewis, LA., Welvaert, M., Heikura, IA., Forbes, SG. Mirtschin, JG., Cato1, LE., Strobel,N., Sharma, AP., and Hawley, JA. (2017) Low carbohydrate, high fat diet impairs exercise economy and negates the performance benefit from intensified training in elite race walkers J Physiol 595.9 pp 2785–2807

Carr, AJ., Sharma,AP., Ross, ML., Welvaer, M., Slater, GJ. and Burke, LM. (2018). Chronic Ketogenic Low Carbohydrate High Fat Diet Has Minimal Effects on Acid–Base Status in Elite Athletes. Nutrients, 10, 236; doi:10.3390/nu10020236.

Chang, CK., Borer, K., Lin, PJ. (2017). Low-Carbohydrate-High-Fat Diet:Can it Help Exercise Performance? Journal of Human Kinetics volume 56, 81-92.

Fleming, J., Sharman, FJ., MJ., Avery, NG., Love, DM. Gomez, AL., Scheett, TP., Kraemer, WJ. Volek, JF. (2003). Endurance Capacity and High Intensity Exercise Performance Responses to a High Fat Diet. International Journal of sport Nutrition and exercise metabolism 13, 466-478.

Goodman, H.M.; Knobil, E. (1961). Some endocrine factors in regulation of fatty acid mobilization during fasting. Am. J. Physiol. Leg. Content, 201, 1–3. [CrossRef]

Greene, DA., Varley,JB., Hartwıg,TB., Chapman,P. and Rıgney, M. (2018). A Low-Carbohydrate Ketogenıc Dıet Reduces Body Weıght Wıthout Compromısıng Performance In Powerlıftıng And Olympıc Weıghtlıftıng Athletes. Journal of Strength and Conditioning Research_National Strength and Conditioning Association VOLUME 00 | NUMBER 00 |pg: 1

Huang, T.Y., Goldsmith, FR., Fuller, SE, Simon, J., Batdorf, HM., Scott, MC., Essajee, NM., Brown , JM, Burk, DH., Morrison, CD., Burke, SJ., Collier, JJ., Noland, RC. (2020). Response of Liver Metabolic Pathways to Ketogenic Diet and Exercise Are Not Additive. Med Sci Sports Exerc. Jan;52(1):37-48. doi: 10.1249/MSS.0000000000002105.

Jabekk, PT., Moe, IA., Meen, HD., Tomten, SE., Høstmark, AT. (2010). Resistance training in overweight women on a ketogenic diet conserved lean body mass while reducing body fat. Nutrition & Metabolism, 7:17.

Jornayvaz, F.R.; Jurczak, M.J.; Lee, H.Y.; Birkenfeld, A.L.; Frederick, D.W.; Zhang, D.; Zhang, X.M.; Samuel, V.T.; Shulman, G.I. (2010). A high-fat, ketogenic diet causes hepatic insulin resistance in mice, despite increasing energy expenditure and preventing weight gain. Am. J. Physiol. Endocrinol. Metab., 299, E808–E815. [CrossRef] [PubMed]

Kaspar, MB., Austin, K., Huecker, M., Sarav, M. (2019). Ketogenic Diet: from the Historical Records to Use in Elite Athletes. Curr Nutr Rep. 2019 Dec;8(4):340-346. doi: 10.1007/s13668-019-00294-0.

Kephart, WC., Mumford, PW., Mao, X., Romero, MA., Hyatt, HW., Zhang, Y., Mobley, CB., Quindry, JC., Young, KC., Beck, DT., Martin, JS., McCullough, DJ., D'Agostino, DP., Lowery, RP., Wilson, JM., Kavazis,AN. and Roberts, MD. (2017). The 1-Week and 8-Month Effects of a Ketogenic Diet or Ketone Salt Supplementation on Multi-Organ Markers of Oxidative Stress and Mitochondrial Function in Rats. Nutrients, 9, 1019; doi:10.3390/nu9091019.

Kephart, WC., Pledge, CD. Roberson, PA., Mumford, PW., Romero, MA., Mobley, CB., Martin,JS., Young, KC., Lowery, RP., Wilson, JM., Huggins, KW. and Roberts, MD. (2018). The Three-Month Effects of a Ketogenic Diet on Body Composition, Blood Parameters, and Performance Metrics in CrossFit Trainees: A Pilot Study. Sports 2018, 6, 1; doi:10.3390/sports6010001.

Margolis, L. M., O'Fallon, K. S. (2019). Utility of Ketone Supplementation to Enhance Physical Performance: A Systematic Review. Advances in Nutrition.

Martín-Moraleda, E., Delisle, C., Collado Mateo, D., Aznar-Lain, S. (2019). Weight loss and body composition changes through ketogenic diet and physical activity: a methodological and systematic review. Nutr Hosp. 17;36(5):1196-1204. doi: 10.20960/nh.02604.

McSwiney, FT., Wardrop, B., Hyde, PN., Lafountain,RA., Volek, JS., Doyle, L. (2018). Keto-adaptation enhances exercise performance and body composition responses to training in endurance athletes. Metabolısm clını cal and experımental 8 1. 25 – 34.

McSwiney, FT., Doyle, L., Plews, DJ., Zinn, C. (2019). Impact Of Ketogenic Diet On Athletes: Current Insights. Open Access J Sports Med. 15;10:171-183. doi: 10.2147/OAJSM.S180409.

Mirtschin, JG., Forbes, SF. and Cato, LE., Heikura, IA., Strobel, N., Hall, R., Burke, LM. (2018). "Organization of Dietary Control for Nutrition-Training Intervention Involving Periodized Carbohydrate Availability and Ketogenic Low-Carbohydrate High-Fat Diet. International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism, 28, 480-489 https://doi.

Paoli, A., Grimaldi, K., D'Agostino, D., Cenci, L., Moro, T., Bianco, A., and Palma, A., (2012). Ketogenic diet does not affect strength performance in elite artistic gymnasts Journal of the International Society of Sports Nutrition, 9:34.

Paoli, A., Bianco, A., Grimaldi, K.A., Lodi, A., Bosco, G. (2013). Long term successful weight loss with a combination biphasic ketogenic mediterranean diet and mediterranean diet maintenance protocol. Nutrients, 5, 5205–5217. [CrossRef] [PubMed]

Pinckaers, P.J.M., Churchward-Venne, T.A., Bailey, D., Van Loon, L.J.C., (2017). Ketone Bodies and Exercise Performance: The Next Magic Bullet or Merely Hype?. Sports Med. 47:383–391. DOI 10.1007/s40279-016-0577-y.

Prins, PJ., Noakes, TD., Welton, GL., Haley, SJ., Esbenshade, NJ., Atwell, AD., Scott, KE., Abraham, J., Raabe, AS., Buxton, JD., Ault, DL. (2019). High Rates of Fat Oxidation Induced by a Low-Carbohydrate, High-Fat Diet, Do Not Impair 5-km Running Performance in Competitive Recreational Athletes. J Sports Sci Med. 19;18(4):738-750.

Pruett, E.D. (1970). Glucose and insulin during prolonged work stress in men living on different diets. J. Appl. Physiol., 28, 199–208.

Rhyu, H., Cho, S., Roh, H. (2014). The effects of ketogenic diet on oxidative stress and antioxidative capacity markers of Taekwondo athletes. Journal of Exercise Rehabilitation;10(6):362-366.

Sampaio, L.P.B., (2016). Ketogenic diet for epilepsy treatment. Arq Neuropsiquiatr; 74(10):842-848.

Shaw, DM., Merien, F., Braakhuis, A., Maunder, ED., Dulson, DK. (2019). Effect of a Ketogenic Diet on Submaximal Exercise Capacity and Efficiency in Runners. Med Sci Sports Exerc. 2019 (10):2135-2146. doi: 10.1249/MSS.0000000000002008.

Sun, S., Kong, Z., Shi, Q., Hu, M., Zhang, H., Zhang, D., Nie, J. (2019). Non-Energy-Restricted Low-Carbohydrate Diet Combined with Exercise Intervention Improved Cardiometabolic Health in Overweight Chinese Females. Nutrients. 13;11(12). pii: E3051. doi: 10.3390/nu11123051.

Tiller, NB., Roberts, JD., Beasley, L., Chapman, S., Pinto, JM., Smith, L., Wiffin, M., Russell, M., Sparks, SA., Duckworth, L., O'Hara, J7, Sutton, L., Antonio, J., Willoughby, DS., Tarpey, MD., Smith-Ryan, AE., Ormsbee, MJ., Astorino, TA., Kreider, RB., McGinnis, GR., Stout, JR., Smith, JW., Arent, SM., Campbell, BI., Bannock, L. (2019). International Society of Sports Nutrition Position Stand: nutritional considerations for single-stage ultra-marathon training and racing. J Int Soc Sports Nutr. 7;16(1):50. doi: 10.1186/s12970-019-0312-9.

Walczyk, T., Wick, J.Y. (2017). The Ketogenic Diet: Making a Comeback. The Consultant Pharmacıst July Vol. 32, No. 7.

Vargas, S., Romance, R., Petro,JL., Bonilla,DA., Galancho,I., Espinar, S., Kreider, RB. and Benítez-Porres,J. (2018). Efficacy of ketogenic diet on body composition during resistance training in trained men: a randomized controlled trial Journal of the International Society of Sports Nutrition 15:31 https://doi.org/10.1186/s12970-018-0236-9

Zajac, A., Poprzecki, S., Maszczyk, A., Czuba, M., Michalczyk, M. and Zydek, G. (2014). The Effects of a Ketogenic Diet on Exercise Metabolism and Physical Performance in Off-Road Cyclists Nutrients, 6, 2493-2508; doi:10.3390/nu6072493

Zinn, C., Wood, M., Williden, M., Chatterton, S. and Maunder, E., (2017). Ketogenic diet benefits body composition and well-being but not performance in a pilot case study of New Zealand endurance athletes Journal of the International Society of Sports Nutrition 14:22.

BÖLÜM 7

SAKARYA BELEDİYELERİNİN STRATEJİK PLANLARININ SPOR YÖNÜYLE İNCELENMESİ

BÖLÜM YAZARLARI

Faik Orhun TAPŞIN

Gazi Üniversitesi Spor Yönetim Bilimleri Pr. Doktora Öğrencisi, tpsnorhun@gmail.com

Doç. Dr. Levent ATALI

Kocaeli Üniversitesi, leventatali@gmail.com

ATIF:
Tapşın, F.O., Atalı, L. (2019). Sakarya Belediyelerinin Stratejik Planlarının Spor Yönüyle İncelenmesi. Elif Karagün, Ozan Yılmaz (Ed.), Spor Bilimlerinde Güncel Konular ve Araştırmalar içinde (ss.100-130). Konya, Çizgi Kitabevi Yayınları.

