

Spor Paradigmaları-I

Sports Paradigms-1

Editörler: İlker Kirişçi • Mehmet Çetin



ÖZGÜR
YAYINLARI

Spor Paradigmaları-I

Editörler:

İlker Kirişçi

Mehmet Çetin



Published by

Özgür Yayın-Dağıtım Co. Ltd.

Certificate Number: 45503

📍 15 Temmuz Mah. 148136. Sk. No: 9 Şehitkamil/Gaziantep

☎ +90.850 260 09 97

📞 +90.532 289 82 15

🌐 www.ozgurayinlari.com

✉ info@ozgurayinlari.com

Spor Paradigmaları-I

Sports Paradigms-I

Editörler: İlker Kirişçi / Mehmet Çetin

Language: Turkish

Publication Date: 2023

Cover design by Mehmet Çakır

Cover design and image licensed under CC BY-NC 4.0

Print and digital versions typeset by Çizgi Medya Co. Ltd.

ISBN (PDF): 978-975-447-690-3

DOI: <https://doi.org/10.58830/ozgur.pub197>



This work is licensed under the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International (CC BY-NC 4.0). To view a copy of this license, visit <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>
This license allows for copying any part of the work for personal use, not commercial use, providing author attribution is clearly stated.

Suggested citation:

Kirişçi, İ. (ed) Çetin, M. (ed) (2023). *Spor Paradigmaları-I*. Özgür Publications.

DOI: <https://doi.org/10.58830/ozgur.pub197>. License: CC-BY-NC 4.0

The full text of this book has been peer-reviewed to ensure high academic standards. For full review policies, see <https://www.ozgurayinlari.com/>



Ön Söz

Paradigma, bilim insanlarının dünyaya bakış açısını şekillendirmek amacıyla kullanılmakta olan görüş demektir. Çok yönlü bir nitelik barındıran paradigma, yaklaşım ve modelleri çevreleyen ve araştırmacı bireyin olay ve olgularla alakalı durumdaki bakış açısını yahut dünya görüşünü ifade etmesine paradigma denmektedir. Bundan dolayı bilimsel konular üzerinde gerçekleştirilen her türlü araştırmada paradigmalar etken niteliktedir. Ayrıca araştırmacı bireyin kendi felsefi düşüncesine göre nicel, nitel yahut karma paradigmalardan birinden yararlanılabilir.

Sporda Yeni Paradigmalar isimli kitabımız, spor bilimlerindeki akademik çalışmaları bir araya getirerek multidisipliner bir yaklaşımla hazırlanmıştır. Spor bilimleri alanındaki yenilikçi çalışmalara yer verilerek hazırlanan kitapta sekiz bölüm bulunmaktadır. Bu bölümlerde teknolojik yeniliklerin ve yeni yaklaşımların oluşturulması hedeflenmiştir. Ayrıca Spor eğitiminden ve spor yönetimine kadar farklı bölümler mevcuttur. Alandaki yenilikçi çalışmaların literatüre katkı sağlaması amaçlanmaktadır.

Preface

Paradigm is the view that is used to shape the way scientists view the world. Paradigm, which has a multi-faceted nature, is a paradigm that surrounds approaches and models and expresses the perspective or world view of the researcher in relation to events and phenomena. Therefore, paradigms are effective in all kinds of research on scientific subjects. In addition, one of the quantitative, qualitative, or mixed paradigms can be used according to the researcher's own philosophical thought.

Our book, *New Paradigms in Sports*, has been prepared with a multidisciplinary approach by bringing together academic studies in sports sciences. There are eight chapters in the book prepared by including innovative studies in the field of sports sciences. In these sections, it is aimed to create technological innovations and new approaches. In addition, there are different departments from sports education to sports management. Innovative studies in the field are aimed to contribute to the literature.

İçindekiler

Ön Söz	iii
Preface	iv

Bölüm 1

Zumba ve Pilates Egzersizlerinin Psikolojik İyi Oluş ve Mutluluk Düzeyleri Üzerine Etkisinin İncelenmesi	1
--	---

Yeliz Eratlı Şirin

Deniz Coşkun

Tuğba Uluer

Bölüm 2

Cumhuriyetten Günümüze Türk Spor Yönetimi	13
---	----

İsrafil Yaşın

Erdoğan Şama

Bölüm 3

Spor Bilimleri Fakültesinde Okuyan Öğrencilerin Dopinge Yönelik Görüşlerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi	31
---	----

Ercan Zorba

Gökhan Dokuzoğlu

Bölüm 4

Tekerlekli Sandalye Basketbol Sporunda Fiziksel Uygunluk ve Teknik Beceri Testleri	43
--	----

Çağlar Bozkurt

Mustafa Karahan

Bölüm 5

Parkinson Hastalığı ve Egzersiz Yaklaşımları	61
<i>Ayşenur Kurt Türkoğlu</i>	

Bölüm 6

Ortaokul Öğrencilerinin Beden Eğitimi Dersine Yatkinlıkları	77
<i>İsrafil Yaşın</i>	

Bölüm 7

Üniversite Öğrencilerinin Pozitif ve Negatif Duygularının Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi	89
<i>Ercan Zorba</i>	
<i>Metin Bayrak</i>	

Bölüm 8

Dünyada Raket Sporlarının Gelişimi	103
<i>Şenol Yanar</i>	
<i>Çağlar Bozkurt</i>	

Zumba ve Pilates Egzersizlerinin Psikolojik İyi Oluş ve Mutluluk Düzeyleri Üzerine Etkisinin İncelenmesi

Yeliz Eratlı Şirin¹

Deniz Coşkun

Tuğba Uluer

Özet

Bu araştırma, sedanter kadınlarda pilates ve zumba egzersizlerinin psikolojik iyi oluş ve mutluluk düzeyleri üzerine etkisini incelemek amacıyla yapılmıştır.

Çalışmaya toplamda 20 kadın gönüllü olarak katıldı. Katılımcılar rastgele pilates grubu ve zumba grubu olarak ayrıldı. Her iki grup haftada 3 gün ve 60 dakikalık branşa özgü eğitimlerini toplamda 6 hafta boyunca gerçekleştirdi. Katılımcılara Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu ve Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği 6 haftanın başında ve sonunda olmak üzere 2 defa uygulandı. İstatistiksel analizler SPSS-21 paket programı kullanılarak yapıldı. Verilerin normallik dağılımını belirlemek için Shapiro-Wilk testi uygulandı. Verilerin normal dağılım göstermesi üzerine grup içi karşılaştırma için Independent-Sample T Testi, gruplar arasındaki farkın belirlenebilmesi için ise Paired-Sample T Testi kullanıldı..

Çalışma sonucunda katılımcıların egzersiz öncesi ve egzersiz sonrası Oxford Mutluluk Ölçeği ile Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği ön test ortalamalarının karşılaştırılmasına bakıldığında her iki ölçeğe göre pilates ve zumba grupların ön testlerinde anlamlı fark bulunamamıştır ($p>0,05$) Her iki ölçeğe göre pilates ve zumba grupların son testlerinde ise anlamlı farklılıklar elde edilmiştir ($p>0,05$).

1 Çukurova Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yöneticiliği Bölümü, yelizsirin75@gmail.com, 05055715553, ORCID: 0000-0002-6143-1133.

GİRİŞ

WHO tarafından; bir kişinin fiziksel, psikolojik, fonksiyonel ve sosyal yönden tam bir iyilik hali olarak tanımlanan sağlıklı yaşam çok boyutlu bir kavramdır (WHO editör, 1955). Koivula, düzenli egzersizin hem fiziksel hem de psikolojik açıdan faydalarını belirtmekte, düzenli egzersize katılımın fiziksel ve zihinsel sağlıkta iyileşme, zihinsel stres ve kaygıda azalma, dinçlik ve açık fikirlilik sağladığını vurgulamaktadır (Koivula, 1999;360-380). Bu tür olumlu etkiler ışığında, bireylerin düzenli egzersiz ve spora katılım nedenleri ile bu davranışların ardındaki güdülerin belirlenmesi daha sağlıklı bir toplum oluşumu için önemlidir. Yaş alma ile birlikte parametrelerde bozulmalarla yaşam kalitesinde azalma meydana gelir. Bu bağlamda yaşam kalitesinin artırılmasında egzersizin önemi gün geçtikçe daha da iyi anlaşılmaktadır. Birçok hastalığa karşı koruyucu rolünün yanı sıra, algıyı, benlik saygısını, özgüveni ve iletişim becerilerini arttırmaktadır (Cynthia M, 2020). Bunun yanı sıra egzersizin sosyal ve psikolojik olarak yaşantılarını düzenleyici, kendisini disipline edici, yeteneklerini geliştirici de rol oynadığı bilinmektedir (Avcı ve Can, 2020).

Genellikle toplumumuzda insanların sağlık için fiziksel aktivite yapma amacından ziyade, başkalarının zoruyla veya zayıflamak amacıyla spor yaptıkları görülmektedir. Spora teşvik etmek amacıyla, içinde müzik ve ritim olan, tempolu, eğlenceli ve çeşitli fiziksel aktivitelerin yaygın hale getirilmesi, egzersizlerin zevkli ve uzun süreli yapılabilmesini sağlayabilir (Tortop, 2010). Sanayileşmenin ve teknolojik gelişmelerle birlikte fiziksel aktivitede azalma buna bağlı olarak da ciddi sağlık sorunlarının ana kaynağı olmaya başladı (Pekel, 2020). Bu durumu önlemek adına son yıllarda özellikle kadınlarda spora yönelim arttı (Guthold2018). Günümüzde popüleritesi gittikçe artmakta olan branşlardan Zumba ve Pilatesin katılımcı yaş aralığı da oldukça geniştir. Kolombiya’da başlayan ve tüm dünyaya yayılan Latin esintili dans temelli fitness olan Zumba (Barene, 2016); sensomotorik stimülasyon sağlar ve orta yoğunluklu aerobik egzersiz kategorisinde yer alır (Anne A, 2016, Yamasaki J, 2021).

Güç ve dayanıklılığın eş zamanlı aynı fitness programında uygulanmasıyla birçok parametrede iyileşmeler meydana gelir (Barene S, 2016). Kas gücü, dayanıklılık başta olmak üzere denge, aerobik kapasite, motor koordinasyon, yaşam kalitesi, kilo kontrolünü ve motivasyonu geliştirdiğine dair çalışmalar literatürde mevcuttur (Delextrat AA, 2016, Chavarrias M, 2021). Pilates; bedensel ve zihinsel egzersiz olup 1900’li yılların başında Joseph H Pilates tarafından bulunmuştur. Pilates yöntemi güç merkezi, konsantrasyon, kontrol, hassasiyet, hareket akışı ve nefes alma gibi altı temel ilkeye dayanmaktadır

(Sanioglu G, 2021). Çoğu egzersiz mat üzerinde yapılırken özel ekipmanlar da kullanılabilir. Pilatesin de benzer yararlar sağladığı özellikle bel ağrısının azalmasında etkisinin olduğu çeşitli çalışmalarla gösterilmiştir (OliveiraNTB, 2019).

Pekel ve ark. (2020) yaptıkları çalışmada kadınlarda zumba ve pilatesin kendi içinde vücut kompozisyonu, BKİ ve bazı antropometrik değişkenler üzerine olumlu etkilerinin olduğu belirlenmişlerdir. Fakat bu etkilerin zumba ve pilates arasında karşılaştırıldığında aralarında anlamlı fark bulunamamış. Kolayış ve ark. (2021) yaptıkları çalışmada 12 haftalık Zumba, Bosu ve Pilates egzersizlerinin kadınların proaktif kişilik, öznel zindelik, psikolojik iyi oluş ve öznel mutluluk düzeylerine etkisini incelemişler ve spor yapan kadınların proaktif kişilik özelliklerinin daha yüksek olduğu ve buna bağlı olarak kendilerini daha iyi ve mutlu hissettikleri ortaya koymuşlardır. Sanioglu ve ark. (2021) kadınlarda pilates-mat egzersizlerinin psikolojik sağlık üzerine yaptıkları araştırma sonucunda pilates egzersiz programının depresyon ve anksiyete düzeyinin azalmasına yardımcı olduğunu belirtmişlerdir.

Literatüre baktığımızda pilates ve zumbanın etkinliğinin karşılaştırıldığı çalışma sayısına az rastlanılması nedeniyle bu çalışmayı gerçekleştirdik. Çalışmamızın amacı; zumba ve pilates egzersizlerinin psikolojik iyi oluş ve mutluluk düzeyleri üzerine etkisinin incelenmesidir.

YÖNTEM

Bu başlık altında; “Araştırmanın modeli, araştırmaya dâhil edilen evren ve örneklem, verilerin toplanması, bu verileri toplamada kullanılan araçlar, toplanan verilerin analizi ve elde edilen analizler sonucunda yapılan istatistiksel yöntemler” bulunmaktadır.

Araştırmanın Evreni ve Örneklemi

Araştırmanın evreni, gönüllü olarak katılan toplam 20 kadın oluşturmaktadır. Katılımcılar randomize olarak Zumba (ZG) ve Pilates (PG) gruplarına ayrılmıştır. Etik onayı alındıktan sonra, gerekli bilgilendirme katılımcılara yapılmıştır. Her bir gönüllüye, anket formlarının ve egzersiz programının detayları anlatılmıştır. Egzersiz programına düzenli olarak katılmaları gerektiği vurgulanmıştır. Egzersiz eğitimi öncesi ve sonrasında olmak üzere iki defa anket ölçümü yapılacağı belirtilmiştir. Egzersizler haftada 3 gün 60 dk olmak üzere yüz yüze gerçekleştirilmiştir.

Araştırmaya Alınma ve Dışlanma Kriterleri

Çalışmaya dahil edilen kadınların pilates-zumbaya yeni başlıyor olmasına ve aynı zamanda gönüllü olmalarına dikkat edilmiştir. Gruplar 10 kişi ile sınırlandırılmıştır. Katılımcıların erkek olması ve herhangi bir nörolojik veya ortopedik defisiti bulunması dışlanma kriterlerine dahil edilmiştir.

Zumba Protokolü

Zumba egzersiz protokolü 6 hafta boyunca haftada üç gün akşam saatlerinde uzman eğitmen tarafından yaptırılmıştır. Her zumba eğitimi toplam 60 dakika boyunca zumba® basic1 prensipleri olan ısınma, antrenmanın ana kısmı zumba dansları, soğuma ve esnemenen oluşmaktadır. Egzersiz yoğunluğu ve şiddeti müziğin ritmine göre değişkenlik gösterse de, 8-10 dakika ısınma ile başlanıp, 35-40 dakika temel dans adımları ve 8-10 dakika soğuma ile tamamlanmıştır.

Pilates Protokolü

Pilates egzersiz programları 6 hafta boyunca haftada 3 gün akşam saatlerinde 60 dk olmak üzere pilates eğitmeni ile birebir uygulanmış olup nefes alışverişine özellikle dikkat edilmiştir. Egzersiz şiddeti mat-1 seviyesinden başlayıp tekrar sayıları ilk iki hafta 12 olup son 4 hafta 15 olarak uygulanmıştır.

Veri toplama Süreci

Veri toplamaya başlanması için Çukurova Üniversitesi Etik Kurulu'ndan onay alınmıştır (**04.11.2022 Sayı no: 127**). Çalışmaya gönüllü olarak katılan 20 kadına Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu ve Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği uygulanıp ardından egzersizlere başlanmıştır. 6 hafta süren egzersiz sonunda ikinci kez aynı anket uygulanmıştır.

Veri Toplama Araçları

Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu; 2011 yılında Doğan ve arkadaşları tarafından Türkçe geçerlilik ve güvenilirliği yapılmıştır. Mutluluk düzeylerini ölçmede kullanılacak olan ölçek 5'li likert (1-Hiç Katılmıyorum, 5-Tamamen Katılıyorum) şeklinde olup toplam 7 sorudan oluşmaktadır (Doğan, T. ve Akıncı-Çötök, N, 2011).

Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği; Keldal ve arkadaşları tarafından Türkçe geçerlilik ve güvenilirliği yapılan ölçek mental iyi oluş düzeylerini ölçmede kullanılmaktadır. Ölçek 14 sorudan oluşmaktadır ve 5'li

likert (1-Hiç Katılmıyorum, 5-Tamamen Katılıyorum) şeklindedir (Keldal, G, 2015).

İstatistiksel Analiz

SPSS-23 paket programıyla elde edilen verilerin analizleri yapılmıştır. Verilerin dağılımı Shapiro-Wilk testi ile incelenmiştir. Test sonucunda veri setinin normal dağılım gösterdiği saptanmış olup parametrik testlerden grup içi farkı belirlemek için Paired-Sample T Testi, gruplar arasındaki farkın belirlenebilmesi için ise One Way ANOVA Testi kullanıldı.

BULGULAR

Zumba ve pilates egzersizlerinin psikolojik iyi oluş ve mutluluk düzeyleri üzerine olan etkisini incelemek amacıyla yapılan çalışmamızın analiz sonuçları aşağıdaki tablolarda verilmiştir.

Tablo-1: Pilates ve Zumba Gruplarının Demografik Özellikleri

	Pilates (N:10)		Zumba (N:10)	
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>
YAŞ	35,30	6,58	31,80	4,04
KİLO	66,70	9,97	61,40	7,54
BOY	1,63	,086	1,63	,054
VKI	24,95	4,11	23,09	2,47

Tablo 1'e bakıldığında PG'deki kadınların yaş ortalaması $\bar{x}=35,30$ (yıl), iken ZG'nin yaş ortalaması $\bar{x}=31,80$ (yıl)'dır. PK'nin kilo ortalaması $\bar{x}=66,70$ (kg) iken ZG'nin $\bar{x}=61,40$ (kg)'dır. Boy ortalaması her iki grupta da $\bar{x}=1.63$ (cm)'dir. PG'nin VKI ortalaması ise $\bar{x}=24,95$ iken ZG'nin $\bar{x}=23,09$ olarak bulunmuştur.

Oxford Mutluluk Ölçeği ile Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği Ortalamalarının pilates ve zumba gruplarının ön ve son testlerine göre yapılan analiz sonuçları sırasıyla aşağıdaki tablolarda gösterilmiştir (Tablo-2, Tablo-3).

Tablo-2: Pilates ve Zumba Egzersiz Gruplarının Ön Test sırasında Oxford Mutluluk Ölçeği ile Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği Ortalamalarının Karşılaştırılması.

Değişkenler	Grup	N	A.Ort.	S.Sap.	sd	t	Sig
Oxford Mutluluk Ölçeği Ortalaması	Pilates	10	3,11	0,61	18	1,414	,175
	Zumba	10	2,80	0,34			
	Toplam	20	2,96	0,51			
Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği Ortalaması	Pilates	10	3,52	0,42	18	1,663	,114
	Zumba	10	3,07	0,74			
	Toplam	20	3,30	0,63			

**p < 0,05; **p < 0,01*

Her iki ölçeğe göre pilates ve zumba grupların ön testlerinde anlamlı fark bulunamamıştır.

Tablo-3: Pilates ve Zumba Egzersiz Gruplarının Son Test sırasında Oxford Mutluluk Ölçeği ile Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği Ortalamalarının Karşılaştırılması.

Değişkenler	Grup	N	A.Ort.	S.Sap.	sd	t	Sig
Oxford Mutluluk Ölçeği Ortalaması	Pilates	10	1,76	0,40	18	-2,196	,041*
	Zumba	10	2,63	1,19			
	Toplam	20	2,19	0,97			
Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği Ortalaması	Pilates	10	4,04	0,17	18	5,076	,000**
	Zumba	10	2,27	1,09			
	Toplam	20	3,16	1,18			

**p < 0,05; **p < 0,01*

Her iki ölçeğe göre pilates ve zumba grupların son testlerinde ise anlamlı farklar elde edilmiştir.

Oxford Mutluluk Ölçeği ile Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği ortalamalarının pilates ve zumba gruplarının 6 haftalık egzersiz sonrasında

ön ve son test ölçümlerindeki değişimin analiz sonuçları sırasıyla Tablo-4 ve Tablo-5'te gösterilmiştir.

Tablo-4: Pilates Egzersiz Grubunun Oxford Mutluluk Ölçeği ile Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği Ortalamalarının 6 Haftalık egzersiz sonrasında Ön Test ve Son Test Ölçümlerindeki değişimi.

Değişkenler	Testler	N	A.Ort.	S.Sap.	sd	t	Sig.	Cohen's d (ES)
Oxford Mutluluk Ölçeği Ortalaması	Ön Test	10	3,11	0,61	9	6,097	,000	2,617‡
	Son Test	10	1,76	0,40				
Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği Ortalaması	Ön Test	10	3,52	0,42	9	-3,371	,008	1,623‡
	Son Test	10	4,04	0,17				

* $p < 0,05$; ** $p < 0,01$

ES=Etki Seviyesi (Effect size),

+Cohen's d, 0,200 ile 0,499 arası ise düşük etki seviyesi.

†Cohen's d, 0,500 ile 0,799 arasında orta etki seviyesi.

‡Cohen's d,0,800 ve yukarısı yüksek etki seviyesi.

Bağımsız örneklem t-testi sonucunda gruplar arasında Oxford Mutluluk Ölçeği (eta squared=2,617) ve Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği (eta squared=1,623) Ortalamalarına göre yüksek düzeyde etki değerleri olan anlamlı bir fark bulunmuştur.

Tablo-5: Zumba Egzersiz Grubunun Oxford Mutluluk Ölçeği ile Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği Ortalamalarının 6 Haftalık egzersiz sonrasında Ön Test ve Son Test Ölçümlerindeki değişimi.

Değişkenler	Testler	N	A.Ort.	S.Sap.	sd	t	Sig.	Cohen's d (ES)
Oxford Mutluluk Ölçeği Ortalaması	Ön Test	10	2,80	0,34	9	,494	,633	0,194
	Son Test	10	2,63	1,19				
Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği Ortalaması	Ön Test	10	3,07	0,74	9	1,657	,132	0,859‡
	Son Test	10	2,27	1,09				

* $p < 0,05$; ** $p < 0,01$

ES=Etki Seviyesi (Effect size),

+Cohen's d, 0,200 ile 0,499 arası ise düşük etki seviyesi.

†Cohen's d, 0,500 ile 0,799 arasında orta etki seviyesi.

‡Cohen's d,0,800 ve yukarısı yüksek etki seviyesi.

Bağımsız örneklem t-testi sonucunda gruplar arasında Warwick-Edinburg Mental İyi Oluş Ölçeği Ortalamasına ($\eta^2=0,859$) göre yüksek düzeyde etki değerleri olan anlamlı bir fark bulunmuştur.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Çalışmada pilates grubundaki kadınların yaş ortalaması $\bar{x}=35,300$ (yıl), iken zumba grubunun yaş ortalaması $\bar{x}=31,800$ (yıl)'dır, pilates grubunun kilo ortalaması $\bar{x}=66,700$ (kg) iken zumba grubunun $\bar{x}=61,400$ (kg)'dır, pilates grubunun boy ortalaması $\bar{x}=1.637$ (cm) iken zumba grubunun ortalaması $\bar{x}=1,630$ (cm) 'dir, pilates grubunun VKI ortalaması $\bar{x}=24,955$ iken zumba grubunun $\bar{x}=23,094$ olarak bulunmuştur. Zumba dansı ile tıpkı bir kardiyo egzersizi gibi nabızı yükselterek çok kalori yakmamızı ve yağ yakımını hızlandırmamızı sağlar bu sebeple pilatese nazaran daha hızlı kilo verilir.

Çalışma grubundaki katılımcıların egzersiz öncesi ve egzersiz sonrası Oxford Mutluluk Ölçeği ile Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği ön test ortalamalarının karşılaştırılmasına bakıldığında her iki ölçeğe göre pilates ve zumba grupların ön testlerinde anlamlı fark bulunamamıştır ($p>0,05$) Her iki ölçeğe göre pilates ve zumba grupların son testlerinde ise anlamlı farklar elde edilmiştir ($p>0,05$). Genel olarak bakıldığında, fiziksel aktivitenin bireylere olumlu birçok katkısının olduğu gösteren çalışmalara rastlanmaktadır. Örneğin araştırmalar incelendiğinde, düzenli olarak yapılan pilates ve zumba egzersizlerinin gerginliği azalttığı ve mutluluğu artırmada etkili olduğu (Harvey ve ark., 2017; Aylaz, Güllü, Güneş, 2011; Yıldırım ve ark., 2015; Lök ve Bademli, 2017), kişinin kendini iyi ve mutlu hissetmesine katkı sağladığı (Khazaec-pool ve ark., 2015; Uğurlu, Şakar, Bingöl, 2015) ve psikolojik iyi oluşu artırdığını (Delextrat ve ark., 2016) görülmektedir. Bizim araştırmamızın bulguları da düzenli yapılan zumba ve pilates egzersizlerinin psikolojik yönden bireylere olumlu katkı sağladığını ortaya koymaktadır.

Fiziksel aktivite ve düzenli spor programlarına katılan kişilerin, mental ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin arttığı, insanlar arası ilişkilerde daha uyumlu oldukları, anksiyete ve depresif durum gibi olumsuz duygulanımın azaldığı, bireyler için oldukça önem taşıyan fiziksel benlik algılarının desteklendiği, sosyal işlevselliği artırdığı gibi olumlu etkileride belirtilmektedir. Çalışmamızda pilates egzersiz grubunun Oxford Mutluluk Ölçeği ile Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği ortalamalarının 6 Haftalık egzersiz sonrasında ön test ve son test Ölçümlerindeki değişimleri incelendiğinde bağımsız örneklem t-testi sonucunda gruplar arasında Oxford Mutluluk Ölçeği ($\eta^2=2,617$) ve Warwick-Edinburg Mental

İyi Oluş Ölçeği (eta squared=1,623) ortalamalarına göre yüksek düzeyde etki değerleri olan anlamlı bir fark bulunmuştur($p<0,05$). Zumba egzersiz grubunun ise Oxford Mutluluk Ölçeği ile Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği ortalamalarının 6 Haftalık egzersiz sonrasında ön test ve son test ölçümlerindeki değişimleri incelendiğinde bağımsız örneklem t-testi sonucunda gruplar arasında Warwick-Edinburg Mental İyi Oluş Ölçeği ortalamasına (eta squared=0,859) göre yüksek düzeyde etki değerleri olan anlamlı bir fark bulunmuştur($p<0,05$).Wilk ve ark., (2018) ve Gill ve ark., (2018) çalışmalarında benzer sonuçlara ulaşmışlardır. Günümüzde spora katılımın sosyalleşmede önemli bir etken olduğu ve spor yoluyla sosyalleşmenin görece diğer toplumsal alanlardan daha fazla olması dikkate alınacak olursa, elde edilen bilgiler daha kolay anlaşılabilir. Ayrıca fiziksel aktiviteye katılımın sıklığı ile psikolojik iyi oluş düzeyi arasındaki paralel ilişki, fiziksel aktivitenin gündelik hayatın içerisinde olması gerektiğini göstermektedir. Nitekim fiziksel aktivitenin bireyin sosyal hayat üzerindeki olumlu etkisi çeşitli bilimsel çalışmalarla da kanıtlanmıştır(Cronin ve Allen, 2015; Miller ve Hoffman, 2009).

Bu bilgiler ışığında, düzenli egzersiz yapan bireylerin sayısını arttırarak, fiziksel olarak aktif ve mutlu bir yaşam tarzı oluşturmak büyük önem taşımaktadır.

KAYNAKÇA

- Anne A. Delextrat, Sarah Warner, Sarah Graham, and Emma Neupert. An 8-Week Exercise Intervention Based on Zumba Improves Aerobic Fitness and Psychological Well-Being in Healthy Women. *Journal of Physical Activity and Health*, 2016, 13, 131-139 <http://dx.doi.org/10.1123/jpah.2014-0535>
- Avcı, P. & Can, H. C. (2020). Koruma Altında Yetişmiş Bireylerin Görüşleri Doğrultusunda Sporun Yaşam Becerilerine Etkisi. Herkes için Spor ve Rekreasyon Dergisi, 2 (1), 10-17.
- Aylaz, R., Güllü, E., Güneş, G. (2011). Aerobik Yüzme Egzersizinin Depresif Belirtilere Etkisi. Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Yüksek Okulu Dergisi. C4/S4(2)
- Barene S, Holtermann A, Oseland H, Brekke OL, Krusturup P. Effects on muscle strength, maximal jump height, flexibility and postural sway after soccer and Zumba exercise among female hospital employees: a 9-month randomised controlled trial. *J Sports Sci.* 2016;34(19):1849-1858
- Chavarrias, M.; Villafaina, S.; Lavín-Pérez, A.M.; Carlos-Vivas, J.; Merellano-Navarro, E.; Pérez-Gómez, J. Zumba®, Fat Mass and Maximum Oxygen Consumption: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Int. J. Environ. Res. Public Health* 2021, 18, 105. <https://dx.doi.org/10.3390/ijerph18010105>
- Cronin, L. D., Allen, J. B. (2015). Developmental experiences and well-being in sport: The importance of the coaching climate. *The Sport Psychologist*, 29(1), 62-71.
- Cynthia M. Stonnington, Janina Krell-Roesch, Dona E. C. Locke. Impact of Zumba on Cognition and Quality of Life is Independent of APOE4 Carrier Status in Cognitively Unimpaired Older Women: A 6-Month Randomized Controlled Pilot Study. *American Journal of Alzheimer's Disease & Other Dementias®* Volume 35: 1-10, 2020. DOI: 10.1177/1533317519868370
- Delextrat AA, Warner S, Graham S, Neupert E. An 8-week exercise intervention based on zumba improves aerobic fitness and psychological well-being in healthy women. *J Phys Act Health.* 2016;13(2):131-139
- Delextrat, A. A., Warner, S., Graham, S., & Neupert, E. (2016). An 8-week exercise intervention based on Zumba improves aerobic fitness and psychological well-being in healthy women. *Journal of Physical Activity and Health*, 13(2), 131-139.
- Doğan, T. ve Akıncı-Çötök, N. (2011). Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formunun Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(36), 165-172.

- Gill, M., Chan-Golston, A. M., Rice, L. N., Roth, S. E., Crespi, C. M., Cole, B. L., Prelip, M. L. (2018). Correlates of social support and its association with physical activity among young adolescents. *Health Education & Behavior*, 45(2), 207-216.
- Guthold, R., Stevens, G. A., Riley, L. M., & Bull, F. C. (2018). Worldwide trends in insufficient physical activity from 2001 to 2016: a pooled analysis of 358 population-based surveys with 1·9 million participants. *The Lancet Global Health*, 6(10), e1077-e1086
- Harvey, S. B., Overland, S., Hatch, S. L., Wessely, S., Mykletun, A., & Hotopf, M. (2017). Exercise and the prevention of depression: results of the HUNT Cohort Study. *American Journal of Psychiatry*, 175(1), 28-36.
- Keldal, G. (2015). Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği'nin Türkçe Formu: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3(1), 103-115.
- Khazae-pool, M., Sadeghi, R., Majlessi, F., & Rahimi Foroushani, A. (2015). Effects of physical exercise programme on happiness among older people. *Journal of psychiatric and Mental health nursing*, 22(1), 47-57.
- Koivula N (1999). Sport participation: differences in motivation and actual. *J. Sport Behav.* 22(3): 360-380
- Kolayış H, Çelik N, Narin M. The effect of 12-Weeks-of-Zumba, Bosu and Pilates on the Positive Psychological States of Women. *Journal of Exercise and Sport Sciences Research (JOINESR)* 1(1), 31-40, 2021 Recieved: 05-Oct-2021 Accepted: 17-Dec-2021.
- Küçükbiş, H. F. ve Eskiler, E. (2019). Fiziksel Aktivitelerde Sosyal Destek Ölçeği (FASDÖ): Türkçeye uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *S.C.Ü. İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 20, (2), 117-127.
- Lök, N., Bademli, K. (2017). Yetişkin Bireylerde Fiziksel Aktivite ve Depresyon Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi. *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 14(40):101-110.
- Naiane Teixeira Bastos de Oliveira, Natalia Aquaroni Ricci, Yuri Rafael dos Santos Franco, Evany Maira Espirito Santo Salvador, Isabella Cristina Barboza Almeida and Cristina Maria Nunes Cabral. Effectiveness of the Pilates method versus aerobic exercises in the treatment of older adults with chronic low back pain: a randomized controlled trial protocol. Oliveira et al. *BMC Musculoskeletal Disorders* (2019) 20:250 <https://doi.org/10.1186/s12891-019-2642-9>
- Pekel, H.A., Aydos, L., Uzun, A., Bozoğlu, M. S. & Demirel, M. (2020). The Effect Of Zumba And Reformer Exercises On Female Body Composition, *International Journal of Eurasian Education and Culture*, Issue: 11, pp. (2316-2339).

Ryff, C. D., & Singer, B. (1996). Psychological well-being: Meaning, measurement, and implications for psychotherapy research. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 65, 14-23.

Sanioglu G. & Maçkallı, Z. (2021). Kadınlarda pilates-mat egzersizlerinin psikolojik sağlık üzerine etkisi. *IntJournExerPsc*, 3(1):37-50. <https://doi.org/10.51538/intjournexerpsc.848304>

Svein Barene, Andreas Holtermann, Harald Oseland, Ole-Lars Brekke & Peter Krusturp. Effects on muscle strength, maximal jump height, flexibility and postural sway after soccer and Zumba exercise among female hospital employees: a 9-month randomised controlled trial. *JOURNAL OF SPORTS SCIENCES*, 2016 <http://dx.doi.org/10.1080/02640414.2016.1140906>

Tortop, Y., Ön, B. O., & Ögün, E. S. (2010). Bayanlarda 12 hafta uygulanan stepeaerobik egzersiz programının bazı fiziksel uygunluk parametreleri üzerine etkisi. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*, 12(2), 91-97

Wilk, P., Clark, A. F., Maltby, A., Tucker, P., Gilliland, J. A. (2018). Exploring the effect of parental influence on children's physical activity: The mediating role of children's perceptions of parental support. *Preventive Medicine*, 106, 79-85

World Health Organization, editor. Constitution of the World Health Organization. World Health Organization Handbook of Basic Documents. 5th ed. Ginebra: Palais des Nations; 1955,

Yamasaki, J.; Sakisaka, K.; Mission, P.A.; Soluta, N.G.; delos Santos, N.J.V.; Palaca, J.V.; Pacalioga, R.P.O. Factors Associated with Regular Zumba Practice as Preliminary Results: A Population-Based Approach in Cebu Province, the Philippines. *Int. J. Environ. Res. Public Health* 2021, 18, 5339. <https://doi.org/10.3390/ijerph18105339>

Yıldırım, İ., Özşevik, K., Özer, S., Canyurt, E., Tortop, Y. (2015). Üniversite Öğrencilerinde Fiziksel Aktivite ile Depresyon İlişkisi. *Niğde Üniversitesi beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 9(Özel Sayı): 31-39

Cumhuriyetten Günümüze Türk Spor Yönetimi

İsrafil Yaşın¹

Erdoğan Şama²

Özet

Cumhuriyetin ilanından günümüze kadar ülkemizde görülen spor teşkilatlanmalarını inceleyeceğimiz bu araştırmada, cumhuriyetten önce kurulan kulüpler ve teşkilatlanmalar cumhuriyetin ilanı ile de çalışmalarını devam ettirdiklerinden dolayı cumhuriyetten önce kurulan kulüpleri ve gönüllü birlikler olarak yapılan teşkilatlanmaları incelemeyen cumhuriyet dönemine geçmek uygun olmayacaktır. Bundan dolayı araştırmamız ülkemizde kurulan ilk kulüplerden itibaren başlatılmıştır. Cumhuriyetten önce kurulan ilk düzenli ve bağımsız spor teşkilatlanması olan Türkiye İdman Cemiyetleri İttifakı (TİCİ) kurulmadan önce 1903 yılından itibaren birkaç teşkilatlanma modeli gerçekleşmiş ve bunların devamında da günümüz spor teşkilatlanmasının temellerinin atıldığı TİCİ kurulmuştur. Sporun tüm ülkeye yayılması ve belli bir düzen içerisinde yapılması gibi amaçlarla kurulan TİCİ belli bir süre sonra yarı resmi Türk Spor Kurumu'na dönüşmüş ve Beden Terbiyesi Genel Müdürlüğü'nün kurulmasıyla spor teşkilatlanması yeni bir modele geçiş yaparak günümüze kadar çeşitli kurumlara bağlı teşkilatlanma modelleri oluşmuştur.

Giriş

İnsanların birlikte yaşamaya başladıkları günden itibaren var olan, farklı bakış ve görüşler doğrultusunda tanımlanan yönetimi (Yetim, 2017), belirli amaçlara ulaşmak için insanları, maddi kaynakları ve zamanı birbirleri ile uyumlu, verimli ve etkin kullanabilecek kararları alma ve uygulama süreci olarak tanımlayabiliriz (Eren, 1993). Spor yönetimi ise Başoğlu (2018) “yönetim ilke ve kurallarının spor alanına uygulanması, spora ilişkin karar, hedef ve politikaların gerçekleşmesi için faaliyetlerin bilimsel bir çerçevede

1 Milli Eğitim Bakanlığı, Muğla, isr58@hotmail.com, orcid no : 0000-0002-9395-8474

2 Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Temel Eğitim Bölümü, esama@gazi.edu.tr
orcid no : 0000-0002-3423-8004

sürdürülebilecek gerekli yöntemlerin araştırılarak bunları genel ilkelere dönüştürmekle ilişkili bir kavram” olarak tanımlarken Doğu’da (2017) spor yönetimini “sahip olunan madde ve insan kaynaklarını kullanarak spor örgütünün amaçlarını gerçekleştirebilme bilim ve sanatı” olarak tanımlamaktadır.

Spor yönetim modelleri incelendiğinde genellikle gönüllü birlik modeli ve devlet modeli olmak üzere iki tür spor yönetim modeli karşımıza çıkmaktadır. Gönüllü birlikler devletin kanunlarına göre denetimine tabi olarak gerçek kişiler, vakıflar ve dernekler tarafından kurulurken, devlet modelinde ise spor yönetiminin her aşamasında devlet aktif rol oynamaktadır (Başoğlu, 2018). Ülkemizde uygulanmakta olan spor yönetiminin teşkilat yapısı uzun yıllar içerisinde ortaya çıkan ihtiyaçlar ve değişen şartlar doğrultusunda yapılan değişikliklerle tarihsel bir süreç içerisinde bugünkü halini almıştır (İmamoğlu, 2011). Bu araştırmada Cumhuriyet öncesi dönemden başlayarak günümüze kadar ülkemizdeki spor yönetiminde görülen değişikliklerden bahsedilmiştir.

Cumhuriyet Öncesi Spor Teşkilatlanması

Avrupa’da spor kulüplerinin kuruluşu 17. YY. da gerçekleşmesine rağmen Osmanlıda ise modern anlamda ilk kulüp 1872 yılında Sultan Abdülaziz döneminde su sporlarına yönelik olarak kurulan “The İmperid Yachting and Boating Club”tür. 1890 yılından itibaren de İstanbul, İzmir, Selanik gibi Osmanlı topraklarında yabancı kökenli ve gayrimüslim vatandaşlarımız tarafından kurulan (Kahraman,1995), ilk yabancı kulüpler “Bornova, Moda, Elpis ve İmogene” dir (Fişek, 1985).

Kadıköy ve Moda civarlarında, gayrimüslim vatandaşlarımız sahip oldukları haklardan dolayı İngilizlerin futbol maçlarına katılırlarken, Türk gençleri dini ve siyasi nedenlerden dolayı maçlara iştirak edemiyorlardı (Atabeyoğlu,1991). “Bobi” lakabıyla İngilizlerle birlikte futbol oynayan, ilk Türk futbolcusu kabul edilen “Fuat Hüsnü Kayacan” (Fişek, 1998) ile arkadaşı Reşat Danyal Beyler 2.Abdülhamid döneminin sıkıyönetim ve baskılarına karşı takımlarına gerçek adını gizlemek maksadıyla “Siyah Çoraplılar” anlamında “Black Stocking” adını vererek ilk Türk futbol takımını kurmuşlardır. Black Stocking alınan tüm önlemlere rağmen ilk maçta gerçek kimlikleri ortaya çıkınca kapatılmıştır (Atabeyoğlu, 1991). Sonraki yıllarda ise Beşiktaş, Galatasaray, Fenerbahçe ve diğer Türk takımlarının kuruluşu birbirini izlemiştir (Yıldız, 1979).

İstanbul Futbol Birliği (1903-1910)

İngiliz ve Rum futbol takımları arasında İstanbul'da çekişmeli maçlar yapılırken (Atabeyoğlu, 1991), İzmir'de de Rum ve Ermeni takımları arasında lig maçları organize eden Lafontaine'in öncülüğünde (Kahraman, 1995) "Moda, Kadıköy, Elpis ve İmogine" kulüplerinin katılımıyla 17 Mayıs 1903'te kurulmuş olup, 1909 yılında Cemiyetler Kanunu ile yasallaştırılmıştır (Fişek, 1998).

İstanbul'da bulunan takımların plansız olarak yaptıkları maçları bir düzene bağlamak, sezonun başlangıç ve bitiş tarihlerini, maçların gün ve saatlerini belirlemek, hakemleri atamak, ortaya çıkan anlaşmazlıkları birlik sözleşmesine göre, yetersiz kalınan durumlarda da İngiliz Futbol Birliği kurallarına göre çözümlenmek amacıyla kurulmuştur (Fişek, 1998).

1903-1904 sezonunda tek devre olarak İmogene, Elpis, Moda, Kadıköy takımlarının katılımıyla başlayan ligde İmogene takımı şampiyon olmuştur (Atabeyoğlu, 1991). Lige ilk yerli takım olarak 1906 yılında Galatasaray, 1908 yılında da Fenerbahçe katılmıştır (Fişek, 1985). Hakemlerin atamaları iki takımın anlaşmasına bağlı olduğundan çoğu zaman hakemsizlikten dolayı maçlar ertelenmiş, sezonların bitmesi uzamıştır (Başoğlu, 2018). Buna rağmen o dönemde kurulan ilk ve en önemli spor teşkilatlanmasıdır (Sümer, 1990).

