

Spor Bilimleri Alanında Akademik Araştırma ve Değerlendirmeler-VII

Editörler:

Doç. Dr. Ender Ali Uluç • Dr. Sinem Uluç • Dr. Büşra Çetin



Spor Bilimleri Alanında Akademik Araştırma ve Değerlendirmeler-VII

Editörler:

Doç. Dr. Ender Ali Uluç

Dr. Sinem Uluç

Dr. Büşra 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 Bilimleri Alanında Akademik Araştırma ve Değerlendirmeler-VII

Editörler: Doç. Dr. Ender Ali Uluç • Dr. Sinem Uluç • Dr. Büşra Çetin

Language: Turkish-English

Publication Date: 2024

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): 978-975-447-945-4

DOI: <https://doi.org/10.58830/ozgur.pub502>



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:

Uluç, E. A. (ed), Uluç, S. (ed), Çetin, B. (ed) (2024). *Spor Bilimleri Alanında Akademik Araştırma ve Değerlendirmeler-VII*. Özgür Publications. DOI: <https://doi.org/10.58830/ozgur.pub502>. 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/>



İçindekiler

Bölüm 1

Büyük Britanya ve Avustralya'da Spor Yönetimi	1
<i>Erdem Ayyıldız</i>	

Bölüm 2

Dijitalleşen Dünyada Boş Zaman ve Espor: Sosyal Etkileşim ve Dönüşüm	7
<i>Alp Kaan Kilci</i>	
<i>Gökhan Aydın</i>	

Bölüm 3

Paris 2024 Yaz Olimpiyat Oyunlarında Yer Alan Yenilikçi Spor Branşlarından Bazılarının Değerlendirilmesi	27
<i>Savaş Duman</i>	
<i>Çilem Bulut</i>	

Bölüm 4

Yaşlılarda Aktif Yaşlanma ve Direnç Egzersizlerinin Önemi	41
<i>Deniz Ünver</i>	

Bölüm 5

Sporcularda Dehidrasyon ve Performans	65
<i>Doğukan Hakan Atçeken</i>	

Büyük Britanya ve Avustralya'da Spor Yönetimi

Erdem Ayyıldız¹

Özet

Bu çalışmanın amacı Büyük Britanya ve Avustralya spor yönetimini incelemeyi amaçlamaktadır. Büyük Britanya ve Avustralya sporda gelişmiş ülkeler arasında görülmektedir. Bu tanımlı yapmak için 2024 Paris Olimpiyat Oyunları madalya sıralamasına bakmak yeterli olacaktır. Avustralya'nın 18 altın madalya, 19 gümüş madalya ve 16 bronz madalya ile 2024 Paris Olimpiyat Oyunlarını 4. tamamlaması ve Büyük Britanya'nın 14 altın madalya, 21 gümüş madalya, 29 bronz madalya ile 7. tamamlaması bu ülkelerin sporda gelişmiş ülkeler olduğunun önemli bir göstergesidir. Elit spordaki bu başarıları elde eden bu iki ülke hem bilimsel çalışmalarıyla hemde uyguladıkları spor politikalarıyla ön plana çıkmaktadır. Sonuç olarak, herkes için spor kavramını başarılı bir şekilde topluma entegre eden ve medyayı kullanan Büyük Britanya ile Avustralya spor yönetimi otoriteleri ülkelerinin spor alanında gelişimi için önemli politikalar uygulamaktadır.

1. Spor Yönetimi

Spor yönetimi, hem teoriye hem de profesyonel dünyanın ihtiyaçlarına bağlı çok disiplinli bir akademik alan yaratmış olan hala genç bir çalışma alanıdır (López-Carril ve ark., 2019).