Bu bölüm Faik Orhun Tapşın'ın Levent Atalı danışmanlığında yürüttüğü "Sakarya Belediyelerinin Stratejik Planlarının Spor Yönüyle İncelenmesi " başlıklı yükseklisans tezinden üretilmiştir.

GİRİŞ

Spor, insanlığın varoluşu kadar eski ve insanın doğayla savaşımından ortaya çıkmış, toplumların fizyolojik, psikolojik, sosyal vb. gelişimlerine katkı sağlayan multidisipliner alandır. Günümüzde ise spor gerek rekreatif ve performans amaçlı yapılmakla ile birlikte din, dil, ırk, cinsiyet vb. gözetmeksizin insanları bir çatı altında toplayan sosyolojik bir olaydır.

Toplumların, fizyolojik, psikolojik, sosyal vb. ihtiyaçları vardır. Bu sebepten dolayı bütün faaliyetler ihtiyaçların karşılanması için planlanmakta ve uygulanmaktadır. Çünkü planlı çalışma çok içerikle kısa zamanda çoğu değerin kazanılmasını sağlar (Ağaoğlu ve Eker, 2006).

İnsanlar beden ve ruh sağlıklarını korumak için çeşitli fiziksel aktiviteler yapmaktadır. Bu aktivitelerin arasında spor da yer almaktadır. Halkın sportif aktivitelere katılmasını teşvik etmek amacıyla belediyelerin de çalışmalar yaptığı bilinmektedir. Bu çalışmalar doğrultusunda insanlara spor yapmayı teşvik etmek ve sporun kitlelere yayılması için uzun süreyi kapsayan planlar yapılmaktadır. Sporun büyükşehir ve ilçe belediyeler tarafından önemi bilinmektedir.

Sporun temel bir eğitim unsuru olmasında Büyük Önder Atatürk'ün sporla ilgili sözleri meselenin önemini ortaya koymaktadır. Devletin sporu bir eğitim unsuru olarak benimsemesi bunun için kaynak tahsis etmesi ve yapılacak tesislerin her yaştaki kişilerin spor yapmasına imkân vermesi önem kazanmaktadır (Sunay, 2017).

İnsanların günlük yaşamında spor yapmasını zorlaştıran, engelleyen veya zaman ayırmasını imkânsız kılan birtakım etkenler vardır. Halkın spora daha fazla zaman ayırması için bu etkenleri kısmen veya tamamen ortadan kaldırılmak önemlidir. Bu yüzden devlet ve devlete bağlı kurumlar koordineli çalışmak

zorundadır. Büyükşehir ve ilçe belediyelerin faaliyetlerine bakıldığında çocuklara, annelere, yaşlılara kısacası toplumun her kesimini kapsayan ve spor yapmayı teşvik edecek uzun süreli planlar yapılmaktadır. Bu uzun süreli planların içeriğinde sporu tüm kitlelere yayarak sporu teşvik etmek ve spor kültür bilincini artırılmaya yönelik çalışılmaktadır.

Büyükşehir ve ilçe belediyelerinin stratejik planlarının, diğer planlama türlerinden farklı olduğu görülmektedir. Detaycı, yeni fikir ve bakış açıları bulmaya yönelik kavramsal ve somut boyutta ağırlık kazandığı planlama türüdür (Yazıcı, 2014).

Belediyeler, başkanın seçimle göreve gelen halkın istek ve ihtiyaçlarına cevap veren kamu kuruluşlarıdır. Belediyeler, bulundukları bölgenin, kentin veya ilçesinin kalkınmasında önemli bir rol oynar. Belediyeler, devletin halka ulaşmasında en önemli olan kurumların başında olduğu söylenebilir. Belediyelerin o kentin imar planı, asfalt, sağlık, gıda, spor ve benzeri alanlarında sosyal hizmet anlayışında yatırımlar yapmaktadır. Belediyeler için spor halka ulaşmanın bir yoludur. Kısacası halkla iç içe olan kurumlardır.

Belediyeler halka spor konusunda, spor kültürünü daha iyi anlatmak için çalışmalar yapar ve halk genelinde olumlu izlenimler bırakmak isterler. Belediyelerin varlık amaçlarına bakıldığında bulundukları bölgenin insanlarına daha iyi bir yaşam sunmak için sürekli hizmet içerisinde bulunan kurumlardır. Büyükşehir ve ilçe belediyelerin hizmetlerini halkla paylaşmak için çeşitli iletişim araçlarını kullandıkları bilinmektedir. Bu çalışmaları yaparken de kitle iletişim araçlarını yani broşür, anket, web sitesi vb. iletişim araçlarını kullanmaktadır.

Bu çalışma ile belediyenin sunduğu spor hizmet ve yatırımlarının stratejik planlama boyutunda incelenmesi amaçlanmaktadır. Çalışma sonuçlarının

belediyelerin stratejik planlamalarında içerik oluşturmada katkı vereceği, spor hizmet ve yatırımları konusunda katkı sağlayacağı beklenmektedir.

Stratejik Planlama

Stratejik planlama kamu kurum ve kuruluşlarda değişen, gelişen, yenilenebilen bir araç olarak uzun süredir kullanılmaktadır. Stratejik plan kuruluşların geleceğe daha sağlam adım atmak amacıyla yapılmaktadır (Pirtea ve diğ. 2009).

Bir başka tanımda ise, stratejik planlama örgütün bulunduğu noktadan ulaşmak istediği yolu tanımlamaktadır (Mutlu ve diğ. 2016).

Kurumun ulaşmak istediği yolda stratejik planlama topluluğun geleceğe dönük hedeflerin konulmasıdır. İlk hedef, stratejik planlama ve performans yönetimi kullanımı arasındaki bağlantıya bakmaktır. Stratejik planlama (SP) kurumu iyileştirmenin etkili bir yoludur. Stratejik planlama, şirketin yöneticilerinin bir üyesinin bu örgüte geleceği ve gelişimi ile istenen geleceği elde etmek için gerekli işlem ve süreçle ilgili kararlar aldığı ve bunların nasıl inceleneceğini anlatmak için devam eden ve sürekli bir süreci anlatmaktadır (Ayachi, 2015).

Örgütün geleceğe yönelik amaçlarını, hedeflerini ulaşmayı mümkün kılacak yöntemlerin belirlenmesi ve uzun dönemli planlar yapması hayatı öneme sahiptir. Örgütün ekonomisi stratejik planda mevcut olan amaç ve hedefleri yazılı biçimde hazırlanmasına, kaynak olacak şekilde önceliklere dayandırılmasına ve hesap verme sorumluluğuna rehberlik etmektedir(Mutlu ve diğ. 2016).

Stratejik kararlar geleceğe rehberlik etmekle birlikte, kurumun uzun süreli planlarını içerir ve kurumun gelecekte varmak isteğini noktayı anlatmaktadır. Örgütün stratejik planında belirli bir zamanı içeren, kurumun ulaşmak istediği

noktayı, ne yapmak istediğini, niçin yaptığını yani geleceğini şekillendiren ve yol gösteren esas karar ve eylemleri üreten disiplinli bir çabadır. Kurumun çalışmalarını sistemli ve kolay denetlenebilmesi açısından yardımcı olan bir yönetim aracı, kurumun hedeflerine odaklanmasını öngörmektedir. Kurum çalışanlarının aynı amaç ve hedefler doğrultusunda çalışmalarını temin eder; geleceğe yönelik değişen şartlara doğru yanıtlar verebilmek için kurumun yönünü inceler ve gerekiyorsa yeniden biçimlendirir. Bu süreç stratejiktir. Çünkü gelecekteki koşullar şimdiden belirsiz olsa da, örgütün bu çevre koşullarına cevap vermeye en iyi şekilde hazırlanmasını öngörür. Stratejik çalışmalar içinde olmak, kurumun amaç ve hedeflerinin açık olması demektir. Örgüt kaynaklarının bilinçli amaca yönelik cevaplar verilebilmesi o örgüt için hayati öneme sahiptir (Tokgöz ve diğ. 2012).

Türkiye'de Yerel Yönetim Kavramı

Yerel yönetimler, kaynaklarda, ''alt kamusal yönetim birimleri'' veya ''alt yönetim birimleri'' şeklinde, merkezi yönetim dışında ve fakat ondan bağımsız bir şekilde daha alt yönetim birimlerini ifade etmektedir. Yerel yönetimler, merkezi yönetimden ayrı ve idari erkini demokratik olarak seçilmiş bağımsız karar organları eliyle yürüten kamu hukuku tüzel kişilerdir. Yerel yönetimlerin, merkezi yönetimden ayrı olarak düzenlemeleri, bu yönetimlerin üstlendikleri kamusal hizmetlerin de merkezi hükümetin üstlendikleri farklı niteliklere sahip oldukları bilinmektedir. Bu farklı hizmet nitelikleri, ''yerel özellikteki hizmetler'' veya ''yerellik'' kavramlarıyla açıklanabilen ve merkezi yönetim yükümlülüğünde görülmeyip, doğrudan yerel halkın ihtiyaçlarını karşılamaya uygun düşen kamusal hizmetlerdir (Sakınç, 2012).

Yerel yönetimin çalışmaları sürekli kılınmalıdır. Halk katılımı, çoğulculuk ilkesi ve seçmene karşı hesap verme yükümlülüğü demokratik yerel yönetimin

asgari zorunluluklarıdır. Yerel yönetimlere halk katılımı, problemlerin daha sağlıklı bir şekilde incelenmesi ve çözümlerin de daha etkili ve tutarlı olmasını sağlar. Kararların alınmasına ve hayata geçmesinde halkın katılımının sağlanması, demokrasinin günümüzdeki anlamının bir tezahürüdür. Demokrasi günümüzde temsili olmaktan ziyade halkın bizzat kendisinin problemlerini ilgili çözüm süreçlerini desteklenmesini ifade eden bu anlayış, demokrasi anlayışıdır. Bu anlamda demokrasi, yerel topluluklarının kendilerini yakından ilgilendiren konularda, kendi kendilerini özgürce, demokratik yol ve yöntemlerle yönetmektedir (Pustu, 2005).