Cemiyetler Kanununun 16 Ağustos 1909 yürürlüğe girmesiyle toplumu ayırtırmayacak şekilde kurulmuş, kanuna uygun olan cemiyetlere hukuki nitelik sağlanmıştır (Günay, 2016). Bu kanunla spor kulüplerinin yasal olarak kurulması için uygun ortam oluşmuştur (Çapan, 1999). Yasa gereği yönetmeliğini hazırlayıp tescilini yaptıran ilk kulüp Beşiktaş olurken daha sonra tescil alan kulüplerimiz Galatasaray ve Fenerbahçe olmuştur (Yıldız, 1979).

Osmanlı Milli Olimpiyat Cemiyeti (1908-1923)

İkinci Meşrutiyet'in ilan edilmesinden sonra Selim Sırrı Tarcan, "Osmanlı Milli Olimpiyat Cemiyeti'ni (OMOC)" kurmak için çalışmalarına başlamıştır. Çalışmalar tamamlanınca kurulan OMOC başkanlığını Ahmet İhsan Tokgöz, genel sekreterlik görevini de Selim Sırrı Tarcan üstlenmiştir. İçişleri Bakanlığı'nın kayıtlarında OMOC'un kuruluşuna dair bir belgeye rastlanmamasına karşın, 1908 Londra Olimpiyatlarının raporunda katılan ülkeler arasında "Turkey", katılan sporcular arasında da "Aleko Moullos-Turkey" adının bulunması, cemiyetin 1908'de kurulduğunu ortaya koymaktadır (Türkiye Milli Olimpiyat Komitesi, 1908).

Türk Sporunu ilk kez 28 Mayıs 1909'da Berlin'de yapılan toplantıda Selim Sırrı Tarcan tarafından temsil edilmiş olup (Arabeyoğlu, 1991), Osmanlı Devleti'nin Uluslararası Olimpiyat Komitesi üyeliğine yapmış olduğu başvuru ise 1911 yılında Budapeşte'de yapılan birleşimde resmen kabul edilmiştir (Türkiye Milli Olimpiyat Komitesi, 1908).

I. Dünya Savaşı sonrası savaşa neden olan ülkelerden sayılan Osmanlı Devleti, Uluslararası Olimpiyat Komitesi'nden ihraç edilince 25 Haziran 1922'de "Milli Olimpiyat Cemiyeti" yerine "Kaim Cihan Müsabakalarına İştirak Cemiyeti" adıyla "II. Osmanlı Olimpiyat Cemiyeti" kuruldu (Türkiye Milli Olimpiyat Komitesi, 1908). II. Osmanlı Olimpiyat Cemiyeti güçlü bir teşkilat olmamasına rağmen Türkiye Milli Olimpiyat Komitesinin temelini oluşturmuştur (Sümer, 1990). Cumhuriyet'in ilan edilmesinden sonra "Osmanlı Milli Olimpiyat Komitesinin" adı "Türkiye Milli Olimpiyat Cemiyeti" olarak değiştirilmiş başkanlığına da Selim Sırrı Tarcan seçilmiştir (Başoğlu, 2018).

İstanbul Futbol Kulüpleri Ligi (1910-1914)

İstanbul Futbol Birliği'nin dağılmasıyla takımlar arasında birlikteliği sağlamak, futbolu yaymak, hakemleri atamak, lig programlarını ve maçların zamanlarını düzenlemek gibi amaçlarla (Başoğlu, 2018) "Kadıköy, Fenerbahçe, Galatasaray, Progress, Strugglers" takımları tarafından 1910 yılında kurulmuştur (Sümer, 1990). Eski yönetim yapısından kaynaklanan nedenlerden ortaya çıkan problemler yüzünden fazla işlerlik kazanamamıştır (Fişek, 1998).

Cuma Ligi (1912-1915)

İstanbul Futbol Kulüpleri birliğine alınmayan takımlar, yeni oluşturulmuş okul takımları (Fişek, 1998) ile "Anadoluspor, İstanbul Cimnastik, Darülfünun Terbiye-i Bedeniye, Şehremini Mümaresat-ı Bedeniye ve Sanayi Mektebi ile Fenerbahçe'nin" oluşturduğu bir ligdir (Sümer, 1990). 1912 yılında kurulan, Balkan Savaşının başlamasıyla 1913 yılında işlerlik kazanan bu lig, İstanbul Şampiyonlar Ligi olarak da adlandırılmaktadır (Başoğlu, 2018).

Cuma Birliği (1915-1922)

Pazar liginde yer alan "Galatasaray, Süleymaniye, Anadolu, Altınordu" ile Cuma liginden "Fenerbahçe ve İdman Ocağı'nın" katıldığı tek gruplu, iki yarılı lig sistemidir (Başoğlu, 2018). Daha önce pazar günü yapılan maçların cuma günü oynanmaya başlamasıyla bu adı almıştır (Fişek, 1985). TİCİ kurulana kadar birlik devam etmiştir (Fişek, 1998).

Türk İdman Birliği (1919-1922)

Cuma birliği tarafından birliğe katılmalarına izin verilmeyen Beşiktaş'ın öncülüğünde “Beylerbeyi, Darüşşafaka, Haliç, Fener, Altınörs, Hilal, Türk Gücü, Üsküdar, Vefa, Kumkapı” takımlarının iştirakleriyle ligin ikinci kümesi olarak 1919 yılında kurulmuştur (Fişek, 1985).

Pazar Ligi (1920-1922)

2. Meşrutiyet'in ilanıyla faaliyetleri sona eren fakat 1920'de işgallerin de etkisiyle tekrar faaliyete geçen (Fişek, 1985) azınlık takımları “Elpis, Stugglers, Pera, Ermeni Birlik, Dork Experance, Maccabi, Stello” ile yerli takımlar Beşiktaş ile Üsküdar'dan oluşmaktadır (Fişek, 1998). Maçlarını pazar günleri oynadıkları için bu adı almıştır (Başoğlu, 2018).

Türkiye İdman Cemiyetleri İttifakı (TİCİ) (1922-1936)

Her geçen gün kulüp sayısının artması ile birlikte kulüplerin kendi aralarında çeşitli ligler kurmaları, aralarında anlaşmazlıkların olması, futbol haricinde diğer spor dalları ile de ilgilenmeleri nedeniyle oluşan kargaşa ortamından çıkabilmek için spor faaliyetlerinin belirli kurallara bağlanarak bir sisteme oturtulması gerekmektedir (Atabeyoğlu, 1991). Bu doğrultuda Yusuf Ziya Öniş İsviçre'den getirdiği 20 maddeden oluşan “Reglements Sportifs de l'Union Suisse'yi” (İsviçre Spor Birliği Yönetmeliği), “Galatasaray'dan Ali Sami Yen”, “Fenerbahçe'den Nuhu Baydar” ve “Anadolu'dan Burhanettin” ile birlikte Türkçeye çevirmişlerdir (Fişek, 1985). Atılan bu ilk adımdan sonra Türkiye İdman Cemiyetleri İttifakı'nı kurmak amacıyla “Altınordu, Anadolu, Anadoluhisarı İdman Yurdu, Bakırköy, Darüşşafaka, Galatasaray, Fenerbahçe, Hilal, Nişantaşı, Süleymaniye, Türk Gücü, Vefa” takımları ilk toplantılarını 26 Haziran 1920 yılında Kadıköy Union Club'da toplanarak gerçekleştirmişlerdir (Atabeyoğlu, 1991).

Kuruluş için yönetmelik çalışmaları devam ederken 1920-1921 sezonu maçlarının tertip edilmesi için “Altınordu, Anadolu, Anadolu Hisarı, Galatasaray, Fenerbahçe, Süleymaniye” kulüpleri arasında bir kurul oluşturulmuştur (Başoğlu, 2018). Bu kurul TİCİ kurulana kadar İdman İttifakı Heyet-i Muvakkatesi adı ile çalışmalarını yürütmüş olup TİCİ'nin temelini oluşturmaktadır (Fişek, 1985). 15 Nisan 1921 tarihinde 16 takımın katıldığı toplantıda kongre başkanlığına en yaşlı üye olan Altınordu'nun kurucularından Mahmut Eşref Bey seçilmiş olup yönetmelik maddeleri üzerinde tartışmalar yapılmış, kurul çalışmalarını 7 Eylül 1921'de bitirmiştir (Yıldız, 1979).

Yönetmelik çalışmalarının tamamlanmasının ardından 27 Kasım 1921 tarihinde Dahiliye Nezaretine başvuru yapılmış, başvurunun 22 Mayıs 1922 tarihinde kabul edilmesiyle Türkiye İdman Cemiyetleri İttifakı 27 maddeden oluşan yönetmeliği ile tüzel kişilik kazanarak resmen kurulmuştur (Fişek, 1985). Geçici yönetim kurulu “Ali Sami Yen, Burhanettin Felek, Selim Sırrı Tarcan, Nasuhi Baydar, ve Yusuf Ziya Öniş’den” oluşmuştur (Sümer, 1990). İstanbul’da faaliyet gösteren kulüp yöneticilerin çalışmaları sonucunda (Çapan, 1999) İdman İttifakı Heyet-i Muvakkatesinin (İdman İttifakı Geçici Heyeti) geçici durumunun sürekliliğe kavuşması ile Türkiye’de ilk merkezi (Akın, 2014), çok kulüplü ve çok sporlu resmi spor teşkilatı kurulmuş oldu (Başoğlu, 2018).

Kuruluş tüzüğü onaylanan TİCİ ilk toplantısını 14 Temmuz 1922 tarihinde Fenerbahçe Kulübü’nde yaparak ilk merkez heyetini seçmiştir (Fişek, 1998). Aynı toplantıda 242 maddeden oluşan iç tüzüğünü hazırladıktan sonra (Fişek, 1985), 31 Temmuz 1922 tarihinde de kuruluşuna öncülük eden kulüp yetkililerinin katılımıyla İstanbul Matbuat Cemiyeti Salonunda yapılan toplantı sonunda ilk başkanlığına Ali Sami (Yen) seçilmiştir (Atabeyoğlu,1991).

TİCİ’nin amaçları beden eğitimi ve sporun bilimsel olarak yapılmasını ve yaygınlaşmasını sağlayarak, gençleri kötü alışkanlıklardan koruyup, bu sayede sağlıklı bir gençlik ve nesil yetiştirmek için onları spora yönlendirmek, bu amaçları gerçekleştirmek için spor alanları ve tesisleri inşa etmek, ülke düzeyinde spor faaliyetlerini organize ederek ülkeyi tanıtmak ve sevdirmek, uluslararası spor etkinliklerine katılarak ülkeyi tanıtmak, temsil etmek ve birlik beraberlik hislerini güçlendirmek şeklinde ifade edilmiştir (Başoğlu, 2018; Sümer, 1990). İfade edilen bu amaçlardan TİCİ’nin spor sayesinde “fiziksel ve ruhsal gelişim, güçlü toplum yaratma, askere hazırlık ve yurt müdafaası, milli ruh ve milli temsil, siyasi ve milli propaganda, ülkeyi tanıtmak” gibi amaçları gerçekleştirmeyi hedeflediğini çıkarabiliriz (Özmaden, 2010). TİCİ’nin görevlerini ise sporun bilimsel esaslara göre yapılarak yaygınlaştırılması, amatör spor ve sporcuların himaye edilmesi, her yıl ulusal çapta spor müsabakaları organize etmek, gerçekleştirilen rekorları tasdik etmek, spor tesislerinin kurulması ve sporla ilgili hukuki düzenlemelerin yapılması için teşebbüste bulunulması, uluslararası spor camiasında ve olimpiyatlarda ülkeyi temsil etmek, spor federasyonlarının ve taşra teşkilatlarının kuruluşunu peyderpey sağlamak, spor adamı yetiştirmek için beden eğitimi ve spor yüksekokulunun açılması için girişimde bulunmak olarak özetleyebiliriz (Fişek,1998).

Merkezi Ankara’da olmasına rağmen (Fişek,1985) genelde İstanbul’dan yönetilerek faaliyetlerine devam eden (Keten,1974) TİCİ’nin merkez teşkilatı; “Genel Merkez (Yönetim Kurulu)”, “Federasyonlar”, “Genel Kurul” ve “Kurucular Kurulundan” (Sümer, 1990), spor bölgeleri göz önüne alınarak kurulan taşra teşkilatı ise “Bölge Merkezi”, “Bölge Spor Kurulları” “Mıntıka Kongresi” ve “Spor Kulüplerinden” oluşmaktaydı (Başoğlu, 2018).

TİCİ’de üyelik şekilleri özel ve tüzel olmak üzere ikiye ayrılmaktaydı (Sümer, 1990). Kişisel üyelere Türk vatandaşı olmanın yanında, teşkilata maddi destek sağlamış ve amatör olmak şartları aranırken, tüzel üyeliklerde de yasalara uygun teşkil olmuş, 25 üyeye sahip, en az üç yıllık mazisi olup, TİCİ’ye üyeliği kabul olduktan sonra üyelerinden “onda-biri” ayrılmamış olmakla birlikte, tüzüğünde profesyonelliği, kumarı ve siyasetle uğraşmayı kesinlikle yasaklayan maddelerin bulunması şartları aranmaktaydı (Fişek,1998).

Ülkede yapılan spor dallarının sayısının artırılarak tüm yurttta yaygın hale gelmesi 1920’li yılların en önemli amaçlarından (Atalay, 2007). Kurtuluş savaşından sonra spor etkinlikleri İstanbul’dan Anadolu’ya yayılmış (Fişek, 1998), spor adamları İdman İttifakının ülkenin tamamında faaliyette bulunması için çalışmışlardır (Yıldız, 1979). TİCİ sayesinde futbol ile birlikte diğer spor branşlarının yaygınlaşması sağlanmış “Futbol, Atletizm, Güreş, Basketbol, Halter, Bisiklet, Binicilik, Atıcılık, Boks, Kürek, Yüzme ve Yelken, Hokey, Eskrim, Tenis, Basketbol, Voleybol, Kayak” federasyonları kurulmuştur (Yenel ve Parasız, 2019). Olimpiyatlara katılma koşullarından olan ilgili uluslararası federasyonlara üye olma şartı nedeniyle 22 Ağustos 1922’de üye olmak için uluslararası birliklere başvurular yapılmıştır. Başvurular sonucunda Aralık 1922’de Atletizm, 21 Mayıs 1923’de de Futbol Federasyonumuz uluslararası federasyonların üyesi olarak kabul edilmişlerdir (Fişek, 1985).

TİCİ amatör takımlardan meydana gelen bir teşkilat olduğundan dolayı maddi bakımdan durumu iyi değildi (Atabeyoğlu, 2001). Bundan dolayı Ali Sami ve Selim Sırrı Tarcan 1924 olimpiyatlarına gidebilmek adına gerekli para desteği için bir yazı yazarak durumu hükümete ilemişlerdir (Fişek, 1998). Bu gelişmelerden sonra Bakanlar Kurulunun 2 Ocak 1924 tarihinde aldığı 170 sayılı karar ile TİCİ, kamu yararına çalışan dernek vasfı kazanmış (Başoğlu, 2018), kurulun aynı tarihte aldığı 173 sayılı kararname ile de Türkiye’yi dışarıda temsil etme yetkisini almıştır (Fişek, 1985). Bu kararlar birlikte TİCİ olimpiyatlar için gerekli hazırlıkları yapmak, katılmak ve ülkeyi temsil etmek gibi işlerde tek yetkili sayılmıştır (Fişek, 1998). Bu karar doğrultusunda sporcuların olimpiyatlara hazırlık ve katılım giderleri

için hükümet TİCİ'ye 17.000 Lira vermiş (Yıldız, 1979), buna ek olarak Başbakan İsmet İnönü'de 10.000 Lira ödenek çıkarttırmıştır (Sümer,1990). Ayrıca 1924 yılı bütçesinde de spor için pay ayrılmıştır (Yıldız, 1979).

12 Eylül 1924 tarihinde yapılan Birinci Genel Kongresi'nde tüzüğü yeniden düzenlenmiş (Başoğlu, 2018) böylelikle TİCİ'nin kalıcı teşkilat yapısı oluşmuştur (Fişek, 1985). Tüzüğününün 121. Maddesine göre herhangi birinden para alarak maçlara çıkılması profesyonellik olarak nitelenerek yasaklanmıştır (Başoğlu, 2018). Bu Kongrede Atatürk'e Hami Reislik, İnönü'ye de Fahri Reislik teklif edilmiş olup onlarda bunu kabul etmişlerdir (Akın, 2014).

Her teşkilatta olduğu gibi TİCİ'nin içinde meydana gelen anlaşmazlıklar ve parçalanmalar, 1924 Paris Olimpiyatından sonra mali teftişe tabi tutulması (Başoğlu, 2018), 1928 olimpiyatlarında sporcularımızın düzensizliği ve başarısızlığı nedeniyle TİCİ'nin suçlanarak para yardımlarının kesilmesi (Akın, 2014), 2/3 çoğunlukla karar alınabilmesi nedeniyle kulüplerle ilgili meselelerde karar almanın güç olması (Fişek, 1985), TİCİ'nin oluşumundan meydana gelen ve çözüme kavuşturulamayan problemlerden dolayı sporun idaresinde yeni bir teşkilatlanma arayışı ve beklentisi oluşmuştur (İmamoğlu, 2011). Ayrıca teşkilatın kuruluşundan itibaren çeşitli spor branşları ile ilgili çok sayıda teşkilatın ortaya çıkmasıyla birlikte devletin yöneticileri, sporun bir cemiyetle yönetilemeyeceğini düşünmeye başlamıştı (Keten, 1974). Devletin spor siyasetinin parti programlarında belirlendiği ve parti ile devletin iyice bütünleştiği bir dönemde (Akın, 2014), TİCİ'nin 13 Şubat 1936' da Ankara'da toplanan Sekizinci Genel Kongresi'nde teşkilatın artık misyonunu tamamladığı, devletin spora karışarak yarı-resmi bir teşkilatın kurulması gerektiği fikri öne çıkmıştır (Atabeyoğlu, 1991). Yoğun tartışmalarla geçen oturumlardan sonra son gün Türk Spor Kurumu adı ile teşkilatlanma kararı alınarak Cumhuriyet Halk Partisine bağlı bir kuruluşa dönüşen TİCİ, 18 Şubat 1936 yılında kapanmıştır (Fişek, 1998). Bütün olumsuzluklara ve eleştirilere rağmen TİCİ, ülkede sporun gelişmesi ile "bağımsız ve özerk" teşkilat fikrinin spor yönetimine yerleşmesine öncülük etmiştir (Ekenci ve Serarslan, 1997).

Türk Spor Kurumu (1936-1938)

Devletçilik ilkesinin spor teşkilatlanmasına da uygulanmak istenmesiyle TİCİ'nin 18 Şubat 1936 tarihinde yapılan sekizinci ve son genel kongresinde alınan kararlar, TİCİ yerine Cumhuriyet Halk Fırkasına bağlı genel merkezi Ankara olan Türk Spor Kurumu (TSK) kurulmuştur (Başoğlu, 2018). Genel başkanlığına da emekli generallerden Ali Hikmet Ayerdem seçilmiştir

(Akın, 2014). Böylece Türk sporu tek partili sistemde Türkiye'yi yöneten Cumhuriyet Halk Fırkasının koruması altına girmiş oldu (Atabeyoğlu, 1991).

TSK tüzüğü'nün birinci maddesine göre teşkilatın amacı; Türkiye'de sporu milli ve bilimsel ilkeler doğrultusunda yaymak ve yüceltmek şeklinde ifade edilmiştir (Sümer,1990). Kurumun prensipleri ise tüzüğü'nün üçüncü maddesinde; Türk inkılaplarını yol gösterici bir ışık bilmek, üye ve bağlı teşkilatların birbirine kardeşlik duygusuyla bağlı "Hepimiz birimiz ve birimiz hepimiz için." parolasını benimsemek, sporcuların her ortamda Türk bayrağı ve sporunun onurunu temsil ettiklerini akıllarından çıkarmamak, yalancılığın, hasetliğin, sahtekârlığın ve vatandaşlara düşmanlığın karşısında olmak şeklinde izah edilmiştir (TSK, 1936). Kurumun başlıca görevleri ise sporun amatörlük çerçevesinde gelişmesi ve yayılması için çalışarak bu doğrultuda tesislerin inşa edilmesi, "Spor Bölgeleri, Spor Çevreleri, Spor Kulüpleri ve Spor Yuvaları" şeklinde teşkilatlar kurmak ve kurulmasını teşvik etmek, uluslararası spor teşkilatlarıyla bağlantı kurmak, "Türk Olimpiyat Komitesini" kurmak ve teşkilatlandırmak, ülkenin müdafaası için havacılığa önem vererek sporcuları "Türk Hava Kurumuna" girmeye yönlendirmek olarak ifade edilmiştir (Başoğlu, 2018).

Tüzüğü'nün altıncı maddesinde belirtildiği şekilde TSK'nın örgüt yapısı ise Büyük Kongre ve Kongreler, Genel Başkan ve Genel Merkez Heyeti, Spor Çevreleri, Spor Bölgeleri, Spor Kulüpleri, Spor Yuvalarından oluşmaktaydı. Ayrıca TSK Nizamnamesinin çeşitli maddelerinde her iki yılda bir büyük kongrenin toplanması, her ilin bir spor bölgesi olması, bu bölgelerin birkaçının bir araya gelmesiyle spor çevrelerinin ve hiç spor teşkilatlanmasının olmadığı yerlerde de spor yuvalarının kurulabileceği ifade edilmektedir (TSK, 1936). Altı kişilik başkanlık makamı ile idare edilen TİCİ'den farklı olarak TSK, genel merkezde sayısal artışa giderek federasyon gibi bağlı teşkilatların merkezdeki etkisini artırmıştır. TİCİ'den ayrılan bir başka yönetsel farkı ise spor üzerindeki yönetim yetkisinin halkevleri ile paylaşılmasıdır (Fişek, 1998).

TİCİ tüzüğü'nde "Nizamname-i Esasinde profesyonelliği, kumarı, işreti ve siyasetle iştigali bir madde-i mahsuse ile reddetmek" şeklinde yer alan ifade (Atabeyoğlu, 2001), TSK tüzüğü'nün 7/b maddesinde ise "esas nizamnamesinde profesyonelliği, kumarı, içkiyi özel bir madde ile men etmek." şeklinde yer almıştır (TSK, 1936). "Siyasetle iştigali" yasaklayan ifadenin tüzükte yer almasından Türk sporunun artık siyasetçilerin kontrolünde olduğu anlamını çıkarabiliriz. Bu madde doğrultusunda 29 Ekim 1936'da TSK ikinci başkanı Halit Bayrak'ın yayınlamış olduğu genelge

ile tüm sporcular partiye üye olarak kaydedilmişlerdir (Atabeyoğlu, 2001). Ayrıca Türk Spor Kurumu Genel Merkez Kurulunun 16/08/1937 tarihinde yapmış olduğu toplantıda aldığı karar doğrultusunda asbaşkan Adnan Menderes'in bölgelere gönderdiği genelgeye göre il-ilçe parti başkanları Spor Bölge başkanlığına atanmışlardır (Atabeyoğlu, 1991). Bu genelge ile Spor Bölge başkanları istifa ederek görevlerini CHP başkanlarına bırakmışlardır (Atabeyoğlu, 2001).

TİCİ'den TSK'ya geçişi sporun sağladığı yararları ulaşabilmek için spor yönetiminin verimliliğini artırma amaçlı bir girişim olarak açıklamak mümkündür (Akın, 2014). Ülkedeki sporcu ve spor tesislerinin sayısının artırılması, geleneksel sporlarımızın yaşatılması için uğraşların gösterilmesi, Halim Baki Kunter'in "Eski Türk Sporları Üzerine Araştırmalar" adlı kitabının yayınlamasına öncülük edilmesi, sportif etkinliklerin halkın arasında yaygınlaştırılması için gerekli teşkilatlanmaların yapılması Türk sporu adına TSK tarafından yapılan önemli çalışmalardır (Güven, 2007). TİCİ döneminde 22 İlde teşkilatlanma yapılmasına rağmen, TSK dönemi ile birlikte bu sayı 62 ile çıkarılmıştır (Fişek, 1985). Ayrıca TSK, tüzüğüünün ellinci maddesinde yer alan "Her Mayısın 19'u kurumun spor bayramıdır." ifadesine göre (TSK, 1936), 19 Mayıs tarihinin "Gençlik ve Spor Bayramı" olarak kutlanmasını 1938 tarihinde çıkarılan yasa ile sağlanmasına öncülük etmiştir (Güven, 2007).

1936 Berlin Olimpiyatlarında sporcularımızın kıyafetlerinde partinin ambleminin bulunmasını eleştiren Atatürk (Atabeyoğlu, 2001), TSK sisteminin Nazi modeline benzediğini belirterek sakıncaları olacağını öngörüp sporla siyasetin ayrılması gerektiğini ifade etmiş, bunun sonucunda da sporun devlet tarafından yönetilmesi için girişimlere başlanmıştır (Atabeyoğlu, 1991). Parti üyelerinin bireysel istek ve hedeflerinin spora karışması (Başoğlu, 2018), CHP'nin önde gelen isimlerinin TİCİ'den TSK'ya geçişle sporda belirlenen hedeflere ulaşamadığı, sporda yaşanan olumsuzlukların halkın gözünde partinin saygınlığını azaltarak partiye zarar verdiğini ifade ederek bu durumun sporun devlet tarafından idare edilmesiyle çözülebileceğini öne sürmeleri (Akın, 2014) ve diğer olumsuzluklardan sonra sporun devlet tarafından yönetilmesine ihtiyaç duyulmuş, Türk Spor Kurumu iki yıl Türk sporuna hizmet ettikten sonra görevlerini Beden Terbiyesi Genel Müdürlüğü'ne bırakmıştır (Başoğlu, 2018). Özel teşebbüs olan TİCİ'den devletçiliğe geçişte "ara rejim" vazifesi yaparak spor teşkilatlanmasına yarar sağlamasına rağmen, TSK "sporda devletçilik" ile "sporda partililiği" ayırt edememesi sonucu ortaya çıkan sorunlara çözüm üretememiştir (Fişek, 1998).

Beden Terbiyesi Genel Müdürlüğü (1938-1986)

Gereçesini Başvekil Celal Bayar'ın; TİC'nin Türkiye'de sporun yükselmesinde başarılı olmasına rağmen, teşkilat olarak otoriteyi sağlayamadığını, TSK'nın ise spor yönetimini merkezileştirmesine, futboldan başka ülkenin korunmasına yönelik sporlara da önem vermesine rağmen, sporun eğitim ve sağlık hizmetlerinin yönetimi gibi devletin işi olarak devlet yapısında yer verilmesi gerektiği şeklinde izah ettiği Beden Terbiyesi Kanun Taslağı (Fişek, 1998), "Adnan Menderes, Fuat Sirmen, Nizamettin Kırşan, Hamdi Emin Çap ve Vildan Aşır Savaşır'dan" oluşan kurul tarafından düzenlenerek meclise sunulmuştur (Atabeyoğlu, 1991). Mecliste yapılan görüşmelerin ardından 29 Haziran 1938 tarihinde kabul edilen 3530 sayılı Beden Terbiyesi Kanununun (Sümer, 1990), 16 Temmuz 1938 tarih ve 3961 sayılı Resmi Gazetede yayımlanarak yürürlüğe girmesiyle (Resmi Gazete, 1938), Türkiye'de spor yönetimi partiden alınarak (Atabeyoğlu, 2001) resmi olarak devletin korumasına girmiş oldu (Atabeyoğlu, 1991). Atatürk, bu kanunun çıkmasından dolayı memnuniyetini "Türk gençliğini kültürde olduğu gibi, spor alanında da ereğine ulaştırabilmesi için yüksek kamutayın kabul ettiği Beden Terbiyesi Kanununun uygulamasına geçildiğini görmekten sevinç duymaktayım" sözleri ile ifade etmiştir (Abalı, 1974).

Kanunun amacı birinci maddesinde şu şekilde açıklanmaktadır; "Yurttaşın fizik ve moral kabiliyetlerinin ulusal ve inkılapçı amaçlara göre gelişimini sağlayan oyun, jimnastik ve spor faaliyetlerini sevk ve idare etmek maksadı ile başvekaletle bağlı ve hükmi şahsiyeti haiz bir Beden Terbiyesi Genel Direktörlüğü kurulmuştur." Kanunun 2. maddesine göre merkezi Ankara'dır. Genel müdürü ise kanunun 6. maddesine göre başbakanın intihabı ve cumhurbaşkanının onayı ile atanmaktadır (Resmi Gazete, 1938). Birinci ve ikinci maddeler gereği 22 Ekim 1938 tarihinde Beden Terbiyesi Genel Müdürlüğü kurulmuş olup, Tümgeneral Cemil Tahir Taner'de başkanlığına atanmıştır (Akın, 2014).

Kurumun merkez danışma kurulu sekizinci maddesine göre genel müdürün başkanlığında, başbakanının spor alanında uzmanlaşmış kişiler arasından seçeceği 5 kişi ile Kültür, Milli Savunma, İçişleri Bakanlığı ve Sağlık Sosyal Dayanışma Bakanlığı'ndan seçilecek birer temsilciden oluşmakta idi. Kanunun onuncu maddesine göre her il bir beden terbiyesi bölgesi, valiler de başkanları olarak kabul edilmiş, beden terbiyesi işleri yerleşim yerlerine göre "valiler, kaymakamlar, nahiye müdürleri, belediye reisleri ve muhtarların" idare ve sorumluluğuna bırakılmıştır (Resmî Gazete, 1938). Gençlerin kulüplere girerek boş zamanlarında spor yapma zorunluğunu getiren, kimlerin ne şartlarda spor mükellefiyeti olacağını belirlemeye yetkili

olarak da bakanlar kurulunu belirleyen dördüncü madde (Resmi Gazete, 1938) açıkça “spor mükellefiyeti” getirmişti (Atabeyoğlu, 2001). Fişek’e göre (1985) bu madde ile her gence spor yaptırmak amacı yerine, her gencin bir spor kulübüne üye yapılması hedeflenmekteydi.

Beden Terbiyesi Kanununun uygulama şekillerini gösteren 2/13238 sayılı tüzük 03/04/1940 tarihinde kabul edilmiş (Abalı,1974), 17/04/1940 tarih 4487 sayılı Resmî Gazetede yayınlanarak yürürlüğe girmiştir (Resmi Gazete, 1940). Ardından da tüzüğün uygulanmasını açıklayan izahname (genelge) yayınlanmıştır (Akın,2014). Bu tüzükle kanunun dördüncü maddesi temel alınarak erkeklere 12-45 yaş arası, kız ve kadınlara da 12-30 yaş arası haftanın her günü 4 saat beden faaliyeti zorunluluğu getirilmiştir (Atabeyoğlu, 2001). Atabeyoğlu (1991) bunu bir nevi “spor seferberliği” veya “savaş hazırlığı” olarak adlandırmıştır. 1938-1942 yılları arasında Beden Terbiyesi Genel Müdürlüğü sporu vatanın korunmasına yönelik askerliğe hazırlık eğitimi, kurumu da askeri kuruluş olarak gören bir anlayışla yönetilmek istenmiş ve buna uygun teşkilatlandırılmıştır (Abalı, 1974). Fakat sonraki süreçte Beden Terbiyesi Genel Müdürlüğü seyir sporunu organize eden kuruluş haline gelmiş, bunun sonucunda da bazı spor branşlarına profesyonelliğin girmesiyle amatör sporculuk kavramı zarar görmüştür (Keten, 1974).

Kulüpler arası problemlere son vererek merkezi bir otorite ve disiplini sağlamasına rağmen spor ile ilgili işleri iyi organize edemeyen Beden Terbiyesi Genel Müdürlüğünün (Fişek, 1985), 03/06/1942 tarih ve 5122 sayılı Resmî Gazetede yayınlanarak yürürlüğe giren 29/05/1942 tarih ve 4235 sayılı kanun ile Millî Eğitim Bakanlığına bağlanması sonucu spor işlerinde yeni bir düzene girilmiştir (Abalı, 1974; Resmi Gazete, 1942; Sümer, 1990). Beden Terbiyesi Genel Müdürlüğünün Millî Eğitim Bakanlığına bağlanması ile birlikte Beden Terbiyesi Kanununun demokrat bir metin olmasına rağmen 1940 yılında çıkarılan tüzük doğrultusunda kanunun otoriter bir şekilde uygulandığına inanan Maarif Vekili Hasan Ali Yücel tüzüğün yürürlükten kaldırılması için girişimlere başlamıştır (Akın, 2014). Bu girişimler sonucunda da 23/08/1945 tarih ve 6091 sayılı Resmî Gazetede yayınlanan yeni Beden Terbiyesi Tüzüğü ile 1940 yılında uygulamaya konulan tüzük kaldırılmıştır (Resmi Gazete, 1945). Yeni yayınlanan tüzükle birlikte kulüplerin yükleri hafifletilmiş, amatör teşkilatlar askeri örgüt özelliğinden uzaklaştırılmıştır (Abalı, 1974).

1948 olimpiyatlarında başarı kazanan sporculara ödüller verilmesi sonucunda Millî Olimpiyat Komitesinin bu sporcuları profesyonel ilan etmesi üzerine dönemin Bakanı Tevfik İleri Millî Olimpiyat Komitesini fesh ederek (Fişek, 1985), Burhan Felek’i görevden almıştır (Atabeyoğlu,

2001). 1930'lu yıllarda Türk futbolunda ortaya çıkmaya başlayan “Gizli Profesyonellik” durumlarının 1950'li yıllarda amatör olan kulüpler için problem olmaya başlaması ile İstanbul kulüpleri bu problemin çözümü için “Resmi Profesyonellik” üzerinde anlaştılar (Atabeyoğlu, 1991). Bunun sonucunda da Türkiye Futbol Federasyonunun Temmuz 1951'de “Futbolda Profesyonellik Yasasını” kabul etmesi Türk Sporuna için önemli bir dönüm noktası olmuştur (Akin, 2014). Bu yasa aslında 1945 yılında çıkarılan Beden Terbiyesi Tüzüğü'nün “amatör sporun yönetimi, geliştirilmesi, düzenlenmesi” ile ilgili 6. maddesine aykırılığa neden olmaktadır (Sümer, 1990).

Eğitim-öğretim faaliyetlerinden dolayı yoğun çalışmaların olduğu Millî Eğitim Bakanlığında sporun alınması “yönetimsel zorunluluk” haline gelmişti (Fişek, 1985). Millî Birlik Komitesi'nin 1960 yılında yönetime el koymasıyla (Atabeyoğlu, 2001), Millî Eğitim Bakanlığında yoğun iş yükünü azaltmak için 05/06/1960 tarih ve 7474 sayılı kanunla başbakanlığa bağlanan Beden Terbiyesi Genel Müdürlüğü (Keten, 1974; Sümer, 1990), bir süre sonra da Devlet Bakanlığına bağlanmıştır (Sümer, 1990). Anayasa Mahkemesinin “kişisel hak ve özgürlüklere” uygun olmadığı gerekçesiyle (Fişek, 1985), Beden Terbiyesi Mükellefiyeti getiren dördüncü maddenin 03/11/1964 tarih ve 1963/152, 1964/66 sayılı kararların 17/03/1965 sayılı Resmî Gazetede yayınlanması sonucu yürürlükten kaldırılması dönemin önemli spor olayı olarak öne çıkmaktadır (Atabeyoğlu, 2001).

03/11/1969 tarihinde Başbakan Süleyman Demirel tarafından (Sümer, 1990), 04/11/1969 tarih ve 13342 sayılı Resmî Gazetede yayınlanarak kurulan hükümette (Başoğlu, 2018), Türkiye'de ilk kez Gençlik ve Spor Bakanlığı kurulmuş olup ilk bakanı da İsmet Sezgin olmuştur (Atabeyoğlu, 2001). 6 Şubat 1970 tarihinde Başbakan Süleyman Demirel'in teklifi ve Cumhurbaşkanı Cevdet Sunay'ın da onayıyla Beden Terbiyesi Genel Müdürlüğü, Gençlik ve Spor Bakanlığına bağlanmıştır (Başoğlu, 2018; Sümer, 1990). Bu durum sürekli problemlerin yaşandığı spor yönetimini bu konuda uzman bir bakanlıkla yönetme arayışının bir sonucu olarak ortaya çıkmıştır (Fişek, 1985).

Gençlik ve Spor Bakanlığı ilerleyen yıllarda “Bakanlık-Genel Müdürlük” arasındaki kopukluklar (Sümer, 1990), Beden Terbiyesi Genel Müdürlüğü'nün “Spor Politikasını” tam olarak belirleyememesi, yönetimini yenileyememesi, federasyonların uluslararası spor teşkilatlarının gerisinde kalması ve bakanlığın aynı düzeydeki bakanlıklarla çeşitli sıkıntılarının olması nedeniyle başarısız olmuştur (Başoğlu, 2018). Yaşanan bu başarısızlıklar nedeni ile spor yönetiminde tekrar bir arayış içerisine girilmiş bunun sonucunda da 14/12/1983 tarih ve 18251 sayılı Resmî Gazetede yayınlanan 13 Aralık

1983 tarih ve 174 sayılı kanun hükmünde kararname doğrultusunda (Resmî Gazete, 1983) Gençlik ve Spor Bakanlığı ile Millî Eğitim Bakanlığı birleşerek Millî Eğitim Gençlik ve Spor Bakanlığı kurulmuş (Başoğlu, 2018), Beden Terbiyesi Genel Müdürlüğü de bu bakanlığa bağlanmıştır (Atabeyoğlu, 2001).

Beden Terbiyesi ve Spor Genel Müdürlüğü (1986-1989)

Beden Terbiyesi Genel Müdürlüğü yasanı ve federasyonların teşkilatlanma şekilleri yeni gelişmelerin ve değişimlerin gerisinde kalmaya başlayınca dönemin ihtiyaçlarını karşılayamaması nedeniyle birtakım arayışlara girilmiştir (Sümer, 1990). Bu gelişmelerin sonucunda da 3289 nolu “Beden Terbiyesi ve Spor Genel Müdürlüğü’nün Teşkilat ve Görevleri Hakkındaki Kanunun” 21/05/1986 tarihinde kabul edilerek, 28/05/1986 tarih ve 19120 sayılı Resmî Gazetede yayınlanmasıyla (Resmî Gazete, 1986), “Beden Terbiyesi Genel Müdürlüğünün” adı “Beden Terbiyesi ve Spor Genel Müdürlüğü” olmuştur (Başoğlu, 2018). Bu değişiklik sonucunda teşkilatın işleyiş ve yapılanması aynen devam etmiş sadece teşkilatın adı değişmiştir (Atabeyoğlu, 2001). 3289 sayılı “Beden Terbiyesi ve Spor Genel Müdürlüğü Teşkilat Yasası”, 3530 sayılı “Beden Terbiyesi Kanununa” göre ileri olmasına rağmen, 1986 yılı ve dönemin ihtiyaçlarını karşılayamayacak şekilde geri olduğu ifade edilmiştir (Sümer, 1990).

Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü (1989-2011)

Teşkilat yapısında görülen eksiklikler doğrultusunda ve yapılan değişiklikler sonucunda 3289 sayılı “Beden Terbiyesi ve Spor Genel Müdürlüğü’nün Teşkilat ve Görevleri Hakkındaki Kanunun” adı 24/01/1989 tarih ve 356 sayılı Kanun Hükmünde Kararname ile “Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü’nün Teşkilat ve Görevleri Hakkındaki Kanun” şeklinde değiştirilmiştir (Resmî Gazete, 1989). Bu değişikliğin 2 Mart 1989 tarih ve 20096 sayılı Resmî Gazetede yayınlanması ile birlikte “Beden Terbiyesi ve Spor Genel Müdürlüğünün” adı “Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü” olarak değiştirilerek başbakanlığa bağlanmıştır. “Beden Terbiyesi ve Spor İl ve İlçe Müdürlüklerinin” adları da “Gençlik ve Spor İl ve İlçe Müdürlükleri” olarak değiştirilmiştir (Resmî Gazete, 1989).

Spor Genel Müdürlüğü (2011-2018)

Bakanlar Kurulu’nun 03/06/2011 tarihinde çıkardığı 638 nolu “Gençlik ve Spor Bakanlığının Teşkilat ve Görevleri Hakkında Kanun Hükmünde Kararnamenin”, 08/06/2011 tarih ve 27958 mükerrer sayılı Resmî Gazetede yayınlanmasıyla birlikte Gençlik ve Spor Bakanlığı kuruldu (Resmî

Gazete, 2011). “Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğünün” adı “Spor Genel Müdürlüğü” olarak değiştirilerek Gençlik ve Spor Bakanlığına bağlanmıştır. “Gençlik ve Spor İl ve İlçe Müdürlükleri” de “Spor İl ve İlçe Müdürlükleri” olarak değiştirilmiştir (Resmî Gazete, 2011).

Spor Hizmetleri Genel Müdürlüğü (2018-.....)

Cumhurbaşkanlığı hükümet sistemine geçiş ve Anayasada yapılan değişikliklere uyum sağlanması amacı ile 09/07/2018 tarih ve 30473 sayılı 3. Mükerrer Resmî Gazetede yayınlanan 2/7/2018 tarihli ve 703 sayılı KHK ile, 638 nolu “Gençlik ve Spor Bakanlığı’nın Teşkilat ve Görevleri Hakkında Kanun Hükmünde Kararname” yürürlükten kaldırılmıştır. Ayrıca “Spor Genel Müdürlüğünün Teşkilat ve Görevleri Hakkında Kanunun” yerine de “Gençlik ve Spor Hizmetleri Kanunu” getirilmiştir. Taşra teşkilatında yer alan “Gençlik Hizmetleri ve Spor İl ve İlçe Müdürlüklerinin” adı da “Gençlik ve Spor İl ve İlçe Müdürlükleri” olarak değiştirilmiştir (Resmî Gazete, 2018).