Ülkelerin spor politikalarını şekillendirmede bir çok etken bulunabilmektedir. Çünkü toplumda oluşabilecek spor kültürüyle birlikte, halk sağlığının gelişmesinde ve uluslararası spor organizasyonların gelişmesinde önemli katkılar sağlayacaktır. Ayrıca Türkiye gibi farklı kültürel özelliklere sahip olan insanların kendi içerisinde hem birbirini tanımaya hem ulusal bilinç aşımaya hem de kültürel etkileşim açısından önemli bir araç olarak karşımıza çıkmaktadır. Uygulanacak politikalarla sporun toplum üzerinde fayda sağlayabileceği birçok husus bulunmaktadır. Genel olarak düşünüldüğünde, toplumlar sporu hem ulusal fayda hemde uluslararası

1 Doç. Dr., Tekirdağ Namık Kemal Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, eayyildiz@nku.edu.tr
ORCID: 0000-0002-0805-1529

ilişkiler anlamında bir araç olarak kullanabilmektedir. Bu nedenle sporda gelişmiş olan ülkelerin iyi bir şekilde analiz edilerek gelişmekte olan ülkelerin kültürel yapısına uygun bir şekilde dönüştürülmesi o ülkeyi daha başarılı hale getirebilecektir.

Ülkeler spor politikalarını oluştururken yazılı belgelerle gerekli planlamaları devlet otoriteleri tarafından belirlenir. Devlet bu planlamaları yaparken; anayasa, kalkınma planlamaları, kanunlar ve hükümet programlarında ya da özel bazı yazılı belgelerle ortaya koymaktadır. Spor yapma hakkı bir çok ülkede anayasada koruma altına alınmıştır. Ayrıca olimpizmin temel ilkelerini göz önünde bulundurduğumuzda 4. maddesi açıkça spor yapmanın insan hakkı olduğunu bildirmektedir. İnsanların spor yapma imkanlarına eşit şekilde ulaşabildiğini belirtir. Olimpizmin bu temel ilkesine istinaden ülkelerde spor politikalarını bu yapı içerisinde şekillendirmeye çalışmaktadır. Özellikle elit spor seviyesinde başarı elde edebilmek ve büyük spor organizasyonlarında en üst sıralarda yer alan ülkeler kendi toplumlarında bu etkiyi başarılı bir şekilde uyarlamıştır (Sunay, 2024).

Avustralya, Avustralyalıları fiziksel aktivite ve spora yönlendiren entegre (bütünleşmiş) bir spor sistemine sahiptir. Bu entegre (bütünleşmiş) sistemin ortasında Avustralya Spor Komitesi (ASC) bulunmaktadır. ASC, Federal Devlet adına Avustralya'daki sporu yönetir ve parasal kaynak sağlar. Elit sporun gelişimi ve halkın spora katılımından sorumludur.

2. Büyük Britanya'da Spor Yönetimi

Birleşik Krallık spor politikalarıyla birlikte spor kültürünün yaygınlaşması için önemli çalışmalar yapmaktadır. Bu çalışmalarında temelinde herkesin spora ulaşabilmesi yani sporun ulaşılabilir bir yapıda olması, kültürel farklılıklara rağmen herkese eşit imkanların sunulması, cinsiyet veya yaş farketmeksizin herkese uygun spor imkanlarının olması ve kültürel farklılıklarla birlikte toplumun birbirini tanıması için gerekli çalışmalar ve politikalar üretilmeye çalışılmaktadır (Kelly, 2023; Liston ve Maguire, 2023).

Birleşik krallıkta spor politikalarının uygulanma sürecinde etnik kimlik ve ırklara yönelik çalışmalar geniş yer tutmaktadır. Spor politikaları oluşturulurken toplumun etnik yapısı ve kültürel farklılıkların etkisi çok önemlidir. Toplumun kültürel farklılığı spor politikalarının uygulanmasında çeşitlilik gösterirken bu farklılıkları bir araya getirirken politikaların uygulanma sürecinin zorluk seviyeside yüksektir. Ancak Büyük Britanya bu durumu önemli ölçüde başarabilmektedir (Carrington ve Fletcher, 2015).