Türkiye'de Yerel Yönetimlerde Stratejik Plan

5018 sayılı kanun kapsamında kamu mali yönetimi ve denetiminde stratejik plan, '' kamu kurumlarının orta ve uzun vadeli hedeflere, temel ilke ve politikalarını, hedef ve öncelikleri, performans ölçütleri, başarmak için takip edilecek ilke ile kaynak dağılımlarını içeren plan'' olarak adlandırılmıştır. Yine aynı kanun gereği kamu birimlerinin kalkınma planları, ilgili kanun ve benimsedikleri temel ilkeler çerçevesinde vizyona yönelik hedefleri oluşturmak, stratejik amaçlar ve uygulanabilir amaçları belirlemek, performanslarını önceden çizilmiş olan çizimler şeklinde incelemek ve uygulamanın izleme yapmak amacıyla katılımcı yöntemlerle stratejik plan yapma amacı verilmiştir (Baykan ve Özer, 2014).

5018 sayılı yasadan başka 5393 sayılı Belediye Kanunu ve 5216 sayılı Büyükşehir Belediyesi Kanunu ile nüfusu 50.000'den fazla olan bütün belediyeler stratejik plan hazırlamak zorundadır. Bunlara ek olarak 5302 sayılı İl Özel İdaresi Kanunu ile il özel idarelerine de stratejik plan yapma zorunluluğu vardır. 5216 sayılı Büyükşehir Belediyesi Kanunu'nda Büyükşehir belediyesinin sorumluluklarında, Büyükşehir belediyesinin stratejik planını yapma ve internet

sitelerine koymak zorundadır. 5393 sayılı Kanuna göre belediye başkanı, mahalli idareler genel seçimlerden itibaren altı ay içinde, kalkınma planı ve programı ile varsa bölge planına uygun olarak stratejik planı belediye meclisine sunmakla yükümlüdür. Stratejik plan diğer devlet kurumlarıyla ve sivil toplum kuruluşlarıyla beraber alanında uzmanların görüşleri alınarak hazırlanır ve belediye meclisi tarafından kabul edikten sonra yürürlüğe girer(Baykan ve Özer, 2014)

Yerel Yönetimler ve Spor Hizmetleri

Spor, günümüzde bireylerin toplumsal yaşamında yer alan ve sosyolojik yapıyı etkileyen önemli bir unsur olarak görülmektedir. Bu sebeple spor, günden güne çoğu insan tarafından ilgi görmekte, bireylerin birçoğunu kendine çekmekte ve bağlamaktadır. Bireylerin kişisel gelişiminde önemli rol oynar. Spor aynı zamanda katkı sağlayan takım ruhu, dayanışma, höşgörü gibi önemli ve ortak değerlerin kaynaşmasını, oluşmasını ve kenetlenmelerine vesile olmaktadır (Uslu 2017).

Yerel yönetimler bulundukları coğrafi konumda süregelen geleneğin politikalarla amaca ulaşma olduğu düşünülmektedir. Bazen de kendiliğinden ortaya çıktığı bilinmektedir. Ama bir kere oluştuktan sonra varoluş amaçları dışında farklı görevleri de yüklenir. Özellikle 19.yy sonrasında yerel yönetimler pek çok sorumluluklar yüklenmiştir (Görmez, 1997).

Yerel yönetimlerin sorumluluğu halka daha iyi hizmet sunmaktadır. Bu hizmetler halkın taleplerine yönelik olurken yerel yönetim birimleri olarak belediyelerin talebine de doğrudan etkilemektedir. Şehir insanı her geçen gün bilinçlenmekte ve temel yaşamsal ihtiyaçların yanı sıra başka birçok alanda yeni hizmetleri talep etmektedir. Bireyin farklı alanlardaki hizmet taleplerinden birisi de spora aktif katılım ihtiyacıdır. Vatandaşlar hizmet kapsamında sportif

ihtiyaçlarını ve taleplerini belediyelere veya gerekli kurumlara iletirler. Halkın tercih ettiği ve talep ettiği hizmetlerin başında spor faaliyetleri gelmektedir (Atalay, 2013).

Ülkemizde spor kültürünün yayılması konusunda yerel yönetimlerin çalışmaları günden güne artmaktadır. Sporun ülkemizde önemi farkına varılmış ve geleceğe dönük uzun süreli planlarda yerini almıştır. Yerel yönetimler, insanların istek ve ihtiyaçlarına cevap verebilmesi için gerekli hizmet birimlerinin başında gelmektedir. Dolayısı ile etki alanı ve hizmet yelpazesi günden güne artmaktadır. Bu hizmet yelpazesinin ana unsurlarından birisi de spordur (Yücel ve diğ. 2016).

Yerel yönetimler, bulundukları bölgenin gelişmesine yardımcı olmaktadır. Yerel yönetimler gelirlerini bulundukları bölgenin kalkınmasında kullanmaktadır. Bölgenin gerekli alt yapı ve hizmetleri karşılanırken, diğer ihtiyaçlarını da göz önünde bulundururlar. Bu diğer ihtiyaçlar arasında spor da yer almaktadır. Yerel yönetimler, halkın spor ihtiyaçlarını karşılamak için gelirlerinin bir kısmını ayırmak durumunda kalmaktadır. Halkın istek ve ihtiyaçlarına cevap verecek ve spor kültürünü topluma yaymaya yönelik planlar yapılmaktadır. Yerel yönetimler spor hizmet ve yatırımları için gerekli fonu ayırır ve ihtiyaçlar doğrultusunda hizmetler sunmaktadır (Mdakane, 2012).

Spor için insanların kendisine boş zaman yaratması, insanlara kimlik ve kişisel özerklik duygusu verir, kolaylaştırıcı bir sosyal refah içerisinde önemli bir rol oynar. Pozitif boş zaman aktivitelerindeki hareketlilik, birey ve toplum yaşamına anlam katıyor ve aynı zamanda insanların genel yaşam kalitesine katkıda bulunuyor. Örneğin, yerel yönetimlerin spor gibi kuruluşları ve tesis sahiplerinin, seçmenlerinin ve üyelerinin güvenlik ve güvenliğine yönelik makul bir standart bakım hizmeti sunması beklenmektedir. Tarihsel olarak, yerel yetkililer, yasal

sorumluluklarına uygun olarak, özellikle toplumun spor ve rekreasyon katılımının temel seviyeleri için spor sağlayıcılarına liderlik etmektedir (Goslin ve Kluka, 2014).

Yerel yönetimler, devletin kanunlarında yer alan spor hizmetleri ve yatırımları açısından devlet adına kamuya ulaştırılması açısından yetkili kamu tüzel kişilikleridir. Bakıldığında hükümet politikalarında görülmesi ve hayata geçirilmesi açısından, spor saha ve alanlarının araç ve gereçlerinin temini için gerekli bütçeleri ayırması gerekmektedir. Temelde kitle sporunun yaygınlaştırılması ve herkes için spor anlayışının tüm ülkeye yayılmasında yerel yönetimlerin rolü olduğu söylenmektedir. Türkiye'de idari birimler spor hizmet ve yatırımlarına ilişkin bakışlarını değiştirmekte ve yenilemekte ve bu kapsamda yasal düzenlemeler ile halkın spora ilişkin istek ve ihtiyaçlarını karşılamaya çalışmaktadırlar. Bazen kaynak kısıtlılıkları, zaman zaman da yönetsel modelin ağır ve hantal kalması neden ile spor hizmetlerinde aksamalar görülmektedir (Yücel ve diğ. 2016).

Belediye ve Spor Hizmetleri

Sporun yayılması ve gelişmesi toplumsal koşullar içinde incelenmesi gerekmektedir. Spor bir yarışma değil, aynı zamanda eğlence aracı olarak da irdelenmiştir. Spor halkları pekiştiren ve sağlıklı kalmasını sağlayan bir araçtır. İnsanın dengeli, güçlü, sağlıklı olmasını sağlayan bir etken halini almıştır (Karahüseyinoğlu, 2012).

Belediyeler, halkın ihtiyaçlarını karşılamak halk tarafından seçilerek gelen, yönetsel ve malî özerkliğe sahip kamu tüzel kişisidir. Belde de yaşayan insanların nüfusu 5.000 ve üzerinde olan yerleşim birimlerinde belediye kurulabilir. İl ve ilçe merkezlerinde belediye kurulması zorunludur (5393 Sayılı Belediye Kanunu,).

Belediyenin görev ve sorumluluklarına baktığımızda birçok sportif görevin olduğu görmekteyiz. Aşağıda belediyelerin spor hizmet ve yatırımları hakkında görev ve sorumlulukları verilmiştir.

Ülkedeki öğrenciler için yapılmış veya yapılacak okul binaları için inşaatı ile bakım ve onarımını yapabilir veya yaptırabilir, her türlü teçhizat ve malzeme ihtiyaçlarını verebilir; sağlıkla alakalı bina veya tesis açabilir ve yönetebilir; mabetlerin yapımı, bakımı, onarımını yapabilir; kültür ve tabiat varlıkları ile tarihî dokunun ve kent tarihi bakımından önem taşıyan binaların işlevlerini korunmasını destekleyebilir. Korunması zor olanları orijinal hali bozulmadan uygun olarak yeniden inşa edebilir. Gerektiğinde, sporu kitlelere yaymak için teşvik edici faaliyetler yapar ve spor malzemesi verir, amatör spor kulüplerine ayni ve nakdî yardım yapar ve gerekli desteği sağlar, her türlü amatör spor karşılaşmaları düzenler, yurt içi ve yurt dışı müsabakalarda üstün başarı gösteren veya derece alan öğrencilere, sporculara, teknik yöneticilere ve antrenörlere belediye meclisi kararıyla ödül verebilir. Gıda bankacılığı yapabilir. Belediyelerin birinci fıkranın (b) bendi gereğince, sporu halka sevdirmek, teşvik etmek amacıyla yapacakları nakdi yardım, bir önceki yıl genel bütçe vergi gelirlerinden belediyeleri için tahakkuk eden miktarın; büyükşehir belediyeleri için binde yedisini, diğer belediyeler için binde on ikisini geçemez.

Belediyenin görev, sorumluluk ve yetki alanı belediye sınırlarını kapsar (5393 Sayılı Belediye Kanunu).

Hizmetlerdeki seçenek bireylerin taleplerine yönelik karar verilirken yerel birimler olarak belediyelerin arzını da direk etkilemektedir. Kentte yaşayanlar günden güne bilinçlenmekte ve gerekli yaşamsal ihtiyaçların başka farklı alanlardaki hizmet taleplerini de belediyelerden istemektedir. Giderek ilgi duyulan bu farklı alanlardaki hizmet taleplerinden birisi de spora aktif katılımıdır.

Hareketsizlikten yakınan günümüz toplumlarının rağbet ettiği hizmetlerin başında spor yer almaktadır (Yücel ve diğ. 2016).