Bakanlığın merkez teşkilatı bakan ve bakana bağlı bakan yardımcıları, Özel Kalem Müdürlüğü, Basın ve Halkla İlişkiler Müşavirliği, Rehberlik ve Denetim Başkanlığı, İç Denetim Birim Başkanlığı, Bağlı Kuruluşlar, Taşra Teşkilatı ile bakan yardımcılara bağlı 12 birimden oluşmaktadır (Gençlik ve Spor Bakanlığı, 2019). Taşra teşkilatı ise bakana bağlı Gençlik ve Spor İl ve İlçe Müdürlüklerinden teşkil etmektedir (Resmî Gazete, 2018).

Sonuç

1900 yılların başından itibaren ülkemizde spor kulüpleri kurulmaya başlamıştır. Özellikle 1908 yılında çıkarılan Cemiyetler Kanunu ile dernek ve kulüp gibi oluşumların kurulmasının önünün açılmasıyla başlayan kulüp sayısındaki artış nedeniyle spor işlerini organize edecek teşkilatlara ihtiyaç duyulmaya başlamıştır. Bu gelişmelerin ışığında kulüpler kendi aralarında uzun süreli olmayan sadece futbol müsabakalarını organize etmek üzere birtakım birlikler oluşturmuşlardır. Bu birliklerin ileriki yıllarda kurulan TİCİ’nin alt yapısını oluşturduklarını ve TİCİ’nin kuruluşuna ön ayak olduklarını ifade etmek mümkündür.

Ülkede sporu organize ederek, kulüpler arasındaki kargaşa ortamına son vermek, sporu tüm yurda yaymak vb. amaçlarla kurulan ilk resmi çok sporlu-spor teşkilatı olan TİCİ kendisinden sonra kurulan Türk Spor Kurumu ve Beden Terbiyesi Genel Müdürlüğü gibi spor teşkilatlarının temelini oluşturmuştur.

Ülkemizdeki spor teşkilatlanmasını literatür incelemelerimizin ışığında özetle şu dönemlere ayrılmaktadır;

- Kulüpler Arası Birlikler Dönemi (1903-1922)
- Türkiye İdman Cemiyetleri İttifakı Dönemi (1922-1936)
- Türk Spor Kurumu Dönemi (1936-1938)
- Beden Terbiyesi Genel Müdürlüğü Dönemi (1938-1986)
 - Başbakanlığa Bağlı Dönem 1938-1942
 - Milli Eğitim Bakanlığına Bağlı Dönem 1942-1960
 - Başbakanlığa Bağlı Dönem 1960-1970
 - Gençlik ve Spor Bakanlığına Bağlı Dönem 1970-1983
 - Milli Eğitim Gençlik ve Spor Bakanlığına Bağlı Dönem 1983-1989
- Beden Terbiyesi ve Spor Genel Müdürlüğü 1986-1989
- Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü 1989-2011
 - Başbakanlığa Bağlı Dönem 1989-2011
- Spor Genel Müdürlüğü 2011-2018
 - Gençlik ve Spor Bakanlığına Bağlı Dönem 2011-.....
- Spor Hizmetleri Genel Müdürlüğü 2018-.....
 - Gençlik ve Spor Bakanlığına Bağlı Dönem 2011-.....

Bu dönemlere ve teşkilatlanmalara göre Türk spor yönetiminde sürekli bir arayışın olduğu göze çarpmaktadır. Dönemin siyasi, sosyal, spor gelişmelerine ve ihtiyaçlarına göre spor teşkilatlarının bağlı olduğu kurumlar ve teşkilatların isimleri değişse de genelde teşkilat yapılarında pek fazla farklılıkların olmadığı tespit edilmiştir. Her teşkilat kendisinden önceki teşkilatın spora kattıklarının üzerine koyarak ülkede sporu geliştirmeye özen göstermişlerdir. Spor teşkilatlarının çağa uygun, sporda yaşanan gelişmelere ayak uyduracak şekilde teşkil edilerek, sporun içinden gelen bireylerin yönetmesiyle spor yönetiminden beklenen verim elde edilebilecektir.

Kaynakça

- Abalı, A. (1974). *Cumhuriyetimizin 50.yılında gençlik ve spor*. T.C. Gençlik ve Spor Bakanlığı Ajans-Türk Matbaacılık.
- Akın, Y. (2014). *Gürbüz ve Yavuz evlatlar* (2. Baskı). İletişim Yayınları.
- Atabeyoğlu, C. (1991). *1453-1991 Türk spor tarihi ansiklopedisi*. Fotospor.
- Atabeyoğlu, C. (2001). *Sporla devlet mi? devlette spor mu?* (1. Baskı). Türkiye Milli Olimpiyat Komitesi Yayınları.
- Atalay, A. (2007). Osmanlı ve genç Türkiye Cumhuriyeti döneminde sporda batılılaşma hareketleri. *Spor Yönetimi ve Bilgi Teknolojileri Dergisi*, 2(2), 30-35.
- Başoğlu, B. (2018). *Tarihsel süreç içinde Türk spor yönetimi*. Gazi Kitabevi.
- Çapan, M. (1999). *Türk sporunda Selim Sırrı Tarcan*. Ünyay Basımevi.
- Doğu, G. (2017). Spor yönetimi. İçinde N. Mirzeoğlu (Ed.), *Spor bilimlerine giriş* (s. 241-263). Spor.
- Ekenci, G., ve Serarslan, M. (1997). Gelişim aşamaları bakımından Türk spor teşkilatı ve değerlendirmesi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2(3), 72-81.
- Eren, E. (1993). *Yönetim ve organizasyon* (2. Baskı). Beta.
- Fişek, K. (1985). *100 soruda Türkiye spor tarihi*. Gerçek Yayınevi.
- Fişek, K. (1998). *Dünya'da Türkiye'de spor yönetimi* (2. Baskı). Bağırhan Yayınevi.
- Gençlik ve Spor Bakanlığı. (2019). *Teşkilat şeması*. <https://gsb.gov.tr/teskilat-se-masi.html>.
- Günay, M. (2016). Türkiye'de Spor Cemiyetlerinin Kuruluşu ve Bu Cemiyetlerin Etnik Amaçlarla Kullanılması. *International Journal of Science Culture and Sport*, 4(1), 383-393.
- Güven, Ö. (2007). Atatürk ve cumhuriyet döneminde beden eğitimi ve spor. İçinde N. Güngör (Ed.), *Cumhuriyetin ilk yıllarından günümüze dil kültür eğitimi*. Gazi Üniversitesi İletişim Basımevi.
- İmamoğlu, A. (2011). Türkiye'de sporun yönetsel yapısı içinde spor federasyonları. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 16(2), 3-10.
- Kahraman, A. (1995). *Osmanlı Devleti'nde Spor*. Kültür Bakanlığı.
- Keten, M. (1974). *Türkiye'de spor*. Ayyıldız Matbaası.
- Özmaden, M. (2010). Türkiye idman cemiyeti ittifakı (TİCİ) dönemi milli ruh ve milli temsil, siyasi ve milli propaganda ile ülkeyi tanıma-tanıtma çabaları. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 7(1), 1439-1457.
- Resmî Gazete. (1938, Temmuz 16). *Beden terbiyesi kanunu*. <http://www.resmi-gazete.gov.tr/arsiv/3961.pdf>

- Resmî Gazete. (1940, Nisan 17). *Beden terbiyesi tüzüğü taslağı*. <http://www.resmigazete.gov.tr/arsiv/4487.pdf>
- Resmî Gazete. (1942, Haziran 3). *Beden terbiyesi kanununa ek kanun*. <http://www.resmigazete.gov.tr/arsiv/5122.pdf>
- Resmî Gazete. (1945, Ağustos 23). *Beden terbiyesi tüzüğü*. <http://www.resmigazete.gov.tr/arsiv/6091.pdf>
- Resmî Gazete. (1983, Aralık 14). *Bakanlıkların kuruluş ve görev esasları hakkında kanun hükmünde kararname*. http://www.resmigazete.gov.tr/arsiv/18251_1.pdf
- Resmî Gazete. (1986, Mayıs 28). *Beden terbiyesi ve spor genel müdürlüğünün teşkilat ve görevleri hakkında kanun*. <http://www.resmigazete.gov.tr/arsiv/19120.pdf>
- Resmî Gazete. (1989, Mart 2). *Gençlik ve spor genel müdürlüğünün teşkilat ve görevleri hakkındaki kanun*. http://www.resmigazete.gov.tr/arsiv/20096_1.pdf
- Resmî Gazete. (2011, Haziran 8). *Gençlik ve spor bakanlığının teşkilat ve görevleri hakkında kanun hükmünde kararname*. <http://www.resmigazete.gov.tr/eskiler/2011/06/20110608M1-6.pdf>
- Resmî Gazete. (2018, Temmuz 9). Anayasada yapılan değişikliklere uyum sağlanması amacıyla bazı kanun ve kanun hükmünde kararnemelerde değişiklik yapılması hakkında kanun hükmünde kararname. <http://www.resmigazete.gov.tr/eskiler/2018/07/20180709M3-1.pdf>
- Sümer, R. (1990). *Türkiye’de spor yönetiminin tarihsel gelişimi ve sporda demokrasi* (3. Baskı). Şafak Matbaası.
- Türk Spor Kurumu. (1936). *Türk spor kurumu nizamnamesi*. Ulus Basımevi.
- Türkiye Milli Olimpiyat Komitesi. (1908). *Türkiye’de modern sporların doğuşu ve TMOK’un kuruluşu*. <http://www.olimpiyatkomitesi.org.tr/Detay/Hakkimizda/Tarihce/46/1>.
- Yıldız, D. (1979). *Türk spor tarihi*. Eko Matbaası.
- Yenel, İ. F. ve Parasız, Ö. (2019). Türk spor yönetimi. İçinde A. A. Yetim (Ed.), *Yönetim ve spor* (s. 307-371). Gazi Kitabevi.
- Yetim, A. A. (2019). Yönetim bilimi: Tarihi gelişim süreci ve alt dalları. İçinde A. A. Yetim (Ed.), *Yönetim ve spor* (s. 3-31). Gazi Kitabevi.

Spor Bilimleri Fakültesinde Okuyan Öğrencilerin Dopinge Yönelik Görüşlerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi

Ercan Zorba¹

Gökhan Dokuzoğlu²

Özet

Araştırmada Spor Bilimleri Fakültesinde okuyan öğrencilerin doping konusundaki bilgi düzeyleri, tutumları, aralarındaki bağlantı ve düşüncelerinin yaş, cinsiyet, okuduğu bölüm, spor yaşı ve millilik durumuna bağlı olarak değişip değişmediği ortaya konmaya çalışılmıştır. Araştırmanın örneklemini, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesindeki 179 kadın, 279 erkek olmak üzere toplam 458 aktif olarak öğrenimlerine devam eden öğrenciler oluşturmuştur. Veri toplama araçlarında Petroczi (2002) tarafından geliştirilen Yıldız (2017) tarafından Türkçe uyarlaması yapılan Performans Arttırma Tutum Ölçeği kullanılmıştır. Ölçek 17 maddeden oluşmakta ve 6'lı likert tipi şeklinde derecelendirilmiştir. Çalışmamızdaki ölçeğin güvenilirlik analizinde Cronbach Alpha değerine bakıldığında "Performans Arttırma Tutum Ölçeği"nin güvenilirlik katsayısı 0,94 olarak bulunmuştur. Araştırma bulgularında dopinge yönelik tutumun cinsiyet, yaş, spor yaşı, okudukları bölüm ve millilik kategorisi ile anlamlı fark olduğu saptanmıştır.

GİRİŞ

İnsanlar hiçbir zaman fiziki ve akıl sınırlarını kabullenmemiştir; yeryüzünde var olmaya başladığı tarih öncesi çağlardan günümüze, hep bedensel ve ruhsal sınırlarını aşmaya çalışmış, yetenek ve becerilerini geliştirmeye uğraşmış ve bunu gerçekleştirmeye çabalarken hep birtakım tahrik ve takviye edici maddeler içmiş, yemiş veya kullanmıştır (Erkiner, 2008).

1 Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yöneticili Anabilim Dalı, <https://orcid.org/0000-0002-7864-0556>, ezorba@mu.edu.tr

2 Millî Eğitim Bakanlığı, <https://orcid.org/0000-0001-5407-4927>, gkhdndkz9@gmail.com

Sporun gitgide endüstrileşmesiyle birlikte ciddi maddi ve manevi kazançlar elde edilmeye başlanmasıyla birlikte sağlık için spor kavramı yerine kazanmak için spor kavramı yerini almıştır (Yıldız, 2017). Bu durum da kazanmak için her yolun mübah olduğu gibi sonuçlara yol açmıştır. Bu nedenle, bazı sporcular başarılı olmak için sadece ustalıklarını geliştirmek için çaba sarf etmekle kalmaz, aynı zamanda yasaklanmış performans artırıcı ilaçları veya doping olarak adlandırılan yöntemleri kullanarak risk almaktadır (Sukys, Tilindiene ve Karanauskiene, 2021).

Doping kavramı sporcuların sağlığını tehlikeye atarak, sporun bütünlüğünü tehlikeye attığı ve sporun meşruiyetini olumsuz yönde etkileyen bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır (Mountoy ve Junge, 2013). Doping Sportif başarıya ulaşmak, bundan elde edilen ekonomik faydaların yararlanmak amacıyla kullanılmaktadır (Morente-Sanchez ve Zabala, 2013). Bu maddeler, yapısal olarak basit moleküller, peptitler, proteinler gibi daha karmaşık moleküllere ve hatta gen terapisi veya kan dopingi gibi fiziksel yöntemlere kadar çeşitlilik gösterir (Atkinson ve Kahn, 2020).

Doping tarihsel olarak çok eskiye dayanmaktadır. Eski Mezopotamya ve antik Mısır'da haşhaş ve afyon ürünleri performansı arttırmaya yönelik sıkça kullanılırdı (Conti, 2010). Hintliler ve Mısırlılar iktidarsızlığı iyileştirmek ve erkekliği güçlendirmek için testis yenmesi gerektiğini, performansı arttırmak, hastalıkları iyileştirmek, gibi sebeplerle insan veya hayvan organlarını yemeyi içeren uygulamalar yapmışlardır (Müller, 2010).

19. yüzyıla gelindiğinde tıbbında gelişmesiyle paralel olarak Sporda özellikle kafein, morfin, kokain ve striknin gibi uyarıcıların kullanımı artmıştır (Conti, 2010). Özellikle de Bisiklete binme, yüzme veya koşma gibi yüksek dayanıklılık ve aerobik kapasite gerektiren sporlarda, bu maddelerin kullanımları oldukça yaygın hale gelmiştir (Yesalis ve Bahrke, 2002).

İlk kez 1928 yılında uyarıcı maddelerin kullanımlarının artmasıyla birlikte Uluslararası Amatör Atletizm Federasyonu (IAAF), ilk kez dopingi yasaklayan kuruluş olmuştur (Müller, 2010). 1961 yılında Avrupa Konseyinde dopinge mücadele için bir Komisyon kurulması kararı alınmıştır (Yıldız, 2017). 10 Kasım 1999'da dopinge mücadele etmek amacıyla Dünya Anti Doping Ajansı (WADA) kurulmuştur ve ardından 2003 yılında yayınlanan anti doping sözleşmesinde neyin doping olduğu ve ne gibi cezalandırmalar gibi bilgiler yer almaktadır (Yıldız, 2017).

Bu bilgilerden yola çıkarak çalışmamızda Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi'ndeki öğrencilerinin doping kullanımı hakkındaki

düşüncelerini ortaya koyarak konuyu etik ve ahlaki açıdan irdelenmesi amaçlanmıştır.

MATERYAL VE YÖNTEM

Araştırmanın Modeli

Araştırmada nicel araştırma yönteminden biri olan anket tekniği kullanılmıştır. Nicel araştırma yönteminde temel amaç, olabildiğince yanlılıktan uzak, nesnel, neden sonuç ilişkisini açıklayan ve örneklemden evrene genellenebilir bilgi elde etmektir (Karasar, 2010).

Araştırma Evren ve Örneklemi

Araştırmanın evrenini 2021-2022 eğitim ve öğretim yılında Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencileri, örneklemini ise Spor Bilimleri Fakültesi'nin bahar döneminin tüm bölümlerinde (Beden eğitimi ve Spor, Antrenörlük Eğitimi, Spor Yöneticiliği, Rekreasyon) aktif olarak öğrenimlerine devam eden 150 öğrenciden oluşturmaktadır.

Veri Toplama Aracı

Araştırmada kullanılacak olan "Performans Arttırma Tutum Ölçeği" –PAT-Ö-(Performance Enhancement AttitudeScale –PEAS) Petroczi (2002)'nin çalışmasıyla 17 maddeye 6'lı likert tipindedir. Ölçek tek alt boyut olup "Kesinlikle Katılmıyorum- Kesinlikle Katılıyorum" aralığındadır. Ölçek Petroczi & Aidman (2009) tarafından geliştirilmiş olup Türkçe uyarlaması Yıldız ve Toros (2019) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin puan aralığı 17 ve 102 arasında değişmektedir.

İstatistiksel Değerlendirme

Bu çalışmada verilerin analizi SPSS 25 paketinde yapılmıştır. Verilerin analizinde frekans, yüzde, güvenilirlik, t testi ve anova testleri yapılmıştır. Ayrıca analizde %95 güven aralığına göre hesaplamalar yapılmıştır.

BULGULAR

Tablo 1. Tanımlayıcı İstatistikler

Değişkenler		f	%	Skewness	Kurtosis
Yaş	17-19	56	12,2	0,12	-1,07
	20-22	228	49,8	0,58	-0,42
	23-25	151	33,0	0,48	-0,91
	26+	23	5,0	-0,38	-1,27
Cinsiyet	Kadın	179	39,1	0,60	-0,58
	Erkek	279	60,9	0,37	-0,93
Bölüm	Spor Yöneticiliği	137	29,9	0,78	0,46
	Antrenörlük	108	23,6	-0,07	-1,19
	Beden Eğitimi	102	22,3	0,52	-0,68
	Rekreasyon	111	24,2	0,41	-1,12
Spor Yaşı	1-3	119	26,0	0,10	-1,29
	4-7	161	35,2	0,39	-0,91
	8-12	112	24,5	0,82	-0,10
	12+	66	14,4	0,93	0,52
Milli Sporcu	Evet	49	10,7	0,27	-1,25
Musunuz?	Hayır	409	89,3	0,45	-0,78
Toplam		458	100		

Araştırmada elde edilen verilerin normal dağılım gösterdiğini belirlemek için normallik testi uygulanmış ve elde edilen verilerin normal dağılım gösterdiği tespit edilmiştir. Araştırmaya toplam 458 öğrenci katılmıştır. Katılımcıların çoğu 20-22 yaş aralığında olup (49,8), cinsiyet değişkeninde erkek katılımcılar (%60,9), bölüm değişkeninde spor yöneticiliği (%29,9), spor yaşı değişkeninde 4-7 yaş (%35,2) ve milli sporcu olma durumu değişkeninde hayır işaretleyen katılımcılardan oluşmaktadır (%89,3).

Tablo 2. Katılımcıların Performans Arttırmaya Yönelik Tutum ile Milli Sporcu Olma Durumuna Göre T-Test Analiz Bulguları

Ölçek	Milli Sporcu	N	X̄	SS	T	P
Performans Arttırma Tutumu	Evet	49	3,51	1,42	2,34	0,020*
	Hayır	409	3,07	1,23		

Tablo 2 incelendiğinde çalışmaya katılan sporcuların, milli olan ve milli olmayan olarak 2 gruba ayırdığımızda; milli olan sporcuların PATÖ puanı ile milli olmayan sporcuların PATÖ puanı arasında anlamlı bir fark bulunmuştur ($P<0,05$). Milli olan sporcuların dopinge olan yatkınlığı ($\bar{X}=3,51$, $SS=1,42$) milli olmayanlara göre ($\bar{X}=1,23$, $SS=1,23$) daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 3. Katılımcıların Performans Arttırmaya Yönelik Tutum ile Cinsiyet Durumuna Göre T-Test Analiz Bulguları

Ölçek	Cinsiyet	N	\bar{X}	SS	T	P
Performans	Kadın	179	3,06	1,20		
Arttırma	Erkek	279	3,14	1,30	-0,67	0,50
Tutumu						

Tablo 3 incelendiğinde kadınların PATÖ puan ortalamasında kadın katılımcılar lehine arasında anlamlı bir fark bulunmuştur ($P<0,05$)

Tablo 4. Katılımcıların Performans Arttırma Tutum ile Yaş Düzeyine Göre Tek Yönlü Varyans Analiz Bulguları.

Ölçek		Kare Top.	SD	Kare Ort.	F	P	Farkın Kaynağı
Performans	Gruplar	27,692	3				1-2
Arttırma	Arası			9,23			2-4
Tutumu	Grup içi	697,151	454	1,54	6,01	0,001*	3-4
	Toplam	724,843	457				

Tablo 4 incelendiğinde katılımcıların performans arttırma tutum ölçeği analiz sonuçlarına göre yaş düzeyleri arasında doping kullanımına yönelik anlamlı bir fark bulunmuştur ($P<0,05$).

Tablo 5. Katılımcıların Performans Arttırma Tutum ile Yaş Düzeyine Göre Tanımlayıcı İstatistikler.

	Değişkenler	N	\bar{X}	SS
Performans Arttırma Tutumu	17-19	56	3,43	1,23
	20-22	228	2,95	1,19
	23-25	151	3,11	1,27
	26+	23	3,95	1,48
	Total	458	3,11	1,26

Tablo 5 incelendiğinde katılımcıların Performans Arttırma Tutum Ölçeğine göre yaş değişkenleri incelendiğinde 17-19 yaş aralığı katılımcıların ($\bar{X}=3,43$, $SS=1,23$), 20-22 yaş aralığına ($\bar{X}=2,95$, $SS=1,19$) göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. 20-22 yaş aralığı katılımcıların ($\bar{X}=2,95$,

SS=1,19), 26 yaş ve üzerine ($\bar{X}=3,95$, SS=1,48) göre daha düşük olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 6. Katılımcıların Performans Arttırma Tutum ile Öğrenim Gördüğü Bölüme Göre Tek Yönlü Varyans Analiz Bulguları.

		Kare Top.	SD	Kare Ort.	F	P	Fark Kaynağı
Performans Arttırma Tutumu	Gruplar Arası	56,38	3	18,79	12,76	0,00*	1-2
	Grup içi	668,46	454	1,47			1-3
	Toplam	724,84	457				1-4

Tablo 6 incelendiğinde katılımcıların performans arttırma tutum ölçeği analiz sonuçlarına göre öğrenim gördüğü bölümler arasında doping kullanımına yönelik anlamlı bir fark bulunmaktadır ($P<0,05$).

Tablo 7. Katılımcıların Performans Arttırma Tutum Ölçeğinin Öğrenim Gördüğü Bölüme Göre Tanımlayıcı İstatistikler

	Değişkenler	N	\bar{X}	SS
Performans Arttırma Tutumu	Spor Yöneticiliği	137	2,63	1,01
	Antrenörlük	108	3,49	1,33
	Beden Eğitimi	102	3,06	1,29
	Rekreasyon	111	3,39	1,25
	Toplam	458	3,11	1,26

Tablo 7 incelendiğinde Spor Yöneticiliği bölümünde okuyan katılımcıların ($\bar{X}=2,63$, SS=1,01), Antrenörlük Bölümüne ($\bar{X}=3,49$, SS=1,33), Beden Eğitimi Bölümü ($\bar{X}=3,06$, SS=1,29) ve Rekreasyon Eğitimi Bölümü ($\bar{X}=3,39$, SS= 1,25) katılımcılarına göre daha düşük olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 8. Katılımcıların Performans Arttırma Tutum ile Spor Yaşına Göre Tek Yönlü Varyans Analiz Bulguları

		Kare Top.	SD	Kare Ort.	F	P	Fark Kaynağı
Performans Arttırma Tutumu	Gruplar Arası	33,99	3	11,33	7,45	0,000*	1-3
	Grup içi	690,85	454	1,52			1-4
	Toplam	724,84	457				2-3

Tablo 8 incelendiğinde katılımcıların dopinge olan tutumlarında spor yaşına göre anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($P<0,05$)

Tablo 9. Katılımcıların Performans Arttırma Tutum ile Spor Yaşına Göre Tanımlayıcı İstatistikler

	Değişkenler	N	\bar{X}	SS
Performans Arttırma Tutumu	1-3	119	3,43	1,23
	4-7	161	3,24	1,23
	8-12	112	2,77	1,24
	12+	66	2,81	1,24
	Toplam	458	3,11	1,26

Tablo 9 İncelendiğinde katılımcıların dopinge yönelik tutumları ile spor yaşı değişkeni arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. Sporcuların spor yaşı arttıkça dopinge olan yönelimleri azalmaktadır. 1-3 yıl aralığı spor yaşı olanlar ($\bar{X}=3,43$, SS, 1,23), 8-12 yıl aralığı spor yaşı olanlara ($\bar{X}=2,77$, SS=1,24) ve 12 yıldan fazla spor yaşı bulunanlara ($\bar{X}=2,81$, SS=1,24) göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Spor yaşı 4-7 yıl arası olan katılımcıların ($\bar{X}=3,24$, SS=1,23) dopinge karşı tutumları 8-12 yıl arası spor yaşı olanlara göre ($\bar{X}=2,77$, SS=1,24) daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu kısımda spor bilimleri fakültesinde okuyan öğrencilerin dopinge yönelik görüşlerinin bazı değişkenler açısından incelenerek literatürde olan çalışmalarla karşılaştırılmıştır.

Katılımcıların milli sporcu olma durumları ile PATÖ ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulunmuştur ($P<0,05$). Milli olan sporcuların performans arttırmaya yönelik tutumları milli olmayanlara göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Literatür incelendiğinde Yıldız (2017) araştırma bulgularında PATÖ puan ortalaması ile milli sporcu olma değişkeni arasında anlamlı bir fark olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Benzer olarak Şapçı (2010) araştırma bulgularında katılımcıların milli sporcu olma değişkeni ile doping kullanımına yönelik tutumları arasında anlamlı bir fark olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Bu durum çalışmanın yapıldığı spor branşı farklılıklarıyla açıklanabilmektedir. Milli olan katılımcıların performans arttırmaya yönelik tutumlarının yüksek olması daha fazla başarı elde etme, daha fazla gelir elde etme, hem ulusal hem de uluslararası toplumda karşılık bulmaya çalışma gibi sebeplerden kaynaklanabilmektedir.

Katılımcıların PATÖ puan ortalaması ile cinsiyet değişkeni arasında yapılan analizde kadın katılımcılar lehine arasında anlamlı bir fark bulunmuştur ($P<0,05$). Literatür incelendiğinde çalışmamızla paralel olarak Sas-Nowosielski ve Budzisz, (2018) araştırma bulgularında cinsiyet

değişkeni arasında yapılan analizde kadın katılımcılar lehine arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. Aydın ve Soyer (2023) araştırma bulgularında cinsiyet değişkeni ile dopinge yönelik tutum arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu sonucuna ulaşılmış fakat erkek katılımcıların dopinge karşı tutumlarının kadın katılımcılardan yüksek olduğu sonucuna ulaşımlardır. Backhouse ve vd., (2013) katılımcıların cinsiyet değişkeni ile dopinge yönelik tutum arasında anlamlı farklılık olduğu sonucuna ulaşımlardır. Yıldız (2017) araştırma bulgularında PATÖ puan ortalaması ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir fark olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Alanyazında çalışmamızla farklılık gösteren araştırmalara rastlanılmıştır (Şapçı, 2010; Karacabey, 2017). Kadın katılımcıların başarıyı daha fazla istemeleri, toplumdaki erkek hegemonyasını aşmak istemesi kadın katılımcıların performans arttırmaya yönelik tutumlarının artmasına yol açabilmektedir.

Katılımcıların PATÖ puan ortalaması ile yaş arasında anlamlı bir fark bulunmuştur ($P < 0,05$). Katılımcıların Performans Arttırma Tutum Ölçeğine göre yaş değişkenleri incelendiğinde 17-19 yaş aralığı katılımcıların 20-22 yaş aralığına göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. 20-22 yaş aralığı katılımcıların 26 yaş ve üzerine göre daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Literatür incelendiğinde Yıldız (2017) araştırma bulgularında katılımcıların performans arttırmaya yönelik tutumları ile yaş değişkeni arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşmıştır. Yani yaş düzeyi arttıkça dopinge olan tutumun düştüğü sonucuna ulaşılmıştır. Literatür incelendiğinde çalışmamızla farklı olarak Aydın ve Soyer (2023) araştırma bulgularında yaş değişkeni göre performans arttırma tutum puanı arasında anlamlı farklılık olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Alanyazında çalışmamızla farklılık gösteren araştırmalara rastlanılmıştır (Şapçı, 2010; Karacabey, 2017). Çalışma sonuçlarımızda yaş düzeyi arttıkça performans arttırmaya yönelik tutumun düştüğü sonucuna ulaşılmıştır. Bu durum yaşı küçük olan katılımcıların performans arttırmayla ilgili yeterince bilgiye sahip olmamaları, başarıya bir an önce ulaşmak istemeleri gibi sebeplerden kaynaklanabilmektedir.

Katılımcıların performans arttırma tutum ölçeği analiz sonuçlarına göre öğrenim gördüğü bölümler arasında performans arttırmaya yönelik tutumlarında anlamlı bir fark bulunmaktadır ($P < 0,05$). Tablo 7 incelendiğinde Spor Yöneticiliği bölümünde okuyan katılımcıların Antrenörlük Bölümüne Beden Eğitimi Bölümü ve Rekreasyon Eğitimi Bölümü (katılımcılarına göre daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Literatür incelendiğinde katılımcıların performans arttırma tutum düzeyleri ile öğrenim görülen bölüm arasındaki farkı inceleyen araştırmalara rastlanılmamıştır. Araştırmamızın gelecekte yapılacak araştırmalara referans olacağına inanılmaktadır.

Katılımcıların performans arttırmaya yönelik tutumlarında spor yaşına göre anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($P < 0,05$). Tablo 9 incelendiğinde katılımcıların performans arttırmaya yönelik tutumları ile spor yaşı değişkeni arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. Sporcuların spor yaşı arttıkça performans arttırmaya yönelik tutumları azalmaktadır. 1-3 yıl aralığı spor yaşı olanlar 8-12 yıl aralığı spor yaşı olanlara ve 12 yıldan fazla spor yaşı bulunanlara göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Spor yaşı 4-7 yıl arası olan katılımcıların performans arttırmaya yönelik tutumları 8-12 yıl arası spor yaşı olanlara göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Literatür incelendiğinde çalışmamızla paralel olarak Aydın ve Soyer (2023) araştırma bulgularında spor yılı değişkenine göre performans artırma tutum ölçeği toplam puanları arasında anlamlı bir fark olduğu sonucuna ulaşmış ve yaş düzeyi arttıkça performans arttırmaya yönelik tutumun azaldığı sonucuna ulaşmıştır. Yıldız (2017) araştırma bulgularında katılımcıların performans arttırmaya yönelik tutumları ile spor yaşı değişkeni arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Yani spor yaşı arttıkça performans arttırmaya yönelik tutumun azaldığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu durum spor yaşı küçük olan katılımcıların ilgili hızlıca başarı elde etme, sabırsızlık, maddi kazanç elde etme isteği, estetik görünüm gibi sebeplerden kaynaklanabilmektedir.

Öneriler

- Bu araştırma Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi öğrencileriyle yapılmıştır. Araştırmanın evreni genişletilerek diğer üniversite spor bilimleri fakülteleriyle karşılaştırma yapılabilir.
- Araştırmanın demografik bilgiler kısmına spor branşı, gelir durumu gibi bilgiler eklenerek çalışma genişletilebilir.
- Performans arttırmayla ilişkili farklı değişkenler incelenerek aralarındaki ilişki ve etki incelenebilir.

KAYNAKÇA

- Atkinson, T. S., & Kahn, M. J. (2020). Blood doping: Then and now. A narrative review of the history, science and efficacy of blood doping in elite sport. *Blood reviews*, 39, 100632.
- Aydın, G., & Soyer, F. (2023). Aktif Sporcuların Egzersiz Bağımlılığı Düzeyleri ve Performans Arttırıcılara Yönelik Tutumlarının İncelenmesi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 28(2), 135-141.
- Conti, A. A. (2010). Doping in sports in ancient and recent times. *Medicina nei secoli: Journal of history of medicine and medical humanities*, 22(1-3), 181-190.
- Erkiner, K. (2008, Mayıs 17). Sporda Doping Gerçeği. Spor Hukuku Enstitüsü: <http://www.sporhukuku.org/makaleler/107-sporda-doping-gercegi-av-ksmet-erkner.html> adresinden alınmıştır
- Karacabey, K., Seyhan, S., Öntürk, Y., Ufuk, A., & Akvel, Y. (2017). Genç sporcuların dopinge yönelimine etken olarak doping hakkındaki bilgi düzeyleri ve bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Batman Üniversitesi Yaşam Bilimleri Dergisi*, 7(2/2), 168-179.
- Karasar, N. (2010). Bilimsel araştırma yöntemi, (21. Basım). *Nobel Yayın Dağıtım: Ankara*.
- Morente-Sánchez, J., & Zabala, M. (2013). Doping in sport: a review of elite athletes' attitudes, beliefs, and knowledge. *Sports medicine*, 43, 395-411.
- Mountjoy, M., & Junge, A. (2013). The role of International Sport Federations in the protection of the athlete's health and promotion of sport for health of the general population. *British Journal of Sports Medicine*, 47(16), 1023-1027.
- Müller, R. K. (2010). History of doping and doping control. *Doping in sports: Biochemical principles, effects and analysis*, 1-23.
- Petróczi, A., & Aidman, E. (2009). Measuring Explicit Attitude Toward Doping: Review Of The Psychometric Properties Of The Performance Enhancement Attitude Scale. *Psychology Of Sport And Exercise*, 10(3), 390-396.
- Sas-Nowosielski, K. ve Budzisz, A. (2018). Attitudes toward doping among polish athletes measured with the polish version of Petroczi's performance enhancement attitude scale. *Polish Journal of Sport and Tourism*, 25(2), 10-13.
- Sukys, S., Tilindiene, I., Majauskiene, D., & Karanauskiene, D. (2021). Moral identity and attitudes towards doping in sport: Whether perception of fair play matters. *International journal of environmental research and public health*, 18(21), 11531.

- Şapcı, H. A. (2010). *Üniversiteler arası spor müsabakalarına katılan öğrencilerin doping kullanımına yönelik tutumlarının incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Yesalis, C. E., & Bahrke, M. S. (2002). History of doping in sport. *International sports studies*, 24(1), 42-76.
- Yıldız, R. (2017). Performans Arttırma Tutum Ölçeğinin Türk Sporcularına Uyarlama Çalışması ve Sporcuların Dopinge Yönelik Tutumlarının İncelenmesi [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Mersin Üniversitesi, Mersin.

Tekerlekli Sandalye Basketbol Sporunda Fiziksel Uygunluk ve Teknik Beceri Testleri

Çağlar Bozkurt¹

Mustafa Karahan²

Özet

Araştırmamız tekerlekli sandalye basketbol sporu ve sporcuları hakkında kapsamlı bir bilgi sunmaktadır. Araştırmamızda, engelli bireyler için sporun tarihsel gelişimi ve önemi hakkında bilgi verilmekte, tekerlekli sandalye basketbol sporunun oyun kuralları, puanlaması, dribbling ve fauller gibi konuları ele alınmaktadır. Ayrıca, sporcuların belirli bir fiziksel uygunluk düzeyi ve teknik beceriye sahip olmaları gerektiği vurgulanmakta ve bu doğrultuda yaygın kullanılan testler incelenmektedir. Pas, hız, çeviklik, top sürme ve şut gibi becerilerin belirlenmesinde kullanılan testler ve bu testlerin nasıl uygulanacağı hakkında bilgi verilmektedir. Araştırmamızın, bu branş ile ilgili antrenörler ve sporcular tarafından fiziksel ve teknik performans özellikleri ile ilgili spesifik bir bilgi edinmesi ve bu bilgi doğrultusunda antrenman stratejilerinin geliştirilmesi ve revize edilmesi bakımından önemli olduğu düşünülmektedir.

GİRİŞ

Engelli bireyler Türkiye nüfusunun yaklaşık olarak %10-14'ü oluşturmakta olup bu oranın toplam nüfusun büyük bir bölümünü kapsamaktadır (TÜİK, 2023). Spor, engelli bireylerin fiziksel, fizyolojik, psikolojik ve sosyal entegrasyonunu geliştirmek, bedenlerini daha iyi ve daha ekonomik kullanmalarını sağlamak için önemli bir araçtır. Eğitim ve çalışma dışı zamanlarında rekreasyonel faaliyetlere, özellikle de spora katılım, engellilerin hayata daha fazla bağlanmalarına, maddi ve manevi

-
- 1 Araş. Gör., Dokuz Eylül Üniversitesi Necat Hepkon Spor Bilimleri Fakültesi, ORCID: 0000-0001-8574-6722
 - 2 Prof. Dr., Dokuz Eylül Üniversitesi Necat Hepkon Spor Bilimleri Fakültesi, ORCID: 0000-0002-1907-6908

kazanımlar elde etmelerine neden olmaktadır (Aitchison et al., 2022). Son yıllarda tekerlekli sandalye kullanıcılarının spora katılımlarında büyük bir artış gözlenerek toplum tarafından daha fazla kabul görmeleri sağlanmıştır (Lowry, Townsend, Petrie, & Johnston, 2022). Buna örnek olarak fiziksel engelli bireylerin bu kazanımlarına yönelik farklı spor türleri uyarlanmıştır. Bu spor türlerinin en önemlilerinden bir tanesi de tekerlekli sandalye basketbol sporudur. Son yıllarda tekerlekli sandalye sporcularının spora katılımlarında büyük bir artış olduğu ve buna bağlı olarak bu sporun dünya genelinde paralimpik sporlar içerisinde daha popüler bir hale geldiği belirtilmektedir (Lowry et al., 2022). Bununla ilgili yerel, bölgesel, ulusal ve uluslararası düzeyde ligler oluşturulmuş olup yarışmalar düzenlenmektedir. Tekerlekli sandalye basketbolu, yaklaşık 100 ülkede rekabetçi bir düzeyde oynanan ve 30.000 katılımcıya ulaşan popüler bir engelli sporudur. Uluslararası Tekerlekli Sandalye Basketbol Federasyonu'nun (IWBF) yetkisi altında oynanır ve alt ekstremitelerde fiziksel kısıtlamasıyla sonuçlanan kalıcı bir fiziksel bozukluğu olan sporcular için tasarlanmıştır. IWBF, büyük erkekler ve büyük kadınların yanı sıra genç erkekler ve genç kadınlar için dünya şampiyonalarını yönetir. Oyunculara 1.0 puandan (minimal fonksiyonel potansiyel) 4.5 puana (maksimal fonksiyonel potansiyel) kadar fonksiyonel puanlar verilir. Tekerlekli sandalye basketbolu, koşu basketbolunun çoğu ana kuralını ve puanlamasını korur, ancak farklı engelleri olan bireylerin varlığını göz önünde bulundurarak bazı uyarlamalar getirir (Cavedon, Zancanaro, & Milanese, 2015). Bu spor dalının gerçekleştirilebilmesi için sporcuların belirli bir fiziksel uygunluk düzeyi ve teknik beceriye sahip olmaları gerekmektedir (Wang, Chen, Limroongreungrat, & Change, 2005). Bu araştırma tekerlekli sandalye basketbol sporcularının fiziksel uygunluk ve teknik beceri düzeylerinin belirlenmesi için yaygın kullanılan testlerin incelenmesini kapsamaktadır.

GENEL BİLGİLER

İnsanlarda engellilik durumu, doğuştan gelen veya sonradan hastalıklar, kazalar vb. nedenlerle bağlı olarak oluşmuş veya gelişmiş olabilir. Engellilik durumları altta yatan nedenlere göre birçok sınıflandırmaya sahip olmasına rağmen sportif yarışmalar genel olarak 4 grupta sınıflandırılma ile gerçekleştirilmektedir; bunlar ortopedik, görme, işitme ve zihinsel olmak üzere. (Esen, 2018)

Engelli Bireyler İçin Sporun Tarihsel Gelişimi

Engelli sporculara dair bilinen ilk turnuva 1911 senesinde ABD'de Sakatlar Olimpiyatları adı altında düzenlendi. İlk resmi uluslararası

organizasyon ise 1924 Paris Olimpiyatlarında İşitme Engellilere yönelik olarak uluslararası sessiz oyunları adı altında gerçekleştirilmiştir. Bu organizasyon 2. Dünya Savaşı süreci hariç olmak üzere 4 yılda bir düzenli olarak gerçekleştirilmektedir.