Birleşik Krallık'ta spor politikalarının uygulanmas safhasında elit sporcuların yanı sıra spor herkes için kavramıda önemli yer tutmaktadır

Bununla birlikte, toplumun spor organizasyonlarına ve spor etkinliklerine katılması için gereken politikalar uygulanmaktadır. Aslında bu katılımın temelinde hareketli yaşam bulunmaktadır. Uygulanan politikalarla hareketli yaşamı benimseyen toplumla sağlıklı nesillerin oluşması desteklenmektedir. Ayrıca elit düzeydeki sporculara verilen desteklerle ise, uluslararası başarılarla ülke prestijine katkı sağlanması temel hedefler arasındadır (Houlihan ve Lindsey, 2012).

Birleşik krallıkta sporculara yönelik uygulanan politikalarda karışık bir yapı vardır. Bu karışık yapı aynı zamanda farklı katmanlardan oluşmaktadır. Bu karışık ve farklı katmanlardan oluşan yapı genel olarak spor kültürünün üzerine vurgu yapılarak işlenmektedir. Toplumun kültürel yapısıyla spor bilincinin oluşturulması konusunda nasıl bir yol izlenmesi gerektiği üzerine durulmaktadır Liston, Gregg ve Lowther, 2013).

Birleşik Krallığın spora önem verdiği bir diğer dikkat çeken alan ise, askeriye olduğu görülmektedir. Spor ve askeriye iç içe olarak toplumda milliyetçilik duygusunu ön plana çıkarmayıda düşünmektedir (Kelly, 2023).

Spor, ülkelerin vatandaşlarını hükümetlerinin askeri aktörlerini desteklemeye ve onlara “teşekkür etmeye” teşvik etmek için kullanılan önemli bir stratejik kültürel uygulama olduğu zamanlarda olmuştur. Spor ve militarizmin giderek daha görünür hale gelen kesişimi, Amerikan ve Kanada hükümetlerinin sporu (ve diğer popüler kültürel aktiviteleri) kendi askeri aktörleri ve eylemleri için topluma iletmek amacıyla kullanmaya çalıştıkları propaganda departmanlarının geliştirilmesiyle aynı anda meydana geldi. Birleşik Krallık ise, bu kampanyaların çoğunun, ülkesinin askeri personeline destek amacıyla kamusal performanslar sunmak için kullanılan çok çeşitli popüler kültür uygulamalarıyla tekrarlandığına tanık oldu (Kelly, 2023).

3. Avustralya’da Spor Yönetimi

Spor, Avustralya’nın en büyük endüstrilerinden biri ve aynı zamanda en popüler eğlencelerimizden biridir. Belediye oyun alanlarından Olimpiyat müsabakalarına kadar spor oldukça organize ve yapılandırılmıştır. Avustralya’da Spor Yönetimi, Avustralya’daki spor organizasyonuna dair kapsamlı bir genel bakış sunar. Katılımdaki eğilimleri, hükümet ve özel kuruluşların rolünü, spor hizmetleri sunmanın farklı modellerini ve artan ticarileşmenin faydalarını ve dezavantajlarını ana hatlarıyla belirtir. Avustralya spor yönetiminde spor etkinliklerinin kapsamı, kurumsal spor organizasyonlarının daha derin kapsamını ve hem spora hem de elit spora kitle katılımı ve ayrıca sporun topluma yaptığı katkı hakkında yeni materyaller içerir. Dünya çapındaki ülkelerden örnekler ve karşılaştırmalar ile

genişletilmiş vaka çalışmalarından yararlanan Avustralya'da Spor Yönetimi, spor yönetiminde kariyere başlayan herkes için vazgeçilmez bir başlangıç noktasıdır (Shilbury, Rowe, 2020).

Avustralya'da üzerinde durulan önemli hususlardan birisi toplumun spora eşit katılımı için gerekli çalışmaların politikalarını düzenlemek üzerinedir. Toplumda erkeklerin katılımı kadar kadınlarında spora katılımının sağlanması önemli görülen hususlar arasındadır. Bu nedenle spor politikaları arasında medya aracılığıyla kadınların spora katılımının artırılması gerekli çalışmalar yapılması Avustralya Spor Yönetimi açısından önemli bir husus olarak görülmektedir. Bu durum özellikle pandemi döneminde evde spor yapma imkanlarının artırılması konusunda daha yapıcı politikalar izlenme konusunda Avustralya Spor Yönetimi konusunda geniş yer tutmuştur (Symons ve ark., 2022).