Sakarya İlinin Spor Hizmet ve Yatırımları

Sakarya Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürlüğü kurulduğundan beri Sicil Lisans Sistemine Kayıtlı; 30.080'i erkek, 14.212'i kız olmak üzere toplamda 44.292 kayıtlı lisanslı sporcu vardır. Günümüzde ise 4.667'i erkek ve 2.293'ü olmak üzere kız lisanslı sporcu vardır. Kayıtlı kulüp sayısı ise 241, okul kulüp sayısı 4 ve ihtisas spor kulübü 9 adettir.(www.sakarya.gsb.gov.tr Erişim: 27.03.2018).

Tablo 1. Sakarya İline Ait Spor Tesis Durumu

İlçeler	Nüfus	Stadyum	Spor Salonu	Bireysel Çalışma Spor Salonu	Yüzme Havuzu	Kapalı Tenis Kortu	Sentetik Zeminli Futbol Sahası	Çim Zeminli Stat	Trap Skeet Atış Poligonu	Havalı Silahlar Atış Poligonu	Kürek ve Kano Tesisleri	Kamp Eğitim Merkezi	Gençlik Merkezi	İl Hizmet Binası	Lojman Binası (4 Daireli)	Toplam
Adapazarı	272.901	1	4	11	1								1			18
Serdivan	133.477		1	8		1				1	1	1	1	1	1	16
Erenler	85.649						1	1								2
Arifiye	43.234						1		1							2
Akyazı	87.892		1				2	1								4
Ferizli	25.909		1					1								2
Geyve	48.731		1	1				1								3
Hendek	81.635		2	2				1				1				6
Karapürçek	12.773							1								1
Karasu	62.866		1	2			1									4
Kaynarca	23.760		1				1									2
Kocaali	20.858		1				1									2
Pamukova	29.293		1	1				1				1				4
Sapanca	40.343		1					1								2
Söğütlü	14.044							1								1
Taraklı	6.849		1					1								2
Toplam	990.214	1	16	25	1	1	7	10	1	1	1	3	2	1	1	71

Kaynak: (http://sakarya.gsb.gov.tr/ Erişim: 26.09.2017).

Yukarıdaki çizelgede Sakarya ilinde bulunan spor tesisleri gözükmektedir. Sakarya toplam 71 spor tesisi vardır. Spor tesisleri Sakarya Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürlüğünün arşivinde kayıt altındadır. Spor tesislerin en fazla olduğu ilçe Adapazarı olduğu görünmektedir. En az spor tesisleri ise Karapürçek ve Söğütlü ilçeleri görünmektedir.

Bu çalışmanın amacı Sakarya'daki nüfusu 50 bin ve üzeri olan belediyelerin stratejik planlarını incelemektir.

YÖNTEM

Araştırmanın amacına yönelik olarak ilk önce belediyelerin stratejik planları nitel araştırma yöntemine uygun olarak doküman incelenmesi ile spor hizmet ve yatırımlarına yönelik incelenmiştir (Yıldırım ve Şimşek, 2011).

Sakarya'nın merkez ve ilçe belediyelerin internet sitelerinden stratejik planlara ulaşılmıştır. Toplamda 16 belediyeden yedi belediye'nin stratejik planları incelenmiştir.

Nitel araştırma ile ilgili başlıca sorun aslında, araştırmacıların gördükleri ya da duydukları ne derece güvenebilecekleri etrafında dönmektir. Bir nitel araştırmanın bilimsel olarak kabul edilebilmesi için araştırma sürecinin ve sonucunun tutarlı ve diğer araştırmacılar tarafından yeniden uygulanabilir olması önem taşımaktadır. Başka bir deyişle, araştırmanın inandırıcılığı konusunda sorunlar yaşanabilir. Araştırmacının elde ettiği bulguların gerçekliğine, benzer ortamlarda sonuçların geçerliliğine, süreçlerin birbiriyle tutarlı olmasına ilişkin kanıtları da sunması gerekir (Yıldırım ve Şimşek, 2005).

Bu araştırmanın nitel boyutu ile ilgili geçerlik çalışması şu durumlar dikkate alınarak yapılmıştır.

- Elde edilen veriler önceden oluşturulan kavramsal çerçeve ve kuram ile uyumludur.
- Araştırmanın bulgularından elde edilen yorumlar veriler ile tutarlılık göstermektedir.
- Araştırmanın yöntemi ve süreçleri ayrıntılı olarak tanımlanmıştır.
- Veri toplama yöntemi, yorumlama ve sonuçlara ulaşma açıkça ifade edilmiştir.
- Araştırma sonuçları, araştırmanın bütünü ile tutarlılık göstermektedir.

Nitel araştırmalardaki güvenirlik tanımı nicel araştırmalardan biraz daha farklıdır. Nitel araştırmalarda araştırmacılar davranıştaki tutarlılığa bakma yerine daha çok yaptıkları gözlemin doğruluğuna bakarlar. Bu nedenle, güvenirlik çalışılan ortamda meydana gelen her şeyi veri olarak kaydetmektir. Nitel bir çalışmada detaylı alan kayıtlarının alınması, araştırma ekini tarafından doğru ve kapsamlı bilgi sağlaması, doğruluk için alan notlarının katılımcılar tarafından incelenmesi, ses ve görüntü kayıtlarının tutulması, resimlerin çekilmesi, katılımcılardan alıntılar yapılması ve alıntıların ekleme yapılmadan olduğu gibi verilmesi güvenirliği artırmaktadır (Büyüköztürk ve diğ. 2015).

Bu araştırmanın güvenirlik çalışması şu durumlar dikkate alınarak yapılmıştır;

- Araştırma soruları net bir şekilde ifade edilmiştir.
- Araştırma sonuçları veriler ile uyumluluk göstermektedir.
- Veriler amaca uygun ve ayrıntılı bir şekilde toplanmıştır.
- Alanında uzman dört araştırmacı tarafından veri kodlamasında destek alınmıştır.

BULGULAR

Ulaşılan stratejik planların spor hizmet ve yatırım boyutu ile incelenmesi, amaçlar ve hedefler başlıkları altında gerçekleştirilerek tablolar halinde belirtilen bulgular elde edilmiştir.

Tablo 2. B1 Belediyesinin Stratejik Planında Modern Kentleşme ve Kent Estetiğine ait bulgular

AMAÇLAR	HEDEFLER
Modern Kentleşme ve kent estetiği	- Kentsel Planlama ve Kent Estetiği oluşturmak Erenler Küpçüler Mahallesinden başlayan ve Küpçüler, Tepekum, Yağcılar ve Tuzla Mahalleleri ile Ankara Caddesi Kuyudibi Kavşağını birbirine bağlayan, içerisinde bisiklet ve yürüyüş yolları, çevre düzenlemeleri, ışıklandırma ve peyzaj çalışmaları bulunan yeni bir bulvar oluşturmak. - İl genelinde paydaşlardan gelen talepler ve ihtiyaçlar doğrultusunda kültürel, sosyal, mesleki, sportif vb. alanlarda tesisler yapmak.

Amaçların modern kentleşme ve kent estetiği yönünde olduğu görülmüştür. Hedefler başlığı altında bu amaçları gerçekleştirmek için kentsel planlama ve estetiği üzerine çevreyi düzenleme, bisiklet ve yürüyüş yolları olduğu görülmüştür. İl genelinde ortaklar yani paydaşlarla talep ve ihtiyaçlar doğrultusunda birlikte hareket edebileceği görülmüştür.

Tablo 3. B1 Belediyesinin Stratejik Planında Çevre Yönetimine ait bulgular

AMAÇLAR	HEDEFLER
Çevre yönetimi	- Parkların ve yeşil alanların yönetimi - Park ve yeşil alan çalışmalarının kentsel estetiğe uygun, özgün (farklı özellik ve - nitelikte) ve ihtiyaçlara cevap veren şekilde yapılmasına önem verilecektir - Sakarya Park ile Sakarya Nehri'nin her iki tarafı rekreatif kullanımlar için cazibe merkezine dönüştürülecektir - Yapılan parklarda çok fonksiyonluluk sağlanmaya çalışılacak, mümkün olan parklarda çocuk oyun grupları, spor aletleri, dinlenme alanları, yürüyüş yolları vb. uygun şekilde bir arada bulunmasına önem verilecektir. - Park ve yeşil alanlarda kullanılan kent mobilyaları ve aydınlatma ekipmanları kentsel estetiğe uygun biçimde seçilecektir.

Amaçların çevre yönetimi olduğu görülmüştür. Hedefler başlığı altında bu amaçları gerçekleştirmek için park ve yeşil alan yönetimi, rekreatif kullanımlar, çocuklar için oyun parkları ve alanları olduğu görülmüştür.

Tablo 4. B1 Belediyesinin Stratejik Planında Ulaşım Planlamasına Ait Bulgular

AMAÇLAR	HEDEFLER
Ulaşım Planlaması	- Entegre ulaşım yöntemi - Bisiklet kullanımının şehrin tümünde yaygınlaştırılması, güvenli ve konforlu hale getirilmesi ve temel bir ulaşım aracı olabilmesi için gerekli çalışmalar yapılacak ve bisiklet kullanımının bir kent kültürü haline getirilmesi teşvik edilecektir. - Alternatif ulaşıma(bisiklet yolu, yaya yolu vb.) yönelik çalışmalar yapmak ve oluşturulan alternatif ulaşım yollarının kullanılmasına yönelik özendirici uygulamalar geliştirmek.

Amaçlar incelendiğinde amaçların ulaşım planlaması olduğu görülmüştür. Hedefler başlığı altında bu amaçları gerçekleştirmek için ulaşımda, şehrin bisiklet kullanımın artması, güvenli ve konforlu hale getirilmesi olduğu görülmüştür.

Tablo 5. B1 Belediyesi Stratejik Planında Kültürel Gelişim ve Turizme Ait Bulgular

AMAÇLAR	HEDEFLER
Kültürel gelişimi ve turizm	- Sportif faaliyetler ve spora destek - Amatör spor kulüpleri ve sporcuları desteklemeye yönelik faaliyetler (Malzeme desteği, saha yapımı, müsabakalar düzenlemesi vb.) etkin biçimde sürdürülecektir. - Spor alanında Bakanlıklara sunulan projelerle ilgili olarak üst düzey girişimlerde bulunulacaktır - Sakarya şehri su sporları merkezi yapılacaktır. - Ulusal ve uluslararası spor müsabakaları düzenlenerek, şehrin sportif potansiyeline ve tanıtımına katkı sağlanacaktır. - Ulusal ve uluslararası müsabakalar için idareye yapılan teklifler kısa sürede değerlendirilecek, kurumun spor federasyonları nezdindeki itibarı arttırılacaktır. - Ulusal ve uluslararası etkinliklerde değişik spor branşlarına destek olunacaktır.