2. Dünya Savaşı sonrasında ise Fiziksel Engelli bireyler için sportif faaliyetler düzenlenmeye başlanmıştır. 2. Dünya Savaşında yaralanan ve bu yaralanmalara bağlı oluşan hastalıkları tedavi etmek için İngilterenin Aylesbury kentinde Stoke Mandeville rehabilitasyon tesisinde Dr. Ludwig Guttman tarafından uygulanmaya başlanmıştır. Bu tedavi merkezinde Dr.Guttman başlangıçta masa tenisi, bilardo, bowling, okçuluk gibi bireysel sporları, daha sonra tekerlekli sandalye basketbolu ve polo gibi takım sporlarını kullanmıştır. Spora katılım, toplumun onlara yönelik algısının değişmesine yardımcı olur ve zararlı tutum ve davranışların tersine çevrilmesinde önemli bir rol oynar. Spor sayesinde engelli bireyler paylaşma, işbirliği ve kişiler arası etkileşimin sosyal normlarını öğrenebilirler. Bu faaliyetler engelli bireylerin yaşamlarını iyileştirmekte ve sporcu olarak benlik duygularını geliştirebilecekleri destekleyici bir topluluk sağlamaktadır. Dünya çapında yaygın rekabetçi engelli sporlarının başlangıcı olarak 1 Şubat 1945 tarihi kabul edilmektedir. Fiziksel engellilere yönelik ilk resmi organizasyon 1948 yılında Guttman Oyunları olarak gerçekleşmiştir. Bu organizasyondan sonra İngiltere, Avrupa ve Avustralya başta olmak üzere diğer engel gruplarına yönelik spor organizasyonları düzenlenmiştir. İlk Paralimpik Oyunları 23 farklı ülkeden 400 sporcunun katılımı ile 1960 Roma Yaz Olimpiyatlarının sonrasında gerçekleştirildi. 1964 yılında ise Uluslararası Engelliler Spor Örgütü kurularak Uluslararası Stoke Mandeville Oyunlarına katılmayan görme engelliler amputeler, cerebral palsi hastaları ve paraplejiklerinde oyunlara katılması sağlandı. 1976 Montreal Olimpiyatlarına kadar Paralimpik Olimpiyatlarda sadece Tekerlekli Sandalye sporcuları yer alıyordu. 1976 Montreal Olimpiyatlarında bu sınırlama kaldırılarak diğer paralimpik oyunlara da yer verilmeye başlandı. 1978 – 1980 yılları arasında sırasıyla cerebral palsi uluslararası spor ve eğlence birliği ve Uluslararası Görme Engelliler Spor Federasyonu kuruldu. 1982 yılında engellilere yönelik dört örgüt Dünyada Engelliler Sporü Uluslararası Koordinasyon Komitesini oluşturdu. 1989 yılında ise Uluslararası Paralimpik Komitesi kuruldu. 2001 yılında Uluslararası Olimpiyat Komitesi ile Uluslararası Paralimpik Komitesinin imzalamış olduğu anlaşma ile Paralimpik Yaz Oyunlarının, Olimpik Yaz Oyunlarının düzenlendiği kent ve tesislerde yapılması kararlaştırılarak resmleştirilmiş oldu. Türkiye’de Ulusal Paralimpik Komitesi 2002 yılında kurularak Uluslararası Paralimpik Komitesine olmuştur. (TMPK, 2023; Wikipedia, 2022)

Ülkemizde Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü 21 Kasım 1990 tarihinde Türkiye Özürlüler Spor Federasyonu'nu (TÖSF) kurmuştur. 1997 yılında ismi değiştirilerek Türkiye Engelliler Spor Federasyonu olmuştur. Türkiye Engelliler Spor Federasyonu 2000 yılında feshedilmiş ve yerine dört federasyon daha kurulmuştur.

Bunlar:

- 1- Türkiye Bedensel Engelliler Spor Federasyonu (16 branş)
- 2- Türkiye Özel Sporcular Spor Federasyonu (15 branş)
- 3- Türkiye İşitme Engelliler Spor Federasyonu (24 branş)
- 4- Türkiye Görme Engelliler Spor Federasyonu (8 Branş)

Fiziksel Engel: İskelet sistemindeki kemikler, eklemler ve kaslardaki hasarları içeren ortopedik sorunlarla, vücudun belli bir parçasını hareket ettirememeye, kullanamama, hissedememe ve kontrol edememeyi içeren sinir sistemi hasarlarını içeren nöromotor sorunlardır (Heward & Wood, 2006).

Engelli Bireyler İçin Sporun Önemi

Spor, engelli bireylere fiziksel aktivitede bulunma şansı vermekte ve aynı zamanda kişilik gelişimini ve özgüveni teşvik ederek topluma uyum sağlamalarını kolaylaştırmaktadır. Terapötik ve rehabilite edici etkileri nedeniyle spor ve fiziksel aktivite, engelli bireylerde fiziksel, zihinsel, duygusal ve sosyal gelişim aracı olarak kullanılmaktadır. Bu durum engelli bireylerin topluma entegrasyonu ve kendisini toplumda iyi bir noktada konumlandırması açısından büyük faydalar sağlamaktadır.

Genel olarak spora katılım veya sportif faaliyetler;

- Engelli bireyin kendi kararlarını verme becerisini geliştirerek bağımsızlık duygusunun artmasına yardımcı olur.
- Engelli bireyin kendi beceri ve yeteneklerine olan inancını artırarak özgüven geliştirmesine yardımcı olur ve bu durum bireyin sosyal çevresini geliştirir ve iletişim becerilerinin gelişmesine katkı sağlar.
- Engelli bireyin engeli nedeniyle yaşadığı psikolojik gerilimin ve buna bağlı olarak ortaya çıkan sosyal sorunların aşılmasında önemli rol oynar.
- Engelli bireylerin engelleri ile mücadele etmeyi ve engellerini azaltmayı öğretir.
- Engelli bireylerin kendi sınırlarını aşabilecek güce sahip oldukları farkındalığını oluşturarak kendi engellerinden kaynaklanan olumsuz durumlarla baş edebilme yeteneğini artırır.

-Sportif faaliyetler ve bununla ilgili uygulamalar sayesinde engel durumundan kaynaklanan fiziksel yetenek özelliklerinin gelişmesine katkı sağlar.

-Sporun zihinsel ve fiziksel kapasitede sağladığı gelişme ile motor, denge, el-göz koordinasyonundaki iyileşme, engelli bireyin eğitim ve rehabilitasyonuna olumlu etki etmektedir.

- Engelli bireyin aktivitelerde gösterdiği performans, kişilik gelişimine yardımcı olur ve engelli olmanın ötesinde bir sporcu olarak toplum tarafından kabul görmesini sağlar.

- Engelli bireyin entelektüel kapasitesi ve problem çözme yeteneği artar.

- Spor, engelli bireyin yeteneklerinin farkına vararak ailesi tarafından kabul edilmesini sağlar.

Tekerlekli Sandalye Basketbol Sporü

Tekerlekli sandalye basketbolu, dünya çapında düzenlenen uluslararası yarışmalarla en popüler paralimpik sporlardan biridir. Paralimpik sporlar içerisinde Uluslararası Tekerlekli Sandalye Basketbol kendi federasyonunu oluşturarak (IWBF) tekerlekli sandalye basketbol yarışmalarının yönetmelikler ve kurallarını belirlemiştir. Bu kurallar saha boyutları ve pota yüksekliği gibi ayakta basketbolla karşılaştırılabilir konuları içerir. Artan profesyonellik düzeyi ve artan ilgi, bu sporun daha bilimsel bir bakış açısıyla ele alınmasını gerektirmektedir. Tekerlekli sandalye basketbolu, amputasyon, felç vb. nedenlerle alt uzuvları zarar görmüş bireylerden oluşan iki takım tarafından oynanır. Kişinin fiziksel engellilik durumu uzmanlar tarafından 1 – 4,5 puan arasında sınıflandırmaya tabii tutulmuştur. Tekerlekli sandalye basketbol yarışlarında eşit rekabet şartlarının oluşması için sporculara belirlenen ölçütlere göre engel puanı sınıflandırma sistemi uygulanır. Bu sınıflandırma 1,2,3 ve 4 puan olmak üzere sporcuların tekerlekli sandalyeyi itme, top sürme, şut atma, pas verme ve top yakalama beceri özelliklerine göre gerçekleştirilir. Bu sınıflandırma yapılırken belirlenen engel puanı sınıflandırması $\pm 0,5$ puanı geçmemelidir. Oyuncunun yüksek engel puanına sahip olması daha az engeli olduğu anlamına gelir. Saha içerisinde bir takıma ait oyuncuların engel puanı toplam 14 puanı geçmemelidir (IWBF, 2023). Tekerlekli basketbol sporunun karakteristik özelliği yüksek yoğunluklu fiziksel yüklenmeler içermektedir (Bloxham, Bell, Bhambhani, & Steadward, 2001). Bu yüksek yoğunluklu yüklenmeleri sporcular tekerlekli sandalyeleri ile gerçekleştirmek zorundadırlar. Sporcuların tekerlekli sandalyeleri ile uyguladıkları sürat, çeviklik, güç, kuvvet, dayanıklılık gibi fiziksel performans özellikleri ve top sürme, pas ve şut gibi teknik becerileri sporcuların yarışma

performansını belirleyen en önemli özelliklerdir. (Ferreira da Silva et al., 2022; Gil et al., 2015a).

Tekerlekli Sandalye Basketbolunda Oyun Kuralları

Tekerlekli sandalye basketbolunun temel kuralları koşu basketboluna çok benzemektedir (örneğin potanın yüksekliği, faul çizgisine olan mesafe, üç sayı çizgisi vb. koşu basketbolundaki ölçülerle aynıdır), ancak zaman içinde bunlar da gelişmiştir. 1964 yılında, tekerlekli sandalyedeki oyunun ihtiyaçlarını karşılamak için küçük ayarlamalar içeren temel uluslararası kurallar kabul edildi. Tekerlekli sandalye basketbolu, Federation Internationale de Basketball'dan (FIBA) değiştirilen Uluslararası Tekerlekli Sandalye Basketbol Federasyonu (IWBF) kurallarına göre oynanır.

Tekerlekli sandalye basketbolu 5'er oyuncudan oluşan 2 takım tarafından oynanır. Her takımın amacı rakibinin potasına sayı atmak ve diğer takımın sayı atmasını engellemektir. Oyun hakemler, masa görevlileri ve varsa bir komiser tarafından kontrol edilir. Oyunun sonunda daha fazla oyun puanı elde eden takım kazanan olacaktır.

Oyun her biri 10 dakikalık 4 çeyrekten oluşacaktır.

Devre arası 15 dakikalık bir oyun aralığı olacaktır.

Puanlama

Bir basket, topun girdiği potaya hücum eden takıma aşağıdaki şekilde yazılır:

Serbest atıştan atılan bir basket bir (1) puan sayılır;

İki sayı alanından atılan bir basket iki (2) sayı olarak değerlendirilir;

Üç sayı alanından atılan bir basket üç (3) sayı sayılır.

Her takımın basket atma girişimini tamamlamak için 24 saniyesi vardır. Eğer topa sahip olan takım bu süreyi aşarsa, top ve oyun hakkı rakip takıma geçer.

Dribbling

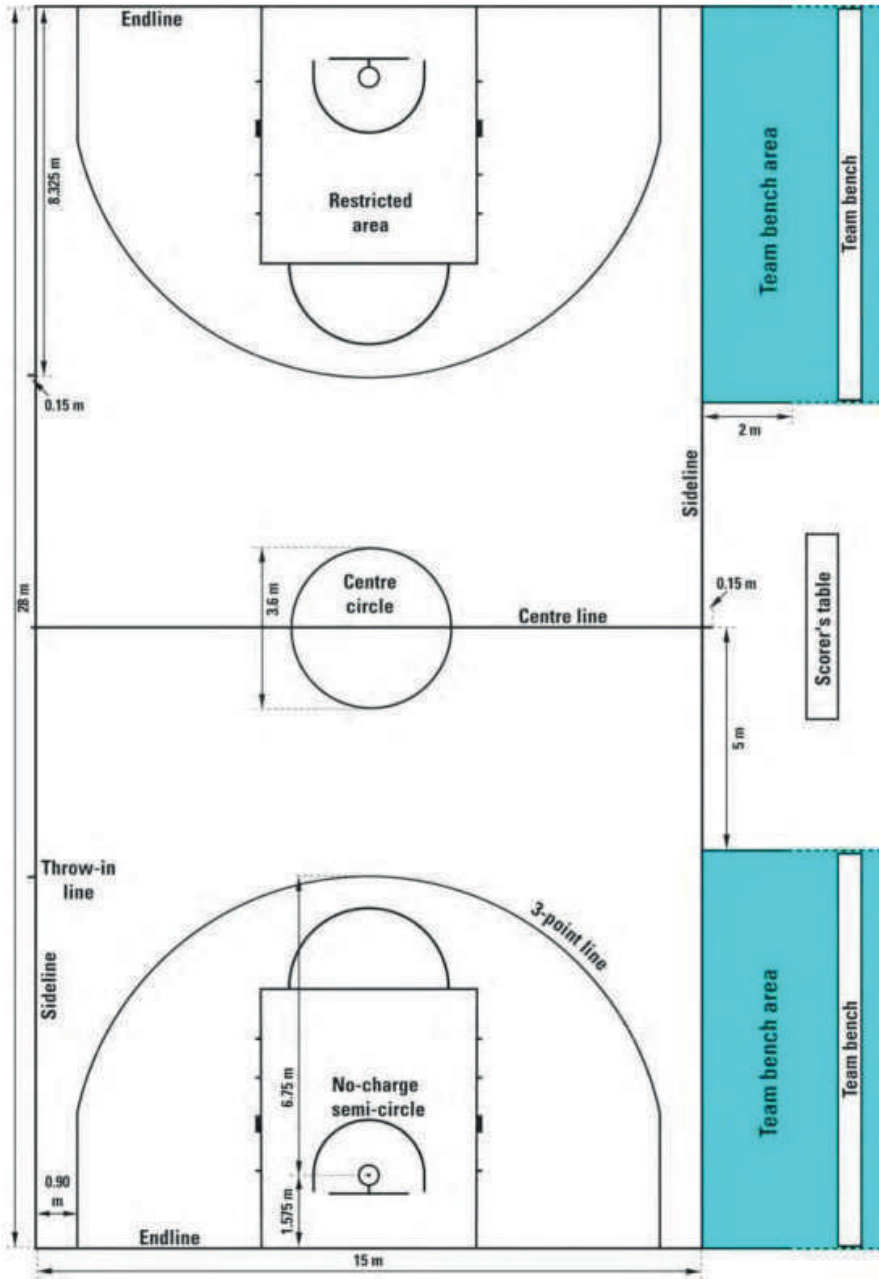
Bir oyuncu aynı anda hem sandalyeyi sürebilir hem de topu sektirebilir, ancak top alınır ve/veya oyuncunun kucacağına konursa, topu tekrar şut atmak, pas vermek veya top sürmek zorunda kalmadan önce tekerlekli sandalyeyi sadece iki kez itmesine izin verilir. Tekerlekli sandalye basketbolunda çift top sürme kuralı yoktur. Oyuncu top sürmeden topa sahipken ikiden fazla itiş yaparsa seyahat ihlali gerçekleşir. Bir oyuncunun topa sahipken ayaklarıyla oyun yüzeyine dokunmasına izin verilmez.

Fauller

Tekerlekli sandalye, hücum, blok, saha dışına çıkma ve diğer ihlaller durumunda sahadaki temas sorumluluğunun belirlenmesi açısından oyuncunun vücudunun bir parçası olarak kabul edilir. Bir hücum oyuncusu oyun alanında üç saniyeden fazla kalmaz. Ayakta basketbolda olduğu gibi zaman zaman verilebilecek teknik faullere ek olarak, bir oyuncunun avantaj elde etmek için bacaklarını kaldırması veya sandalyesinden kalkması teknik faul olarak değerlendirilir. Oyuncu sandalyesinde sağlam bir şekilde oturmalı ve alt uzuvlarını sandalyeyi yönlendirmek veya haksız bir avantaj elde etmek için kullanmamalıdır. Bir oyuncunun sandalyesinden düşmesi durumunda, hakem oyuncunun sakatlanma riski olduğuna kanaat getirirse oyunu durdurabilir, aksi takdirde oyun devam eder. Bir saha içi oyununda top, hakem tarafından saha içi oyuncusuna verilene kadar hücum oyuncusunun saha içerisine girmesine izin verilmez.

Oyun Saha Ölçüleri

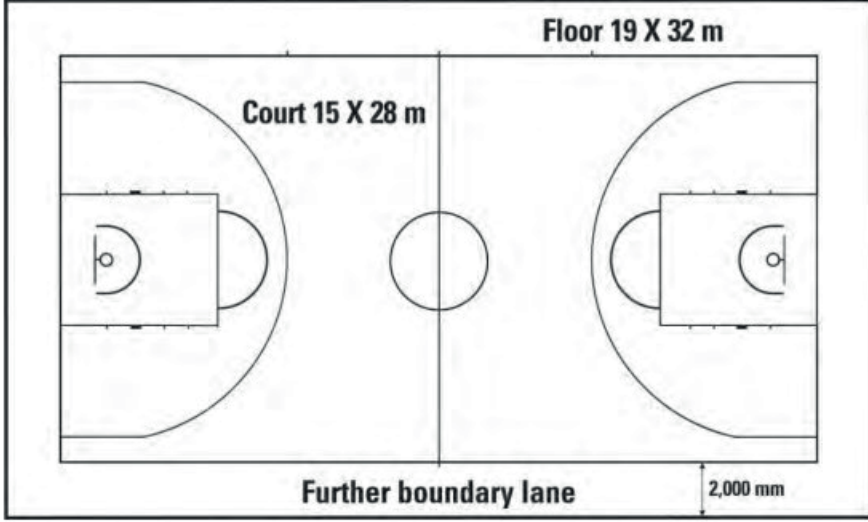
Saha, sınır çizgisinin iç kenarından itibaren ölçüldüğünde 28m uzunluğunda ve 15m genişliğinde düz, sert ve engellerden arındırılmış bir yüzeye sahip olmalıdır (Şekil 1).



Şekil 1: Tekerlekli Sandalye Basketbol Saha Ölçüleri

Zemin

Zemin, en az 2 m'lik engellerden arındırılmış bir sınır şeridiyle çevrili saha alanını içermelidir (Şekil 2). Bu nedenle zemin en az 32 m uzunluğa ve en az 19 m genişliğe sahip olmalıdır.



Şekil 2: Tekerlekli Sandalye Basketbol Zemin Ölçüleri

FİZİKSEL UYGUNLUK VE TEKNİK BECERİ TESTLERİ

Testlere Hazırlık ve Familiarizasyon Aşaması

Genel olarak sporculara uygulanacak testlerden önce sporculara testler esnasında oluşabilecek riskler ve çalışmanın amacı hakkında detaylı bilgi verilir. Her bir test öncesinde test uygulamaları hakkında sözlü ve uygulamalı açıklamalar yapılır. Daha sonra sporcuların kendi antrenörleri gözetiminde 10 dakikalık ısınma egzersizi yapmalarına izin verilir. Testler güvenilirlik açısından en az 2 kere tekrar edilir, testlerdeki en iyi skorlar veya toplam skorların ortalaması değerlendirmeye esas alınır. Testlerin güvenilirliği açısından sınıf içi korelasyon katsayısı (ICC) ve değişim aralıkları (CV) hesaplanmalıdır. Testler müsabaka ortamını yansıtabilecek ortamlarda gerçekleştirilmelidir. Testlerin değerlendirilmesinde kişilerin engel puanı da dikkate alınmalıdır.

Testler Hakkında Genel Bilgi

Literatürde tekerlekli sandalye basketbol becerilerini değerlendirmek için çeşitli testlerden bahsedilmektedir. En çok araştırılan beceriler pas, hız, çeviklik, top sürme ve atıştır. En sık bahsedilen testler ise pas testleri ve sprint testleridir.

YAYGIN KULLANILAN TEKNİK BECERİ TESTLERİ

Pas Becerilerinin Belirlenmesinde Kullanılan Testler

Tekerlekli sandalye basketbolunda pas becerilerini değerlendirmek için kullanılan testler pas isabet testi ve maksimum pas testidir.

Pas isabet testinde, oyuncu 4 metrelik bir mesafe çizgisinin arkasında durur ve basketbol topunu spor salonunun duvarında işaretlenmiş 30 cm'lik kare bir hedefe doğru 10 kez geçirmeye çalışır. Bu testte oyuncunun hedefi vurmadaki isabet oranı ölçülür (Brasile, 1986, 1990; De Groot, Balvers, Kouwenhoven, & Janssen, 2012; Harbalis, Hatzigeorgiadis, & Theodorakis, 2008; Vanlandewijck, Daly, & Theisen, 1999).

Maksimum pas testinde, oyuncu ön tekerlekler bir taban çizgisinin arkasında olacak şekilde sabit oturur ve basketbol topunu mümkün olduğunca uzağa atmaya çalışır. Taban çizgisi ile topun yere ilk çarptığı yer arasındaki mesafe ölçülür. Bu testte üç deneme yapılır ve ortalama mesafe skor olarak hesaplanır (De Groot et al., 2012; Gil et al., 2015b; Weissland, Faupin, Borel, Berthoin, & Leprêtre, 2015).

Bu testler, tekerlekli sandalye basketbolu sporcularının pas becerilerini değerlendirmek için özel olarak tasarlanmıştır. Sporcunun isabetli paslar atma becerisini değerlendirmeye yardımcı olur ve maksimum pasla kat edilen mesafeyi ölçer. Bu değerlendirmeler, tekerlekli sandalye basketbolunda pas becerilerini eğitmek ve geliştirmek için değerli bilgiler sağlar.

Top Sürme Becerilerinin Belirlenmesinde Kullanılan Testler

Top Sürme Testi: Bu test top sürme performansını değerlendirir ve top sürme hızını ve becerisini değerlendirir. Tekerlekli sandalyeyi iterken ve Uluslararası Tekerlekli Sandalye Basketbol Federasyonu (IWBF) top sürme kurallarına göre top sürerken mümkün olduğunca hızlı bir şekilde konilerin içinde ve etrafında dolaşmayı içerir (Harbalis et al., 2008).

Engelli Top Sürme Testi: Bu test, tekerlekli sandalye kullanımına uyum sağlamak ve Ulusal Tekerlekli Sandalye Basketbol Birliği'nde (NWBA) top sürme ile ilgili özel düzenlemelere uymak için değiştirilmiştir. Engeller

arasında manevra yaparken top sürme becerisini değerlendirir (Brasile, 1986, 1990).

Topla Sekiz Şekil Testi: Bu testte, katılımcı top sürerken tekerlekli sandalyeyi iki koni etrafında sekiz şekil şeklinde hareket ettirir. Amaç, top sürme için IWBK kurallarına bağlı kalarak beş turu mümkün olduğunca çabuk tamamlamaktır (Vanlandewijck et al., 1999).

Bu testler, tekerlekli sandalye basketbolu sporcularının hız, kontrol ve engeller arasında gezinme becerileri de dahil olmak üzere top sürme becerilerini değerlendirmek için tasarlanmıştır.

Şut Becerilerinin Belirlenmesinde Kullanılan Testler

Tekerlekli sandalye basketbolunda şut yeteneğini değerlendirmek için kullanılan testler arasında serbest atış şut testi, bölge atış testi, nokta atış testi ve dakika başına atış testi yer almaktadır.

Serbest atış testinde, katılımcı 10 serbest atış atar. Puanlama sistemi iyi, kötü ve çok kötü atışlar arasında ayırım yapar. Atış isabet ettiğinde 3, top halkaya değdiğinde ancak isabet etmediğinde 1 ve top halkaya hiç değmediğinde 0 puan verilir. Toplam puan hesaplanır ve daha yüksek puanlar daha iyi atış yeteneğini gösterir (De Groot et al., 2012).

Bölge atış testi sporcuların atış becerilerini değerlendirir. Katılımcılar faul çizgisinin gerisinde başlar ve 2 dakikalık bir zaman dilimi içinde serbest atış çizgisinin dışından mümkün olduğunca çok atış yapmaları istenir. Skor, toplam deneme sayısı artı toplam başarılı atış sayısına göre belirlenir (Soylu, Yıldırım, Akalan, Akınoğlu, & Kocahan, 2021; Vanlandewijck et al., 1999).

Nokta atış testi, saha çevresinde dört pozisyondan beş atış yapılmasını içerir. İki atış potanın üstünden (sol ve sağ), iki atış ise potanın altından (sol ve sağ) yapılır. Puanlama, atışın isabetli olmasına, topun halkaya değmesine ancak isabet etmemesine veya topun halkaya hiç değmemesine göre yapılır. Nihai puan, 20 atıştan elde edilen puanların toplamıdır (Brasile, 1986; De Groot et al., 2012; Vanlandewijck et al., 1999).

Dakika başına basket testinde ise katılımcılar oyun alanındaki herhangi bir noktadan başlayarak 1 dakika içinde mümkün olduğunca çok basket atarlar. Süre sınırı içinde atılan toplam başarılı basket sayısı kaydedilir (Brasile, 1990).

Bu testler tekerlekli sandalye basketbolu sporcularının şut yeteneğini değerlendirmek için kullanılır ve sporda şut becerilerini geliştirmek ve eğitmek için değerli bilgiler sağlar.

YAYGIN KULLANILAN FİZİKSEL UYGUNLUK TESTLERİ

Yön Değiştirme Yeteneğinin Belirlenmesinde Kullanılan Testler

Tekerlekli sandalye basketbolunda çeviklik becerisini değerlendirmek için kullanılan testler arasında slalom testi, zig-zag çeviklik testi ve çeviklik drill testi bulunmaktadır.

Slalom testinde, katılımcı tekerlekli sandalyesini 12 metrelik bir parkurda düz bir çizgide olabildiğince hızlı iter, ardından bir slalom (dört koni) başlatmak için geri gelir ve slalomdan geri döner. Bu test, katılımcının tekerlekli sandalyesini slalom parkuru boyunca hızlı ve etkili bir şekilde manevra yapma becerisini değerlendirir (De Groot et al., 2012; Molik et al., 2013).

Zig-zag çeviklik testi topla ve topsuz olarak gerçekleştirilir. Katılımcı, tekerlekli sandalyesini bir parkur üzerinde olabildiğince hızlı bir şekilde ilerletirken zig-zag deseninde gezinir. Bu test, katılımcının tekerlekli sandalyesini parkur boyunca manevra ettiren çevikliğini ve kontrolünü değerlendirir (Neto et al., 2021).

Çeviklik alıştırmaya testi, katılımcının tekerlekli sandalyesini 12 metrelik bir parkurda düz bir çizgide olabildiğince hızlı ilerletmesini, ardından bir slalom (dört koni) başlatmak için geri gelmesini ve slalomdan geri dönmesini içerir. Bu test, hız ve çeviklik unsurlarını bir araya getirerek katılımcının hızlı yön değişiklikleriyle bir parkurda ilerleme becerisini değerlendirir (Marszałek et al., 2019).

Bu testler tekerlekli sandalye basketbol sporcularının çeviklik ve manevra kabiliyeti becerilerini ölçmek için tasarlanmıştır. Bir sporcunun tekerlekli sandalyesini sürerken yön değiştirme, engelleri aşma ve kontrolü sürdürme becerisi hakkında değerli bilgiler sağlarlar.

Sürat Özelliğinin Belirlenmesinde Kullanılan Testler

Tekerlekli sandalye basketbolu bağlamında, hızı değerlendirmek için çeşitli testler kullanılır. Yaygın olarak bahsedilen testlerden biri 20m sprint testidir. Bu testte, katılımcı başlangıç çizgisinin arkasında sabit bir pozisyondan başlar ve 20 metrelik düz bir mesafeyi olabildiğince hızlı koşar. Mesafeyi kat etmek için geçen süre kaydedilir ve iki denemeden elde edilen en iyi sonuç dikkate alınır (Bergamini et al., 2015; Doyle et al., 2004; Molik et al., 2010; Molik et al., 2013; Neto et al., 2021; Vanlandewijck et al., 1999).

Bahsedilen bir diğer test de 5m sprint testidir. Katılımcı, 20m sprint testine benzer şekilde, ön tekerlekler başlangıç çizgisinin arkasında olacak şekilde

sabit bir pozisyondan başlar ve 5m'lik bir mesafeyi mümkün olduğunca hızlı bir şekilde iter. Sprintin tamamlanması için geçen süre herhangi bir süre ölçer cihaz ile belirlenir ve sürat özelliği saniye cinsinden kayıt edilir(De Groot et al., 2012; Molik et al., 2013).

Sprint testlerinin 3m sprint, 10m sprint, 10x5m sprint ve 30 saniye sprint testleri gibi varyasyonları da bulunmaktadır. Bu testler, katılımcıların tekerlekli sandalyelerini belirli bir zaman dilimi içinde belirtilen mesafeler boyunca olabildiğince hızlı itmelerini içerir ve mesafeyi kat etmek için geçen süre ölçülür(Marszałek et al., 2019).

Bu sprint testleri tekerlekli sandalye basketbol sporcularının hız yeteneklerini değerlendirmek için kullanılır. Sporcunun itiş gücü üretme ve mesafeleri hızlı bir şekilde kat etme yeteneği hakkında değerli bilgiler sağlarlar, bu da sporun hızlı tempolu doğasında çok önemlidir.

Dayanıklılık Özelliğinin Belirlenmesinde Kullanılan Testler

Tekerlekli sandalye basketbolunda, dayanıklılık yeteneğini değerlendirmek için çeşitli testler kullanılmaktadır.

Bu testlerden biri 6 dakikalık dayanıklılık koşu testidir. Bu test, sporcuların 6 dakika boyunca sürekli koşmasını içerir ve dayanıklılık performansları bu süre zarfında kat edilen mesafeye göre değerlendirilir(Yüksel & Sevindi, 2018).

Bir diğer test ise modifiye Cooper 12 dakika testidir. Bu test tekerlekli sandalye basketbol oyuncularının dayanıklılık kapasitesini ölçer. Katılımcıların 12 dakikalık bir zaman dilimi içerisinde mümkün olduğunca fazla mesafe kat etmeleri gerekmektedir(Molik et al., 2010).

Ayrıca, dayanıklılık performansını değerlendirmek için Yo-Yo 10m toparlanma testi kullanılır. Bu testte katılımcılar, tükenene kadar koşular arasında 10 saniyelik aktif toparlanma ile artan hızlarda mekik koşuları gerçekleştirir. Test, aralıklı olarak yoğun egzersiz yapma becerisini ölçer ve sporcuların aerobik kapasitesini değerlendirir(Gil et al., 2015a; Tachibana et al., 2019; Yanci et al., 2015).

Bu testler tekerlekli sandalye basketbol oyuncularının dayanıklılık yetenekleri hakkında değerli bilgiler sağlar. Antrenörlerin ve sporcuların fitness seviyelerini anlamalarına ve sahadaki dayanıklılık performansını artırmak için uygun antrenman programları tasarlamalarına yardımcı olur.

Kuvvet ve Patlayıcı Kuvvet Özelliğinin Belirlenmesinde Kullanılan Testler

Sağlık topu fırlatma testi: Sporcu 3kg ağırlığındaki sağlık topunu, baş üstünden her iki eliyle birlikte, durduğu yerden, mümkün olduğu kadar uzağa atmaya çalışır. Sporcu başlama çizgisinin hemen gerisinde ve bir adımı önde olmak üzere pozisyonunu alır. Atış anında tekerlekli sandalyenin hareketine müsaade edilmez. Sporcu gövdesini geriye doğru bükerek atış için gerekli ivmeyi temin edebilir. Sağlık topu her iki elle birlikte atılmalıdır. Test skoru atış mesafesinin metre ve santimetre cinsinden kaydı şeklindedir. Belirli aralıklarla 3 deneme yaptırılır üç denemenin sonucunda en iyi atış skor olarak kaydedilir(Gil et al., 2015a; Marszałek et al., 2019).

El Pençe Kuvveti: Ölçümler: 0-100 kg arası kuvvet ölçen el dinamometresi ile yapılır. Katılımcılar tekerlekli sandalyede kolları aşağı sarkık vaziyette dinamometreyi vücuda temas ettirmeden maksimum kuvvetle kavrar. Sağ ve sol el için üç kere ölçülür ve en iyi derece kg cinsinden yazılır(Marszałek et al., 2019).

Vücut Kompozisyonunun Belirlenmesinde Kullanılan Testler

Vücut Yağ Yüzdesi: Deri altı yağı ölçümü, vücudun toplam yağ oranının ½'sinin derinin altındaki yağ depolarında toplandığı ve bunun toplam yağ miktarı ile ilişkili olduğu gerekçesine dayanarak yapılır.1930 yılından önce geliştirilen özel 'kısaç tipi kalibre' aleti ile derialtı yağ ölçümü, vücudun belirli bölgelerinden oldukça doğru olarak yapılmaktadır(Leger, Lambert, & Martin, 1982).

Skinfold kaliper

Derialtı yağ kalınlığının ölçümü, başparmak ve işaret parmağıyla deri ve derialtı yağı tutularak, doğal deri kıvrımı yönünde, kas dokusundan uzağa çekilmek suretiyle yapılır. Aletin kısaç kolları deri üzerinde sabit bir basınç yapar. Derinin çift katının kalınlığı ve derialtı yağ dokusu kalibrenin göstergesinden milimetre cinsinden okunur.

-Biceps: Üst kolun(bicepsin üstü) ön orta çizgisi üzerindeki dikey kıvrımının acromion ve olecranon çıkıntılarının orta noktası.

-Triceps: Üst kolun arkasında (tricepsin üstü) arka orta çizgisi üzerindeki dikey kıvrımının acromion ve olecranon çıkıntıları arasındaki orta noktası (dirsek uzatılmış ve serbestken).

-Abdominal (karın):Dikey doğrultuda göbeğin yaklaşık 2 santimetre yan tarafından alınır.

-Suprailiac: Diagonal doğrultuda iliumun tepesinde ve orta axilleri çizgide alınır.

-Subscapular: Omurga sınırından gelen diagonal çizginin kürek kemiğinin alt açısının 1 santimetre uzağından alınır.

SONUÇ

Literatür geniş kapsamlı incelendiğinde en çok değerlendirilen beceriler pas ve sürattir. En sık uygulanan testler pas isabet testi ve toplu ve topsuz 20 metre sprint testidir.

Değerlendirilen diğer önemli beceriler çeviklik, top sürme ve şut olup her beceri için özel testler uygulanmıştır.

Spor seviyeleri ile saha testlerindeki performans arasında güçlü ilişkiler bulunmuştur.

Spesifik beceri testlerinin kullanılması, referans standartlarının oluşturulmasını ve sporcuların karşılaştırılabilmesini kolaylaştırarak her sporcunun ve takımın özel taleplerini karşılamak için daha iyi antrenman koşullarının sağlanmasına olanak tanır.

Tekerlekli sandalye basketbol performans ölçme ve değerlendirmelerinde spesifik beceri testlerinin kullanılmasının, referans standartları oluşturmak ve sporcular için antrenman koşullarını iyileştirmek için önemlidir.

KAYNAKLAR

- Aitchison, B., Rushton, A. B., Martin, P., Barr, M., Soundy, A., & Heneghan, N. R. (2022). The experiences and perceived health benefits of individuals with a disability participating in sport: A systematic review and narrative synthesis. *Disability and Health Journal*, 15(1), 101164.
- Bergamini, E., Morelli, F., Marchetti, F., Vannozzi, G., Polidori, L., Paradisi, F., . . . Delussu, A. S. (2015). Wheelchair propulsion biomechanics in junior basketball players: A method for the evaluation of the efficacy of a specific training program. *BioMed research international*, 2015.
- Bloxham, L., Bell, G., Bhambhani, Y., & Steadward, R. (2001). Time motion analysis and physiological profile of Canadian world cup wheelchair basketball players. *Sports Medicine, Training and Rehabilitation*, 10(3), 183-198.
- Brasile, F. M. (1986). Wheelchair basketball skills proficiencies versus disability classification. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 3(1), 6-13.
- Brasile, F. M. (1990). Performance evaluation of wheelchair athletes: More than a disability classification level issue. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 7(4), 289-297.
- Cavedon, V., Zancanaro, C., & Milanese, C. (2015). Physique and performance of young wheelchair basketball players in relation with classification. *Plos one*, 10(11), e0143621.
- De Groot, S., Balvers, I. J., Kouwenhoven, S. M., & Janssen, T. W. (2012). Validity and reliability of tests determining performance-related components of wheelchair basketball. *Journal of Sports Sciences*, 30(9), 879-887.
- Doyle, T. L., Davis, R. W., Humphries, B., Dugan, E. L., Horn, B. G., Shim, J. K., & Newton, R. U. (2004). Further evidence to change the medical classification system of the National Wheelchair Basketball Association. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 21(1), 63-70.
- Esen, M. F. (2018). Türkiye’de Engelli Bireylerle İlgili Veriler. S. *ARIKAN, & E. AYILDIZ içinde, Engelli Bireylerin Destekli İstihdamı*, 11-38.
- Ferreira da Silva, C. M. A., de Sá, K. S. G., Bauermann, A., Borges, M., de Castro Amorim, M., Rossato, M., . . . de Athayde Costa e Silva, A. (2022). Wheelchair skill tests in wheelchair Basketball: A systematic review. *Plos one*, 17(12), e0276946.
- Gil, S. M., Yanci, J., Otero, M., Olasagasti, J., Badiola, A., Bidaurrezaga-Letona, I., . . . Granados, C. (2015a). The functional classification and field test performance in wheelchair basketball players. *Journal of human kinetics*, 46, 219.
- Gil, S. M., Yanci, J., Otero, M., Olasagasti, J., Badiola, A., Bidaurrezaga-Letona, I., . . . Granados, C. (2015b). The Functional Classification and Field

- Test Performance in Wheelchair Basketball Players. *Journal of human kinetics*, 46(1), 219-230. doi:doi:10.1515/hukin-2015-0050
- Harbalis, T., Hatzigeorgiadis, A., & Theodorakis, Y. (2008). Self-Talk in Wheelchair Basketball: The Effects of an Intervention Program on Dribbling and Passing Performance. *International journal of special education*, 23(3), 62-69.
- Heward, W. L., & Wood, C. L. (2006). *Exceptional children: An introduction to special education*: Pearson Education/Merrill/Prentice Hall.
- Leger, L., Lambert, J., & Martin, P. (1982). Validity of plastic skinfold caliper measurements. *Human Biology*, 667-675.
- Lowry, A., Townsend, R. C., Petrie, K., & Johnston, L. (2022). ‘Crippling’care in disability sport: an autoethnographic study of a highly impaired high-performance athlete. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 14(6), 956-968.
- Marszałek, J., Kosmol, A., Morgulec-Adamowicz, N., Mróz, A., Gryko, K., & Molik, B. (2019). Test-retest reliability of the newly developed field-based tests focuses on short time efforts with maximal intensity for wheelchair basketball players. *Advances in Rehabilitation*, 33(1), 23-27.
- Molik, B., Kosmol, A., Laskin, J. J., Morgulec-Adamowicz, N., Skucas, K., Dabrowska, A., . . . Ergun, N. (2010). Wheelchair basketball skill tests: differences between athletes’ functional classification level and disability type. *Fizyoterapi Rehabilitasyon*, 21(1), 11-19.
- Molik, B., Laskin, J., Kosmol, A., Marszałek, J., Morgulec-Adamowicz, N., & Frick, T. (2013). Relationships between anaerobic performance, field tests, and functional level of elite female wheelchair basketball athletes. *Human Movement*, 14(4), 366-371.
- Neto, F. R., Loturco, I., Lopes, G. H., Dorneles, J. R., Gorla, J. I., & Costa, R. R. G. (2021). Correlations between medicine ball throw with wheelchair mobility and Isokinetic tests in basketball Para-athletes. *Journal of sport rehabilitation*, 31(1), 125-129.
- Soylu, Ç., Yıldırım, N. Ü., Akalan, C., Akinoğlu, B., & Kocahan, T. (2021). The relationship between athletic performance and physiological characteristics in wheelchair basketball athletes. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 92(4), 639-650.
- Tachibana, K., Mutsuzaki, H., Shimizu, Y., Doi, T., Hotta, K., & Wadano, Y. (2019). Influence of functional classification on skill tests in elite female wheelchair basketball athletes. *Medicina*, 55(11), 740.
- TMPK. (2023). Retrieved from <http://www.tmpk.org.tr/tarihce/>
- TÜİK. (2023). Engelli ve Yaşlı İstatistik Bülteni Retrieved from https://www.aile.gov.tr/media/98625/eyhgm_istatistik_bulteni_ocak_2022.pdf

- Vanlandewijck, Y., Daly, D., & Theisen, D. (1999). Field test evaluation of aerobic, anaerobic, and wheelchair basketball skill performances. *International journal of sports medicine*, 20(08), 548-554.
- Wang, Y. T., Chen, S., Limroongreungrat, W., & Change, L.-S. (2005). Contributions of selected fundamental factors to wheelchair basketball performance. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 37(1), 130-137.
- Weissland, T., Faupin, A., Borel, B., Berthoin, S., & Leprêtre, P.-M. (2015). Effects of modified multistage field test on performance and physiological responses in wheelchair basketball players. *BioMed research international*, 2015.
- Wikipedia. (2022). Paralimpik Oyunları. Retrieved from https://tr.wikipedia.org/wiki/Paralimpik_Oyunlar%C4%B1
- Yanci, J., Granados, C., Otero, M., Badiola, A., Olasagasti, J., Bidaurreaga-Letona, I., . . . Gil, S. (2015). Sprint, agility, strength and endurance capacity in wheelchair basketball players. *Biol Sport*, 32(1), 71-78. doi:10.5604/20831862.1127285
- Yüksel, M. F., & Sevindi, T. (2018). Examination of performance levels of wheelchair basketball players playing in different leagues. *Sports*, 6(1), 18.