Spor, Avustralyalıların fiziksel, psikolojik ve duygusal refahına önemli bir katkı sağlar. Sporun ekonomik katkısı, Gayri Safi Yurtiçi Hasıla'nın (GSYİH) %2-3'üne eşittir. COVID-19 salgını, küresel olarak topluluklar üzerinde yıkıcı etkilere sahip oldu ve spor da dahil olmak üzere toplumun tüm sektörlerinde önemli kısıtlamalara yol açtı. Sporun yeniden başlaması, Avustralya toplumunda normallığın yeniden kurulmasına önemli ölçüde katkıda bulunabilir.

Sporun yeniden başlaması karmaşık bir süreç olacaktır. Avustralya Spor Enstitüsü, Avustralya spor yönetimi için önemli çalışmalar yapmaktadır. Bu kurum spora yüksek performanslı/profesyonel, toplumsal ve bireysel spora güvenli bir dönüşün planlanması ve uygulanması konusunda rehberlik edecek yararlı bir kaynak sağlar. Spor faaliyetlerinin etkinliği konusunda gerekli çalışmalar yapar. Özellikle pandemi döneminde spor faaliyetlerinin başlayabilmesi için COVID-19'un bulaşmasına ilişkin nesnel tıbbi bilgilerle hareket ederek bu sürecin yönetilmesini savunmaktaydı. Bu süreçte spor etkinliklerinin yeniden başlayabilmesi için elde ettiği nesnel verileri Federal, Eyalet/Bölge ve/veya Yerel Halk Sağlığı Otoritelerine yakından danışarak hareket etmektedir. Sporun en önemli önceliği, spor faaliyetlerine dönüşün halk sağlığını tehlikeye atmamasını sağlamaktır (Hughes ve ark., 2020).

Sonuç olarak hem Avustralya'da hemde Büyük Britanya'da elit ve seviyede ve topluma yönelik spor politikaları geniş yer tutmaktadır. Avustralya medya aracılığıyla toplumu yönlendirmeye çalışırken, Büyük Britanya'da Dijital Kültür, Medya ve Spor Bakanlığı bulunmaktadır. Bu bakanlık göstermektedir ki, medya Büyük Britanya'da önemli bir yer tutmaktadır. Dünya genelinde aslında medya önemli bir yer tutmaktadır. Çünkü toplumun her kesimi dijital platformlarda aktif bir kullanıcıdır. Bu durumda toplumun her kesimine

ulaşma konusunda önemli bir rol oynayıcıdır. Ayyıldız ve ark., (2023), Ayyıldız ve Kayabesler (2022) yapmış olduğu çalışmada ise, özellikle uluslararası spor organizasyonlarında medyanın iyi yönetilmesi gerektiğini savunmaktadır. Çünkü medya toplumu olumsuz etkileyebilecek hususlarada sahip olabilmektedir.