Amaçlar incelendiğinde amaçların kültür gelişimi ve turizm olduğu görülmüştür. Hedefler başlığı altında bu amaçları gerçekleştirmek için spor faaliyetlerine destek, amatör kulüp ve sporcuları destek, uluslararası etkinlik veya müsabakaların arttırılması gerektiği belirtilmiştir.

Tablo 6. B1 Belediyesinin Stratejik Planında Sosyal Belediyeciliğe Ait Bulguları

AMAÇLAR	HEDEFLER
Sosyal Belediyecilik	- Kadın, genç ve çocuklara yönelik Hizmetler - Kadın, genç ve çocuklara yönelik tesisleşme çalışmaları yürütülecek ve bu tesislerin istenilen nitelik ve kapasitede çalışabilmesi için gerekli altyapı ve organizasyonel yapılanma tamamlanacaktır. - Belediyenin ilgili birimleri tarafından gerçekleştirilecek olan kültürel, sanatsal, eğitsel çocukların ilgi alanına giren konuların da yer almasına özen gösterilecektir - Çocukların ve gençlerin madde bağımlılığı başta olmak üzere kötü alışkanlıklara bulaşmaması için konuyla ilgili kamu kurumlarıyla koordinasyon halinde olunacak ve sürekli bilgi alış verişi sağlanarak, bu yönde yapılan çalışmalara (Eğitim, bilgilendirme vb.) destek olunmaya çalışılacaktır. - Kadın, genç ve çocukların eğitimleriyle ilgili olarak, ihtiyaçlar belirlenecek, planlamalar yapılacak ve bu eğitimler düzenli olarak verilecektir.

Amaçların sosyal belediyecilik olduğu görülmüştür. Hedefler başlığı altında bu amaçları gerçekleştirmek için kadın, genç ve çocuklara yönelik hizmetler kültürel, sanatsal ve kötü alışkanlıklara bulaşmaması için diğer kurumlarla koordinasyon ve eğitime vurgu yapıldığı görülmüştür.

Tablo 7. B2 Belediyesi Stratejik Planında Kültür, Eğitim ve Spora Ait Bulgular

AMAÇLAR	HEDEFLER
Stratejik Harita	- Kültür, eğitim ve spor hizmetleri yönetimi - Çevremizin kültür, spor, eğitim ve sanat alanlarının zenginleştirilmesine katkı sunarak, sosyal yaşamın standartlarını yükseltmek. - Sporun evrensel dilini kullanarak kişiyi ve toplumu sportif faaliyetlerle buluşturmak - Çocukların ve gençlerin sosyo-kültürel ve eğitim gelişimine katkı sağlamak

Amaçlar incelendiğinde stratejik harita (Kültür, Eğitim, Spor) olduğu tespit edilmiştir. Hedefler incelendiğinde kültür, spor, sanat ve sporu evrensel dilini kullanarak toplumun yaşam standartlarının arttırmak olduğudur.

Tablo 8. B4 Belediyesinin Stratejik Planında Şehri Gelişimine Ait Bulgular

AMAÇLAR	HEDEFLER
Şehri Geliştirmek	- Yeşil alan ve parkları yeterli hale getirmek - Sosyal ve kültürel çalışmaları arttırmak - Toplumsal sağlığı koruma hizmetleri geliştirmek - Ulaşım ve Altyapı hizmetlerini geliştirmek

Amaçlar boyutunda bakıldığında şehri geliştirmek olduğu gözlenmiştir. Hedeflere bakıldığında rekreasyon alanlarını yeterli hale getirmek, ulaşım ve alt yapı hizmetlerini geliştirmek ve sosyal ve kültürel çalışmaların artırılması gerektiği belirtilmiştir.

Tablo 9. B5 Belediyesinin Stratejik Planında Stratejik Amaçlar ve Hedefler

AMAÇLAR	HEDEFLER
İlçe halkının sosyal ve kültürel ihtiyaçlarını karşılamak	- Kamu hizmeti - İlçe halkının sosyal ve kültürel ihtiyaçlarını karşılamak. - Kültürel ve sosyal amaçlı programlar düzenlemek, yoksul ve özürlü vatandaşlara yardımda bulunmak. - Milli bayramlara halkın katılımını sağlamak için çeşitli alanlarda spor müsabakaları ve programlar düzenlemek. - Engelli ve yaşlı vatandaşlarımız ile ilçe halkı için çeşitli konularda, gezi, spor müsabakaları ve gösteriler düzenlemek. - Eğitim alanında faaliyetler yapmak, kurslar düzenlemek.

Amaçların ilçe halkının sosyal ve kültürel ihtiyaçlarını karşılamak olduğu görülmüştür. Hedefler başlığı altında bu amaçları gerçekleştirmek için kamu hizmeti, sosyal ve kültürel ihtiyaçları karşılamak, engelli vatandaşlar için müsabakalar düzenlemek ve program düzenlemek, eğitim ve milli bayramlarda halkın katılımı için spor müsabakalar düzenlemek olduğu görülmüştür.

Tablo 10. B5 Belediyesinin Stratejik Planında Stratejik Amaçlar ve Hedefler

AMAÇLAR	HEDEFLER
İlçemiz Sınırları İçinde Alt Yapı ve Üst Yapıları Yapmak, Mevcutları Onarmak	- İlçemiz sınırları içinde alt yapı ve üst yapıları yapmak, mevcutları onarmak. - Kültürel ve sanatsal amacıyla her yıl ulusal etkinlikler düzenlemek. - Belediyemizin ihtiyaç duyacağı bina ve yeşil alanları yapmak, mevcutların bakım ve onarımlarını sağlamak - Park ve bahçe yapmak, mevcutların bakım ve onarımını yapmak.

Amaçlar boyutunda incelendiğinde ilçenin sınırları içinde alt yapı ve üst yapıları yapmak, mevcutları onarmak incelenmiştir. Hedef boyutunda ise kültürel, sosyal amaçlı programlar düzenlemek, spor müsabakaları ve gösteriler düzenlemek, rekreasyon faaliyetlerini arttırmak olduğu gözlenmiştir.

Tablo 11. B3 Belediyesinin Stratejik Planında Rekreasyon ve Eğitim Bulguları

AMAÇLAR	HEDEFLER
İlçemiz Sınırları İçinde Alt Yapı ve Üst Yapıları Yapmak, Mevcutları Onarmak	- İlçemiz sınırları içinde alt yapı ve üst yapıları yapmak, mevcutları onarmak. - Kültürel ve sanatsal amacıyla her yıl ulusal etkinlikler düzenlemek. - Belediyemizin ihtiyaç duyacağı bina ve yeşil alanları yapmak, mevcutların bakım ve onarımlarını sağlamak - Park ve bahçe yapmak, mevcutların bakım ve onarımını yapmak.

Amaçların kentin doğal ve tarihi varlıkları ortaya çıkaran projeler yapmak istendiği görülmüştür. Hedefler başlığı altında bu amaçları gerçekleştirmek için tarihi ve doğal güzellikleri ortaya çıkarılmaya çalıştığı görülmüştür. Spor, rekreasyon ve turizme verilen önem ve değer üzerinde durulmuştur.

Tablo 12. B3 Belediyesinin Stratejik Planında Ekonomi, Spor, Kültürel Girişimlere Ait Bulguları

AMAÇLAR	HEDEFLER
"Eğitim, sağlık ve spor alanında kentin gelişimine katkı sağlayacak projeler üretmek, ilgili kurum ve kuruluşlarla işbirliği içerisinde gerekli girişimlerde bulunmak ve Serdivan'ın; ekonomik, sosyal ve kültürel gelişimine hız kazandırmak."	- Serdivan'da spor alanlarının arttırılması amacıyla ilçe genelinde her yıl düzenli olarak - Bölgesel olarak ihtiyaç duyulan spor alanları tespit edilecek ve ihtiyaca göre yeni spor alanları kazandırılacaktır - Bölgesel olarak spor merkezleri oluşturulacak ve tüm mahallelerin spor alanları konusunda ihtiyacının giderilmesi sağlanacaktır. - Tüm vatandaşların yararlanabileceği konularda spor alanlarının oluşturulmasına önem verilecektir. - Spor alanları konusunda diğer ilgili kurum ve kuruluşların Serdivan'a tesis kazandırması konusunda gerekli girişimlerde bulunulacaktır.

Amaçlar incelendiğinde eğitim, sağlık ve spor alanında kentin gelişimine katkı sağlayacak projeler üretme ve kuruluşlarla iş birliği içinde olduğu görülmüştür. Hedefler başlığı altında bu amaçları gerçekleştirmek için ihtiyaç duyulan yerlere spor alanları yapmak olduğu görünmüştür. Tüm vatandaşların spor konusunda ihtiyaçların giderilmesinde girişimler yapılacağı tespit edilmiştir.

Tablo 13. B3 Belediyesinin Stratejik Planında Yeşil Alan ve Çevre Konusuna Ait Bulguları

AMAÇLAR	HEDEFLER
"Doğal çevrenin muhafaza edilerek, yeşil alanların korunduğu, geliştirildiği, vatandaşların çevreyi etkin bir şekilde kullanabilmesine yönelik mekanların oluşturulduğu, gelecekte nefes alan temiz ve yaşanabilir bir Serdivan oluşturmak."	- 2019 yılı sonuna kadar içerisinde yeşil alanlar, yürüyüş ve koşu yolları, oyun alanları, dinlenme alanları ve peyzaj düzenlemeleri olan 3 adet kentsel park, çevre düzenleme, rekreasyon projelerini hayata geçirmek." - Tüm yeşil alanlar etkin bir şekilde değerlendirilerek vatandaşların daha fazla faydalanacağı alanlara dönüştürülecektir. - Çocuklarımızın sosyalleşeceği, yetişkinlerin vakit geçirecekleri, işlevsel özellikli çevre düzenlemeleri gerçekleştirilecektir - Çark Deresi'nin çevresi, yeşil alan, yürüyüş yolları ve parklar ile zenginleştirilerek vatandaşların nefes alabileceği düzenlemeler yapılacaktır. - "2019 yılı sonuna kadar 24 mahallede 100 adet çocuk parkını devreye alarak, mahallerimizin park ihtiyacının karşılanmasını sağlamak." - Parklar, çocukların aileleri ile vakit geçirebileceği, spor ve eğlence aktiviteleri olacak şekilde tasarlanacaktır. - Park alanlarının düzenlenmesinde bölgede yaşayan vatandaşların durumu ve beklentileri dikkate alınacaktır.