Parkinson Hastalığı ve Egzersiz Yaklaşımları

Ayşenur Kurt Türkoğlu¹

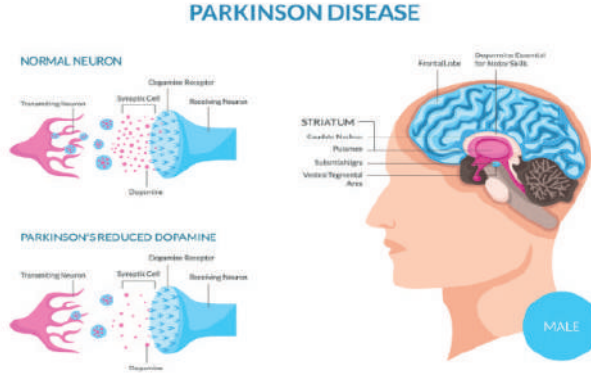
Özet

Dünya çapında görülme riski en fazla nörodejeneratif hastalıklardan biri olan “Parkinson Hastalığı” günümüzde bireylerin fiziksel ve psikolojik sağlıklarını olumsuz yönde etkilemeye devam etmektedir. Parkinson Hastalığında birçok tedavi yöntemi uygulanmasına rağmen hastalığı sonlandıran kesin bir yöntem bulunamamıştır. Son zamanlarda yapılan araştırmalarda Parkinson Hastalığında ilaç tedavisine ek olarak gerçekleştirilen egzersiz müdahaleleri ile ilerleyici olan bu hastalığın seyrini yavaşlatan çalışmalar yer almaktadır. Egzersizin insanlar üzerindeki fiziksel ve psikolojik faydalarını düşündüğümüzde bu hastalık üzerinde de elzem bir yere sahip olduğunu söylemek mümkündür. Bu çalışmada Parkinson Hastalığı ve egzersiz boyutu incelenmiş olup son zamanlarda uygulanan egzersiz türlerine yer verilmiştir.

Parkinson Hastalığı

İngiliz Doktor James Parkinson, Parkinson Hastalığını ilk kez 1817 tarihli “An Essay on the Shaking Palsy” adlı monografisinde tanımlamıştır (Zesiewicz, 2019). Parkinson Hastalığı Substantia nigra pars compacta adlı bölgede nöron kaybı ile gerçekleşen bir hastalıktır. İlerleyici ve yaygınlaşan Parkinson Hastalığından 2030 yılına kadar Avrupa’da ve diğer ülkelerde 10 milyondan fazla insanın etkileneceği tahmin edilmektedir (Blesa vd., 2022). Parkinson Hastalığının epidemiyolojik çalışmalar sonucunda erkeklerde kadınlara göre daha fazla görüldüğünü tespit etmişlerdir (Kang vd., 2022). Hastalığın sebepleri arasında ise birçok faktör yer almakta olup başlıca olanlar, çevresel toksinler, oksidatif stres ve nükleer genetikten bahsedilebilir. Hastalığın kesin tanısında ise iki değişmez ölçüt olan Lewy cisimcikleri olarak bilinen belirgin intranöronal inklüzyonlar ve substantia nigra pars compacta’da azalmış dopamin nöronları sayısının belirlenmesi gerekmektedir (Alexander, 2022).

1 İstanbul Rumeli Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, <https://orcid.org/0000-0002-9221-0747>, aysenur.kurt@rumeli.edu.tr

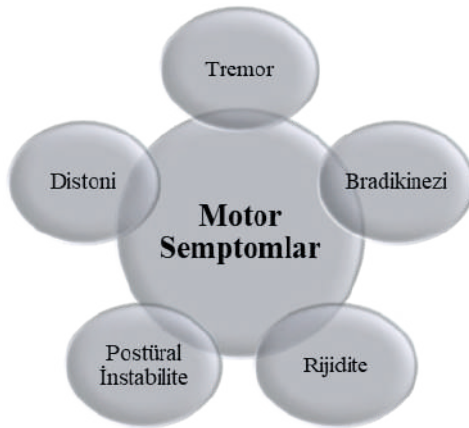


Şekil 1: Parkinson Hastalığı.

Hastalıkla birlikte bireylerde motor ve motor olmayan birtakım semptomlar görülmektedir.

Motor Semptomlar

Tremor yani titreme, Parkinson hastalarında görülen ilk semptomlardan biri olarak ortaya çıkmaktadır. *Rijidite*, hastalarda agonist ve antagonist kasların aktive edilerek pasif olarak esnetildiğinde vücutta görülen direnci ve sertliği ifade etmektedir. *Bradikinezi*, hareketin başlangıcı veya devamında görülen yavaşlıktır. *Postüral instabilite* veya diğer bir ismi ile denge fonksiyonu, düşmelerin ana sebeplerinden biri olup birçok sakatlık ve soruna yol açabilmektedir. *Distoni* ise beklenmedik şekilde yaşanan kas kasılmalarını oluşturmaktadır.



Şekil 2: Motor Semptomlar.

Motor Olmayan Semptomlar

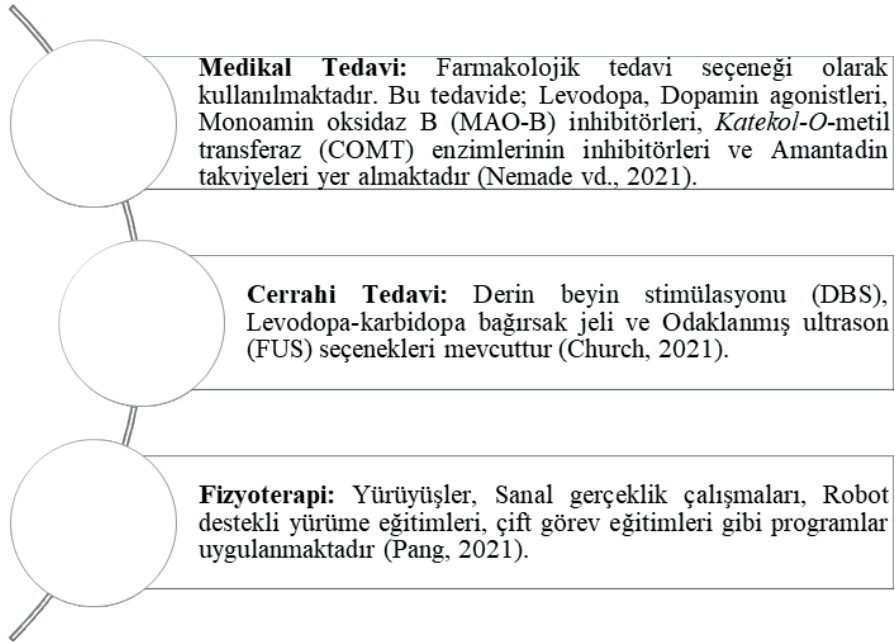
Hastalık süresince bireylerde biri veya birkaçının görülmesi muhtemeldir. *Depresyon*, duygudurum bozuklukları, anksiyete ve halüsinasyonlar gibi nöropsikiyatrik sorunlar oluşabilir. *Kognitif bozukluk* ise, hastalarda hafıza kayıpları, yürütücü işlevlerde bozulmalar görülebilir. *Uykusuzluk*, aşırı uyku hali ve hızlı göz hareketi (REM) gibi sorunlar yaşanmaktadır. Ayrıca *yorgunluk*, *vücutta ağrı*, *koku duyusunda kayıplar* ve *terleme*, *kabızlık* gibi birçok motor dışı semptomlara rastlanmaktadır.



Şekil 3: Motor Olmayan Semptomlar.

Parkinson Hastalığı günümüzde tedavi edilmesi mümkün olmayan bir hastalık olarak görülmekte olup tedavi sürecindeki temel amaç hastalığın ilerlemesini yavaşlatmak ve bireylerin yaşam kalitesini iyileştirmek olmuştur.

Tedavi sürecinde medikal, cerrahi, fizyoterapi ve egzersiz gibi seçenekler yer almaktadır.



Şekil 4: Parkinson hastalığında tedavi yöntemleri.

Yapılan çalışmalar, egzersizin nöroprotektif etkisinden dolayı, hastalığın evresinden bağımsız olarak, egzersizin fonksiyonel bozukluğu iyileştirebileceğini ileri sürmüştür. Nöroinflamasyonun Parkinson hastalığının ilerlemesine katkıda bulunduğu dair ortaya çıkan kanıtlar vardır. Egzersizin bu patojenik etkiyi hafifletmeye yardımcı olduğuna inanıldığından potansiyel bir terapi olarak incelenmiştir (Church, 2021).

EGZERSİZ

Hareketsiz bir yaşamın ve hastalıkların arttığı günümüz koşullarında egzersiz kavramı önemli bir konu haline gelmiştir. Bedenin kontrollü ve düzenli bir şekilde harekete geçmesi ile birlikte oluşabilecek ya da var olan sorunları kontrol altına almak mümkün hale gelmiştir.

Egzersiz kavramı çeşitli hastalıklarda ve rehabilitasyon gibi tedavi süreçlerinde uygulanmaya başlanmıştır. Her egzersizin kendine has özellikleri mevcut olup hedefe yönelik iyi bir programın uygulanmasını sağlamak önemli bir kriterdir. Kas-iskelet sistemi, solunum sistemi, metabolik sistem, kardiyovasküler sistem, kanser ve sinir sisteminde yaşanan hastalıklarda tıbbi tedavilerine ek olarak her alanda yaygın hale gelmiştir.

Egzersiz belli bir hedef doğrultusunda uygulanan planlanmış, yapılandırılmış ve birbirini tekrarlayan sistemli hareketlerdir. Uygulanan egzersizlerin iyi bir şekilde yapılandırılması ve planlanması gerekmektedir. Egzersizler, bireyin yaşına, cinsiyetine, fiziksel özelliklerine uygun olmalı, kapsamı, şiddeti, sıklığı ve süresi iyi bir şekilde ayarlanmalıdır.

Yapılan araştırmalar, uygun bir egzersiz müdahalesinin enerji tüketimini artırabileceğini, kasları güçlendirebileceğini, kan basıncını ve kan lipitlerini azaltabileceğini, kemik yoğunluğunu artırabileceğini ve psikolojik süreçleri düzenleyebileceğini göstermektedir (Luan vd., 2019). Buna ilaveten alışkanlık haline getirilen egzersiz yapma durumu hastalık ve ölüm risk faktörlerinin azalmasında, mental fonksiyonların çok yönlü kullanımında bireylere fayda sağlamaktadır (Aykut ve ark., 2021; Kılınçarslan ve ark., 2022).

Egzersiz, Parkinson Hastalığı ile yaşayan kişilerin genel yönetiminde giderek artan şekilde anahtar bir unsur olarak kabul edilmektedir. Genel sağlığın yanı sıra Parkinson hastalığının motor ve motor olmayan semptomları için hafifletici bir tedavi yöntemi olarak kabul edilmektedir (Schootemeijer vd., 2020).

Parkinson Hastalığında 'EGZERSİZ'

Parkinson hastaları ilerleyen semptomlarla birlikte günlük yaşamlarında hareketsiz kalmaya başlarlar ve bu durum hayata uyum sağlama konusunda bireyler için zor bir durum haline gelmeye başlamaktadır. Bu sebeple Parkinson hastalığına sahip bireylerin egzersize yönlendirilmeleri ve uyum sağlamaları için egzersiz konusunda bilinçlendirilmelidir.

Egzersizin merkezi ve periferik sinir sistemlerini aktive edebileceğini, böylece vücut fonksiyonunu maksimize edebileceğini ve hastalığın ilerlemesini yavaşlatabileceğini belirten çalışmalar mevcuttur (Choi vd., 2020). Parkinson hastalığının nedenine ilişkin teoriler, nöronal ağ anormalliklerinin sinaptik plastisiteyi bozduğunu ileri sürmektedir. Nöroplastisite, sinir sisteminin yapısının, işlevinin ve bağlantılarının yeniden düzenlenmesi yoluyla uyaranlara yanıt verme yeteneği olup egzersiz ile Parkinson hastalığı belirtilerini ve semptomlarını tersine çevirebileceği düşünülmektedir. Egzersiz kan akışını, trofik faktörleri ve bağışıklık sistemini arttırmakta ve bunun sonucunda yaşanan değişim ile nöroplastisiteyi kolaylaştırdığı görülmektedir. Bu bilgiler ışığında Parkinson hastalarına önerilen egzersiz dozu (yani türü, yoğunluğu, süresi ve sıklığı) sonucunda: sinaptik plastisiteyi en üst düzeye çıkarmak ve oluşan semptomların ilerlemesini yavaşlatıp yaşam kalitesini iyileştirmeye yönelik olmalıdır (Amateis vd., 2019).

Amerikan Nöroloji Akademisi ve Avrupa Nörolojik Dernekler Federasyonu ve Avrupa Hareket Bozuklukları Derneği egzersizin pozitif nöroplastisite için bir katalizör olduğunu ve bunun Parkinson Hastalığı teşhisi konan bireylerin semptomlarıyla ilgili olduğunu öne süren literatür taramaları yapmışlardır. Egzersizin özellikle erken evre Parkinson hastalarında, hareket, fonksiyonel kapasite ve kognitif fonksiyonlara yönelik semptomları iyileştirdiğini belirtmişlerdir (Cheng ve Su, 2020).

Bu doğrultuda yapılan çalışmalar farklı egzersiz türlerinin Parkinson hastalarının tıbbi tedavilerine ek olarak tamamlayıcı tedavi yöntemi olarak kullanıldığını ve olumlu sonuçlar elde edildiğini göstermektedir. Bu bölümde Parkinson hastalığında uygulanan farklı egzersiz türleri ve etkilerine yönelik çalışmalardan bahsedilecektir.

PARKİNSON HASTALARINA UYGULANAN EGZERSİZ TÜRLERİ

Egzersiz Parkinson hastalığı riskini hafifletmek ve hastalık sürecini yavaşlatmak için kullanılan bir yöntem olarak kullanılmaktadır. Uygun egzersiz seçimi ile parkinson hastalığının motor ve motor olmayan semptomlarını iyileştirdiği bilinmektedir. Bu sebeple hastalığın tedavi sürecine ek olarak birçok egzersiz türü uygulanmaktadır. Bu bölümde Parkinson hastalarında uygulanan egzersiz türlerinden bahsedilecektir.

Aerobik Egzersiz

Parkinson hastalığına sahip bireyler hastalık semptomlarından dolayı genelde hareketsiz bir yaşama sahiptirler. Parkinson hastalığının semptomlarını hafifletebilmek adına aerobik egzersizler önerilmekte olup uygulanacak egzersizlerin sıklık, şiddet, süre ve tür ilkelerine uyulması önem arz etmektedir.

Parkinson hastalarında düşük fiziksel aktivite seviyeleri genellikle aerobik kapasitenin azalmasına (maksimum oksijen alımı) yol açar ve ardından bir dizi sağlık sorununa neden olmaktadır. Örneğin, kardiyovasküler hastalıklar, diyabet, osteoporoz ve depresyon riskinde artışın yanı sıra çeşitli motor olmayan semptomların kötüleşmesi gibi (Thru vd., 2022).

Aerobik egzersiz, kardiyovasküler hastalık insidansında azalma, daha düşük ölüm oranı ve gelişmiş kemik sağlığı dahil olmak üzere PH'li kişiler için genel sağlık yararlarına sahiptir (Schootemeijer vd., 2020). Farklı modaliteler arasında, aerobik egzersizin beyinde yapısal değişiklikler oluşturmanın yanı sıra fiziksel ve zihinsel sağlığı iyileştirmek için önemli bir uyarıcı olduğu kanıtlanmıştır. Bu nedenle Aerobik egzersiz, tehlikeli sinyal

yollarının adaptasyonu yoluyla nöroplastisiteyi desteklerken, Parkinson Hastalığının ilerlemesini yavaşlatma, kesintiye uğratma ve hatta tersine çevirme potansiyeline sahip olduğu belirtilmiştir (de Oliveira vd., 2021).

Martino ve diğerleri (2018) yoğun aerobik egzersizin kas oksidatif metabolizması üzerindeki rolünü ve bunun klinik etkilerini test etmek istemişlerdir. Çalışmaya 60 Parkinson hastası ve yaşları eşit 32 kontrol grubu katılmış olup 4 hafta boyunca haftada 4 seans koşu bandında yoğun aerobik tedavisi uygulanmıştır. Parkinson hastalarında aerobik egzersiz testinden sonra laktat kan seviyeleri kontrollere kıyasla anlamlı derecede yüksek, özellikle Berg Denge Ölçeği ve 6 Metre Yürüme Testinde önemli bir azalma göstermiştir. Koşu bandı üzerindeki yoğun egzersiz programı, kas oksidatif metabolizması, dayanıklılık ve denge üzerinde yararlı bir etki göstererek, Parkinson hastalarında aerobik egzersizin etkili olduğunu göstermektedir (Martino vd., 2018).

Mevcut çalışmalara dayanarak, egzersizin haftada 3 gün, 30–40 dakikalık ana egzersiz seti, kalp atış hızı rezervinin %60–80'i veya maksimum kalp atış hızının %70–85'i ile planlanması önerilmektedir (Alberts ve Rosenfeldt, 2020). Koşu bandı eğitimi, yürüyüş, Tai Chi ve dans gibi aerobik egzersiz türleri örnek verilebilir.

Koşu Bandı Eğitimi

Yürüme bozuklukları, hastaların bağımsızlığını ve yaşam kalitesini tehlikeye atarak hareketliliği azaltır, düşme ve kırılma riskini arttırmaktadır. Parkinson hastalığı, azalan hız, azalan adım uzunluğu ve artan çift duruş süresi gibi yürüme bozukluklarına neden olmaktadır (Luna vd., 2020).

Koşu bandı eğitimi, Parkinson hastalarına karmaşık yürüyüş döngüsü (yüksek tekrarlı) içeren yoğun bir eğitim sağlayabilen umut verici bir terapötik yöntemdir. Koşu bandı eğitiminin, Parkinson hastalarının adım uzunluğu, yürüyüş hızı ve hareketliliği etkili bir şekilde iyileştirebileceği bildirilmektedir. Ayrıca koşu bandı eğitimi nöroplastisiteyi artırabilir, merkezi sinir sistemindeki dopaminerjik nöronları ve lifleri koruyabilir ve birçok sinyal yolunu düzenleyebilmektedir (Feng vd., 2020).

Arfa-Fatollahkhani ve diğerleri (2020) kısa vadeli ve uzun vadeli koşu bandı eğitiminin hafif ve orta evre Parkinson hastalarında bazı motor ve motor olmayan etkileri incelemişlerdir. Grupları çalışma (11) ve kontrol (9) grubu olarak rastgele ayırmışlardır. Çalışma grubunda yer alan katılımcılara 10 hafta boyunca haftada 2 gün 30 dakikalık seansta kalp atım hızının %60'ı ile orta yoğunlukta program uygulamışlardır. Uygulanan program

sonucunda çalışma grubunda denge ve fonksiyonel kapasite önemli ölçüde iyileşme görüldüğü sonucuna ulaşmışlardır (Arfa-Fatollahkhani vd., 2020).

Dans

Dans, potansiyel terapötik faydaları gösteren, Parkinson hastaları arasında giderek daha popüler hale gelen bir aktivite haline gelmiştir. Fiziksel, ritmik, bilişsel, duygusal ve sosyal unsurları birleştiren dans, karmaşık ve çok boyutludur ve Parkinson Hastalığında birden fazla işlevsellik alanını etkileme potansiyeline sahiptir (Bek vd., 2020).

Dans, Parkinson Hastalığı ile ilişkili rijidite, bradikinezi ve postüral dengesizliği ele alabilecek hareketleri, duruşlar ve vücut kontrolü uygulamalarını içermektedir. Özellikle Tango, Parkinson Hastalığında bradikineziye yardımcı olabilecek yön ve hız değişikliklerinin yanı sıra özellikle hareket başlatmayı ele alan bir dans türü olarak önem taşımaktadır (Michels vd., 2018). Başkalarının hareketlerinin gözlemlenmesi, öncelikle fronto-parietal sensorimotor bölgelerinde ve motor yürütme sürecinde yer alan beyin alanları ağına devreye sokarak eylemi başlatmaktadır. Hareket, kasıtlı olarak eylemleri izleyerek, kopyalayarak veya etrafımızdakilere benzer şekilde istemeden hareket ederek daha spontane olarak taklit edilebilme imkânı sunmaktadır. Dolayısıyla gözlem ve taklit, paylaşılan motor süreçler yoluyla hareketi ve öğrenmeyi kolaylaştırabilmektedir. Dansta, bu süreçler doğal olarak gerçekleşmekte olup katılımcılar eğitmenin hareketlerini izleyerek, taklit ederek veya “aynalamayı” içermektedir (Bek vd., 2020).

Dans dizilerini gerçekleştirmek, motor planlama ve hafıza gerektirmektedir. Dans eğitimi, duruş, denge ve hareket üzerinde daha fazla kontrol elde etmek için görsel odak, ritim, imgeleme, propriyoseptif girdi ve dans dizilerinin farklı bölümlerinin taklidi gibi stratejik yöntemler kullanılmaktadır. Dans türleri arasında özellikle tango Parkinson Hastalığında en sık kullanılmaktadır. Belirli adımların ritmik zamanlamaya göre arka arkaya gerçekleştirildiği çok sayıda ayak hareketi kalıbını öğrenmesi gerektirir ve bu beceri, somatosensoryel bilgilerin, bilişsel planlamanın ve motor çıktının hızlı entegrasyonunu gerektirir. Tango adımlarının ezberlenmesi ve uygulanması bireyler için zor olabilirken Parkinson hastaları için daha zor olabilmektedir. Alternatif olarak, çağdaş dans gibi serbest biçimli doğaçlamaya dayalı bir dans tekniği, Parkinson hastalığı gibi ritmik hareket yürütme eksiklikleri çeken hastalar için daha erişilebilir bir tür olarak sunulabilir. Doğaçlama veya planlanmamış hareketlerin kullanımı, çağdaş dansı karakterize eden unsurlardan biridir ve hem sanatçıların hem de seyircilerin duygularını ve

ilhamlarını bir anda özgürce ifade etmelerine izin vermektedir (Valverde-Guijarro vd., 2022).

Müzik temelli hareket terapilerinin, Parkinson hastalarında hem bilişsel işleyişi hem de yaşam doyumunu iyileştirdiği defalarca bulunmuştur. Müzik ve şarkı söylemenin, her ikisi de Parkinson hastaları için zor olabilen duyguları iletmek ve ifade etmek için bir araç olarak kullanılabileceği için faydalı olduğu düşünülmektedir. Dolayısıyla bu tür terapiler, Parkinson hastalarının sağlıklı ilişkiler sürdürmelerine, aktif bir sosyal yaşam sürdürmelerine ve dolayısıyla yaşam kalitelerini korumalarına yardımcı olmanın bir yolu olabilmektedir (Jola vd., 2022).

Dansın bilişsel ve sosyal faydaları mevcut olup hareketleri planlamayı, müzik ve işaretleri takip etmeyi ve koreografıyı hatırlamayı gerektirir. Aynı zamanda diğer insanlarla dans etmekten ve müzik dinlemekten gelen topluluk duygusu ve keyif, depresif ruh hali, yorgunluk ve izolasyon gibi yaygın sorunları da çözebilmektedir (Michels vd., 2018).

Fisher ve diğerleri (2020) doğaçlama dans hareket terapisinin Parkinson Hastalığı olan kişilerde denge ve biliş üzerindeki etkilerini incelemişlerdir. Orta ve ileri evre Parkinson Hastalığı olan on yetişkin ile doğaçlama dans hareket terapisi sonucunda denge parametresinde ve bilişsel fonksiyon olan yürütücü işlevlerde önemli bir artış olduğunu tespit etmişlerdir (Fisher vd., 2020).

Tai Chi

Tai Chi, güçlendirme, denge, postüral hizalama, zihin konsantrasyonu, gevşeme ve nefes kontrolünü içeren yavaş, nazik ve akıcı hareketlerden oluşan Çin toplumunda popüler bir egzersizdir. Tai Chi'nin alt ekstremite kas kuvveti, denge, esneklik ve bilişsel problemler gibi sağlıkla ilgili zindeliği geliştirmeye yönelik çok yönlü faydaları vardır (Yu vd., 2021).

Tai Chi ayrıca birçok yavaş, ritmik hareketi sürekli bir sırayla birbirine bağlayan ve ağırlık merkezinin her bir ayağın hareketiyle hareket ettiği dengeye dayalı bir egzersizdir. Bu egzersizin uygulaması alt ekstremite kontrolünü, alt ekstremite güçlendirmeyi ve dinamik duruş kontrolünü içermektedir. Tai Chi uygulayan insanlar, denge kontrol sistemlerini zorlamak için farklı duruşları korurlar ve ağırlık merkezini değişen bir destek tabanında tutarlar (Liu vd., 2019).

Tai Chi, tempolu yürüyüş ve tango dansının özellikle postüral stabiliteyi iyileştirmede etkili olduğu belirtilmiştir. Aerobik kapasiteyi, kas gücünü, dengeyi ve motor kontrolü geliştirmenin yanı sıra yaşlı bireylerde stres ve kaygıyı azalttığı tespit edilmiştir (Liv d., 2022).

Li ve diğeri (2020) rutin egzersizlerin ve Tai Chi'nin fiziksel ve klinik performans üzerindeki etkisini karşılaştırmak için yapmış oldukları çalışmada 2 ay boyunca haftada 3 kez 80 dk/gün Tai Chi ve haftada 3 kez 90 dk/gün rutin egzersiz yapanlar dahil edilmiştir. Tai Chi grubunda çalışma sonunda 22 (%9) hasta levodopa tedavisini bırakmayı başarmış ve diğeri hastaların dozları azaltılmıştır. Ayrıca Tai Chi'nin Parkinson hastalarının motor aktivitesini iyileştirmeye yardımcı olduğunu tespit etmişlerdir (Liv d., 2020).

Denge Egzersizi

Parkinson hastalığının ilerleyici doğası nedeniyle, denge bozukluklarının şiddeti kademeli olarak artar, bu da düşmeye, düşme korkusuna ve fiziksel aktivitede bir gerilemeye yol açar.

Birey, kütle merkezi ile destek tabanı arasındaki ilişkinin kontrolünü kaybettiğinde denge kaybolur. Denge disfonksiyonu, Parkinson hastalığının karakteristik özelliklerinden biri olup erken ortaya çıkmaktadır. Parkinson hastalarında denge disfonksiyonu, denge kontrolünün birçok alanındaki bozuklukları içerir: sessiz duruş sırasındaki postüral sallanma, dış tedirginliklere karşı otomatik postüral tepkiler, yürüyüşe başlamadan önce beklenen postüral ayarlamalar ve yürüme sırasındaki dinamik denge diyebiliriz (Hasegawa vd., 2020).

Bozulmuş denge, Parkinson Hastalığının ana belirtilerinden biridir. Toplumda Parkinson hastalığı ile yaşayan insanların %68'i, sağlıklı yaşlı yetişkinlerde bildirilen düşme oranının iki katı oranla yılda en az bir kez düşmektedir. Düşmeler, Parkinson hastalarında önemli bir sakatlık ve düşük yaşam kalitesi nedeni haline gelmiş ve Parkinson hastalarında diğeri tıbbi rahatsızlıklara göre önemli ölçüde daha yaygın olan kalça kırıkları gibi yıkıcı yaralanmalara neden olmaktadır. Postüral kontrolü başarılı bir şekilde iyileştiren ve düşme oranını azaltan müdahalelerin belirlenmesi, Parkinson hastalarında engelliliği azaltmak, yaşam kalitesini iyileştirmek ve potansiyel olarak sağkalımı artırmak için kritik öneme sahiptir (Sparrow vd., 2016).

Parkinson hastaları sağlıklı kontrollere göre daha kötü denge ve işlevsel performansa sahiptirler. Parkinson hastalarının, denge değerlendirmesine dayalı olarak yürüyüşün dinamik kontrolünün yanı sıra biyomekanik kısıtlamalar, stabilite sınırları, ileriye yönelik postüral ayarlamalar, postüral tepkiler ve duyu-motor entegrasyonu dahil olmak üzere bozulmuş postüral kontrol sistemine sahip olduğu bulunmuştur. Zorlayıcı denge görevleri ve yürüme aktivitelerinin uygulanmasının Parkinson hastalarında postüral stabiliteyi arttırdığı bildirilmiştir (Wong-Yu ve Mak, 2015).

Parkinson hastaları için denge müdahaleleri tipik olarak çok yönlü olup kuvvet, hareket açıklığı, denge ve yürüyüş eğitimi, instabil zeminler ve teknolojik destekli yaklaşımlar gibi müdahalelerin bir kombinasyonunu içermektedir (Atterbury ve Welman, 2017).

Yapılan bir çalışmada Atterbury ve Welman (2017) 40 Parkinson hastasına ev tabanlı ve gözetmen eşliğinde olmak üzere 8 haftalık denge egzersizleri uygulamışlardır. Hem ev tabanlı hem de terapist gözetiminde somatosensoryel ipuçlarıyla denge eğitiminin, sekiz haftalık eğitimden hemen sonra dinamik denge ve hareketliliği geliştirdiğini tespit etmişlerdir (Atterbury ve Welman, 2017).

Kuvvet Egzersizi

Hareket üretme ve kontrol etme kapasitesi kötüleştikçe, Parkinson hastalarının daha yerleşik bir yaşam tarzı benimsediği gösterilmiştir. Nöral dürtü azaldığı için hareketin başlatılması sırasında motor alanların tamamen aktive olmaması sebebiyle Parkinson hastalarında hareketsiz bir yaşama neden olmaktadır. Kuvvet egzersiz türleri kas morfolojisini olumlu yönde etkileyip motor nöron çıkışını ve ateşleme hızını artırdığı için önemlidir. Böylece periferik ve merkezi sinir sistemindeki uyum, Parkinson hastalarında kas gücünün ve fonksiyonel kapasitenin gelişmesine yol açar. Sonuç olarak kas gruplarının kuvvet oluşturma potansiyeli artmış olur (Cherup vd., 2019).

Parkinson Hastalığında güçsüzlüğünün merkezi sinir sistemindeki dopamin eksikliğine bağlı olduğu ve bradikinezi ile ilişkili olduğu düşünülmektedir. Sonuç olarak, kasların merkezi/nöral aktivasyonu bozularak bradikinezi ve kas zayıflığına yol açabilir. İlk olarak, bradikinezi distal kas gruplarını içerir. Daha sonra proksimal kaslar devreye girer. Üst ekstremitede distal kas hareketlerinin etkisiyle küçük nesnelere kavrama, yemek yeme, düğme ilikleme, yazı yazma gibi ince motor kontrol aktivitelerinde kayıp görülür. Kas zayıflığı, Parkinson Hastalığının yaygın bir semptomudur. Ayrıca ekstansör kaslardaki zayıflık, üst ekstremitede grupları olan gövde, üst ve alt ekstremitede gibi diğer kas bölgelerine göre daha fazladır (Zare vd., 2022).

Kuvvet çalışmaları idiyopatik Parkinson hastaları için bir fonksiyonel rehabilitasyon olasılığı olarak önermektedir; nöral adaptasyonları teşvik eder, böylece motor birimlerin işe alımını geliştirir ve kasların seçici aktivasyonunu sağlar ve sonuç olarak Parkinson Hastalığında yaygın motor semptomları azaltmaya yardımcı olmaktadır (Barbalho vd., 2019).

Barbalho ve diğerleri (2019) 12 haftalık direnç eğitiminin Parkinson hastalığı olan bireylerin vücut kompozisyonu, metabolik yönleri ve

fonksiyonel kapasitesi üzerindeki etkisini araştırmışlardır. Direnç antrenmanı yapılan grupta ana bulgular, kontrol grubuna göre kas kütlesi, kas gücü ve fonksiyonel testlerde artış bulmuşlardır. Bu sonuçlar, izole direnç eēitiminin, kas gücü sonuşlarında bulunan >%70'lik artışları ve Parkinson Hastalıēı olan bireyin işlevsellik puanında %10'luk artışları teşvik edebildiēine dair hipotezlerini doērulamıřlardır (Barbalho vd., 2019).

Su Egzersizi ve Yüzme

Su egzersizi, nörorehabilitasyon baēlamında popülaritesi artan başka bir geleneksel olmayan egzersiz Őeklidir. Su ortamı, kaldırma kuvveti, viskozite ve sürtünmenin hidrostatik ve hidrodinamik ilkeleri nedeniyle belirli mekanik avantaj sunmaktadır. Yüzdürme kuvveti, suyun sıcaklıēı ile birleřtiēinde, aērı ve sertliēin azalmasıyla ilişkilendirilen aēırlık taşıyan yükleri boşaltmaya yardımcı olmaktadır. Suyun viskozitesi olaēanst bir direnç kaynaēıdır ve kas güçlendirme iēin uygun bir direnç saēlayarak farklı motor eēitim görevlerini kolaylaştırabilir. Su ortamının bu özellikleri, duruş bozukluēu, yüksek düşme riski, kas zayıflıēı ve yürüme bozukluēu olan bazı kişilerin, kara egzersizi yapmaları mümkün olmadıēında veya güvenli olmadıēında başarılı bir Şekilde egzersiz yapmasına izin vermektedir (Cugusi vd., 2019).

Siega ve diēerleri (2021) ok bileşenli bir su egzersiz programının Parkinson hastalarının motor yönleri, fonksiyonel hareketliliēi, kas işlevi ve su motor becerileri üzerindeki etkisini araştırmışlardır. Her seans 50 dakika süren, haftada iki kez, 12 haftalık çok bileşenli su egzersiz programı uygulamışlardır. Su egzersizleri iēeriēinde fonksiyonel hareketlilik egzersizlerine (15 dakika), kas kuvveti ve gücüne (15 dakika), dengeye (15 dakika) ve gevşemeye (5 dakika) ayırmışlardır. Çalışma sonucunda kas gücü ve motor becerileri üzerinde olumlu sonuçlar elde etmişlerdir (Siega vd., 2021).

Sonuç olarak yapılmış olan birçok alışma Parkinson Hastalıēı adına ilerleme kaydetmiş olup tedavilerine ek olarak yapılan egzersiz türleri ile gelişim saēlandıēı görülmüştür.

KAYNAKLAR

- Aykut, T., Avcı, P., Kılınçarslan, G. & Bayrakdar, A. (2021). Lise Öğrencilerinin Beslenme Egzersiz Davranışlarının Belirlenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 23 (4), 33-45.
- Kılınçarslan, G., Bayrakdar, A. & Avcı, P. (2022). Beden Eğitimi Ve Tıp Alanındaki Öğrencilerin Sağlıklı Beslenme Tutumlarının İncelenmesi. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 8 (1), 44-56.
- Siega, J., Iucksch, D. D., Da Silva, A. Z., Zotz, T. G. G., & Israel, V. L. (2021). Parkinson's disease and multicomponent aquatic exercise: Effects on motor aspects, functional mobility, muscle function and aquatic motor skills. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 27, 314-321.
- Cugusi, L., Manca, A., Bergamin, M., Di Blasio, A., Monticone, M., Deriu, F., & Mercurio, G. (2019). Aquatic exercise improves motor impairments in people with Parkinson's disease, with similar or greater benefits than land-based exercise: a systematic review. *Journal of physiotherapy*, 65(2), 65-74.
- Cherup, N. P., Buskard, A. N., Strand, K. L., Roberson, K. B., Michiels, E. R., Kuhn, J. E., ... & Signorile, J. F. (2019). Power vs strength training to improve muscular strength, power, balance and functional movement in individuals diagnosed with Parkinson's disease. *Experimental gerontology*, 128, 110740.
- Zare, M., Özdemir, H., Tavşan, M. Y., Tuna, F., Süt, N., Güler, S., & Kabayel, D. D. (2022). Effect of activity-based training versus strengthening exercises on upper extremity functions in Parkinson's patients; A randomized controlled, single blind, superiority trial. *Clinical Neurology and Neurosurgery*, 218, 107261.
- Barbalho, M., Monteiro, E. P., Costa, R. R., & Raiol, R. (2019). Effects of low-volume resistance training on muscle strength and functionality of people with Parkinson's disease. *International journal of exercise science*, 12(3), 567.
- Sparrow, D., DeAngelis, T. R., Hendron, K., Thomas, C. A., Saint-Hilaire, M., & Ellis, T. (2016). Highly challenging balance program reduces fall rate in Parkinson disease. *Journal of neurologic physical therapy: JNPT*, 40(1), 24.
- Wong-Yu, I. S., & Mak, M. K. (2015). Multi-dimensional balance training programme improves balance and gait performance in people with Parkinson's disease: A pragmatic randomized controlled trial with 12-month follow-up. *Parkinsonism & related disorders*, 21(6), 615-621.
- Atterbury, E. M., & Welman, K. E. (2017). Balance training in individuals with Parkinson's disease: therapist-supervised vs. home-based exercise programme. *Gait & posture*, 55, 138-144.

- Hasegawa, N., Shah, V. V., Harker, G., Carlson-Kuhta, P., Nutt, J. G., Lapidus, J. A., ... & Mancini, M. (2020). Responsiveness of Objective vs. Clinical Balance Domain Outcomes for Exercise Intervention in Parkinson's Disease. *Frontiers in Neurology*, *11*, 940.
- Li, Q., Liu, J., Dai, F., & Dai, F. (2020). Tai Chi versus routine exercise in patients with early-or mild-stage Parkinson's disease: a retrospective cohort analysis. *Brazilian Journal of Medical and Biological Research*, *53*.
- Li, G., Huang, P., Cui, S. S., Tan, Y. Y., He, Y. C., Shen, X., ... & Chen, S. D. (2022). Mechanisms of motor symptom improvement by long-term Tai Chi training in Parkinson's disease patients. *Translational neurodegeneration*, *11*(1), 1-10.
- Yu, X., Wu, X., Hou, G., Han, P., Jiang, L., & Guo, Q. (2021). The impact of Tai Chi on motor function, balance, and quality of life in Parkinson's disease: a systematic review and meta-analysis. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2021.
- Liu, H. H., Yeh, N. C., Wu, Y. F., Yang, Y. R., Wang, R. Y., & Cheng, F. Y. (2019). Effects of Tai Chi exercise on reducing falls and improving balance performance in Parkinson's disease: a meta-analysis. *Parkinson's Disease*, 2019.
- Valverde-Guijarro, E., Alguacil-Diego, I. M., Vela-Desojo, L., & Cano-de-la-Cuerda, R. (2022). Effects of contemporary dance and physiotherapy intervention on balance and postural control in Parkinson's disease. *Disability and Rehabilitation*, *44*(12), 2632-2639.
- Fisher, M., Kuhlmann, N., Moulin, H., Sack, J., Lazuk, T., & Gold, I. (2020). Effects of improvisational dance movement therapy on balance and cognition in Parkinson's disease. *Physical & Occupational Therapy In Geriatrics*, *38*(4), 385-399.
- Jola, C., Sundström, M., & McLeod, J. (2022). Benefits of dance for Parkinson's: The music, the moves, and the company. *Plos one*, *17*(11), e0265921.
- Michels, K., Dubaz, O., Hornthal, E., & Bega, D. (2018). "Dance Therapy" as a psychotherapeutic movement intervention in Parkinson's disease. *Complementary Therapies in Medicine*, *40*, 248-252.
- Bek, J., Arakaki, A. I., Lawrence, A., Sullivan, M., Ganapathy, G., & Poliakoff, E. (2020). Dance and Parkinson's: A review and exploration of the role of cognitive representations of action. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, *109*, 16-28.
- Di Martino, S., Tramonti, C., Unti, E., Del Gamba, C., Bonuccelli, U., Rossi, B., ... & Chisari, C. (2018). Aerobic rehabilitation program for improving muscle function in Parkinson's disease. *Restorative Neurology and Neuroscience*, *36*(1), 13-20.

- Alberts, J. L., & Rosenfeldt, A. B. (2020). The universal prescription for Parkinson's disease: exercise. *Journal of Parkinson's disease*, 10(s1), S21-S27.
- Thru, C., Hvid, L. G., Gamborg, M., Dawes, H., Dalgas, U., & Langeskov-Christensen, M. (2022). Aerobic capacity in persons with Parkinson's disease: A systematic review. *Disability and Rehabilitation*, 1-13.
- Schootemeijer, S., van der Kolk, N. M., Bloem, B. R., & de Vries, N. M. (2020). Current perspectives on aerobic exercise in people with Parkinson's disease. *Neurotherapeutics*, 17(4), 1418-1433.
- de Oliveira, M. P. B., Lobato, D. F. M., Smaili, S. M., Carvalho, C., & Borges, J. B. C. (2021). Effect of aerobic exercise on functional capacity and quality of life in individuals with Parkinson's disease: A systematic review of randomized controlled trials. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 95, 104422.
- Arfa-Fatollahkhani, P., Cherati, A. S., Habibi, S. A. H., Shahidi, G. A., Sohrabi, A., & Zamani, B. (2020). Effects of treadmill training on the balance, functional capacity and quality of life in Parkinson's disease: A randomized clinical trial. *Journal of Complementary and Integrative Medicine*, 17(1).
- Cheng, Y. C., & Su, C. H. (2020). Evidence supports PA prescription for Parkinson's disease: Motor symptoms and non-motor features: A scoping review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(8), 2894.
- Amateis, A. L., Boesel, C. L., Ehnert, B. P., Evans, A. S., Hurst, K. E., Marek, K. L., ... & Huddleston, W. E. (2019). The need for mapping personal goals to exercise dosage in community-based exercise programs for people with Parkinson's disease. *Physiotherapy Theory and Practice*, 35(12), 1250-1258.
- Choi, H. Y., Cho, K. H., Jin, C., Lee, J., Kim, T. H., Jung, W. S., ... & Kwon, S. (2020). Exercise therapies for Parkinson's disease: a systematic review and meta-analysis. *Parkinson's Disease*, 2020.
- Schootemeijer, S., Van Der Kolk, N. M., Ellis, T., Mirelman, A., Nieuwboer, A., Nieuwhof, F., ... & Bloem, B. R. (2020). Barriers and motivators to engage in exercise for persons with Parkinson's disease. *Journal of Parkinson's disease*, 10(4), 1293-1299.
- Pang, M. Y. (2021). Physiotherapy management of Parkinson's disease. *Journal of Physiotherapy*, 67(3), 163-176.
- Church, F. C. (2021). Treatment options for motor and non-motor symptoms of Parkinson's disease. *Biomolecules*, 11(4), 612.
- Nemade, D., Subramanian, T., & Shivkumar, V. (2021). An update on medical and surgical treatments of Parkinson's disease. *Aging and disease*, 12(4), 1021.