4. Kaynakça

1. Carrington, B., & Fletcher, T. (2015). Sport and Society. Google Books.
2. Shilbury, D., Rowe, K. (2020). *Sport management in Australia: An organisational overview*. Routledge.
3. Ayyildiz, E., Besler, H. K. (2022). Examination of social media addiction and sleep behavior of athletes: a study on athletes in universities. *Journal of Educational Issues*, 124-134.
4. Ayyildiz, E., Kayabeşler, H., Güllü, M., Yagin, F. H., Aldhahi, M. I., García-Grimau, E., & Al-Mhanna, S. B. (2023). Examining mindfulness and moral disengagement in doping: Perspective of Turkish wrestlers. *Frontiers in Psychology*, 14, 1142343.
5. Hughes, D., Saw, R., Perera, N. K. P., Mooney, M., Wallett, A., Cooke, J., ... & Broderick, C. (2020). The Australian Institute of Sport framework for rebooting sport in a COVID-19 environment. *Journal of science and medicine in sport*, 23(7), 639-663.
6. Sunay, H. (2024). KİTALARARASI EKSENDE SPOR YÖNETİM SİSTEMLERİNİN KARŞILAŞTIRILMASI (ABD-ALMANYA-ÇİN-AVUSTRALYA-KANADA-TÜRKİYE). *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 18(2), 177-193.
7. Symons, K., Breitbarth, T., Zubcevic-Basic, N., Wilson, K., Sherry, E., & Karg, A. (2022). The (un) level playing field: Sport media during COVID-19. *European sport management quarterly*, 22(1), 55-71.
8. Houlihan, B., & Lindsey, I. (2012). *Sport Policy in Britain*. Taylor & Francis.
9. Kelly, J. (2023). A critical discourse analysis of military-related remembrance rhetoric in UK sport: Communicating consent for British militarism. *Communication & Sport*, 11(1), 192-212.
10. Kelly, J. (2023). A critical discourse analysis of military-related remembrance rhetoric in UK sport: Communicating consent for British militarism. *Communication & Sport*, 11(1), 192-212.
11. Liston, K., & Maguire, J. (2023). The 'Great Game'and Sport: Identity, Contestation and Irish-British Relations in the Olympic Movement 1. In *Sport and the Pursuit of War and Peace from the Nineteenth Century to the Present* (pp. 207-229). Routledge.
12. Liston, K., Gregg, R., & Lowther, J. (2013). *International Journal of Sport Policy and Politics*.
13. López-Carril, S., Villamón, M., and Sanz, V. A. (2019). Conceptualisation of Social Media: opportunities for Sport Management. *Retos* 36, 468-473.

Dijitalleşen Dünyada Boş Zaman ve Espor: Sosyal Etkileşim ve Dönüşüm

Alp Kaan Kilci¹

Gökhan Aydın²

Özet

Bu çalışma, dijitalleşmenin boş zaman olgusunu nasıl dönüştürdüğünü ve esporların bu süreçteki önemini ele almaktadır. Dijital yenilikler, geleneksel boş zaman aktivitelerini değiştirerek, fiziksel etkinliklerin yerini sanal dünyada gerçekleştirilen faaliyetlere bırakmasına yol açmıştır. Bu çerçevede espor aktiviteleri, bireylerin rekabetçi ve sosyal bir platformda dijital boş zaman etkinliklerine katılmalarını sağlayarak büyük bir popülerite kazanmıştır. Ayrıca espor yalnızca bir eğlence aracı olmaktan çıkarak, sosyal ve ekonomik yönleriyle dikkat çeken bir olgu haline gelmiştir.

Esporların özellikle genç nesiller arasında hızla yaygınlaşarak dijital boş zaman aktiviteleri içinde önemli bir yere sahiptir. Bununla birlikte esporun; bireylerin sosyal ve psikolojik yaşamları üzerindeki etkileri bulunmaktadır. Sosyal etkileşimlerin artması ve bireylerin bu faaliyetlerden tatmin sağlaması gibi olumlu sonuçların yanı sıra, esporların sosyal izolasyon, bağımlılık ve sağlık sorunları gibi olumsuz etkileri de göz ardı edilmemelidir. Bu doğrultuda, dijital boş zaman etkinliklerinin bireyler ve toplum üzerindeki uzun vadeli etkilerini anlamaya yönelik daha fazla akademik araştırma yapılması önerilmektedir.

- 1 Dr. Öğr. Üyesi, Balıkesir Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yöneticiliği Bölümü, alpkaankilci@balikesir.edu.tr, <https://orcid.org/0000-0001-6445-6400>
- 2 Doktora Öğrencisi, Balıkesir Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, gokhan.aydin@baun.edu.tr, <https://orcid.org/0000-0001-5575-3200>