Amaçlar boyutunda incelendiğinde doğal alanların korunması, eğitim ve sağlık alanında girişimlerde bulunulması ve prestijli projeler geliştirilmesi gözlenmiştir. Hedefler boyutunda yürüyüş alanların yapılması, sosyal etkinliklerin arttırılması, yeşil alanların arttırılması belirtilmektedir.

Tablo 14. B7 Belediyesinin Stratejik Planında Spor ve Rekreasyon Alanlara Ait Bulguları

AMAÇLAR	HEDEFLER
Spor ve rekreasyon alanlarında geliştirme yaparak, sosyal yaşamı iyileştirmek	- Spor ve rekreasyon alanlarında yapılan düzenleme sayısı - Spor aktivitelerin sayısı - Aktif ve pasif rekreasyon alanlarının sayısındaki artış - Bütçeden ayrılan yatırım tutarı

Amaçlar boyutunda incelendiğinde spor, rekreasyon, sosyal ve kültürel etkinliklerinin arttırılması amaçlanmıştır. Hedefler boyutunda ise spor ve rekreasyon alan sayısını arttırma, spor aktivitelerinin sayısını arttırmak, spora ayrılan bütçenin arttırılması olduğu gözlenmiştir.

Tablo 15. B7 Belediyesinin Stratejik Planında Ait Sosyal ve Kültüre Faaliyet Alanlarına Ait Bulgular

AMAÇLAR	HEDEFLER
Sosyal ve kültürel faaliyet alanlarını artırmak	- Kadına sosyal yaşam ve iş geliştirme merkezi için bütçeden ayrılan yatırım tutarı - Müzeleştirme için bütçeden ayrılan yatırım tutarı - Belediye personelinin ve halkın ortak katılımıyla düzenlenen kültür günleri etkinlik sayısı

Amaçlar boyutunda incelendiğinde sosyal ve kültürel etkinliklerinin arttırılması amaçlanmıştır. Hedefler boyutunda ise spor ve rekreasyon alan sayısını arttırma, spor aktivitelerinin sayısını arttırmak, spora ayrılan bütçenin arttırılması olduğu gözlenmiştir.

Tablo 16. B6 Belediyesi Stratejik Planında Sürdürülebilir Sağlıklı Çevreye Ait Bulguları

AMAÇLAR	HEDEFLER
Sürdürülebilir Sağlıklı Bir Çevre Sunmak	- Yeşil alanları yaygınlaştırmak - Çocuk oyun ve fitness parkı oluşturmak - Köylerin mahalle olarak belediyemiz sorumluluk alanlarına girmesiyle beraber artan ihtiyacı karşılamak için her sene 15 adet yeni park yaparak 130 parka ulaşmak - Yeni oluşturulan spor sahası oluşturmak - Yeni aktif yeşil alan miktarı - Yeşil alanlardaki mevcut bitkilerden çelik alarak veya tohum ekimi yaparak her sene 1000 adet artırmak - Hendek imar planına göre, her sene % 2 artacak şekilde 5 yılsonunda 58 hektar aktif yeşil alana ulaşmak, bu kapsamda önceliğin verileceği yerlerin tespitine yönelik anketler ve analizler yapma

Amaçların sürdürebilir sağlıklı bir çevre sunmak olduğu görülmüştür. Hedefler başlığı altında bu amaçları gerçekleştirmek için yeşil alanları arttırmak, oyun ve fitness alanları oluşturmak, spor alanları oluşturmak ve yeşil alanı koruyup arttırmak olduğu görülmüştür.

Tablo 17. B6 Belediyesinin Stratejik Planında Paydaşlarla İşbirliğine Ait Bulgular

AMAÇLAR	HEDEFLER
Paydaşlarla İşbirliğini Güçlendirmek	- İlçedeki Amatör Spor Kulüplerine Yapılan Yardım Miktarı - İlçedeki faaliyetlerini amatör düzeyde yürüten spor kulüplerine kendilerine katılımı sağlamak ve başlıca giderlerine ve başarılı olma ihtimali olan sporcuları desteklemek amacıyla nakdi ve ayni yardımı her sene % 5 oranlarında artırmak

Amaçların paydaşlarla işbirliği güçlendirmek olduğu görülmüştür. Hedefler başlığı altında bu amaçları gerçekleştirmek için ilçedeki amatör spor kulüplerine yardım miktarı, başarılı olma ihtimali olan sporculara nakdi ve ayni yardımların artacağı görülmüştür.

Tablo 18. B6 Belediyesinin Stratejik Planında Paydaşlarla İşbirliğini Güçlendirmesine Ait Bulgular

AMAÇLAR	HEDEFLER
Paydaşlarla İşbirliğini Güçlendirmek İşbirliklerinin Geliştirilmesine Katkı sağlamak	- Üniversiteler ve STK'larla Ortak Gerçekleştirilen Proje Sayısı - İlçe Halkının Sosyal İhtiyaçlarına Yönelik Eğitim Düzenlemek - Belediye sınırları içerisinde bulunan vatandaşların sosyo-kültürel ihtiyaçlarını TÜİK, İlçe Jandarma Komutanlığı, İlçe Emniyet Müdürlüğü gibi kurumlardan alınan bilgiler doğrultusunda çeşitli konuları önceliklendirerek her yıl 5 adet olmak üzere ilçedeki kurum ve kuruluşlarla işbirlikleri ile eğitimler düzenlenmek - Tiyatro izleyici sayısı - İlçedeki amatör spor kulüplerine yapılan yardım miktarı - İlçedeki faaliyetlerini amatör düzeyde yürüten spor kulüplerine kendilerine katılımı sağlamak ve başlıca giderlerine ve başarılı olma ihtimali olan sporcuları desteklemek amacıyla nakdi ve ayni yardımı her sene % 5 oranlarında artırmak

Amaçların paydaşlarla işbirliğini güçlendirmek olduğu görülmüştür. Hedefler başlığı altında bu amaçları gerçekleştirmek için üniversiteler ve sivil toplum kuruluşları ile işbirliği yapılması gerektiği görülmüştür. Halkın sosyal ihtiyaçlarına yönelik eğitimler yapılması gerekildiği bildirilmiştir. Amatör spor kulüplerine yardım ve uluslararası etkinliklerin yapılması olduğu görülmüştür.

Tablo 19. B6 Belediyesi Stratejik Planında Sosyal Hizmet İhtiyaçlarına Ait Bulgular

AMAÇLAR	HEDEFLER
Sosyal Hizmet İhtiyaçlarını Etkin Olarak Karşılamak	- Dezavantajlı gruplara yönelik hizmetleri etkinleştirmek ve yaygınlaştırmak - İhtiyaç sahiplerine yapılan nakdi yardım tutarı yapılması - İhtiyaç sahiplerine yapılan ayni yardım bedeli

Amaçlar incelendiğinde sosyal hizmet ihtiyaçlarını karşılamak amaçlanmıştır Hedefler başlığı altında bu amaçları gerçekleştirmek için hizmetleri etkinleştirmek ve yaygınlaştırmak olduğu görülmüştür.

TARTIŞMA

İnsanların yoğun çalışma temposundan dolayı yeterince spora zaman ayıramamaktadır. Çalışma zamanından arta kalan süreyi insanlar birtakım aktivitelere yönlendiği bilinmektedir. Belediyelerin bir diğer görev ve sorumlulukları arasında, insanların boş zamanını iyi değerlendirmek için spor hizmet ve yatırımları yapar ve yönlendirirler. Belediyelerin hizmet kapsamında sorumluluklar yüklenmiştir. Bu hizmetler kapsamında spor da yerini almaktadır. Günümüzde belediyeler görev ve sorumlulukları kapsamında spor hizmet ve yatırımlarına yer vermek zorunda kalmaktadır.

B1 Belediyesinin Modern Kentleşme ve Kent Estetiğine ait bulguların sonucu: İncelendiğinde amaçların modern kentleşme ve kent estetiği yönünde olduğu görülmüştür. Hedefler başlığı altında bu amaçları gerçekleştirmek için kentsel planlama ve estetiği üzerine çevreyi düzenleme, bisiklet ve yürüyüş yolları yapmak olduğu tespit edilmiştir. İl genelinde ortaklar yani paydaşlarla talep ve ihtiyaçlar doğrultusunda birlikte hareket edebileceği belirtilmektedir.

Özer ve diğ. (2010) yaptıkları çalışmada Erzurum'da çevre düzenlemesi, gerek sosyal ve ekonomik koşullar gerekse iklim koşulları yüzünden yeterli

düzeyde değildir. Konutların bahçe düzenlemeleri yapılırken çevreyle ilişkileri ve uyumu göz ardı edilmiştir. Çalışma kapsamında incelenen üç yerleşim alanı olan Yenişehir, Dadaşkent ve Yıldızkent'te renk, malzeme tipi, yükseklik, doku gibi kuşatma elemanlarında önem arz eden unsurların dikkate alınmadığı belirlenmiştir. Aynı binanın birbiriyle uyumsuz boyanmış veya kaplanmış farklı cepheleri ve aynı yol boyunca farklı renk, yükseklik, doku ve malzemeden yapılmış çok uyumsuz kuşatma elemanları kent imajını oldukça olumsuz etkilemektedir. Özellikle 2011 Kış Olimpiyatlarına hazırlanan ve bu doğrultuda birçok çalışma yapılan kentte bu konuda henüz bir girişimin olmaması büyük eksikliktir. Ayrıca 2011 Kış Olimpiyatlarının dışında da kış turizmi açısından önemli bir kent olan ve yerli, yabancı birçok turisti çeken Erzurum'un kent imajı oldukça olumsuz etkilenmektedir.

B1 Belediyesinin Çevre Yönetimine ait bulguların sonucu: İncelendiğinde amaçların çevre yönetimi olduğu görülmüştür. Hedefler başlığı altında bu amaçları gerçekleştirmek için park ve yeşil alan yönetimi, rekreatif kullanımlar, çocuklar için oyun parkları ve alanları olduğu görülmüştür.

Baykal'ın (2010) belirttiği üzere Türkiye'de idari yapı temel olarak, çevreyi geliştirmek, çevre sağlığını korumak ve çevre kirlenmesini önlemek duyarlılığına sahiptir. Buna bağlı olarak yerel yönetimlerinde çevre ile ilgili çalışmaları giderek artmaktadır. Zaten çevreyi geliştirmek ve korumak devletin ve vatandaşların ödevidir. Bunun için çevre yönetiminden sorumlu kuruluşlar arasında, iyi bir örgüt yapısı, en öncelikli kriteri oluşturmaktadır. Çevre sorunlarının çözümleri konusunda ulusal ve uluslararası boyutlarda personel, teknik altyapı ve donanım, çevresel eylem planları gibi etkili çevre yönetim sisteminin varlığına ihtiyaç duyulmaktadır.