- Zesiewicz, T. A. (2019). Parkinson disease. *CONTINUUM: Lifelong Learning in Neurology*, 25(4), 896-918.
- Blesa, J., Foffani, G., Dehay, B., Bezard, E., & Obeso, J. A. (2022). Motor and non-motor circuit disturbances in early Parkinson disease: which happens first?. *Nature Reviews Neuroscience*, 23(2), 115-128.
- Epidemiyolojik çalışmalar PD'nin erkeklerde kadınlardan daha yaygın olduğunu bildirmiştir.
- Kang, K. W., Choi, S. M., & Kim, B. C. (2022). Gender differences in motor and non-motor symptoms in early Parkinson disease. *Medicine*, 101(3).
- Alexander, G. E. (2022). Biology of Parkinson's disease: pathogenesis and pathophysiology of a multisystem neurodegenerative disorder. *Dialogues in clinical neuroscience*.
- Luan, X., Tian, X., Zhang, H., Huang, R., Li, N., Chen, P., & Wang, R. (2019). Exercise as a prescription for patients with various diseases. *Journal of sport and health science*, 8(5), 422-441.
- Feng, Y. S., Yang, S. D., Tan, Z. X., Wang, M. M., Xing, Y., Dong, F., & Zhang, F. (2020). The benefits and mechanisms of exercise training for Parkinson's disease. *Life sciences*, 245, 117345.
- Luna, N. M. S., Brech, G. C., Canonica, A., Ernandes, R. D. C., Bocalini, D. S., Greve, J. M. D. A., & Alonso, A. C. (2020). Effects of treadmill training on gait of elders with Parkinson's disease: a literature review. *Einstein (São Paulo)*, 18

Ortaokul Öğrencilerinin Beden Eğitimi Dersine Yatkinlıkları

İsrafil Yaşın¹

Özet

Bu araştırma ortaokul öğrencilerinin beden eğitimi dersi yatkinlıklarının incelenmesi amacı ile yapılmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu 2022-2023 Eğitim-Öğretim yılında Muğla ili Milas ilçesindeki ortaokullarda eğitim-öğretim gören araştırmaya gönüllü olarak katılmayı kabul eden 199'ü kadın ve 220'si de erkek olmak üzere toplam 419 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmada genel tarama yöntemi kullanılmıştır. Kişisel bilgi formu ile birlikte Türkçe uyarlaması Erbaş, Ünlü ve Kalemoglu-Varol (2015) tarafından yapılan “Beden Eğitimi Dersine Verilen Değer” ile “Beden Eğitimi Dersine Yönelik Algılanan Yetenek” alt boyutlarından oluşan “Beden Eğitimi Dersi Yatkinlık Ölçeği (BEDYÖ)” uygulanarak veriler toplanmıştır. Toplanan veriler SPSS 22.0 istatistik programına girilerek güvenilirlik testi, tanımlayıcı analizleri ve normallik testi yapılmıştır. Normallik analizleri sonucunda ölçek verileri normal dağılım göstermediğinden dolayı grupların puanlarını karşılaştırmak için non-parametrik Mann Whitney-U testi ile Kruskal Wallis-H testi uygulanmıştır. Araştırmaya katılan öğrencilerin Beden Eğitimi Dersi Yatkinlık Ölçeğinden aldıkları puanlara göre beden eğitimi dersi yatkinlık düzeylerinin ortalamasının üzerinde olduğu, cinsiyet değişkenine göre gruplar arasında fark olmadığı sonucu elde edilmiştir ($p>0,05$). Sınıf değişkenine göre ise beden eğitimi dersine verilen değer ile beden eğitimi dersine yönelik algılanan yetenek alt boyutlarına ve BEDYÖ toplam puanına göre 5. ve 6. sınıf öğrencileri lehine istatistiksel olarak anlamlı farkların olduğu ($p<0,05$), 5. ve 6. sınıf öğrencilerinin 7. ve 8. sınıf öğrencilerine göre daha fazla düzeyde beden eğitimi dersi yatkinlığına sahip oldukları tespit edilmiştir. Sonuç olarak beden eğitimi dersi yatkinlığı üzerinde cinsiyet değişkeninin gruplar arasında fark oluşturacak kadar etkili olmadığı, sınıf değişkeninin ise etkili olduğu ifade edilebilir.

1 Milli Eğitim Bakanlığı, Milas/Muğla, Mail: israfil_58@hotmail.com, <https://orcid.org/0000-0002-9395-8474>

GİRİŞ

Milli Eğitim'in temel amaçları ile birlikte "bireylerin beden, ruhen ve fikren gelişimini sağlamak, günlük yaşama ve iş yaşamının koşullarına hazırlamak, ulusal bilinç ve yurttaşlık duygularını kuvvetlendirmek amacı ile yapılan düzenli ve metotlu çalışmalar" olarak ifade edilen beden eğitimi dersi (Yılmaz, Yılmaz ve Türk, 2010), ülkemizde ilkokuldan itibaren başlayıp lise eğitiminin sonuna kadar her kademede haftalık ders çizelgeleri içerisinde yer almaktadır. Okul kademeleri ilerledikçe beden eğitimi ve spor dersinin uygulanma biçimi ve amacı değişiklik göstermektedir. İlkokullarda oyun yoluyla öğrenme ön plana çıkarken, ortaokulun üst sınıfları ve lise kademesinde ise hareket yoluyla öğrenme, sağlıklı yaşama ve spor kültürü oluşturma, ilgi, istek ve ihtiyaçlar doğrultusunda mesleğe yönlendirme amaçlanmaktadır (Erdoğan ve Sural 2021). Belirtilen amaçların yanında beden eğitimi derslerinin çocuklara yaşam boyu devam ettirebilecekleri, birçok beceri ve yeterlik kazanabilecekleri fiziksel aktivite ve spor türleri ile tanıştırmak gibi amaçları da bulunmaktadır. Çocukların gelişim sürecinde karar verme, iş birliği yapma, çevresine karşı saygı gösterme gibi değerlerin kazanımında bu etkinlikler eğitim sistemi açısından önemlidir (Park, Avcı ve Bayraktar, 2020; Graber, Woods ve Castellli, 2007).

Beden eğitimi ve sporun ifade edilen amaçlarını gerçekleştirmek üzere gençlerin fiziksel etkinliklere katılmalarını sağlamak ve onları yönlendirmek amacı ile Welk (1999) tarafından "Gençlik Fiziksel Aktivite Teşvik Modeli" geliştirilmiştir. Bu modele göre fiziksel aktivite katılımı; pekiştirici faktörler (aile, arkadaş ve öğretmen), yatkınlık faktörü (yapabilir miyim?, buna değer mi), kolaylaştırıcı faktörler (fiziksel uygunluk, yetenek, erişim vb.) ve kişisel bilgilerden (yaş, cinsiyet) oluşan dört faktörün birbirini etkilemesi ile oluşmaktadır (Hilland, 2009).

Gençlik Fiziksel Aktivite Teşvik Modelinin temelini oluşturan, gençlerin fiziksel aktiviteye katılma olasılığını artıran beden eğitimine yatkınlık (Rowe vd., 2007), fiziksel etkinliklere karşı bilgi, tutum ve öz yeterlik inançlarından oluşan bir kavram olarak ifade edilmektedir (Welk, 1999). Bu modelin yatkınlık faktörüne göre gençler fiziksel etkinliklere katılmak için karar alırken kendilerine "Yapabilir miyim?" ile "Buna değer mi?" sorularını sormaktadırlar (Welk, 1999). "Yapabilir miyim?" sorusu bireylerin sahip oldukları yetenekleri ile neler yapabileceğine dair kişisel inançları olan öz-yeterlik ile ilgilidir (Senemoğlu, 2020; Yaşın, 2022). "Buna değer mi?" sorusu ise etkinliklere katılan bireyin elde edebileceği hoşlanma, inanç ve tutumları ile ilgilidir (Welk, 1999).

Literatür incelendiğinde Hilland vd. (2009), Welk'in (1999) geliştirdiği "Gençlik Fiziksel Aktivite Teşvik Modelinin" yatkınlık faktörünü dikkate alarak Beden Eğitimi Yatkınlık Ölçeğini geliştirmişlerdir. Evangelou ve Digelidis (2018) ölçeğin orijinalini kullanarak, Erbaş ve Ünlü (2016) ile Dinçer (2019) Türkçeye uyarlaması Erbaş, Ünlü ve Kalemoglu-Varol (2015) tarafından yapılan formunu kullanarak, Keskin, Öncü ve Küçük Kılıç (2016), Çivril-Kara (2018), Turan (2020), Akbulut (2021) ile Akbulut ve Öncü (2021) ise Öncü vd. (2015) tarafından Türkçe'ye uyarlanan formunu kullanarak yapılan araştırmalar bulunmaktadır.

Verilen bilgiler doğrultusunda ortaokul öğrencilerinin çeşitli değişkenlerine göre beden eğitimi dersi yatkınlıklarının incelenmesi amacı ile yapılan araştırmada kullanılan ölçeğin farklı bir evrende ve örnekleme yapıyor olması ile araştırmada da elde edilen bulguların öğrencilerin beden eğitimi dersi yatkınlıkları hakkında alana katkı sağlayacak olmasından dolayı araştırmamız önem taşımaktadır. Araştırmada ayrıca aşağıdaki sorulara da yanıtlar aranmıştır.

1. Öğrencilerin beden eğitimi dersi yatkınlık düzeyleri hangi seviyededir?
2. Öğrencilerin cinsiyet değişkenlerine göre beden eğitimi dersi yatkınlıkları arasında fark var mıdır?
3. Öğrencilerin sınıf düzeyi değişkenine göre beden eğitimi dersi yatkınlıkları arasında fark var mıdır?

YÖNTEM

Araştırmanın Modeli:

Ortaokullarda okumakta olan öğrencilerin çeşitli değişkenleri bakımından beden eğitimi dersi yatkınlıklarının incelenmesi amacı ile yapılan araştırma genel tarama yöntemi kullanılarak yapılmıştır. Karasar (2018) genel tarama modelini; "Çok sayıda elemandan oluşan bir evrende, evren hakkında genel bir yargıya varmak amacı ile evrenin tümü ya da ondan alınacak bir grup, örnek ya da örneklem üzerinde yapılan tarama düzenlemeleri" olarak ifade etmektedir.

Evren-Örneklem:

Araştırmanın evrenini 2022-2023 yılında Muğla ili Milas ilçesindeki devlet ortaokullarında okuyan 8250 öğrenci oluşturmaktadır. Evrenin büyüklüğü bilindiğinde basit seçkisiz örnekleme formülüne göre %95 güven aralığı ve $\alpha = .05$ hata payına sahip olmak üzere evren büyüklüğü 8250 kişiden oluşan araştırmada, yapılan hesaplamalar sonucunda örneklem

sayısının en az 368 kişiden oluşması uygun görülmüştür (Karasar, 2018). Yapılan hesaplamalar doğrultusunda araştırmanın örneklemini ise Muğla'nın Milas ilçesindeki devlet ortaokullarında okumakta olup araştırmaya katılmayı kabul eden gönüllü toplam 419 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmaya katılan 419 öğrencinin 199'ı (%47,5) kadın, 220'si (%52,5) ise erkektir. 123 (%29,4) öğrenci 5. sınıfta, 88 (%21) öğrenci 6. sınıfta, 105 (%25,1) öğrenci 7.sınıfta, 103 (%24,6) öğrenci ise 8. sınıfta öğrenim görmektedirler. Araştırma grubu “seçkisiz örnekleme yöntemlerinden” olan “basit seçkisiz örneklem” yöntemi ile oluşturulmuştur. Basit seçkisiz örneklem yönteminde araştırmanın evrenindeki tüm elemanların örnekleme seçilebilme ihtimalleri eşittir (Arıkan, 2004; Karasar, 2018).

Veri Toplama Araçları:

Araştırmada kişisel bilgi formu ile birlikte Hilland vd. (2009) tarafından geliştirilip Türkçe formunun uyarlaması Erbaş, Ünlü ve Kalemoglu-Varol (2015) tarafından yapılan “Beden Eğitimi Dersi Yatkinlik Ölçeği (BEDYÖ)” uygulanarak veriler toplanmıştır. Beden Eğitimi Dersi Yatkinlik Ölçeği iki alt boyut ve 11 maddeden oluşmaktadır. Birinci alt boyut 6 maddeden oluşan, “beden eğitimi dersine verilen değer” ve ikinci boyut ise 5 maddeden oluşan “beden eğitimi dersine yönelik algılanan yetenek” alt boyutudur. Beşli Likert tipindeki ölçek , (1) Kesinlikle katılmıyorum, (2) Katılmıyorum, (3) Kararsızım, (4) Katılıyorum ve (5) Kesinlikle katılıyorum şeklinde puanlanmaktadır. Ölçekte yer alan 3, 4 ve 5. maddeler olumsuz ifadeler içerirken diğer maddeler olumlu ifadeler içermektedir. Olumsuz maddeler tersten puanlanmıştır. Ölçekten elde edilecek en yüksek puan 55 en düşük puan 11 dir. Ölçekten elde edilecek puanlar sınıflandırıldığında; 1-11 çok düşük, 12-22 düşük, 23-33 orta, 34-44 yüksek ve 45-55 çok yüksek yatkinliği işaret etmektedir. Ölçeğin güvenilirlik analizleri için yapılan Cronbach Alfa testi sonucunda Beden Eğitimi Dersi Yatkinlik Ölçeğinin Cronbach Alfa güvenilirlik katsayısı 0,71 olarak bulunmuştur (Erbaş, Ünlü ve Kalemoglu-Varol, 2015).

Araştırma Yayın Etiği:

“Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi” Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Etik Kurulu-1'in 06/02/2023 tarih ve 21 sayılı kararı ile araştırmanın etik kurallara uygun olduğu bildirilmiştir.

Verilerin Analizi:

Ortaokul öğrencilerine kişisel bilgi formu ile birlikte BEDYÖ uygulanarak toplanan verilerin analizleri SPSS 22.0 istatistik programı kullanılarak

gerçekleştirilmiştir. Cronbach's Alpha testi ile elde edilen verilerin güvenilirlik analizleri gerçekleştirilmiştir (tablo 1).

Tablo 1. BEDYÖ alt boyutlarına ilişkin güvenilirlik test sonuçları

Boyutlar	Cronbach's Alpha	Madde Sayısı
Beden Eğitimi Dersine Verilen Değer	0,74	6
Beden Eğitimi Dersine Yönelik Algılanan Yetenek	0,88	5
BEDYÖ	0,83	11

Ölçeklerden elde edilen verilerin güvenilirlik analizleri için yapılan Cronbach's Alpha testi güvenilirlik katsayıları; Beden Eğitimi Dersine Verilen Değer (BEDVD) boyutunda 0,74, Beden Eğitimi Dersine Yönelik Algılanan Yetenek (BEDYAY) 0,88, BEDYÖ için ise 0,83 olarak tespit edilmiştir. Genel olarak 0,7'nin üzerindeki Cronbach Alfa değerlerinin kabul edilebilir olmasından hareketle veri toplama araçlarının araştırma için güvenilir seviyede ölçme yaptığı söylenebilir (Pallant, 2017).

Öğrencilerin BESDSKÖ'den aldıkları puanların normallik varsayımı analiz edildiğinde Kolmogorov Smirnov (K-S) ve Shapiro-Wilk (S-W) testlerine ilişkin istatistiklerin $p < 0,05$ 'e göre anlamlı olduğu, ölçeklerden alınan puanların normal dağılım göstermeyerek normallik varsayımını karşılamadığı tespit edilmiştir (tablo 2).

Tablo 2. BEDYÖ alt boyutlarına ilişkin normallik testi sonuçları

Boyutlar	K-S			S-W	
	n	İstatistik	p	İstatistik	p
Beden Eğitimi Dersine Verilen Değer	419	,111	,000*	,954	,000*
Beden Eğitimi Dersine Yönelik Algılanan Yetenek	419	,118	,000*	,931	,000*
BEDYÖ	419	,103	,000*	,965	,000*

* $p < 0,05$

Grupların dağılımı normal olmadığından dolayı öğrencilerin cinsiyet ve sınıf değişkenlerine göre gruplar arasındaki farkı tespit etmek için non-parametrik Mann Whitney-U testi ile Kruskal Wallis-H testi uygulanmıştır. Analiz sonuçları %95 güven düzeyinde ele alınmış olup $p < 0,05$ değerleri ise istatistiksel olarak anlamlı kabul edilmiştir.

BULGULAR

Tablo 3. Öğrencilerin beden eğitimi dersi yatkınlık ölçeği puanlarına ilişkin tanımlayıcı istatistikler

Alt Boyutlar	n	Ortalama Puan			Toplam Puan		
		Min	Max	Ort.± S	Min	Max	Ort.± S
Beden Eğitimi Dersine Verilen Değer	419	1	5	3,85±,71	6	30	23,12±4,29
Beden Eğitimi Dersine Yönelik Algılanan Yetenek	419	1	5	3,73±,89	5	25	18,67±4,48
BEDYÖ	419	1,55	5	3,80±,65	17	55	41,80±7,19

Tablo 3’de görüldüğü üzere öğrencilerin BEDYÖ’den aldıkları puanlara göre yapılan tanımlayıcı analizler sonucunda Beden Eğitimi Dersine Verilen Değer boyutunda en düşük “6”, en yüksek “30” ve ortalama “23,12” puan, Beden Eğitimi Dersine Yönelik Algılanan Yetenek boyutunda en düşük “5”, en yüksek “25” ve ortalama “18,67” puan, BEDYÖ toplamda da en düşük “17”, en yüksek “55” ve ortalama “41,80” puan aldıkları betimlenmiştir.

Tablo 4. Öğrencilerin cinsiyet değişkenine göre mann whitney-u testi sonuçları

Alt Boyutlar	Değişken	n	X± Ss	Md	S.O.	S.T.	z	p	
BEDYÖ	BEDVD	Kadın	199	23,56±3,86	24	221,53	44083,50	-1,859	,063
		Erkek	220	22,73±4,62	23	199,58	43906,50		
	BEDYAY	Kadın	199	18,70±4,09	19	206,39	41071,00	-,583	,560
		Erkek	220	18,64±4,82	20	213,27	46919,00		
	TOPLAM	Kadın	199	42,26±6,43	43	215,47	42878,00	-,880	,379
		Erkek	220	41,38±7,81	42	205,05	45112,00		

**p<,05*

Tablo 4 incelendiğinde öğrencilerin cinsiyet değişkenine göre yapılan Mann Whitney-U Testi sonuçlarına göre; Beden Eğitimi Dersine Verilen Değer (BEDVD) boyutu ($z=-1,859$, $p=,063>,05$), Beden Eğitimi Dersine Yönelik Algılanan Yetenek (BEDYAY) boyutu ($z=-,583$, $p=,560>,05$) ile BEDYÖ toplam puanına göre ($z=-,880$, $p=,379>,05$) kadın ve erkek öğrenciler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark elde edilmemiştir.

Tablo 5. Sınıf değişkenine göre kruskall wallis-h testi sonuçları

Alt Boyutlar	Değişken	n (419)	S.O.	Md	x^2	df	p	fark	
BEDVD	5. Sınıf ¹	123	235,25	24	33,450	3	,000*	1>3	
	6. Sınıf ²	88	254,19	25				1>4	
	7. Sınıf ³	105	173,53	23				2>3	
	8. Sınıf ⁴	103	179,27	23				2>4	
BEDYÖ	BEDYAY	5. Sınıf	123	214,55	19	8,956	3	,030*	2>3
	6. Sınıf	88	235,31	20					
	7. Sınıf	105	183,92	18					
	8. Sınıf	103	209,53	19					
Toplam	5. Sınıf	123	229,75	44	28,018	3	,000*	1>3	
	6. Sınıf	88	253,66	45				1>4	
	7. Sınıf	105	175,03	40				2>3	
	8. Sınıf	103	184,75	41				2>4	

$$p < ,05$$

Tablo 5 incelendiğinde sınıf değişkenine göre yapılan Kruskal Wallis-H Testi sonuçlarına göre; Beden Eğitimi Dersine Verilen Değer (BEDVD) boyutu ($x^2=33,450$, $p=,000<,05$), Beden Eğitimi Dersine Yönelik Algılanan Yetenek (BEDYAY) boyutu ($x^2=8,956$, $p=,000<,05$) ve BEDYÖ toplam puanına göre ($x^2=28,018$, $p=,000<,05$) öğrenciler arasında istatistiksel olarak anlamlı farklar elde edilmiştir. Elde edilen farklılıkların hangi gruplardan kaynaklandığını tespit etmek için yapılan Mann Whitney-U testlerinin sonuçlarına göre 5. ve 6.sınıflar lehine anlamlı farklar tespit edilmiştir.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Ortaokullarda okumakta olan öğrencilerin çeşitli değişkenleri bakımından beden eğitimi dersi yatkınlıklarının incelenmesi amacı ile yapılan araştırmada öğrencilerin BEDYÖ'den aldıkları puanlara göre yapılan tanımlayıcı analizler sonucunda öğrencilerin beden eğitimi dersi yatkınlık puanlarının ortalamasının üzerinde olduğu, en yüksek puan ortalamasının ise Beden Eğitimi Dersine Verilen Değer boyutunda elde edildiği betimlenmiştir (tablo 3).

Beden eğitimi dersi yatkınlık ölçeği kullanılarak Erbaş ve Ünlü (2016) tarafından ortaokul öğrencileri ile yapılan araştırmada da Beden eğitimi dersine verilen değer ile Beden eğitimi dersine yönelik algılanan yetenek

boyutları ve ölçek toplam puanlarına göre öğrencilerin beden eğitimi dersi yatkınlıklarının yüksek düzeyde olduğunu tespit etmişlerdir. Araştırmamıza benzer şekilde Öncü vd. (2015) tarafından Türkçeye uyarlanan “Beden Eğitimi Yatkınlık Ölçeği” kullanılarak yapılan araştırmada da Keskin, Öncü ve Küçük Kılıç (2016) ortaokul öğrencilerinin beden eğitimi dersine yönelik tutumlarının orta seviyenin üzerinde, öz-yeterliklerinin ise yüksek düzeyde olduğunu ifade etmişlerdir. Çivril-Kara (2018) ortaokul öğrencileri ile, Akbulut (2021) ortaokul ve lise öğrencileri ile Akbulut ve Öncü’de (2021) ortaokul öğrencileri ile yaptıkları araştırmalarında öğrencilerin beden eğitimi dersine yönelik tutum ile öz-yeterliklerinin orta seviyenin üzerinde olduğunu ifade etmişlerdir. Araştırmacılar tarafından elde edilen bu bulgular araştırmamızın sonuçlarını destekler niteliktedir.

Öğrencilerin cinsiyet değişkenine göre beden eğitimi dersi yatkınlıklarını belirlemek için yapılan analizler sonucunda Beden Eğitimi Dersine Verilen Değer ile Beden Eğitimi Dersine Yönelik Algılanan Yetenek boyutları ve BEDYÖ toplam puanında kadın ve erkek öğrenciler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark elde edilmemiştir ($p>,05$). Beden Eğitimi Dersine Verilen Değer ile BEDYÖ toplam puanında kadın öğrencilerin, Beden Eğitimi Dersine Yönelik Algılanan Yetenek boyutunda ise erkek öğrencilerin puan ortalamalarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (tablo 4).

Dinçer’de (2019) Beden Eğitimi Dersi Yatkınlık Ölçeğini kullanarak 7. ve 8. sınıf öğrencileri ile yapmış olduğu araştırmada araştırmamıza benzer şekilde kadın ve erkek öğrenciler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark elde etmediğini, Beden Eğitimi Dersine Verilen Değer boyutunda kadın öğrencilerin, Beden Eğitimi Dersine Yönelik Algılanan Yetenek boyutunda ise erkek öğrencilerin puan ortalamalarının daha yüksek olduğunu ifade etmiştir. Keskin, Öncü ve Küçük Kılıç (2016), Çivril-Kara (2018) ile Akbulut’da (2021) araştırmamızın sonuçlarına benzer şekilde araştırmalarında kadın ve erkek öğrenciler arasında beden eğitimi dersine yönelik tutum boyutunda anlamlı bir fark tespit etmemişlerdir. Araştırmamızdan farklı olarak ise beden eğitime yönelik öz-yeterlik boyutunda erkekler lehine istatistiksel olarak anlamlı bir fark elde etmişlerdir. Ayrıca Çivril-Kara (2018) BEDYÖ toplam puanı bakımından da erkek öğrenciler lehine anlamlı bir fark elde etmiştir. Turan’da (2020) lise öğrencileri ile yapmış olduğu araştırmada öz-yeterlik boyutunda erkekler lehine istatistiksel olarak anlamlı bir fark elde ettiğini ifade etmiştir. Akbulut ve Öncü (2021) ise tutum ve öz-yeterlik puan ortalamaları bakımından daha yüksek puanlara sahip olan erkek öğrencilerin kadın öğrencilerden farklılaştıklarını ifade etmişlerdir. Bu bulguların yanında Hilland vd. (2009) tarafından geliştirilen Beden Eğitimi Yatkınlık Ölçeğini kullanarak 5. 6. 7. ve 10. sınıf öğrencileri ile yapmış oldukları araştırmalarında

Evangelou ve Digelidis'de (2018) Beden Eğitimi Dersine Yönelik Algılanan Yetenek boyutunda erkek öğrenciler lehine anlamlı bir fark elde etmişlerdir.

Öğrencilerin cinsiyet değişkenine göre beden eğitimi dersi yatkınlıkları literatür çerçevesinde tartışılmış olup araştırma bulgularımız literatür ile paralellik göstermektedir. Araştırmamızdan farklı olarak elde edilen sonuçları ise evren ve örneklem farklılıkları ile öğrencilerin farklı özelliklerine bağlamak mümkündür. Araştırmamız sonucunda cinsiyet değişkeni bakımından fark oluşmamasını ortaokul seviyesinde beden eğitimi ders müfredatının genelde oyun formatı ve temel düzeyde bilgilere ve becerilere dayalı olmasından dolayı herhangi bir cinsiyetin öne çıkabileceği bir durumun söz konusu olmamasından kaynaklanabileceği ifade edilebilir.

Öğrencilerin sınıf değişkenlerine göre yapılan analizler sonucunda Beden Eğitimi Dersine Verilen Değer boyutunda 5. 6. 7. ve 8. sınıf öğrencileri arasında 5. ve 6. sınıf öğrencileri lehine, Beden Eğitimi Dersine Yönelik Algılanan Yetenek boyutunda 6. ve 7. sınıflar arasında 7. sınıflar lehine, BEDYÖ toplam puanında da 5. 6. 7. ve 8. sınıf öğrencileri arasında 5. ve 6. sınıf öğrencileri lehine istatistiksel olarak anlamlı farklar elde edilmiştir ($p < 0,05$). 5. ve 6. sınıf öğrencilerinin Beden Eğitimi Dersi Yatkınlık Ölçeği toplam puan ortalamalarının 7. ve 8. sınıfların puan ortalamalarına göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (tablo 5).

Erbaş ve Ünlü'nün (2016) 6. ve 7. sınıf öğrencileri ile yapmış oldukları araştırmada Beden eğitimi dersine verilen değer boyutu ile BEDYÖ toplam puanında 6. sınıflar lehine tespit ettikleri anlamlı fark ile Keskin, Öncü ve Küçük Kılıç (2016) ile Akbulut ve Öncü'de (2021) yapmış oldukları araştırmalarda beden eğitimi dersine yönelik tutum ve öz-yeterlik boyutlarında 6. 7. ve 8. sınıflar arasında 6. sınıflar lehine elde ettikleri farklar araştırmamızın sonuçlarını destekler niteliktedir. Benzer şekilde Akbulut'da (2021) araştırmasında beden eğitimi dersine yönelik tutum ve öz-yeterlik boyutlarında 6. 7. 8. ve 9. sınıflar arasında 6. ve 7. sınıflar lehine elde ettikleri farklar araştırmamızın sonuçlarına paralellik göstermektedir. Çivril-Kara'da benzer şekilde (2018) 5. 6. 7. ve 8. sınıflar arasında 5. 6. ve 7. sınıflar lehine elde ettiği farklar araştırma bulgularımızı destekler niteliktedir. Evangelou ve Digelidis (2018) 5. 6. 7. ve 10. sınıf öğrencileri ile yapmış oldukları araştırmalarında 5-6 ile 10. sınıflar arasında 5. 6. sınıflar lehine, 7. ile 10. sınıflar arasında 7 sınıflar lehine anlamlı farklar elde etmişlerdir. Dinçer'de (2019) sınıf değişkenine göre Beden Eğitimi Dersine Verilen Değer boyutunda 7. ve 8. Sınıflar arasında 7. sınıflar lehine istatistiksel olarak anlamlı bir fark elde ederken, araştırmamızdan farklı olarak Beden

Eğitimi Dersine Yönelik Algılanan Yetenek boyutunda ise gruplar arasında anlamlı bir fark tespit etmemiştir.

Öğrencilerin sınıf değişkenine göre beden eğitimi dersi yatkınlıkları literatür çerçevesinde tartışılmış olup araştırma bulgularımız literatür ile paralellik göstermektedir. Araştırmamız sonucunda sınıf değişkeni bakımından Beden Eğitimi Dersine Verilen Değer boyutu, Beden Eğitimi Dersine Yönelik Algılanan Yetenek boyutu ve Beden Eğitimi Dersi Yatkınlık Ölçeği toplam puanı bakımından fark olması; 5. ve 6. Sınıflarda beden eğitimi ders müfredatlarının genelde oyun formatında işlenmesi nedeniyle öğrencilerin dersi daha çok sevmeleri ve yetenek olarak yeterli düzeyde olduklarını düşünmeleri ile 7. ve 8. sınıfta ders müfredatı işlenirken yeteneğin önemi ortaya çıkmaya başlamasından dolayı bazı öğrencilerde yetersizlik hissi uyanabilmekte dolayısıyla da derse karşı ilginin azalmasından kaynaklanabileceği ifade edilebilir.

Sonuç olarak araştırmamızda elde edilen bulgular çerçevesinde öğrencilerin beden eğitimi dersi yatkınlık düzeylerinin ortalamanın üzerinden olduğu, cinsiyet değişkenine göre gruplar arasında fark olmadığı, sınıf değişkenine göre ise BEDYÖ toplam puanı ile beden eğitimi dersine verilen değer ile beden eğitimi dersine yönelik algılanan yetenek alt boyutlarında 5. ve 6. sınıf öğrencileri lehine istatistiksel olarak anlamlı farkların olduğu, sınıf seviyesi yükseldikçe beden eğitimi dersine verilen değer ve beden eğitimi dersine yönelik algılanan yeteneğin azaldığı tespit edilmiştir.

Öneriler

1. Araştırmanın farklı değişkenler kullanılarak yapılması önerilmektedir
2. Araştırmanın farklı grupları karşılaştırmaya imkân sağlayacak şekilde yapılması önerilmektedir.

KAYNAKLAR

- Arıkan, R. (2004). *Araştırma Teknikleri ve Rapor Hazırlama*. Ankara: Asil Yayın.
- Akbulut, V. (2021). *Ortaokul ve lise öğrencilerinin dönüşümsel liderlik algıları, beden eğitimi dersi yatkınlıkları ve motivasyonlarının karma yöntem aracılığıyla incelenmesi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Trabzon Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Trabzon.
- Akbulut, V., ve Öncü, E. (2021). Öğretmen liderlik stiline göre ortaokul öğrencilerinin beden eğitimi yatkınlıklarının incelenmesi. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 19 (1), 164-178. DOI: 10.33689/spormetre.770272
- Çivril-Kara, R. (2018). *Öğretmen öğretim stiline göre ortaokul öğrencilerinin beden eğitimi yatkınlıklarının incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Karadeniz Teknik Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Trabzon.
- Dinçer, H. T. (2019). *Ortaokul öğrencilerinin beden eğitimi ve spor dersi yatkınlık düzeyleri ile temel psikolojik ihtiyaçları arasındaki ilişki* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Aksaray Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Aksaray.
- Erbaş, M. K., Ünlü, H., ve Kalemoglu-Varol, Y. (2015). Turkish Conformation of the Physical Education Predisposition Scale: A Validity and Reliability Study. *Journal of Educational Sciences Research*, 5(1), 115- 126
- Erbaş, M. K., & Ünlü, H. (2016). The relationship between the levels of physical education predisposition and motor skills of adolescent female students. *Turkish Online Journal of Educational Technology*.
- Erdoğan, A. ve Sural, V. (2021). Lise Öğrencilerinin Beden Eğitimi ve Spor Dersi Sınav Kaygılarının İncelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Araştırmaları Dergisi*, 13 (2), 82-90. DOI: 10.30655/besad.2021.38
- Evangelou, E., & Digelidis, N. (2018). Students' attitudes and predispositions toward physical education in Greece. *Journal of Physical Education and Sport*, 18(3), 1624-1631.
- Graber, K. C., Woods, A. M., & Castelli, D. M. (2007). Setting the stage – research into physical activity relationships and children's progress toward achievement of the national standards. *Journal of Teaching in Physical Education*, 26, 338–349.
- Hilland, T. A., Stratton, G., Vinson, D. & Fairclough, S. (2009). The physical education predisposition scale: Preliminary development and validation. *Journal of Sports Sciences*, 27(14), 1555-1563.
- Karasar, N. (2018). *Bilimsel Araştırma Yöntemi* (33. b.). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Keskin, N., Öncü, E. & Küçük, K. S. (2016). Ortaokul öğrencilerinin beden eğitimi dersine yönelik tutum ve öz-yeterlikleri. *SPORMETRE Be-*

- den Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 14 (1), 93-107. DOI: 10.1501/Sporm_0000000287
- Öncü, E., Gürbüz, B., Küçük Kılıç, S., ve Keskin, N. (2015). Psychometric properties of the Turkish version of the physical education predisposition scale. In İ. Önder (Ed.), *ERPA International Health and Sports Science Education Congress* (pp. 179). Athens: ERPA.
- Pallant, J. (2017). *SPSS kullanma kılavuzu SPSS ile adım adım veri analizi* (2 b.). (S. Balcı, & B. Ahi, Çev.). Anı
- Park, İ., Avcı, P. & Bayrakdar, A. (2020). Beden Eğitimi ve Oyun Dersi Kapsamında Oyun ve Fiziki Etkinlik Kartı Geliştirilmesi. *Herkes için Spor ve Rekreasyon Dergisi*, 2 (2), 95-100.
- Rowe, D. A., Raedeke, T. D., Wiersma, L. D., & Mahar, M. T. (2007). Investigating the youth physical activity promotion model: Internal structure and external validity evidence for a potential measurement model. *Pediatric Exercise Science*, 19, 420–435.
- Senemoğlu, N. (2020). *Gelişim öğrenme ve öğretim kuramından uygulamaya* (27 b.). Ankara: Anı.
- Turan, S. (2020). *Okul sporlarına katılan ortaöğretim öğrencilerinin beden eğitime yatkınlıkları ve beden eğitimi dersindeki sportmenlik davranışlarının incelenmesi* (Yayımlanmamış doktora tezi). Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Sakarya.
- Welk, G. J. (1999). The youth physical activity promotion model: A conceptual bridge between theory and practice. *Quest*, 51(1), 5–23.
- Yılmaz, G., Yılmaz, B., & Türk, N. (2010). Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin mesleklerine ilişkin öz yeterlik düzeylerinin incelenmesi (Nevşehir ili örneği). *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*, 12(2), 85-90.
- Yaşın, İ. (2022). *Beden eğitimi öğretmenlerinin kişilerarası öz-yeterlik düzeyleri ile liderlik yönelimlerinin incelenmesi*. Yayımlanmamış Doktora tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Ana Bilim Dalı, Ankara.

Üniversite Öğrencilerinin Pozitif ve Negatif Duygularının Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi

Ercan Zorba¹

Metin Bayrak²

Özet

Bu araştırmanın amacı, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin pozitif ve negatif duygu düzeylerini belirlemektir. Araştırmada spor yöneticiliği bölümünde öğrenim gören öğrencilerin, pozitif ve negatif duygu düzeyleri belirlenmiş; cinsiyet, sınıf düzeyi, öğrenim gördüğü bölüm, akademik başarı, sosyo-ekonomik durum ve sosyal etkinliğe katılma değişkenleri açısından karşılaştırılmıştır. Araştırma gurubunu Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören toplam 300 (126 kız, 174 erkek) öğrenci oluşturmuştur. Araştırmada veri toplama aracı olarak pozitif ve negatif duygu ölçeği kullanılmıştır. Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre; öğrencilerin pozitif duygu puan ortalamalarının, negatif duygu puan ortalamalarına kıyasla yüksek olduğu görülmüştür. Pozitif ve negatif duygu puan ortalamaları ile cinsiyet, öğrenim gördükleri bölüm, sınıf düzeyi ve akademik başarı açısından anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır. Sosyo-ekonomik durum ve sosyal etkinliğe katılma durumu değişkenleri açısından anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir.

GİRİŞ

Duygular, insan yaşamında büyük bir etkiye sahiptir (Özturan, 2018). Binlerce yıllık yaşam serüveninde duygular, insan deneyimlerinin merkezinde yer almaktadır (Soran, 2011). Nesnelere, durumlar veya olaylar karşısında ortaya çıkan tepkilerimizi “duygu” olarak adlandırırız (Brady, 2013).

1 Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yöneticiliği Anabilim Dalı
<https://orcid.org/0000-0002-7864-0556>, ezorba@mu.edu.tr

2 Siirt Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Siirt/Türkiye, <https://orcid.org/0000-0001-9536-965X>, mtmbyrk@gmail.com

Goleman (2009), duyguyu “kişiyeye özgü bir his durumu” olarak tanımlar (Goleman, 2009). Ayrıca, kişilerin davranışlarını yönlendiren ve hedeflerine ulaşmalarında bilgi desteği sağlayan tepkilere de “duygu” adı verilmektedir (Mumcuoğlu, 2002). Duygular, bir pusula gibi derin arzularımızı hatırlatır ve bize önemli olan şeyleri gösterir. Bu bakımdan, duygular hayatta kalabilmemiz için tasarlanmış yardımcı olgular olarak düşünülebilir (Beales ve Whitten, 2010).

Olumlu veya olumsuz duygular, bireylerin hayatlarında büyük bir öneme sahiptir. Duygular, kişilerin sahip oldukları değerlerle uyum içinde olma ve onlara uygun tepkiler verme yeteneğiyle şekillenir. Olumlu duygular, değerlerle tam bir uyum sağlarken, olumsuz duygular bu uyumu sağlayamazlar (Bilginer, 2017). Duyguların pozitif veya negatif olarak ayrıştırılması, çalışmaların sistematik ve sürdürülebilir olması açısından büyük önem taşır (Mürtezoğlu, 2016). İnsanlar yaşamları boyunca olumlu veya olumsuz pek çok olayla karşılaşmaktadır (Tugade ve Barbara, 2016). Pozitif duygular, günlük yaşamın ayrılmaz bir parçasıdır. Bireylerin değerleriyle uyum sağlayan ve bireyin zihninde olumlu bir duygu durumu oluşturan pozitif duygular, yüksek ve düşük duygular olarak farklı alt kategorilere ayrılır. Pozitif duygular, yaşamdan keyif alma ve genel anlamda haz duyma tepkisi oluşturur (Gençöz, 2000). Pozitif duygular, uygun düzeylerde hissedildiğinde bireylerin “öznel iyi oluşuna” katkıda bulunabilirken, negatif duyguların ise tam tersi bir etkiye sahip olması beklenir (Kuyumcu, 2013). Pozitif veya negatif duygular, bazı durumlarda karşıtına göre daha yoğun bir şekilde hissedilebilir (Tugade ve Barbara, 2016). Bir zaman dilimi içinde farklı duygular deneyimlense de sürecin sonunda bazı duygular daha belirgin bir şekilde hatırlanırken, bazıları zamanla etkisini kaybederek unutulur. Çünkü duyguların etkisi zamanla azalır (Lench, 2018).

Literatürün incelenmesi sonucunda, pozitif ve negatif duyguların farklı örneklem grupları üzerinde araştırıldığı tespit edilmiştir (Avcı ve diğerleri, 2023; Kuyumcu ve diğerleri, 2019; Mürtezoğlu, 2016; Baykal, 2013; Yüceant ve diğerleri, 2019; Deniz ve diğerleri, 2012; Topal, 2011). Ayrıca, üniversite öğrencilerinin pozitif ve negatif duygularının incelendiği çalışmalara da rastlanmaktadır (Dufey ve Fernandez, 2012; Kuyumcu ve diğerleri, 2019; Deniz ve diğerleri, 2012). Bu çalışmada, bireyler arası iletişimin yoğun bir şekilde deneyimlendiği, bireylerin daha sosyal olan bir ortama dâhil olduğu ve duygusal olarak da değişimlerin meydana geldiği üniversite hayatındaki öğrencilerin pozitif duygu düzeyleri ve negatif duygu düzeylerinin incelenmesi amaçlanmıştır.

MATERYAL VE METOT

Araştırma Modeli: Araştırma, antrenörlük, beden eğitimi ve spor öğretmenliği, rekreasyon ve spor yöneticiliği öğrencilerinin pozitif ve negatif duygu durumlarını incelemek amacıyla tarama modelinde tasarlanmıştır.

Araştırma Grubu: Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesinde farklı bölümlerde (antrenörlük, beden eğitimi ve spor öğretmenliği, rekreasyon ve spor yöneticiliği) öğrenim gören 126'sı (%42) kız, 174'ü (% 58) erkek olmak üzere toplam 300 öğrenci araştırma grubunu oluşturmuştur.