1. BOŞ ZAMAN

1.1. Boş Zaman Kavramı

Boş zaman, bireylerin iş ve görevlerinden arta kalan zamanı nasıl değerlendireceğine kendi isteğiyle karar verdiği, dinlenme ve keyif alma fırsatı sunduğu bir süreçtir. Bu zaman dilimi, bireyin kendini yönlendirdiği, tercih ettiği aktivitelere katıldığı ve kendini gerçekleştirme şansı bulduğu bir alan olarak tanımlanır (Karagianni, 2015). İşten ve görevlerden kopma, boş zamanın önemli bir unsuru haline gelmiş, bu süreç bireylerin iş ve zorunlulukları tamamladıklarında geriye kalan tek zaman dilimi olarak görülmüştür (Cordes, 2013; Beliviani, 2013). Ancak boş zaman ve iş arasındaki sınır her zaman net değildir; örneğin gönüllülük gibi faaliyetler, ücret alınmayan ancak bireylerin tatmin olduğu aktiviteler olarak iş mi, yoksa boş zaman mı olarak değerlendirileceği konusunda bir tartışma yaratır. Buna karşılık, ev işleri gibi zorunluluklar ücret alınmasa da boş zaman olarak kabul edilmez, çünkü bu tür faaliyetler bireyin keyfi tercihlerinden ziyade bir zorunluluk içerir (Goodin vd. 2005).

Boş zaman kavramı, tarih boyunca farklı toplumlar ve kültürler arasında farklı şekillerde tanımlanmıştır. Örneğin, Antik Yunan'da Aristoteles, boş zamanı üç seviyede sınıflandırmış; meditasyon, rekreasyon (yenilenme) ve eğlence olarak açıklamıştır (Cordes, 2013). Ona göre, boş zaman, bireyin meşguliyetlerinden arınarak düşünce dolu bir yaşam sürmesi ve hakikate ulaşması için bir fırsattır (Vogel, 2001). Platon ise boş zamanın çocuklar ve gençler için gerekli olduğunu savunmuş ve insanların boş zamanlarının çoğunu tanrılara adanması gerektiğini belirtmiştir (Beliviani, 2013).

Günümüzde ise boş zaman farklı terimlerle ifade edilir; İngiltere'de "leisure", Fransa'da "loisir", Amerika'da "non-working time", Almanya'da "musse" veya "freizeit" ve İtalya'da "tempo libero" olarak adlandırılır (Kourkouta, 2018). Bu kavramın kültürel ve sosyal yapılarla şekillenmesi, bireylerin boş zaman algısını büyük ölçüde etkilemektedir. Bazı toplumlar için boş zaman, işten uzaklaşma ve dinlenme anlamına gelirken, bazı kültürlerde bu, sosyal statü göstergesi veya kontrol aracı olarak görülebilir. Boş zaman, farklı sosyal normlar ve beklentiler çerçevesinde deneyimlenir (Deffer, 2013).

Boş zaman genellikle eğlence ile eş anlamlı kullanılsa da, aslında daha geniş bir kavramdır. Sağlık ile sıkı bir ilişkisinin olduğunu söylemek yanlış olmayacaktır (Korkutata ve Özavci, 2024). Uluç (2023)'a göre, rekreatif etkinliklere katılım, bireylere birçok fayda sağlamaktadır. Diğer taraftan bir yönüyle de eğlence kaynağı olabilmektedir. Eğlence, bireyleri günlük hayatın

stresinden uzaklaştırmayı amaçlayan aktiviteleri kapsarken, boş zaman bunun ötesine geçer ve kişisel gelişimi, dinlenmeyi de içerir. Boş zaman, bireylerin fiziksel ve zihinsel sağlığını destekleyerek (Özavcı, 2023) yaşam kalitesini artırmaya katkı sağlar (Karagianni, 2015). Benzer şekilde, Uluç, Duman ve Acar (2020) tarafından serbest zaman aktiviteleri ile ilgili olarak, bireylerin yaşam doyum düzeyleri üzerinde oldukça etkili olan bir kavram olduğu ifade edilmektedir. Ayrıca, boş zamanın nasıl kullanıldığına bağlı olarak, bu süreç bireyler için olumlu etkiler yaratabileceği gibi yanlış kullanımda olumsuz etkilerin de ortaya çıkabileceğine dair bulgular literatürde mevcuttur (Deffer, 2013; Psatha ve Defner, 2012; Özdayı ve Özavcı, 2020; Özavcı ve Ünver, 2023; Özavcı ve Özdayı, 2023).