B1 Belediyesinin Ulaşım Planlamasına Ait Bulguların Sonucu: İncelendiğinde amaçların ulaşım planlaması olduğu görülmüştür. Hedefler başlığı altında bu amaçları gerçekleştirmek için ulaşımda, güvenli ve konforlu hale getirilmesi olduğu görülmüştür.

Oral'ın (2011) yaptığı çalışmada Türkiye'de büyük şehirlerde etkinlik göstermek isteyen ulaşım plancılarının aşmak durumunda kaldığı birçok sorunun yanı sıra iki temel husus üzerinde durulmaya çalışılmıştır. Bunlardan ilki merkezdeki şehirsel odağın etkileşim alanlarının ve giderek yetki ve sorumluluk sınırlarının saptanmasındaki darboğazların giderilmesi, ikincisi de yine bu durumdan bağımsız düşünülemeyecek olan nüfus gelişimi ve arazi kullanış dağılımları kestirimlerinde ortaya çıkabilecek sorunların çözümlenmesidir.

B1 Belediyesi Kültürel Gelişim ve Turizme Ait Bulguların Sonucu: İncelendiğinde amaçların kültür gelişimi ve turizm olduğu görülmüştür. Hedefler başlığı altında bu amaçları gerçekleştirmek için spor faaliyetlerine destek, amatör kulüp ve sporcuları destek, uluslararası etkinlik veya müsabakaların arttırılması gerektiği belirtilmiştir.

Emekli'nin (2006) belirttiği üzere coğrafya, kültür ve turizm arasındaki ilişki oldukça güçlüdür ve bu ilişkinin ürünlerinden birini kültürel turizm oluşturmaktadır. Coğrafya turizme kaynak oluşturduğu kadar, turizmin alansal gelişimi ve etkilerini yönlendirmekte, mekânı etkilemektedir. Coğrafya, kültür ve turizm arasındaki ilişki birbirlerinden karşılıklı etkilenen ve diğer bilim dallarını da etkileyen bir güce ve öneme sahiptir. Dünyada en çok turist çeken ülkelere bakıldığında Akdeniz havzasında uygun iklime, yüzey şekillerine, kıyılara ve en önemlisi dünyaca ünlü kültürel, tarihsel değerlere, çeşitlilik gösteren mutfağa, renkli kültürel yaşama sahip ülkelerin ilk sıraları almasının rastlantısal olmadığı anlaşılmaktadır.

B1 Belediyesinin Sosyal Belediyeciliğe Ait Bulguları Sonucu: İncelendiğinde amaçların sosyal belediyecilik olduğu görülmüştür. Hedefler başlığı altında bu amaçları gerçekleştirmek için kadın, genç ve çocuklara yönelik hizmetler kültürel, sanatsal ve kötü alışkanlıklara bulaşmaması için diğer kurumlarla koordinasyon ve eğitime vurgu yapıldığı görülmüştür.

Çelik (2014) çalışmasında Şanlıurfa Büyükşehir Belediyesi'nin sosyal belediyecilik kapsamında yaptığı uygulamalar üç grupta toplanabilir. Bunlardan ilki kadınlara yönelik yapılan sosyal hizmet projeleridir. Projeler kapsamında kadınlara, okuma yazma, giyim, nakış, kuaförlük, mikro-kredi, geleneksel kıyafet tasarımı, açık öğretim, çocuk bakıcılığı, temel haklar, anne eğitimi, büro yönetimi ve sekreterlik gibi eğitimler verilmiştir. Eğitimini tamamlayan kadınlar temel haklar konusunda bilinçlenmişlerdir. İkincisi, gençler için geliştirilen projelerdir. Belediye yönetimi, gençlere, gençlik merkezleri açmıştır. Bu merkezlerde üniversiteye hazırlık, mesleki eğitim, yabancı dil, satranç, resim, müzik ve spor kursları bulunmaktadır. Böylece gençler belediyenin sosyal, kültürel ve sportif hizmetlerinden ücretsiz yararlanabilmektedir. Bu uygulamayla bir yandan gençler; çocuk suçluluğu, madde bağımlılığı, sokakta çalışan ve yaşamını sürdüren akranları bekleyen tehlikeler (fiziksel ve cinsel istismar, suç işlemeye zorlama, şiddet, yaralanma, kaçırılma, öldürülme, çete ve suç örgütleri tarafından kullanılma ve madde bağımlılığı vb.) konusunda bilinçlenmişler; diğer yandan mesleki eğitim beceri geliştirme kurslarını tamamlayanlar bir yerde gelir getirici işlerde çalışmaya başlamışlar. Üçüncüsü, sosyal hizmet kapsamında sabahları sunulan ücretsiz çorba ikramı ile yoksullara yapılan ayni ve nakdi yardımlardır. 5393 sayılı Belediye Kanunu belediye tarafından yapılacak yardımların insan onurunu zedelemeyecek koşullarda sunulma zorunluluğunu getirmiş, belediye yetkilileri, yardımlara muhtaç ve belediyeye gelemeyecek

kadar yaşlı veya engelli olan kişilerin evlerine aynı ve nakdi yardım götürmektedir.

B2 Belediyesi Kültür, Eğitim ve Spora Ait Bulguların Sonucu: İncelendiğinde stratejik harita (Kültür, Eğitim, Spor) olduğu tespit edilmiştir. Hedefler incelendiğinde kültür, spor, sanat ve sporu evrensel dilini kullanarak toplumun yaşam standartlarının arttırmak olduğudur.

Tapşın ve Atalı (2017) yaptıkları çalışmada yeşil alanların arttırılması, sportif gelişimin sağlanması, eğitim kalitesi, modern sosyal yaşam alanları, engelli vatandaşlar için hizmetler, parklar, turizm eğitimi, rekreasyon alanların geliştirilmesi, kent vizyonu, yeni kentsel mekanlar ve spor, sportif etkinlikler, yaşam standartlarını arttırmak, halkı bilinçlendirmek, vizyon projeler, yaşanabilir çevre, hayata değer katmak, yaşam kalitesi, toplumsal gelişmeye katkı, kentlilerin memnuniyeti, planlı kentleşme, kültürel zenginlik, sürdürülebilir turizm, kentsel gelişim, toplumsal gelişim, konforlu çevre, yeni yaşam alanları, kent markalaşması, sağlıklı yaşam ve sosyal hizmet gibi amaçların stratejik planda yer aldığı görülmüştür.

B5 Belediyesi Stratejik Amaçlar ve Hedeflerin Sonucu: İlçe halkının sosyal ve kültürel ihtiyaçlarını karşılamak olduğu görülmüştür. Hedefler başlığı altında bu amaçları gerçekleştirmek için kamu hizmeti, sosyal ve kültürel ihtiyaçları karşılamak, engelli vatandaşlar için müsabakalar düzenlemek ve program düzenlemek, eğitim ve milli bayramlarda halkın katılımı için spor müsabakalar düzenlemek olduğu görülmüştür.

Atalı'nın (2015) çalışmasında Büyükşehir Belediyeleri stratejik planlarında amaç ve hedeflere belli oranlarda yer verildiği görülmüştür. Stratejik hedeflerin "ulusal ve uluslararası organizasyon düzenleme", "spor tesisi yapmak" ve

"rekreasyon alanları oluşturmak" üzerine yoğunlaştığı, bunun yanında amaçların "spor faaliyetleri kent geneline yaymak", "kentin spor şehri olmasını sağlamak" ve "sağlıklı toplum ve nesiller yetiştirmek" üzerine olduğu görülmüştür.

B3 Belediyesinin Ekonomi, Spor, Kültürel Girişimlere Ait Bulguları Sonucu: İncelendiğinde eğitim, sağlık ve spor alanında kentin gelişimine katkı sağlayacak projeler üretme ve kuruluşlarla iş birliği içinde olduğu görülmüştür. Hedefler başlığı altında bu amaçları gerçekleştirmek için ihtiyaç duyulan yerlere spor alanları yapmak olduğu görülmüştür. Tüm vatandaşların spor konusunda ihtiyaçların giderilmesinde girişimler yapılacağı tespit edilmiştir.

Doğu ve diğ. (2013) yaptıkları çalışma sonucunda sporun tabana yayılmasının sağlanmasına yönelik çalışmaların yapılması fikridir. İkinci ortaya çıkan sonuç ise ilin tanıtımıdır. Sporun popülerliği kullanılarak ilin tanıtılması istenmektedir. Bunun için uluslararası organizasyona ev sahipliği yapabilecek bir yol izlenmek istenmektedir. Üst yönetimin ortak fikirlerinden bir tanesi ise bilişim, üniversite ve spor şehri olarak anılmaktır. Ayrıca var olan beş yıllık stratejik planın süresinin amaca uygun olmadığı ve buna alternatif olarak uzun süreli projeler ile küçük yaştan sporcular yetiştirecek uzun vadeli planlamalar yapılması ihtiyacı ortaya çıkmıştır. Belediye yönetiminin önemli beklentilerinden biri de amaca direk ulaşan projeler oluşturarak halkın spor yapmasını sağlamaktır.

B6 Belediyesi Sürdürülebilir Sağlıklı Çevreye Ait Bulguların Sonucu: İncelendiğinde amaçların sürdürebilir sağlıklı bir çevre sunmak olduğu görülmüştür. Hedefler başlığı altında bu amaçları gerçekleştirmek için yeşil alanları arttırmak, oyun ve fitness alanları oluşturmak, spor alanları oluşturmak ve yeşil alanı koruyup arttırmak olduğu görülmüştür.

Alp ve Akıncı'nın (2008) belirttiği üzere Park ve Bahçeler Müdürlükleri kuruluş amaçlarına ulaşmak için, kentin mimari yapılarına uyumlu ve insanın doğayla ilişkisini de dikkate alarak, insan yaşamı için gerekli olan yeşil alanlar, işlevsel parklar vb. uygun kentsel alanlar oluşturmaya çalışmaktadır. Bu nedenle, kent kimliğine uygun yeşil alanlar oluşturulurken, her kente uygun süs bitkilerinin seçilmesi ve üretilmesi gerekmektedir.

B6 Belediyesinin Paydaşlarla İşbirliğine Ait Bulguların Sonucu: İncelendiğinde amaçların paydaşlarla işbirliği güçlendirmek olduğu görülmüştür. Hedefler başlığı altında bu amaçları gerçekleştirmek için ilçedeki amatör spor kulüplerine yardım miktarı, başarılı olma ihtimali olan sporculara nakdi ve ayni yardımların artacağı görülmüştür.