Araştırma grubunda yer alan öğrencilerden 54'ü(% 18,3)1.sınıfta, 72'si(%23,7) 2.sınıfta, 84'ü(% 27,7) 3.sınıfta ve 90'ı (% 30,3) 4.sınıfta öğrenim görmektedir. Araştırma grubunda yer alan öğrencilerden 69'u (%23,3) beden eğitimi ve spor öğretmenliği, 75'i (%25) antrenörlük, 66'sı (%21,7) rekreasyon ve 90'ı (%30,3) spor yöneticiliği bölümlerinde öğrenim görmektedir. Ayrıca öğrencilerin başarı düzeylerine göre dağılımları 2,00 ve altı (n=27; % 9,3), 2,00-2,99 (n=114; %37,7), 3,00 ve üstü (n=159; %53) ; sosyo-ekonomik durumlarına göre 0-500 (n=6; %2), 501-1500 (n=117; %39), 1501-3000 (n=114; %38), 3001-4000(n= 39; %13), 4001 ve üzeri(n=24; %8) ve sosyal etkinliğe katılma durumlarına göre evet (n=108; %36), bazen (n=150; %50), hayır (n=42; %14) olarak belirlenmiştir. Araştırmada öğrencilerin akademik başarı, sosyo-ekonomik durumu ve sosyal etkinliğe katılma düzeylerinin belirlenmesinde, öğrencilerden kendilerine sorulan akademik başarı düzeyiniz sorusuna; 2,00 ve altı () 2,00-2,99 () 3,00 ve üstü () seçeneklerinden, sosyo-ekonomik durumunuz sorusuna; 0-500 () 501-1500 () 1501-3000 () 3001-4000() 4001 ve üzeri() seçeneklerinden ve sosyal etkinliğe katılma düzeyiniz sorusuna da; evet () bazen () hayır () seçeneklerinden kendilerine en uygun olanı işaretlemeleri istenmiştir.

Veri Toplama Araçları: Araştırmada araştırmanın temel problemini teşkil eden öğrencilerin pozitif ve negatif duygu durumlarını incelemek amacıyla "Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği" kullanılmıştır. Araştırmanın verilerinin toplanmasında, araştırmacı tarafından geliştirilen ve araştırma grubundaki öğrencilerin sosyo-demografik özelliklerini tespit etmek amacıyla "Kişisel Bilgi Formu" kullanılmıştır.

Kişisel Bilgi Formu: Kişisel bilgi formu araştırmacı tarafından geliştirilmiştir. Amaç araştırmaya katılan öğrencilerin kişisel bilgilerini elde etmektir. Pozitif ve negatif duygu durumlarını etkileyeceği düşünülen değişkenlerin yer aldığı ölçme aracında yaş, cinsiyet, okuduğu bölüm, sınıf

düzeyi, akademik başarı düzeyi, sosyo-ekonomik durumu ve sosyal etkinliğe katılım durumları ile ilgili sorular sorulmuştur.

Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği: Araştırmada öğrencilerin pozitif ve negatif duygu düzeylerini belirleyebilmek amacıyla pozitif ve negatif duygu ölçeği (PNDÖ) kullanılmıştır. PNDÖ Watson ve diğ. (1988) tarafından geliştirilmiştir. PNDÖ'nün Türkçe uyarlaması; geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Gençöz (2000) tarafından yapılmıştır [8]. Ölçek toplamda 20 maddeden oluşmaktadır. Pozitif duygu ve negatif duygu olmak üzere toplamda 2 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçekteki; “ilgili(1.), heyecanlı(3.), güçlü(5.), hevesli(9.), gururlu(10.), uyanık(12.), ilhamlı(14.), kararlı(16.), dikkatli(17.), aktif(19.)” maddeler pozitif duyguyu ve sıkıntılı (2.), mutsuz (4.), suçlu (6.), ürkmüş (7.), düşmanca (8.), asabi (11.), utanmış (13.), sinirli (15.), tedirgin (18.), korkmuş (20.) maddeler ise negatif duyguyu ölçmektedir. Ölçekte ters madde belirtilmemiştir. PNDÖ, “1 (Çok az veya hiç), 2 (Biraz), 3 (Ortalama), 4 (Oldukça), 5 (Çok fazla)” ifadelerinin yer aldığı 5’li likert tipindeki bir ölçektir. Bu çalışma için ölçeğin cronbach alfa iç tutarlılık kat sayısı pozitif duygu alt boyutu için 0,93 ve negatif duygu alt boyutu için ise 0,89 olarak hesaplanmıştır.

Verilerin Analizi: Verilerin analizinde SSPS 26 paket programı kullanılmıştır. Araştırmada, öğrencilerin pozitif ve negatif duygu puan ortalamalarının saptanmasında “aritmetik ortalama ve standart sapma” teknikleri kullanılmıştır. Araştırmada, öğrencilerin cinsiyet değişkeni açısından pozitif ve negatif duygu puan ortalamalarının saptanmasında T testi tekniğinden yararlanılmıştır. Ayrıca öğrencilerin, pozitif ve negatif duygu puan ortalamalarının; sınıf düzeyi, bölümleri, akademik başarı düzeyi, sosyo-ekonomik durum ve sosyal etkinliğe katılma durumu değişkenleri açısından farklılaşıp farklılaşmadığını tespit etmek amacıyla tek yönlü varyans analizi (One-Way Anova) kullanılmıştır. Yapılan varyans analizlerinde ise varyansın kaynağını tespit etmek amacıyla da Post Hoc (Tukey) testine başvurulmuştur.

BULGULAR

Tablo 1. Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin pozitif ve negatif duygu düzeyleri sonuçları

	n	Ort.	SS
Pozitif Duygu	300	3,41	0,700
Negatif Duygu	300	1,90	0,726

Tablo 1’de araştırma örnekleminde yer alan Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin pozitif ve negatif duygu ölçeğinden elde ettikleri ortalamaya yer verilmiştir. Buna göre spor bilimleri öğrencilerinin pozitif duygu puan ortalamalarının $M=3,41 \pm 0,700$; negatif duygu puan ortalamalarının ise $M=1,90 \pm 0,726$ olduğu görülmüştür.

Tablo 2. Cinsiyet değişkeni açısından Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin pozitif ve negatif duygu düzeyleri sonuçları

	Cinsiyet	n	Ort.	SS	T	Sd	p
Pozitif Duygu	Kadın	126	3,40	0,679	0,120	298	0,904
	Erkek	174	3,41	0,716			
Negatif Duygu	Kadın	126	2.06	0,756	-3,389	298	0,001
	Erkek	174	1.78	0,682			

Tablo 2’de araştırma grubunda yer alan Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin cinsiyet değişkeni açısından pozitif duygu puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık görülmemiştir ($p>0,05$). Fakat katılımcıların cinsiyet değişkeni açısından katılımcıların negatif duygu puan ortalamaları arasında yüksek düzeyde anlamlı ilişki tespit edilmiştir ($p<0.01$).

Tablo 3. Sınıf değişkeni açısından Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin pozitif ve negatif duygu düzeyleri sonuçları

	Sınıf	n	Ort.	SS	F	Sd	p	Tukey
Pozitif Duygu	I	55	3,47	0,661	0,633	296	0,595	-
	II	75	3,31	0,703				
	III	83	3,42	0,675				
	IV	91	3,44	0,744				
Negatif Duygu	I	55	1,75	0,638	4,405	296	0,005	IV-I,III
	II	75	1,88	0,644				
	III	83	1,77	0,793				
	IV	91	2,11	0,733				

Tablo 3’de araştırma grubunda yer alan Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin sınıf değişkeni açısından pozitif duygu puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$). Fakat katılımcıların negatif duygu puan ortalamaları arasında anlamlı

farklılığa rastlanmıştır ($p < 0,01$).Yapılan post hoc testinde (Tukey) 4. Sınıf öğrencilerinin ($M=2,11 \pm 0,733$) 1.Sınıf ($M=1,75 \pm 0,638$) ve 3.Sınıf ($M=1,77 \pm 0,793$) öğrencilerinden negatif duygu puan ortalamasının anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmüştür ($p=0,01$).

Tablo 4. Bölüm değişkeni açısından Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin pozitif ve negatif duygu düzeyleri sonuçları

	Bölüm	n	Ort.	SS	F	Sd	p
Pozitif Duygu	I	70	3,40	0,637	0,299	296	0,826
	II	74	3,38	0,743			
	III	65	3,37	0,771			
	IV	91	3,46	0,663			
Negatif Duygu	I	70	1,84	0,648	1,429	296	0,234
	II	74	2,05	0,816			
	III	65	1,84	0,705			
	IV	91	1,86	0,715			

I: Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği II: Antrenörlük Eğitimi III: Rekreasyon IV: Spor Yöneticiliği

Tablo 4’de araştırma grubunda yer alan Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin bölüm değişkeni açısından pozitif ve negatif duygu puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p > 0,05$).

Tablo 5. Akademik başarı değişkeni açısından Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin pozitif ve negatif duygu düzeyleri sonuçları

	Akademik Başarı	n	Ort.	SS	F	Sd	p	Tukey
Pozitif Duygu	2,00 ve altı	28	2,99	0,792	8,461	297	0,000	I- II,III
	2,00-2,99	159	3,37	0,620				
	3,00 ve üstü	113	3,57	0,736				
Negatif Duygu	2,00 ve altı	28	2,29	0,778	9,340	297	0,000	I,II-III
	2,00-2,99	159	1,96	0,747				
	3,00 ve üstü	113	1,70	0,625				

Tablo 5’de araştırma grubunda yer alan Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin akademik başarı değişkeni açısından

pozitif ve negatif duygu puan ortalamaları arasında yüksek düzeyde anlamlı farklılığa rastlanmıştır ($p < 0,001$). Pozitif duygu puan varyansı homojen olarak dağıldığı için yapılan Post Hoc testinde (Tukey) Akademik olarak 2,00-2,99 ($M=3,37 \pm 0,620$) arasında ortalamaya sahip ve 3,00 ve üstü ($M=3,57 \pm 0,736$) ortalamaya sahip katılımcıların pozitif duygu puan ortalaması 2,00 ve altı ($M=2,99 \pm 0,792$) ortalamaya sahip katılımcılardan yüksek olduğu belirlenmiştir ($p < 0,05$). Negatif duygu puan varyansı homojen dağılmadı için yapılan Post Hoc testinde (Games-Howell) akademik olarak 2,00 ve altı ($M=2,29 \pm 0,778$) ortalamaya sahip ve 2,00-2,99 ($M=1,96 \pm 0,747$) arasında ortalamaya sahip katılımcıların negatif duygu puan ortalaması, 3,00 ve üstü ($M=1,70 \pm 0,625$) ortalamaya sahip katılımcılardan yüksek olduğu görülmüştür ($p < 0,01$).

Tablo 6. Sosyo-ekonomik durum değişkeni açısından Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin pozitif ve negatif duygu düzeyleri sonuçları

	Sosyo- Ekonomik Durum	n	Ort.	SS	F	Sd	p	Tukey
Pozitif Duygu	0 - 500	6	3,20	0,505	2,984	295	0,019	V-II
	501 - 1500	116	3,29	0,652				
	1501 - 3000	113	3,42	0,644				
	3001 - 4000	40	3,53	0,824				
	4001 +	25	3,78	0,852				
Negatif Duygu	0 - 500	6	2,16	0,799	0,407	295	0,803	-
	501 - 1500	116	1,90	0,710				
	1501 - 3000	113	1,90	0,752				
	3001 - 4000	40	1,80	0,717				
	4001+	25	1,94	0,713				

Tablo 6'da sosyo-ekonomik durum değişkeni açısından Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin pozitif duygu puan ortalamaları arasında anlamlı farklılığa rastlanmıştır ($p < 0,05$). Fakat sosyo-ekonomik durum değişkeni açısından Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin negatif duygu puan ortalamaları arasında anlamlı farklılığa rastlanmamıştır ($p > 0,05$). Yapılan Post Hoc testinde (Tukey) Sosyo-ekonomik durumu 4001 TL ve üzeri ($M=3,78 \pm 0,852$) katılımcıların pozitif duygu ortalaması, 501 - 1500 TL ($M=3,29 \pm 0,652$) arasındaki katılımcılara göre yüksek olduğu belirlenmiştir ($p < 0,05$).

Tablo 7. Sosyal etkinliğe katılma değişkeni açısından Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin pozitif ve negatif duygu düzeyleri sonuçları

Sosyal Etkinliğe Katılma	n	Ort.	SS	F	Sd	p	Tukey
Pozitif Duygu	Evet	109	3,86	0,617			
	Bazen	148	3,25	0,549	57,876	297	0,000 I-III
	Hayır	43	2,80	0,686			
Negatif Duygu	Evet	109	1,65	0,670			
	Bazen	148	1,96	0,696	15,070	297	0,000 I-III
	Hayır	43	2,30	0,749			

Tablo 7'de sosyal etkinliğe katılma değişkeni açısından Muğla Sıtkı Koçman Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin pozitif ve negatif duygu puan ortalamaları arasında yüksek düzeyde anlamlı farklılığa rastlanmıştır ($p < 0,001$). Yapılan Post Hoc testinde (Tukey) Sosyal etkinliğe katılma durumlarını evet ($M = 3,86 \pm 0,617$) olarak değerlendirenlerin pozitif duygu ortalaması bazen ($M = 3,25 \pm 0,549$) ve hayır ($M = 2,80 \pm 0,686$) olarak cevaplayan öğrencilerden anlamlı düzeyde yüksek olduğu belirlenmiştir ($p < 0,001$). Ayrıca sosyal etkinliğe katılma durumlarını hayır ($M = 2,30 \pm 0,749$) olarak değerlendiren öğrencilerin negatif duygu puan ortalaması ise evet ($M = 1,65 \pm 0,670$) ve bazen ($M = 1,96 \pm 0,696$) olarak değerlendiren öğrencilerden yüksek olduğu görülmüştür ($p < 0,05$).

TARTIŞMA VE SONUÇ:

Bu çalışmada, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim görmekte olan öğrencilerinin pozitif ve negatif duygu durumlarının farklı değişkenler açısından incelenmesi amaçlanmıştır. Elde edilen bulgular doğrultusunda araştırma örnekleminde yer alan Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin pozitif duygu puan ortalamalarının $M = 3,41 \pm 0,700$; negatif duygu puan ortalamalarının ise $M = 1,90 \pm 0,726$ olduğu görülmüştür. Araştırmamızı destekler nitelikte olan Bozdağ ve Kaplan (2021) tarafından yapılan çalışmada sporcu ve sedanter üniversite öğrencilerinin, pozitif ve negatif duygu ölçeğinden aldıkları puan ortalamaları incelendiğinde pozitif duygu puan ortalamalarının negatif duygu puan ortalamalarından daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmamızı destekler nitelikte olan bir diğer çalışma ise Yüceant ve diğerleri (2019) tarafından yapılmıştır. Spor yöneticiliği öğrencilerinin pozitif ve negatif duygu durumları inceledikleri çalışmada; pozitif duygu puan ortalamalarının negatif duygu puan ortalamalarına göre yüksek olduğu

belirtmiştir. Bu bağlamda, öğrencilerin iyi bir psikolojik sağlık durumuna sahip olabileceğini ve eğitim ortamında olumlu bir deneyim yaşadıkları düşünülebilir.

Araştırma grubunda yer alan öğrencilerinin cinsiyet değişkeni açısından pozitif duygu puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Fakat katılımcıların cinsiyet değişkeni açısından katılımcıların negatif duygu puan ortalamaları arasında yüksek düzeyde anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Literatür incelendiğinde, araştırmamızı destekler nitelikte olan çalışmalara rastlanılmıştır (Ünlü ve diğerleri 2022; Yüceant ve diğerleri, 2021). Öte yandan Kuyumcu ve diğerleri (2019) tarafından yapılan, Türk ve Amerikan öğrencilerin pozitif ve negatif duygu durumlarını incelediği araştırmada, erkeklerin pozitif duygu durumunun kadınlara göre daha yüksek olduğu bulgusuna ulaşmıştır. Elde edilen bulgulardan yola çıkarak, toplumların belirlediği cinsiyet normları ve rolleri, duygu ifade biçimlerini etkileyebilir. Belirli toplumlarda, erkeklerin duygusal ifadeyi bastırması veya olumsuz duygularını gizlemesi beklenirken, kadınların duygusal ifadelerde daha özgür olduğu düşünülebilir. Bu toplumsal normlar, cinsiyetlere bağlı olarak negatif duygusal durumları etkileyebilir ve farklılıkların ortaya çıkmasına yol açabilir.

Araştırma grubunda yer alan öğrencilerinin sınıf değişkeni açısından pozitif duygu puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Fakat katılımcıların negatif duygu puan ortalamaları arasında anlamlı farklılığa rastlanmıştır. Yapılan post hoc testinde 4. sınıf öğrencilerinin, 1. sınıf ve 3. sınıf öğrencilerinden negatif duygu puan ortalamasının anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmüştür. Bu durumun 4. sınıf öğrencilerin okulu bitirme ve hayata atılma sürecinin başlamasından ve iş bulamama stresinden kaynaklı olabileceği düşünülmektedir. İlgili literatür incelendiğinde Ünlü ve diğerleri (2022), Yüceant ve diğerleri (2019) ve Topal (2011) tarafından yapılan araştırmalarda pozitif duygu ve negatif duygu durumunun sınıf değişkeni açısından anlamlı düzeyde yordamadığı bulgusuna ulaşılmıştır.

Araştırma grubunda yer alan öğrencilerinin bölüm değişkeni açısından pozitif ve negatif duygu puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Bu durumun, öğrenci profilinin benzer olmasından kaynaklı olabileceği düşünülmektedir.

Araştırma grubunda yer alan öğrencilerinin akademik başarı değişkeni açısından pozitif ve negatif duygu puan ortalamaları arasında yüksek düzeyde anlamlı farklılığa rastlanmıştır. Pozitif duygu puan varyansı homojen olarak dağıldığı için yapılan Post Hoc testinde (Tukey) Akademik olarak 2,00-2,99 ($M=3,37\pm0,620$) arasında ortalamaya sahip ve 3,00 ve

üstü ($M=3,57\pm0,736$) ortalamaya sahip katılımcıların pozitif duygu puan ortalaması 2,00 ve altı ($M=2,99\pm0,792$) ortalamaya sahip katılımcılardan yüksek olduğu belirlenmiştir. Negatif duygu puan varyansı homojen dağılımadı için yapılan Post Hoc testinde akademik olarak 2,00 ve altı ($M=2,29\pm0,778$) ortalamaya sahip ve 2,00-2,99 ($M=1,96\pm0,747$) arasında ortalamaya sahip katılımcıların negatif duygu puan ortalaması, 3,00 ve üstü ($M=1,70\pm0,625$) ortalamaya sahip katılımcılardan yüksek olduğu görülmüştür. Araştırmamızı destekler nitelikte olan Yüceant ve diğerleri (2019) tarafından yapılan araştırmada, akademik başarısı yüksek olan öğrencilerin pozitif duygu düzeylerinin; akademik başarısı düşük olan öğrencilerin negatif duygu düzeylerinin yüksek olduğu tespit edilmiştir. Topal (2011) tarafından yapılan araştırmada da üniversite öğrencilerinin akademik başarı düzeyleri ile pozitif ve negatif duygu düzeyleri arasında anlamlı düzeyde bir ilişki olduğu sonucuna ulaşmıştır. Literatürden hareketle, öğrencilerin akademik başarı düzeylerinin pozitif duygu durumlarını etkilediğini göstermektedir. Pozitif duygu puan ortalamaları, akademik başarı düzeyi arttıkça yükselme eğilimi göstermektedir. Akademik başarının duygu durumlarını etkilediğini ve daha yüksek akademik başarıya sahip öğrencilerin daha yüksek pozitif duygu puanlarına ve daha düşük negatif duygu puanlarına sahip olduğunu göstermektedir.

Sosyo-ekonomik durum değişkeni açısından öğrencilerin pozitif duygu puan ortalamaları arasında anlamlı farklılığa rastlanmıştır. Fakat sosyo-ekonomik durum değişkeni açısından öğrencilerin negatif duygu puan ortalamaları arasında anlamlı farklılığa rastlanmamıştır. Yapılan Post Hoc testinde (Tukey) Sosyo-ekonomik durumu 4001 TL ve üzeri ($M=3,78\pm0,852$) katılımcıların pozitif duygu ortalaması, 501 – 1500 TL ($M=3,29\pm0,652$) arasındaki katılımcılara göre yüksek olduğu belirlenmiştir. Literatür incelendiğinde sosyo-ekonomik durumlarını yüksek olarak değerlendiren öğrencilerin pozitif duygu düzeylerinin; sosyo-ekonomik durumlarını düşük olarak değerlendiren öğrencilerin ise negatif duygu düzeylerinin yüksek olduğu görülmüştür (Yüceant ve diğerleri, 2019; Bozdağ ve Kaplan; 2021). Literatürden hareketle, daha yüksek sosyo-ekonomik duruma sahip öğrencilerin genel olarak daha yüksek pozitif duygu düzeylerine sahip olduğunu göstermektedir. Yani, ekonomik güvence ve olanakların artması, öğrencilerin olumlu duygusal deneyimler yaşamasını destekleyebileceği düşünülmektedir.

Sosyal etkinliğe katılma değişkeni açısından öğrencilerinin pozitif ve negatif duygu puan ortalamaları arasında yüksek düzeyde anlamlı farklılığa rastlanmıştır. Yapılan Post Hoc testinde (Tukey) Sosyal etkinliğe katılma durumlarını evet ($M=3,86\pm0,617$) olarak değerlendirenlerin pozitif duygu

ortalaması bazen ($M=3,25\pm0,549$) ve hayır ($M=2,80\pm0,686$) olarak cevaplayan öğrencilerden anlamlı düzeyde yüksek olduğu belirlenmiştir. Ayrıca sosyal etkinliğe katılma durumlarını hayır ($M=2,30\pm0,749$) olarak değerlendiren öğrencilerin negatif duygu puan ortalaması ise evet ($M=1,65\pm0,670$) ve bazen ($M=1,96\pm0,696$) olarak değerlendiren öğrencilerden yüksek olduğu görülmüştür. Araştırmamızın bulgusunu destekler nitelikte olan, Rogatko (2009) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir araştırmada, rekreasyonel faaliyet sonrasında pozitif duygu düzeylerinin, faaliyet öncesine göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Literatürden hareketle (Cihan ve diğerleri, 2021; Pretty ve diğerleri, 2005; Ryan ve diğerleri, 2010), araştırmalarda çoğunlukla rekreasyonel faaliyet katılan bireylerin olumlu duygu duygularının arttığına yönelik bulgulara rastlanılmıştır. Bu bulgular ışığında öğrencilerin sosyal etkinliklere katılarak kendilerini daha pozitif hissetmeleri, diğer bireyler ile sosyalleşmeleri pozitif duygu durumlarını olumlu olarak etkilediği düşünülmektedir.

KAYNAKÇA

- Avcı, P., Bayraktar, A. & Kılınçarslan, G. (2023). Reflections Of Squid Game on Children's Games and Viewers; An Example of Twitter Sentiment Analysis and Qualitative Research . *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 6 (1), 173-185. DOI: 10.38021/asbid.1212297
- Baykal, E. (2013). *Pozitif ve negatif duygulanımın hata farkındalığına etkisinin göz izleme yöntemiyle incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Beales, D. ve Whitten, H. (2010). *Emotional healing for dummies*. West Sussex: John Wiley & Sons, Ltd.
- Bilginer, G. (2017). Değer Temelli pazarlamada duyguların önemi, reklam kararlarında kullanımı ve tüketiciler üzerindeki etkileri. (Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Bozdağ, B. ve Kaplan, E. (2021). Sporcu ve sedanter üniversite öğrencilerinin pozitif ve negatif duygu durumları üzerine bir karşılaştırma. *Uluslararası Bozok Spor Bilimleri Dergisi*, 2(1), 211-220.
- Brady, M. S. (2013). *Emotional insight. the epistemic role of emotional experience*. New York: Oxford University Press.
- Cihan, B. B., Araç-İlgar, E. ve Karavelioğlu, B. (2021). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin rekreasyon kavramına ilişkin metaforik algılarının incelenmesi. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 7(1), 255-269.
- Deniz, M. E., Arslan, C., Özyeşil, Z. ve İzmirli, M. (2012). Öz-anlayış, yaşam doyumu, negatif ve pozitif duygu: türk ve diğer ülke üniversite öğrencileri arasında bir karşılaştırma. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(23), 428- 446.
- Dufey, M. ve Fernandez, A. (2012). Validity and reliability of the positive affect and negative affect schedule (panas) in chilean college students. *Revista Iberoamericana De Diagnostico Y Evaluacion-E Avaluacao Psicologica*, 1(34), 157-173.
- Gençöz, T. (2000). Pozitif ve negatif duygu ölçeği: Geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi*. 15(46), 19-26.
- Goleman, D. (2009). *Duygusal zekâ*. İstanbul: Varlık Yayınları.
- Kuyumcu, B. (2013). Üniversite Öğrencilerinin Pozitif ve Negatif Duygu Durumlarının Psikolojik İyi Oluşlarını Yordama Gücü. *Kuramsal Eğitimbilim Dergisi* 6(1), 62-76.
- Kuyumcu, B., Güven, M. ve Kara, F. İ. (2019) Türk ve Amerikan üniversite öğrencilerinin duygularını tanıma ve ifade etme zorluğunun pozitif-negatif duygu durumlarını yordama gücü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 9(53), 451-82.

- Lench, H. C. (2018). *The function of emotions: When and why emotions help us*. New York: Springer Science & Business Media LLC.
- Mumcuoğlu, Ö. (2002). Bar-On Duygusal Zekâ Testi 'nin Türkçe Dilsel Eşdeğerlik, Güvenirlik ve Geçerlik Çalışması. (Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Mürtezoğlu, S. (2016). *Pozitif-Negatif duyguların, otomatik düşüncelerin ve bazı kişisel değişkenlerin okul yöneticilerinin yenilik yönetimi yeterlik inanç düzeyleri üzerindeki etkisi*. (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Aydın Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Özturan, M. (2018). *Yöneticilerin duygusal zekâ düzeylerinin, yönetim tarzları ve örgütsel yabancılaşma duyguları üzerindeki etkisinin incelenmesi*. (Doktora Tezi). İstanbul Ticaret Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Pretty, J., Peacock, J., Sellens, M. ve Griffin, M. (2005). The mental and physical health outcomes of green exercise. *International Journal of Environmental Health Research*, 15(5), 319-337.
- Rogatko, T. P. (2009). The influence of flow on positive affect in college students. *Journal of Happiness Studies*, 10(2), 133-148.
- Ryan, R. M., Weinstein, N., Bernstein, J., Brown, K. W., Mistretta, L. ve Gagné, M. (2010). Vitalizing effects of being outdoors and in nature. *Journal of Environmental Psychology*, 30, 159-168.
- Soran, S. (2011). *Duyguların performansa etkisi: Bankacılık sektöründe bir araştırma*. (Doktora Tezi). İnönü Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Malatya.
- Topal, M. (2011). *Üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma stilleri ile pozitif ve negatif duygu arasındaki ilişki*. (Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Tugade, M. M. ve Barbara L. F. (2016). Positive emotions and emotional intelligence. *Counterpoints*, 336(1), 145-167.
- Ünlü, H., Balanlı, O. F., Yüceant, M. ve Karahan, M. (2022). Spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin pozitif ve negatif duygu, sürekli umut ve yaşam doyum düzeylerinin incelenmesi: tanımlayıcı araştırma. *Türkiye Klinikleri Spor Bilimleri Dergisi*, 14(1), 1-10
- Yüceant, M., Ünlü, H. ve Balanlı, O. F. (2019). Üniversitelerin spor yöneticiliği bölümünde öğrenim gören öğrencilerin pozitif ve negatif duygularının farklı değişkenler açısından incelenmesi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 10(1), 69-80.

Dünyada Raket Sporlarının Gelişimi

Şenol Yanar¹

Çağlar Bozkurt²

Özet

İnsanların doğasında var olan rekabet duygusu raket sporlarında bir adım daha öne çıkmış görünmektedir. Raket sporları sayısına bakıldığında oldukça fazla sayıda olduğu söylenebilir. Bu çalışmada resmi olarak kaydedilen 28 adet raket sporu ele alınmıştır. Yine resmi olarak görünmeyen başka raket sporlarının da olduğu bilinmektedir. Halen Avrupa’da raket sporlarını kombine edildiği, 5 raket sporunun bir arada karışık resmi veya gayri resmi turnuvalar oynanmaktadır.

Raket sporlarının hemen hepsinin fizyolojik ve psikolojik fiziki talepleri aynıdır. Performans için gerekli şartlar yüksek aerobik kapasite ile birlikte güç, çeviklik ve sürat gibi anaerobik yetilerdir. Bununla birlikte raket sporları eğlence ve serbest zamanların değerlendirilmesi amaçlı olarak da yapılmaktadır. Performans amaçlı aktiviteler, bilimsel antrenmanlar, müsabaka ve sonrasında toparlanma metotları ile birlikte ele alınır. Bu durum, raket sporcularının daha hızlı ve güçlü birer sporcu olmalarını ve vuruş hızları, koordinasyon ve denge gibi yetilerinin gelişimine de olanak sağlamaktadır.

GİRİŞ

Raket sporları, güç, incelik ve stratejik oyunun eşsiz karışımıyla insanlığın uzun zamandır dikkatini çekmektedir. Asya ve Avrupa’nın eski uygarlıklarından modern küresel sahneye kadar, bu sporlar zamanın testinden geçerek insan rekreasyonu ve rekabeti üzerinde silinmez bir iz bırakmıştır. Bu araştırma, raket sporlarının zengin tarihini ve derin önemini inceleyerek evrimine ve kalıcı mirasına ışık tutmayı amaçlamaktadır.

-
- 1 Doç. Dr., Dokuz Eylül Üniversitesi Necat Hepkon Spor Bilimleri Fakültesi, senol.yanar@deu.edu.tr, ORCID:0000-0001-9052-9036
 - 2 Araş. Gör., Dokuz Eylül Üniversitesi Necat Hepkon Spor Bilimleri Fakültesi, caglar.bozkurt@deu.edu.tr, ORCID: 0000-0001-8574-6722

Geçmiş Bir Bakış: Raket Sporlarının Kökenleri

Raket sporlarının kökleri, farklı bölgelerdeki uygarlıkların bu oyunların ilkel formlarıyla uğraştığı antik çağlara kadar uzanmaktadır. Eski Mısır'da duvarlardaki tasvirler, M.Ö. 1500 gibi erken bir tarihte raket benzeri oyunların varlığına işaret etmektedir. Benzer şekilde, eski Yunanlılar da M.Ö. 5. yüzyıla kadar uzanan, tenise benzer bir oyun olan "sphairistike" oynamışlardır.

16. yüzyıla geldiğimizde ise Fransız ve İngiliz aristokratlar tarafından oynanan ve modern tenisin atası olan "jeu de paume" ile karşılaşırız. Oyun, çıplak elle ya da eldivenle bir duvara ya da ağa karşı topa vurmaya içeriyordu. Yüzyıllar ilerledikçe raket sporları daha da gelişti ve Avrupa genelinde benzersiz varyasyonlar ortaya çıktı.

Raket Sporlarının Rönesansı: Özel Eğlencelerden Küresel Fenomenlere

19. yüzyıl, kitleler arasında giderek daha popüler hale gelen ve kurallar ile ekipmanlarda önemli değişikliklere sahne olan raket sporlarının dikkat çekici bir şekilde yeniden canlanmasına tanık oldu. Özellikle tenis, yeni raketlerin, topların ve puanlama sistemlerinin kullanılmaya başlanmasıyla bir dönüşüm geçirdi. All England Lawn Tennis and Croquet Club 1877'de dünyanın ilk Wimbledon Şampiyonasını düzenleyerek tenisi küresel bir gösteri olarak sağlamlaştırdı.

Kökene eski Asya'ya dayanan badminton, İngilizlerin Hindistan'ı sömürgeleştirmesi sırasında tanındı. Dünyanın diğer bölgelerine hızla yayılması, 1934 yılında Uluslararası Badminton Federasyonu'nun (şimdiki Badminton Dünya Federasyonu) kurulmasına yol açmış ve dünya sahnesindeki yerini daha da sağlamlaştırmıştır.

Squash, tenis veya badmintondan daha az bilinmesine rağmen, 19. yüzyılın sonları ve 20. yüzyılın başlarında istikrarlı bir büyüme yaşadı ve güçlü bir takipçi kitlesine sahip, son derece rekabetçi bir salon sporuna dönüştü.

Raketlon'un Zaferi: Çok Yönlülüğü ve Multidisipliner Mükemmelliği Kucaklamak

20. yüzyıl ilerledikçe masa tenisi, badminton, squash ve tenisin farklı disiplinlerini bir araya getiren yeni bir raket sporu ortaya çıktı. Raketlon olarak bilinen ve 1980'lerde Finlandiyalı squash oyuncularından icat edilen bu benzersiz spor, sporcuları bir dizi raket tabanlı disiplinde becerilerini sergilemeye zorlamaktadır.

Oyuncular müsabakalar sırasında masa tenisi, badminton, squash ve tenis maçları arasında sorunsuz bir şekilde geçiş yaptıkları için raketlon çok yönlülük, strateji ve zihinsel dayanıklılığı vurgular. Bu multidisipliner spor, kendini adanmış bir oyuncu topluluğu ve uluslararası tanınırlık kazanarak her şeyi kapsayan bir mücadele arayan sporcuları kendine çekmiştir.

Kalıcı Etki: Raket Sporlarının Önemi

Raket sporlarının önemi, tarihsel köklerinin ve rekabetçi cazibesinin çok ötesine uzanmaktadır. Bu sporlar fiziksel uygunluk, zihinsel keskinlik ve sosyal bağlantıların şekillenmesinde önemli bir rol oynamaktadır.

1. Fiziksel Uygunluk: Raket sporları yüksek seviyede fiziksel uygunluk, çeviklik ve koordinasyon gerektirir. Oyuncular dinamik hareketler, hızlı yön değişiklikleri ve hızlı refleksler sergileyerek kardiyovasküler sağlık, kas gücü ve genel sağlık durumunun iyileşmesine katkıda bulunurlar.

2. Zihinsel Keskinlik: Raket sporları, oyuncuların stratejik düşünmelerini, rakiplerinin hamlelerini tahmin etmelerini ve hızlı kararlar vermelerini gerektiren zihinsel bir faaliyettir. Kortta geliştirilen odaklanma ve konsantrasyon genellikle günlük hayatta gelişmiş bilişsel yeteneklere dönüşür.

3. Sosyal Katılım: Raket sporları, oyuncular arasında arkadaşlık ve sportmenlik duygusunu teşvik eder. İster teklere ister çiftlerde yarışıyor olsunlar, oyuncular takım arkadaşları ve rakipleriyle kalıcı bağlar kurarak spor dünyasında bir topluluk duygusu yaratırlar.

4. Kapsayıcılık ve Erişilebilirlik: Raket sporları farklı yaş, yetenek ve beceri seviyelerindeki oyunculara hitap eder. Yeni başlayanlara uygun tesislerden profesyonel turnuvalara kadar bu sporlar, toplumun her kesiminden insana sağlıklı rekabet ve eğlence fırsatları sunar(Jayanthi & Esser, 2013; Lees, 2003; O'Donoghue, Girard, & Reid, 2013).

BAŞLICA RAKET SPORLARI

1. BADMİNTON

1.1. Badminton'un Tarihçesi

Badminton, yüzyıllar öncesine dayanan uzun ve ilginç bir geçmişe sahiptir. Badmintonun modern şekli 19. yüzyılın ortalarında İngiliz Hindistan'ında ortaya çıkmıştır, ancak kökleri çeşitli uygarlıklarda oynanan eski oyunlarda bulunabilir. Oyun başlangıçta "Poona" veya "Poonah" olarak biliniyordu ve adını ilk oynandığı Hint şehriden alıyordu. Hindistan'da görev yapan

İngiliz subayları bu oyunla tanışmış ve oyun onlar arasında popülerlik kazanmıştır. Badmintonun İngiltere’de oynanmaya başlaması, Beaufort Dükü’nün misafirlerinin “Badminton Evi” adlı malikanesinde oyunun tadını çıkardığı 1873 yılı civarındadır. “Badminton” ismi malikanenin isminden alınmıştır.

İngiltere Badminton Birliği 1893 yılında kuruldu ve ilk standart kurallar seti oluşturuldu. Badminton 1992 yılında Olimpik bir spor haline geldi ve bugün dünya çapında milyonlarca insan tarafından oynanmakta ve keyif alınmaktadır(Phomsoupha & Laffaye, 2015).

1.2. Oyun Alanı

Badminton tipik olarak kapalı bir sahada oynanır, ancak açık havada da oynanabilir. Kort dikdörtgen şeklindedir ve farklı bölümlere ayrılmıştır:

Tekler Kortu: 13,4 metre (44 fit) uzunluğunda ve 5,18 metre (17 fit) genişliğindedir.

Çiftler Kortu: Biraz daha geniş olup 6,1 metre (20 fit) uzunluğundadır.

Ağ: Ağ, sahayı iki eşit yarıya böler. Kenarlarda 1,55 metre (5 feet 1 inç) ve ortada 1,524 metre (5 feet) yüksekliğindedir.

1.3. Badminton Oyun Kuralları:

Badminton hem tekler (her iki tarafta bir oyuncu) hem de çiftler (her iki tarafta iki oyuncu) olarak oynanabilir. Amaç, raketle filenin üzerinden rakibin sahasına doğru düzgün bir şekilde geri dönemeyecekleri şekilde vurarak puan kazanmaktır(Subarkah, Marani, & Akbar, 2020).

Servis: Oyun bir servis ile başlar. Servis atan oyuncu raketle belinin altından vurmali ve rakibin servis sahasına çapraz olarak indirmeyi hedeflemelidir.

Puanlama: Ralli puanlama sisteminde, hangi tarafın servis attığına bakılmaksızın her serviste puan alınır. Bir maç genellikle bir oyuncu/takım 21 sayıya ulaşana kadar oynanır ve iki sayı farkla kazanmaları gerekir.

İçeri/Dışarı: Raketin “içeride” sayılması için kort sınırlarının içine düşmesi gerekir. Eğer raket sınır çizgilerinin üzerine düşerse de “içeride” olarak kabul edilir.

Hatalar: Oyun sırasında raketin saha dışına vurulması, raketle fileye vurulması veya yanlış servis atılması gibi çeşitli hatalar meydana gelebilir. Hata yapmak bir sayının veya servisin kaybedilmesine neden olur.

Bitiş Değişimi: Oyuncular her setten sonra bitiş değiştirir ve üçüncü bir set oynanırsa, önde olan skor 11'e ulaştığında bitiş değiştirirler.

1.4. Badminton'da Teknikler:

Badminton fiziksel uygunluk, beceri ve taktiksel farkındalığın bir kombinasyonunu gerektirir.

Tutuş: Oyuncuların çeşitli atışları etkili bir şekilde gerçekleştirmelerine olanak tanıyan forehand tutuş ve backhand tutuş gibi farklı tutuş stilleri vardır.

Servis atışı: İyi bir servis, rallide avantaj sağlamak için çok önemlidir. Yaygın servisler arasında yüksek servisler, alçak servisler ve fiske servisler bulunur.

Clear: Rakibi geri itmek ve zaman kazanmak için kullanılan, rakip sahanın arkasına yapılan yüksek ve derin bir vuruştur.

Drop Shot: Fileyi zar zor geçen ve rakibin tarafındaki fileye yakın bir yere düşen, rakibi hazırlıksız yakalamak için tasarlanmış hafif bir vuruş.

Smash: Raketle rakibin sahasına hız ve hassasiyetle inmeye zorlamayı amaçlayan güçlü bir baş üstü vuruşu.

Ayak çalışması: Çevik ayak hareketleri, atışlara etkili bir şekilde ulaşmak için kortta hızlı ve verimli hareket etmek için çok önemlidir.

2. TENİS

2.1. Tenisin Tarihçesi:

Tenisin tarihi çeşitli uygarlıklarda oynanan eski top oyunlarına kadar uzanmaktadır, ancak bugün bildiğimiz şekliyle tenisin modern versiyonu 19. yüzyılda İngiltere'de ortaya çıkmıştır. Başlangıçta, modern sporun öncüsü olan eski "gerçek tenis" oyunundan ayırt etmek için "çim tenisi" olarak adlandırılmıştır. Oyunun kuralları 1874 yılında Marylebone Kriket Kulübü (MCC) tarafından resmileştirildi ve All England Lawn Tennis and Croquet Club (AELTC) 1877 yılında ilk Wimbledon Şampiyonasına ev sahipliği yaparak dünyanın en eski tenis turnuvası oldu (Xiao et al., 2022).

2.2. Oyun Alanı (Tenis Kortu):

Tenis tipik olarak çim, kil, sert zemin (akrilik veya asfalt) veya sentetik yüzeyler gibi çeşitli malzemelerden yapılabilen dikdörtgen bir kortta oynanır. Kort bir ağ ile ikiye bölünmüştür.

Tekler Kortu: Uzunluk 23,77 metre (78 feet) ve genişlik 8,23 metredir (27 feet).

Çiftler Kortu: Genişlik aynı kalır, ancak uzunluk 23,77 metreye (78 fit) çıkar.

Ağ: File kortun ortasına gerilir ve orta direklerde 0,914 metre (3 fit) yüksekliğinde olmalıdır.

2.3. Tenis Kuralları:

Tenis bir beceri, strateji ve sportmenlik oyunudur (Bantekas, 2023).

Puanlama: Tenis setler halinde oynanır ve her set oyunlardan oluşur. Bir oyunu kazanmak için, bir oyuncu en az dört sayı atmalı ve rakibine karşı iki sayı avantaja sahip olmalıdır. Sayılar “15”, “30”, “40” ve ardından “oyun” olarak sayılır (“40”tan sonraki sayıyı kazanmak oyuncuya bir oyun kazandırır). Skor “40-40”a ulaşırsa, buna “deuce” denir ve bir oyuncu oyunu kazanmak için art arda iki sayı kazanmalıdır.