Gök ve Sunay (2010) dünyada ve ülkemizde yaşanan gelişmeler göz önünde bulundurulduğunda, Türk sporunun yeniden yapılandırılma ihtiyacının ortaya çıkacağını belirtmişlerdir. Ülkemizde bir kamu hizmeti olarak yürütülen sporun, devlet tarafından yönlendirici, özendirici, destekleyici ve denetleyici olması gerekmektedir. Gençlik, Beden Eğitimi ve Spor faaliyetlerinin gerçekleştirilmesinde diğer kamu hizmetlerinin sağlanmasında uygulanan yönetişim sisteminin spor yönetim alanında da etkili olarak oluşturulması gerekmektedir. Bu amaçla, spor alanında yer alan tüm sivil toplum örgütleri, yerel yönetimler, spor federasyonları, gönüllü spor kuruluşları, spor kulüpleri ve diğer özel ve tüzel kişiliğe sahip spor örgütlerinin ülke spor politikasının belirlenmesinde aktif rol almaları sağlanmalıdır.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Günümüzde belediyeler, yatırım ile ilgili önemli kararlar almaktadırlar. Bu yatırımlar arasında spor hizmet ve yatırımları da yer almaktadır. Sakarya

Büyükşehir ve İlçe Belediyelerinin spor hizmet ve yatırımlarının değerlendirilmesine yönelik bu çalışmada nüfusu 50 bin ve üzeri olan belediyelerin stratejik planları incelenmiştir. Belediyelerin spor hizmet ve yatırımları konusunda çevre yönetimi (rekreasyon faaliyetler); ulaşım planlaması(bisiklet yolu); kültürel gelişim ve turizm; kentin gelişimi için spor projeleri yapmak; paydaşlarla işbirliği(spor dernekleri, amatör spor kulüpleri federasyonu ve diğer kuruluşlar) yapılmasına yönelik unsurları içeren planlar yaptıkları tespit edilmiştir.

Tüm elde edilen bulgulara göre halka en yakın olan belediyeler spor hizmet ve yatırımları konusunda gerekli adımları atarak yatırımlarını yapmaya çalıştıkları görülmüştür. Belediyelerin daha çok maddi kaynak ve imar planının yetersizliğinden dolayı sıkıntı yaşadıkları söylenebilir. Halka ulaşma noktasında belediyelerin problem yaşamadıkları tespit edilmiştir. Stratejik planda olmayan fakat spor hizmet ve yatırımları da uygulamada bulunmaktadır. Belediyelerin yatırım yaparken, o bölgenin nüfusunu dikkate aldıkları tespit edilmiş ve ayrıca yatırımları yapmadan önce gerekli ön çalışmalar yapıldığı tespit edilen diğer bir durumdur.

Araştırma sonuçlarına göre öneriler;

- Stratejik planda ki spor hizmet ve yatırımlarında daha somut adımlar atılabilir.
- Yeni kamu alanları oluşturularak spor hizmet ve yatırımları arttırılabilir.
- Tesis yapımı ve sürdürebilirliği konusunda spor yöneticileri bilinçlendirma çalışmaları yapılabilir.
- Belediyeler ve özel sektör arasında spor hizmet ve yatırımları konusunda daha fazla koordinasyon sağlanabilir.
- Belediyeler, spor hizmet ve yatırımları konusunda üniversitelerdeki uzmanlarla işbirliği içine girebilir.

KAYNAKÇA

Ağaoğlu Y.S, Eker H. (2006) Türkiye'deki Üniversitelerin Sağlık, Kültür ve Spor Dairelerinin İşlevsel Yönden İncelenmesi. Spormetre Beden Eğitim ve Spor Bilimleri Dergisi. 4(4): 131-134.

Alp Ş. ve Akıncı N. (2008) Türkiye'de İl Belediyelerinin Park ve Bahçe Müdürlüklerinin Durum Analizi. Yüzüncü Yıl Üniversitesi Tarım Bilimleri Dergisi. 19(1): 39-47.

Atalay A.(2013) Kars Ardahan Ağrı Merkez-Yerel Yöneticilerinin Spor Hizmetlerine Yönelik Görüşlerinin Değerlendirilmesi. Doktora Tezi. Gazi Üniversitesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Ankara.

Atalı L.(2015) Büyükşehir Belediyeleri Stratejik Planlarında Spor ile İlgili Amaç ve Hedeflerin Analizi. Spor Yönetimi ve Bilgi Teknolojileri Dergisi. ISSN: 1306-4371.

Ayachı H. (2015) The Role Of Strategic Planning in Performance Management. Express, International Journal of Multi Disciplinary Research,2(3): ISSN: 2348 – 2052.

Baykal T. (2010) Türkiye'de Çevre Yönetimi Sisteminin Yerel Örgütlenmesi. Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi. 13(7): 476 – 492.

Baykan B.G.,ve Özer Y.B. (2014) Stratejik Planlarda Çevre: İstanbul İlçe Belediyeleri Örneği. Çağdaş Yerel Yönetimler Dergisi.27(4): 85-103.

Büyüköztürk Ş. Çakmak E.K., Akgün Ö.E., Karadeniz Ş. Demirel F. (2015) Bilimsel Araştırma Yöntemleri(19. Baskı). Pegem Akademi, Ankara.

Çelik A. (2014) Sosyal Belediyecilik Anlayışı: Şanlıurfa Büyükşehir Belediyesi Örneği. Gazi Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi. 16(1): 1-20.

Doğu G, Kardaş N.,T, Atalı L. (2013) Büyükşehir Belediyesi Spor Politikalarına Yönelik Hizmetlerin İncelenmesi(Kocaeli Büyükşehir Belediye Örneği). Kocaeli Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 25: 97 – 111.

Emekli G. (2006) Coğrafya, Kültür ve Turizm: Kültürel Turizm. Ege Coğrafya Dergisi. 15. 51-59.

Goslin A.E, and Kluka D.A. (2014) Management Capacity At Sport And Recreation İn The City Of Tshwane Metropolitan Municipality.

Görmez K. (1997) Yerel Demokrasi ve Türkiye (2. Baskı). Vadi Yayınları, Ankara.

Gök Y. ve Sunay H.(2010) Türkiye'de ve Fransa'da Uygulanan Spor Yönetiminin Kamu Yönetimi Açısından Karşılaştırılması. Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi. 8(1): 7-16.

Karahüseyinoğlu M.F.(2012) Küresel Eksende Türk Sporlar. Kum Saati Yayınevi. İstanbul.

Mdakane M. (2012) Sport development in municipalities: National Sports Forum presentation. (https://pmg.org.za/committee-meeting/13965/).

Mutlu A. Reyhan. Doğan H.H,.(2016) Kentleşme. Palme Yayıncılık, Ankara.

Oral M,Y. (2011) Şehirlerde Yetki Alanı ve Arazi Kullanışlarındaki Değişimlerin Ulaşım Planlama Süreci Üzerindeki Olası Etkileri: İzmir Örneği. 3(1): 73-85.

Özer S, Aklıbaşında M, Zengin M. (2010) Erzurum Kenti Örneğinde Kullanılan Kuşatma Elemanlarının Kent İmajı Üzerindeki Etkileri. Tekirdağ Ziraat Fakültesi Dergisi.7(2): 123-130.

Pirtea A, Nicolescu C, Botoc C.(2009) The Role Of Strategıc Plannıng In Modern Organızatıons. Annales Universitatis Apulensis Series Oeconomica,11(2).

Pustu Y. (2005) Yerel Yönetimler ve Demokrasi, Sayıştay Dergisi. 57. 121-134.

Sakınç S. (2012) Yerel Yönetimler Maliyesi (3. baskı). Orion Kitapevi, Ankara.

Sunay H. (2017) Spor Yönetimi (3. baskı). Gazi Kitapevi, Ankara.

Tapşın F, O. ve Atalı L.(2017) Kocaeli İli Belediyelerinin Stratejik Planlarının Spor Boyutu ile İncelenmesi. International Journal of Cultural and Social Studies. (5): 186-200.

Tokgöz N, Ulukan İ.C, Erdoğan B.F ve diğ.(2012) Stratejik Yönetim 1. T.C. Anadolu Üniversitesi Yayınları. Eskişehir.

Uslu F. (2017) Sporun Yönetimi ve Örgütlenmesi. Adalet Basım Yayınevi. Ankara.

Yazıcı K. (2014) Kamuda Stratejik Planlamanın Başarısız Olma Nedenleri ve Çözüm Önerileri. Sosyal ve Ekonomik Araştırma Dergisi.28: 134-171.

Yıldırım A. ve Şimşek H.(2005) Sosyal bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri (5. Baskı). Seçkin Yayıncılık, Ankara.

Yıldırım A. ve Şimşek H. (2011) Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri(8. Baskı). Seçkin Yayıncılık, Ankara.

Yücel A. S, Atalay A, Korkmaz M.(2016) Türkiye'de Yerel Yönetimler ve Spor Hizmetleri. Nobel Akademik Yayıncılık, İstanbul.

Kanunlar

5393 Sayılı Büyükşehir Belediye Kanunu

5216 Sayılı Büyükşehir Belediyesi Kanunu

İnternet Kaynakları:

(http://www.odunpazari.bel.tr Erişim: 20.03.2018)

(www.tuik.gov.tr/) Erişim: 4.10.2017)

(www.sakarya.gsb.gov.tr Erişim: 27.03.2018)

(http://www.adapazari.bel.tr/ Erişim: 26.09.2017)

(http://www.serdivan.bel.tr/ Erişim: 26.09.2017)

(http://www.hendek.bel.tr/ Erişim: 27.09.2017)

(http://www.erenler.gov.tr/ Erişim: 05.10.2017)

(http://www.akyazi.bel.tr/ Erişim: 27.09.2017)

(http://www.karasu.bel.tr/ Erişim: 27.09.2017)

(http://geyve.bel.tr/ Erişim: 27.09.2017)

(http://www.arifiye.bel.tr/ Erişim: 27.09.2017).

(http://sapanca.bel.tr/ Erişim: 27.09.2017)

(http://sakaryakaynarca.bel.tr/ Erişim: 27.09.2017).

(www.ferizli.gov.tr Erişim: 27.09.2017)

(http://www.karapurcek.bel.tr/ Erişim: 27.09.2017).

(http://www.sogutlu.gov.tr/ Erişim: 06.10.2017)

SPOR BİLİMLERİNDE GÜNCEL KONULAR VE ARAŞTIRMALAR

- 2019 -

EDİTÖRLER

Doç. Dr. Elif KARAGÜN
Uzm. Ozan YILMAZ

ÇİZGİ KİTABEVİ