Servis atma: Oyun bir servis ile başlar. Servis atan oyuncu dip çizginin arkasında durmalı ve topa çapraz servis kutusuna vurmalıdır. Servis fileye değip doğru servis kutusuna düşerse buna “let” denir ve servis atan oyuncu sayı kaybetmeden bir servis atma şansı daha elde eder.

Hatalar: Top doğru servis kutusunun dışına düşerse veya fileye çarpıp servis kutusuna düşmezse bu bir “hata”dır. Servis atan oyuncunun her puan için iki servis atma hakkı vardır.

Çifte Hata: Servis atan oyuncu art arda iki hata yaparsa sayıyı kaybeder.

İçeri/Dışarı: Topun “içeride” sayılabilmesi için kort sınırları içine düşmesi gerekir. Top çizgilerin üzerine düşerse de “içeride” olarak kabul edilir.

Bitiş Değişimi: Oyuncular bir setteki tek sayılı oyunlardan sonra ve her setin sonunda bitiş değiştirir.

2.4. Tenis Teknikleri:

Tenis, başarılı olmak için fiziksel uygunluk ve çeşitli tekniklerin bir kombinasyonunu gerektirir.

Tutuş: Doğru forehand tutuşu veya continental tutuş gibi tutuş seçimi, bir oyuncunun vurabileceği atış türünü etkiler.

Forehand ve Backhand: Forehand vuruşu, raketin vücut boyunca sallanmasıyla gerçekleştirilirken, backhand vuruşu topa karşı taraftan vurmaya

içerir. Hem forehand hem de backhand vuruşlarda ustalaşmak, çok yönlü bir oyun için gereklidir.

Servis: Güçlü ve isabetli bir servis geliştirmek, sayının tonunu belirlediği ve rakip üzerinde baskı oluşturduğu için çok önemlidir.

Voleler: Vole, top kortta sekmeden önce yapılan vuruşlardır. Oyuncular vole vuruşlarını etkili bir şekilde gerçekleştirmek için iyi reflekslere ve el-göz koordinasyonuna ihtiyaç duyar.

Ayak Çalışması: Hızlı ve etkili ayak hareketleri, her atış için doğru pozisyona girmek ve sahayı etkili bir şekilde kat etmek için gereklidir.

Topspin ve Slice: Vuruşlara topspin veya slice eklemek, topun yörüngesini ve hızını değiştirerek rakiplerin tahmin etmesini ve geri dönmesini zorlaştırabilir.

3.SQUASH

3.1. Squash'ın Tarihçesi

Squash, 19. yüzyılın başlarında İngiltere'de ortaya çıkan bir raket sporudur. Oyun, dar, duvarlı kortlarda oynanan "raket" adı verilen eski bir spordan gelişmiştir. Oyuncular duvarlara karşı daha yumuşak bir topa vurmanın daha ilginç ve zorlu bir oyun ortaya çıkardığını fark etmiş ve squash ortaya çıkmıştır. Sporun adı, topun duvarlara "çarptığında" çıkardığı sestten türetilmiştir. Squash hızla popülerlik kazanmış ve modern şekli dünya çapında yayılarak birçok kişi için favori bir eğlence haline gelmiştir(Cádiz Gallardo, Pradas de la Fuente, Moreno-Azze, & Carrasco Páez, 2023; Zug, 2007).

3.2. Oyun Alanı (Squash Kortu)

Squash tipik olarak dört duvarlı kapalı bir sahada oynanır ve oyuncular küçük bir lastik topa vurmak için raket kullanırlar. Kortun belirli boyutları ve özellikleri vardır:

Kort Boyutu: Standart squash kortu 9,75 metre (32 feet) uzunluğunda, 6,4 metre (21 feet) genişliğinde ve 5,64 metre (18,5 feet) yüksekliğindedir. Bir ön duvar, iki yan duvar ve bir arka duvar vardır.

Servis Kutusu: Kortun her iki tarafında birer servis kutusu bulunur ve oyuncular sağ servis kutusundan rakibin sağ servis kutusuna çapraz olarak servis atarlar.

Teneke: Ön duvarın alt kısmında yaklaşık 48 santimetre (19 inç) yüksekliğinde teneke olarak bilinen metal bir şerit bulunur. Tenekeye çarpan atışlar oyun dışı kabul edilir.

Dış Çizgi: Ön duvarın üst kısmı bir dış çizgi ile işaretlenmiştir ve bu çizginin üzerine isabet eden atışlar oyun dışı sayılır.

Top Alma Çizgisi: Servis atarken, servis atan oyuncu zeminde işaretlenmiş olan karşılama çizgisi içinde durmalıdır.

3.3. Squash Kuralları

Squash, adil bir oyun ve heyecanlı bir maç sağlamak için belirli kurallarla oynanır.

Puanlama: Squash genellikle en iyi beş oyun formatında oynanır. Her oyun 11 sayı üzerinden oynanır ve bir oyuncu iki sayı farkla kazanmalıdır. Skor 10-10'a ulaşırsa, buna "eşitlik bozma" denir ve oyun bir oyuncu iki sayı farkla kazanana kadar devam eder.

Servis atma: Servis atan oyuncu karşılama çizgisi içinde durmalı ve rakibin servis kutusuna çapraz olarak servis atmalıdır. Her sayıdan sonra servis atan oyuncu taraf değiştirir ve servis kutularını değiştirir.

Saha Dışında: Top rakip vurmada önce birden fazla sekerse, saha dışına çıkarsa veya tenekeye çarparsa, dışarıda kabul edilir.

Let: Oyun sırasında oyuncular arasında kazara temas gibi bir müdahale olursa, sayı yeniden oynanır ve buna "let" denir.

Vuruş: Rakibinin vuruşu, oyuncunun topa doğrudan ön duvara vurmasını engelliyorsa oyuncuya bir vuruş verilir.

3.4. Squash'ta Teknikler

Squash, başarılı olmak için fiziksel uygunluk, beceri ve stratejinin bir kombinasyonunu gerektirir.

Kavrama: Squash'ta kontrol ve güç için tutuş çok önemlidir. Oyuncular genellikle forehand ve backhand tutuşlarının bir kombinasyonunu kullanırlar.

LoB: Topu yükseğe ve derine gönderen, genellikle pozisyon kazanmak veya oyunun hızını değiştirmek için kullanılan bir vuruştur.

Drive: Topa yan duvarlar boyunca düz ve alçaktan vurmaya amaçlayan güçlü bir vuruş.

Drop Shot: Kaleyi zar zor geçen, topu ön duvara yakın bir yere bırakan ve rakibi hızla ileri koşturmayı zorlayan yumuşak bir vuruş.

Boast: Önce bir yan duvara, sonra ön duvara ve son olarak da karşı yan duvara vurarak rakibin topu geri almasını zorlaştıran bir açış yaratılan atış.

Vole: Top sekmeden önce yapılan, hızlı refleksler ve hassas zamanlama gerektiren bir vuruştur.

4. RAKETBOL

4.1. Raketbolun (Racquetball) Tarihçesi

Racketball, raketbol olarak da yazılır, 1940'larda Amerika Birleşik Devletleri'nde ortaya çıkan hızlı tempolu bir raket sporudur. Genel halk için öğrenmesi ve oynaması daha kolay bir spor yaratmak amacıyla squash'ın bir varyasyonu olarak geliştirilmiştir. ABD'li bir hentbol ve squash oyuncusu olan Joe Sobek, genellikle raketbolu icat eden kişi olarak anılır. Spor hızla popülerlik kazandı ve basit kuralları ve hızlı oynanışı geniş bir kitleyi kendine çekti. Bugün raketbol, birçok ülkede organize yarışmalar ve rekreasyonel oyunlarla küresel olarak oynanmaktadır (Carboch & Hrychová, 2022).

4.2. Oyun Alanı (Raketbol Sahası)

Raketbol, squash'a benzer şekilde dört duvarlı dikdörtgen bir sahada oynanır. Kort boyutları ve özellikleri aşağıdaki gibidir:

Kort Boyutu: Standart raketbol sahası 12,2 metre (40 feet) uzunluğunda, 6,1 metre (20 feet) genişliğinde ve 6,1 metre (20 feet) yüksekliğindedir. Duvarlar sağlamdır ve squash kortlarının aksine arka duvar açıklığı yoktur.

Servis Kutusu: Kortun her iki tarafında bir servis kutusu bulunur ve oyuncular servis kutusunun içinden servis atarak ön duvara vurmaya ve topu kısa çizgiyi geçip karşı taraftaki karşılama çizgisinden önce atmaya hedefler.

Karşılama Çizgisi: Karşılama çizgisi, servis karşılayan oyuncunun servis sırasında arkasında kalması gereken, ön duvara paralel, kort boyunca işaretlenmiş bir çizgidir.

Kısa Çizgi: Kısa çizgi, ön ve arka duvarların ortasında işaretlenmiş bir çizgidir ve servis bölgesinin sonunu belirler.

4.3. Raketbol Oyun Kuralları

Raketbol, adil oyun ve heyecanlı maçlar sağlayan bir dizi kuralla yönetilir.

Puanlama: Raketbol tipik olarak en iyi üç veya en iyi beş oyun formatında oynanır. Her oyun 15 sayı üzerinden oynanır ve bir oyuncu iki sayı farkla kazanmalıdır. Skor 14-14'e ulaşırsa, buna "eşitlik bozma" denir ve oyun bir oyuncu iki sayı farkla kazanana kadar devam eder.

Servis atma: Servis atan oyuncu servis kutusu içinde durmalı ve topun kısa çizgiyi geçmesini ancak karşılama çizgisinden önce gelmesini hedefleyerek topa ön duvara doğru vurmalıdır. Her sayıdan sonra servis atan oyuncu taraf değiştirir ve sayı kaybedene kadar servis atmaya devam eder.

Saha Dışında(out): Top rakip vurmada önce iki kez sekerse, saha dışına çıkarsa veya tavana çarparsa, dışarıda kabul edilir.

Servisin Alınması: Topu karşılayan oyuncu servisi karşılamadan önce topun yere çarpmasına izin vermemelidir.

Engelleme ve Tekrar Oynatma: Oyun sırasında oyuncular arasında kazara temas gibi bir müdahale olursa, sayı yeniden oynanır ve buna “engelleme” denir.

4.4. Raketbol Oyununda Teknikler

Raketbol, hızlı doğası ve sınırlı kort alanı nedeniyle başarılı olmak için özel teknikler gerektirir. Bazı temel teknikler şunlardır:

Tutuş: Oyuncular topu kontrol etmek ve manevra yapmak için genellikle forehand ve backhand tutuşlarının bir kombinasyonunu kullanır.

Servis atışı: Güçlü ve isabetli bir servis geliştirmek, sayının tonunu belirlediği ve rakip üzerinde baskı oluşturduğu için çok önemlidir.

Servis Dönüşü: Servis karşılayan oyuncunun rallinin kontrolünü en başından itibaren ele geçirmesi gerektiğinden, servisi etkili bir şekilde karşılamak çok önemlidir.

Öldürücü Vuruş: Rakibin geri dönmesini zorlaştıracak şekilde ön duvara zemine yakın vurmaya amaçla alçaktan ve sert bir şekilde yapılan vuruş.

Pas Atışı: Rakipten kaçınarak ve ideal olarak arka duvara ulaşarak kortun yan tarafına doğru yapılan atış.

Tavan Atışı: Ön duvara çarpmadan önce tavana çarpan ve rakibin hızlı tepki vermesini zorlaştıran bir atış.

5.MASA TENİSİ

5.1. Masa Tenisinin (Ping-Pong) Tarihçesi:

Masa tenisinin 19. yüzyılın sonlarına kadar uzanan büyüleyici bir tarihi vardır. Oyunun kökenleri 1800’lü yıllarda İngiltere’de oynanan çeşitli kapalı alan tenisi ve diğer raket sporlarına kadar uzanmaktadır. Masa tenisinin modern versiyonu 1880’lerde İngiltere’de yemek sonrası salon oyunu olarak tanıtılmasıyla başlamıştır. Başlangıçta “whiff-whaff” olarak adlandırılan

oyun, raket olarak kitapların ve şampanya mantarlarından yapılmış bir topun kullanılmasını içeriyordu. “Ping-pong” adı daha sonra Parker Kardeşler tarafından ticari marka haline getirildi, ancak spor artık evrensel olarak masa tenisi olarak biliniyor. 1988’de Olimpik bir spor haline geldi ve dünya çapında milyonlarca oyuncusu ve hayranıyla popülaritesini artırdı (Akramjonovich, Azamovich, & Ilyasovich, 2022; Ferrandez et al., 2021).

5.2. Oyun Alanı (Masa Tenisi Masası):

Masa tenisi, iki eşit yarıya bölünmüş bir ağ ile dikdörtgen bir masa üzerinde oynanır. Masa yüzeyi tipik olarak ahşap veya kompozit bir malzemeden yapılır ve topun düzgün ve eşit bir şekilde sekmesi için tasarlanmıştır. Bir masa tenisi masası için standart boyutlar şunlardır:

Uzunluk: 2,74 metre (9 feet)

Genişlik: 1,525 metre (5 feet)

Yükseklik: 76 santimetre (30 inç)

5.3. Masa Tenisi (Ping-Pong) Kuralları:

Masa tenisinin adil bir oyun ve tüm oyuncular için keyifli bir deneyim sağlamak için belirli kuralları vardır.

Puanlama: Masa tenisi maçları en iyi beş veya en iyi yedi oyun formatında oynanır. Her oyun 11 sayı üzerinden oynanır ve bir oyuncu iki sayı farkla kazanmalıdır. Skor 10-10’a ulaşırsa, buna “deuce” denir ve oyun bir oyuncu iki sayı farkla kazanana kadar devam eder.

Servis atma: Servis atan oyuncu topu en az 16 santimetre (6 inç) dikey olarak fırlatmalı ve raketiyle topa masanın kendi tarafında sekecek, fileyi geçecek ve masanın rakibinin yarısına düşecek şekilde vurmalıdır. Servis atan oyuncu, rakibin sağ ve sol yaralarına çapraz olarak servis atma arasında geçiş yapmalıdır.

Servis Dönüşü: Servis karşılayan oyuncu servisi geri göndermeden önce topun masanın kendi tarafında sekmesine izin vermelidir.

Çift Zıplama Kuralı: Çiftler oyununda, oyuncuların vole vurarak sayı yapmaya çalışmadan önce topun masanın her iki tarafında bir kez zıplaması gerekir.

Let: Servis atışı sırasında top fileye çarpar ancak yine de doğru servis alanına düşerse buna “let” denir ve servis atan oyuncu sayı kaybetmeden bir servis atma şansı daha elde eder.

5.4. Masa Tenisi (Ping-Pong) Teknikleri

Masa tenisi hızlı refleksler, hassas hareketler ve stratejik düşünmenin bir kombinasyonunu gerektirir.

Tutuş: Oyuncular raketi tutmak için shakehand tutuş veya penhold tutuş gibi çeşitli tutuşlar kullanırlar. Tutuş, bir oyuncunun gerçekleştirebileceği atış türünü etkiler.

Forehand ve Backhand: Oyuncular her durumda etkili olabilmek için hem forehand hem de backhand vuruşlarında ustalaşmalıdır.

Servis: İyi uygulanan bir servis, rallide avantaj elde etmek ve bir sonraki atışı ayarlamak için çok önemlidir.

Loop: Daha açık bir raket açısıyla oynanan, genellikle hücum etmek ve hız kazanmak için kullanılan bir topspin vuruşu.

Drive: Kapalı raket açısıyla oynanan düz ve agresif bir vuruştur, genellikle hızlı hücum oyunu için kullanılır.

İtme: Kapalı raket açısıyla oynanan, savunma amaçlı ve topu file üzerinde alçak tutmak için kullanılan yumuşak bir vuruştur.

Blok: Rakibin hücum vuruşunu file üzerinden geri yönlendirmek için kullanılan kontrollü bir vuruştur.

6. PaddleBall

Paddleball, yıllar içinde çeşitli şekillerde ve varyasyonlarda gelişen bir raket sporudur. Bununla birlikte, "paddleball" un farklı bölgelerde farklı sporlara atıfta bulunabileceğini açıklığa kavuşturmak önemlidir. Paddleball'un en yaygın formları ise: Amerikan Paddleball ve Platform Tenisi (Paddle Tennis) (Roldán-Márquez, Onetti-Onetti, Alvero-Cruz, & Castillo-Rodríguez, 2022).

6.1. Amerikan Paddleball

6.1.1. Tarihçe

Basitçe Paddleball olarak da bilinen Amerikan Paddleball, 20. yüzyılın başlarında Amerika Birleşik Devletleri'nde ortaya çıkan bir spordur. Kentsel hentbol sahalarında oynanabilecek bir eğlence aktivitesi olarak yaratılmıştır. Oyun, küçük bir lastik topun bir raket kullanılarak sert bir duvara vurulmasını içerir. Amerikan Paddleball öncelikle bölgesel bir spor olarak kalmıştır ve oyuncuların çoğunluğu kuzeydoğu Amerika Birleşik Devletleri'nde yoğunlaşmıştır.

6.1.2. Oyun Sahası

Amerikan Paddleball, ön duvarı ve yan duvarları olan dikdörtgen bir sahada oynanır. Saha, boyut olarak hentbol sahasına benzer ancak belirli yerel varyasyonları olabilir. Ön duvarda herhangi bir çizgi veya işaret bulunmaz ve oyun alanı sahanın boyutlarına göre belirlenir. Bazı kortlarda ön duvarın yakınında oyuncuların servis atabileceği küçük bir “servis kutusu” bulunabilir.

6.1.3. Kurallar

Amerikan Paddleball kuralları bölgesel olarak değişebilir, ancak genel oyun, oyuncuların topu ön duvara vurarak oyunda tutmayı ve rakibinin başarılı dönüşler yapmasını engellemeyi amaçlamasını içerir. Oyuncular sırayla servis atar ve servis atan oyuncu topu rakibin ön duvarına ulaşmadan önce yere sektirmeden ön duvardan dışarı atmalıdır. Oyun tekler veya çiftler formatında oynanabilir.

6.2. Platform Tenisi (Paddle Tennis):

6.2.1. Tarihçe

Paddle Tennis olarak da bilinen Platform Tenisi, kökeni Amerika Birleşik Devletleri'ne dayanan farklı bir spordur. 1920'lerde James Cogswell ve Fessenden Blanchard tarafından Scarsdale, New York'taki tenis kortlarında icat edilmiştir. Oyun başlangıçta kontrplaktan yapılmış kürekler kullanılarak oynandı ve kortlar ahşap platformlar üzerine inşa edildi, bu da sporun adını kazanmasını sağladı. Platform Tenisi yıllar içinde popülerliğini artırmış ve özellikle soğuk iklime sahip bölgelerde organize ve rekabetçi bir spor haline gelmiştir, çünkü spor yüzeyinin kar tutma kabiliyeti nedeniyle genellikle kış aylarında oynanmaktadır (Villena-Serrano, Castro-Lopez, Lara-Sánchez, & Cachon-Zagalaz, 2016).

6.2.2. Oyun Alanı:

Platform Tenisi, tipik olarak 20 fit genişliğinde ve 44 fit uzunluğunda yükseltilmiş bir kortta oynanır. Kort yüzeyi alüminyum zemin kaplamasından yapılır ve kort yüksek, sıkı bir tel çitle çevrilidir. Oyun alanı, topu oyunda tutmak için zemine gömülüdür. File tenise göre daha alçaktır ve topun oyunda kalmasına yardımcı olmak için dip çizginin arkasında küçük bir perde veya stoper vardır.

6.2.3. Kurallar

Platform Tenisi, puanlama, servis atma ve oynanışı belirleyen belirli kurallarla oynanır. Tenise benzer şekilde, puanlar “15”, “30”, “40” ve ardından “oyun” olarak değerlendirilir. Bir oyuncunun bir oyunu kazanması için iki sayı farkla kazanması gerekir. Platform Tenisi tipik olarak çiftler formatında oynanır ve oyuncular sağ servis kortundan başlayarak çapraz olarak servis atarlar.

6.2.4. Teknikler:

Amerikan Paddleball ve Platform Tenisi teknikleri, topun oyunda kalmasını sağlamak ve atışların yönünü ve hızını kontrol etmek için topa raketle vurmaya içerir. Oyuncular topu manipüle etmek ve rakiplerine üstünlük sağlamak için forehand, backhand ve vole gibi çeşitli vuruşlar kullanırlar.

Kuralların ve tekniklerin, oynanan paddleball'un özel versiyonuna ve bölgesel tercihlere bağlı olarak biraz değişiklik gösterebileceğini unutmayın.

7. SOFT TENİS

7.1. Soft Tenisin Tarihçesi:

Soft tenis, 20. yüzyılın başlarında Japonya'da ortaya çıkan bir raket sporudur. İlk olarak 1900 yılında, genç öğrenciler ve fiziksel kısıtlamaları olan bireyler için uygun bir spor yaratmak isteyen Asakichi Yoshida adlı bir Japon beden eğitimi öğretmeni tarafından tanıtılmıştır. Soft tenis geleneksel tenise benzer ancak daha yumuşak bir kauçuk topa oynanır ve benzersiz bir kurallar dizisi kullanır, bu da onu her yaşta ve beceri seviyesinden oyuncular için daha erişilebilir ve eğlenceli hale getirir (Chang, Liu, Lee, & See, 2015).

7.2. Oyun Alanı (Soft Tenis Kortu):

Soft tenis, belirli boyutlara sahip dikdörtgen bir kortta oynanır. Kort, geleneksel tenise benzer şekilde bir ağ ile iki eşit yarıya bölünür. Kort yüzeyi asfalt, beton veya sentetik çim gibi çeşitli malzemelerden yapılabilir.

Kort Uzunluğu: 18 metre (59 feet)

Kort Genişliği: 8,5 metre (28 feet)

Net Yükseklik: 0,9 metre (3 feet)

7.3. Soft Tenis Kuralları:

Soft tenisin geleneksel tenisten farklı olan ve onu benzersiz ve farklı bir spor haline getiren belirli kuralları vardır.

Puanlama: Soft tenis tipik olarak üç setin en iyisi formatında oynanır. Her set altı oyun üzerinden oynanır ve bir oyuncu iki oyun farkla kazanmalıdır. Skor 5-5'e ulaşırsa, buna "deuce" denir ve oyun bir oyuncu iki oyunla kazanana kadar devam eder.

Servis atma: Servis atan oyuncu dip çizginin arkasında durmalı ve rakibin servis sahasına çapraz olarak servis atmayı hedefleyerek topa belden aşağı vurmalıdır. Geleneksel tenisten farklı olarak, servis atan oyuncunun topu doğru şekilde servis atmak için sadece bir denemesi vardır.

Top: Soft tenis, çapı 7,8 santimetre (yaklaşık 3 inç) olan yumuşak kauçuk bir topla oynanır. Topun yumuşaklığı daha kolay oynanmasını sağlar ve yaralanma riskini azaltır.

Çiftler Oyunu: Soft tenis tekler veya çiftler formatında oynanabilir. Çiftler oyununda her takımın iki oyuncusu vardır ve ralli sırasında sırayla topa vururlar.

7.4. Soft Teniste Teknikler:

Soft tenis, başarılı olmak için fiziksel uygunluk, beceri ve stratejinin bir kombinasyonunu gerektirir (Han, Wang, Kuroda, & Mizuno, 2022).

Tutuş: Oyuncular raketi tutmak için genellikle geleneksel tenise benzer şekilde shakehand tutuşunu kullanırlar.

Forehand ve Backhand: Oyuncular farklı durumlarda etkili olabilmek için hem forehand hem de backhand vuruşlarında ustalaşmalıdır.

Servis atışı: Soft tenis servisleri tipik olarak el altından atılır ve oyuncular servisi rakibin servis sahasına doğru bir şekilde yerleştirmeyi hedefler.

Volleybol: Oyuncular genellikle rallinin kontrolünü ele geçirmek ve rakipleri üzerinde baskı oluşturmak için top sekmeden önce topa vurarak vole kullanırlar.

Yer vuruşları: Forehand ve backhand vuruşlar gibi tutarlı ve güçlü yer vuruşları geliştirmek soft teniste çok önemlidir.

8.HARDBALL

8.1. Hardball'ın Tarihçesi

Hardball, 19. yüzyılda İngiltere'de ortaya çıkan bir raket sporu olan squash'ın bir türüdür. Squash'ın ilk günlerinde spor, yumuşak kauçuk toplar ve "sert toplar" dahil olmak üzere çeşitli top türleriyle oynanıyordu. "Sert top" terimi, squash'ta küçük, sert ve hızlı bir topun kullanılmasını ifade eder(Zug, 2007).

Zamanla, güvenlik endişeleri ve oyunu daha geniş bir oyuncu kitlesi için daha erişilebilir hale getirme arzusu nedeniyle yumuşak kauçuk toplar squash için standart haline geldi. Squash'ta sert topların kullanımı azaldı, ancak "hardball" terimi hızlı, sert topa oynanan özel squash stiline atıfta bulunmak için kullanılmaya devam ediyor(Walker & Duncan, 2015).

8.2. Oyun Alanı (Hardball Squash Sahası):

Hardball, dört duvarlı dikdörtgen bir kort olan standart bir squash kortunda oynanır. Standart bir squash sahasının boyutları şunlardır:

Kort Uzunluğu: 9,75 metre (32 fit)

Kort Genişliği: 6,4 metre (21 feet)

Kort Yüksekliği: 5,64 metre (18,5 feet)

Kort, zeminden yaklaşık 48 santimetre (19 inç) yükseklikte, ön duvar boyunca uzanan metal bir şerit olan bir teneke ile iki eşit yarıya bölünmüştür. Tenekeye isabet eden atışlar dışarıda sayılır.

8.3. Hardball Kuralları:

Hardball squash, adil oyun ve rekabetçi maçlar sağlamak için belirli kurallarla oynanır.

Puanlama: Hardball squash maçları tipik olarak en iyi beş oyun şeklinde oynanır. Her oyun 15 sayı üzerinden oynanır ve bir oyuncu iki sayı farkla kazanmalıdır. Skor 14-14'e ulaşırsa, buna "çeyizlik bozma" denir ve oyun bir oyuncu iki sayı farkla kazanana kadar devam eder.

Servis atma: Servis atan oyuncu kortun bir tarafında bulunan servis kutusu içinde durmalı ve rakibin servis kutusuna çapraz olarak servis atmalıdır. Servis, servis çizgisinin üstündeki ve dış çizginin altındaki ön duvara çarpmalıdır.

Çift Sıçrama Kuralı: Servisten sonra, oyuncuların vole vurarak sayı yapmaya çalışabilmesi için topun yere çarpması gerekir. Bu kural daha uzun rallileri ve stratejik oyunu teşvik eder.

Saha Dışında: Top rakip vurmada önce iki kez sekerse, saha dışına çıkarsa veya tenekeye çarparsa, dışarıda kabul edilir.

Let: Oyun sırasında oyuncular arasında kazara temas gibi bir müdahale olursa, sayı yeniden oynanır ve buna “let” denir.

8.4. Hardball’da Teknikler:

Hardball squash, oyunun hızlı doğası ve sert topun benzersiz özellikleri nedeniyle başarılı olmak için özel teknikler gerektirir.

Tutuş: Oyuncular raketi tutmak için genellikle forehand ve backhand tutuşlarının bir kombinasyonunu kullanır. Tutuş, bir oyuncunun gerçekleştirebileceği atış türünü etkiler.

Servis atışı: Güçlü ve isabetli bir servis geliştirmek, sayının tonunu belirlediği ve rakip üzerinde baskı oluşturduğu için çok önemlidir.

Drive: Topa yan duvarlar boyunca düz ve alçaktan vurmaya amaçlayan güçlü bir vuruş.

Boast: Bir yan duvara, ardından ön duvara ve son olarak karşı yan duvara vurarak rakibin topu geri almasını zorlaştıran bir açı yaratan bir vuruş.

Volley: Top sekmeden önce yapılan, hızlı refleksler ve hassas zamanlama gerektiren bir vuruş.

Hardball squash olağanüstü kondisyon, hızlı refleksler ve stratejik düşünme gerektirir. En yüksek rekabet seviyelerinde başarılı olmak için beceri ve kararlılık gerektiren zorlu ve heyecan verici bir spordur. Yumuşak kauçuk toplar modern squash’ta daha yaygın olarak kullanılırken, hardball squash, kortta benzersiz ve hızlı tempolu bir deneyim arayan meraklılar tarafından oynanan sporun bir çeşidi olmaya devam etmektedir.

9.XARE

Xare (“sha-reh” olarak telaffuz edilir) yüzyıllar öncesine dayanan geleneksel bir Bask sporudur. Bask pelotası veya sadece pelota olarak da bilinen Xare, kuzey İspanya ve güneybatı Fransa’nın bazı bölgelerini kapsayan Bask bölgesinde ortaya çıkan hızlı tempolu ve yüksek becerili bir oyundur. Bask Bölgesi’nde popüler ve sevilen bir spordur ve Bask topluluklarının bulunduğu diğer bölge ve ülkelere de yayılmıştır (Reilly, Hughes, & Lees, 2013).

9.1. Xare'nin Tarihçesi

Xare'nin tarihi, Bask halkının bir eğlence ve rekabet biçimi olarak çeşitli top oyunları geliştirdiği eski zamanlara kadar uzanmaktadır. Yüzyıllar boyunca bu oyunlar, her biri kendine özgü kurallara ve oyun stillerine sahip farklı bölgesel varyasyonlara dönüşmüş ve çeşitlenmiştir. Xare, pelotonun en eski ve en geleneksel formlarından biridir ve Bask kültürü ve mirasının ayrılmaz bir parçası olmaya devam etmektedir.

9.2. Oyun Alanı (Xare Sahası):

Xare, “fronton” adı verilen dikdörtgen bir sahada oynanır. Fronton, beton veya ahşap gibi farklı malzemelerden yapılabilir ve belirli boyutlara sahiptir. Sahanın bir ön duvarı, iki yan duvarı ve bir arka duvarı vardır. Duvarlar tipik olarak çok serttir ve topun bunlardan önemli bir güçle sekmesini sağlar.

Xare'nin farklı varyasyonları için kullanılan çeşitli fronton türleri vardır, ancak en yaygın tür 30 metre uzunluğunda ve 10 metre genişliğinde olan “frontis” frontonudur.

9.3. Xare Kuralları:

Xare, her biri kendi kurallarına sahip çeşitli bölgesel varyasyonları olan çok çeşitli bir spordur. Bununla birlikte, temel ilkeler oyunun çoğu formunda benzerdir.

Amaç: Xare'nin ana amacı, küçük bir lastik topu (“pelota” olarak adlandırılır) rakibin düzgün bir şekilde geri dönemeyeceği şekilde ön duvara vurmaktır. Rakip topa geri vurmadan top iki kez sekerse veya rakip topa hiç vuramazsa puan kazanılır.

Servis atışı: Xare maçları bir servis ile başlar. Servis atan oyuncu pelotonu ön duvara vurmalıdır, böylece rakip geri dönmeden önce top kortta belirlenmiş bir alan içinde seker.

Puanlama: Xare'de puanlar, top rakibin geri dönmesinden önce iki kez sektiğinde veya rakip topu düzgün bir şekilde geri döndüremediğinde kazanılır. Önceden belirlenmiş bir sayıya ulaşan ilk takım oyunu kazanır.

Takımlar: Xare tekler, çiftler ve hatta üçlüler formatında oynanabilir. Oyuncular veya takımlar sırayla servis atar ve puan kazanmaya çalışır.

9.4. Xare'de Teknikler:

Xare fiziksel beceri, strateji ve koordinasyonun bir kombinasyonunu gerektirir.

Servis atma: Güçlü ve isabetli bir servis geliştirmek, rallinin gidişatını belirlediği ve rakip üzerinde baskı oluşturduğu için çok önemlidir.

Servis Dönüşü: Servis karşılayan oyuncu, servisi etkili bir şekilde karşılayabilmek için hızlı reflekslere ve iyi bir el-göz koordinasyonuna sahip olmalıdır.

Forehand ve Backhand: Oyuncular pelotona güç ve isabetle vurabilmek için hem forehand hem de backhand vuruşlarında ustalaşmalıdır.

Cesta: Xare oyuncularını pelotona vurmak için “cesta” adı verilen sepet benzeri kavisli bir raket kullanır. Cesta, oyuncuların top üzerinde önemli bir güç ve spin üretmesini sağlar.

Konumlanma ve Strateji: Xare, oyuncuların rakiplerinin atışlarını önceden tahmin etmelerini ve etkili bir şekilde karşılık vermek için kendilerini stratejik olarak konumlandırmalarını gerektirir.

Xare sadece bir spor değil aynı zamanda Bask kimliği ve geleneğinin de bir sembolüdür. Dünya çapındaki Bask toplulukları için popüler bir eğlence ve gurur kaynağı olmaya devam etmektedir. Sporun zengin tarihi ve benzersiz oyun tarzı, kalıcı popüleritesine ve kültürel önemine katkıda bulunmuştur.

10.RAKETLON

10.1. Raketlon'un Tarihçesi:

Raketlon, dört raket sporunu birleştiren benzersiz ve nispeten yeni bir spordur: masa tenisi, badminton, squash ve tenis. Bu spor 1980'lerde Finlandiyalı squash oyuncuları tarafından icat edilmiş ve kısa sürede Avrupa'da ve dünyanın diğer bölgelerinde popülerlik kazanmıştır. İlk resmi Raketlon Dünya Şampiyonası 2001 yılında düzenlendi ve o zamandan beri spor, uluslararası yarışmalar ve özel bir oyuncu topluluğu ile büyümeye devam etti(Wang, Cheng, & Chen, 2012).

10.2. Oyun Alanı:

Raketlon dikdörtgen bir kortta oynanır ve kortun boyutları oynanan spora bağlı olarak değişir. Spor, oyuncuların dört disiplinde de birbirlerine karşı yarıştığı bir eleme formatında düzenlenmektedir. Oyun sırası masa tenisi, badminton, squash ve ardından tenis şeklindedir. Her disiplin 21 puan üzerinden oynanır (her spor için harcanan zamanı dengelemek amacıyla 13 puan üzerinden oynanan tenis hariç). Dört disiplinin tamamında en fazla puanı toplayan oyuncu veya takım kazanan ilan edilir(Haller, 2014).

10.3. Raketlon Oyun Kuralları:

Raketlon, ilgili dört sporun her biri için özel kurallarla oynanır.

Puanlama: Her disiplin (masa tenisi, badminton, squash ve tenis) belirli bir puan sayısına göre oynanır. Dört disiplinin sonunda en fazla puana sahip olan oyuncu veya takım kazanır.

Oyun Sırası: Oyun sırası sabittir, masa tenisi ile başlar, badminton, squash ve tenis ile devam eder. Oyuncular veya takımlar her bir disiplini bu sıraya göre dönüşümlü olarak oynarlar.

Servis: Her spor dalının servis atma konusunda kendine özgü kuralları vardır ve oyuncular kendi disiplinleri sırasında her bir spor dalının kurallarına uymak zorundadır.

Bitiş Değişimi: Bazı disiplinlerde, farklı saha koşulları veya oyun faktörleri nedeniyle adaleti sağlamak için oyuncular belirli sayıda sayıdan sonra bitiş değiştirir.

10.4. Raketlon'da Teknikler:

Raketlon, oyuncuların dört sporun her birinde çok yönlü ve yetenekli olmalarını gerektirir.

Masa Tenisi: Masa tenisinde başarılı olmak için oyuncuların iyi top kontrolüne, ayak hareketlerine ve spin tekniklerine sahip olması gerekir.

Badminton: Oyuncular badmintonda hızlı reflekslere, isabetli atışlara ve etkili saha hakimiyetine odaklanmalıdır.

Squash: Squash, oyuncuların mükemmel hareket, atış isabeti ve oyunun hızını kontrol etme becerisine sahip olmalarını gerektirir.

Tenis: Tenis oyuncularının bu disiplinde başarılı olabilmeleri için güçlü servislerle, güçlü yer vuruşlarına ve iyi file oyununa sahip olmaları gerekir.

Raketlon, oyuncuların farklı oyun stilleri ve teknikleriyle farklı raket sporları arasında hızla geçiş yapması gerektiğinden, çok yönlülük ve uyarlanabilirlik gerektiren bir spordur. Oyuncuların çok yönlü raket becerilerini ve zihinsel dayanıklılıklarını test eden zorlu ve heyecan verici bir spordur. Spor popülerlik kazanmaya devam ettikçe, daha fazla oyuncu raketlonun çok sporlu mücadelesini benimsiyor ve hem ulusal hem de uluslararası düzeyde yarışıyor.

SONUÇ

Geçmiş, bugün ve geleceği birleştirmek adına raket sporlarının tarihine ve önemine doğru bir yolculuğa çıktığımızda, bu oyunların küresel sahnede kalıcı bir miras bıraktığı açıkça ortaya çıkıyor. Mısır tapınaklarının antik duvarlarından uluslararası turnuvaların modern stadyumlarına kadar, raket sporları zamanın ötesine geçerek nesiller boyunca kalpleri ve zihinleri büyülemiştir.

Bugün hem oyuncular hem de seyirciler tenis, badminton, squash, masa tenisi ve raketlonun heyecanını yaşarken, bu sporların gücü ve zarafeti ilham vermeye devam ediyor. İster rekabetçi ister eğlence amaçlı oynansın, raket sporları atletizm, sanat ve sportmenliğin bir birleşimini sunmakta ve dünya çapındaki bireyleri insan potansiyelinin ortak bir kutlamasında birleştirmektedir. Dünya ilerledikçe, raket sporları oyun ruhunun ve mükemmellik arayışının her zaman mevcut bir sembolü olmaya devam etmektedir.

KAYNAKÇA

- Akramjonovich, Y. I., Azamovich, A. M., & Ilyasovich, M. S. (2022). Developing human thinking and moving speed through table tennis. *Asian Journal of Research in Social Sciences and Humanities*, 12(4), 164-165.
- Bantekas, I. (2023). The resolution of professional tennis disputes. *Journal of International Dispute Settlement*, idad010.
- Cádiz Gallardo, M. P., Pradas de la Fuente, E., Moreno-Azze, A., & Carrasco Páez, L. (2023). Physiological demands of racket sports: a systematic review. *Frontiers in Psychology*, 14, 1149295.
- Carboch, J., & Hrychová, D. (2022). Flat serve success in the relationship to the serve toss and racket-ball impact of competitive and hobby tennis players: A case study.
- Chang, S.-T., Liu, Y.-H., Lee, J.-S., & See, L.-C. (2015). Comparing sports vision among three groups of soft tennis adolescent athletes: Normal vision, refractive errors with and without correction. *Indian Journal of Ophthalmology*, 63(9), 716.
- Ferrandez, C., Marsan, T., Poulet, Y., Rouch, P., Thoreux, P., & Sauret, C. (2021). Physiology, biomechanics and injuries in table tennis: A systematic review. *Science & Sports*, 36(2), 95-104.
- Haller, A. (2014). *Racketlon and the Swiss Racketlon federation: recommendations for the further strengthening and establishment of the discipline*. University of Applied Sciences and Arts. Northwestern Switzerland. School of ...
- Han, T., Wang, W., Kuroda, Y., & Mizuno, M. (2022). The Relationships of Sleep Duration and Inconsistency With the Athletic Performance of Collegiate Soft Tennis Players. *Frontiers in Psychology*, 13, 791805.
- Jayanthi, N., & Esser, S. (2013). Racket sports. *Current sports medicine reports*, 12(5), 329-336.
- Lees, A. (2003). Science and the major racket sports: a review. *Journal of Sports Sciences*, 21(9), 707-732.
- O'Donoghue, P., Girard, O., & Reid, M. (2013). Racket sports. *Routledge Handbook of Sports Performance Analysis*, 404-414.
- Phomsoupha, M., & Laffaye, G. (2015). The science of badminton: game characteristics, anthropometry, physiology, visual fitness and biomechanics. *Sports medicine*, 45, 473-495.
- Reilly, T., Hughes, M., & Lees, A. (2013). *Science and racket sports I*: Taylor & Francis.
- Roldán-Márquez, R., Onetti-Onetti, W., Alvero-Cruz, J. R., & Castillo-Rodríguez, A. (2022). Win or lose. Physical and physiological responses in paddle tennis competition according to the game result. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 22(4), 479-490.

- Subarkah, A., Marani, I. N., & Akbar, R. F. (2020). *The analysis of badminton referee performance*. Paper presented at the 4th International Conference on Sport Science, Health, and Physical Education (ICSSHPE 2019).
- Villena-Serrano, M., Castro-Lopez, R., Lara-Sánchez, A., & Cachon-Zagalaz, J. (2016). A Systematic Review of the Characteristics and Impact of Paddle Tennis in Spain. *Apunts: Educació Física i Esports*(126).
- Walker, L. J., & Duncan, M. J. (2015). A review of sport-specific performance testing in squash.
- Wang, J.-S., Cheng, C.-F., & Chen, C.-Y. (2012). Tactics on badminton: Synergy analysis for Racketlon. *International Journal of the Physical Sciences*, 7(6), 937-943.
- Xiao, W., Geok, S. K., Bai, X., Bu, T., Wazir, N., Rozilee, M., . . . Zhan, C. (2022). Effect of exercise training on physical fitness among young tennis players: a systematic review. *Frontiers in Public Health*, 10, 843021.
- Zug, J. (2007). *Squash: a History of the Game*: Simon and Schuster.

Spor Paradigmaları-I

Editörler:

İlker Kirişçi

Mehmet Çetin

 ÖZGÜR
YAYINLARI

ISBN 978-975-447-690-3

9 789754 476903