Boş zaman, sadece dinlenme değil, aynı zamanda kültürel, turistik, sportif ve eğlence faaliyetlerini de içine alan geniş kapsamlı bir olgudur (Deffer, 2013). Bu aktiviteler, bireylerin hem kendini gerçekleştirme hem de toplumsal anlamda bir bağlantı kurma fırsatı sunar. Sonuç olarak, boş zaman, bireylerin sağlığını ve genel yaşam kalitesini olumlu yönde etkileyen, sosyal, kültürel ve psikolojik açıdan önemli bir unsurdur.

1.1.1. Evde Boş Zaman

Evdeki boş zaman çalışmaları, modern yaşamın değişen dinamiklerini ve ev içi etkileşimlerin önemini anlamak için önemli bir araştırma alanı haline gelmiştir. Bu yönde yapılan bir çalışmada ev içi boş zaman aktivitelerinin bireyler açısından önemini açıkça göstermiştir (Güven ve ark., 2021). Öte yandan pandemi gibi ev dışı aktivitelerin kısıtlandığı olağanüstü durumların geliştiği zamanlar göz önünde bulundurulduğunda evde geçirilen boş zaman aktivitelerinin önemi artmaktadır çünkü özellikle küçük yaşta çocuklar ebeveynleriyle zaman geçirmiyorsa onlara yönelik alternatif faaliyetlere yönlendirilmesi gerekmektedir (Nale, 2021). Bir taraftan da dijitalleşme ve teknoloji, bu boş zaman aktivitelerinin doğasını ve aile içi ilişkileri dönüştürmektedir. Evde kalmak, insanların sosyal ve fiziksel aktivitelerle ilgili bazı sorunlar yaşamalarına neden olmakta bu yönüyle arayışların başlamasına da zemin hazırlamaktadır (Korkutata ve ark., 2023). Söz konusu ihtiyacın karşılanmasına dijital oyunların önemli yer tuttuğu söylenebilir. Evde geçirilen zaman, eskiden olduğu gibi sadece fiziksel aktivitelerle değil, dijital dünyada yapılan aktivitelerle de dolu hale gelmiştir. Özellikle, çevrimiçi oyunlar, esporlar ve dijital medya platformları, aile üyelerinin bir arada olduğu fakat aynı zamanda bireysel olarak dijital boş zaman aktiviteleri gerçekleştirdiği bir ortam yaratmaktadır. Bu durum, geleneksel anlamda boş zaman kavramını yeniden tanımlamaya ve aile içindeki bağlamını sorgulamaya yol açmaktadır.

Zabriskie ve McCormick'in (2001) temel (gündelik) ve dengeleyici (olağanüstü) boş zaman aktiviteleri için rapor ettiği sonuçlar, temel aktivitelerin ev üyeleri arasındaki uyumla olumlu bir şekilde ilişkili olduğunu, hem temel hem de dengeleyici aktivitelerin ise değişime uyum sağlama yetenekleri ile bağlantılı olduğunu göstermektedir. Dijitalleşen dünya, temel ve dengeleyici aktivitelerin doğasını da değiştirmiştir. Artık aileler, hem fiziksel aktiviteleri hem de dijital etkinlikleri bir arada yaparak, uyum sağlama ve değişen çevreye adapte olma yeteneklerini daha da geliştirebilmektedir. Örneğin, birlikte izlenen bir dijital platform yayını veya ailecek oynanan bir çevrimiçi oyun, yeni bir tür temel ve dengeleyici boş zaman etkinliği haline gelmiştir.

Aile boş zaman aktivitelerinin ailenin işleyişini olumlu yönde etkilediği gösterilmiş olsa da, ailenin farklı üyelerinin memnuniyeti, aktivitenin gerçekleştiği bağlama ve kimlerle paylaşıldığına bağlı olarak değişiklik göstermektedir. Dijital boş zaman aktiviteleri de benzer şekilde farklı memnuniyet seviyelerine yol açmaktadır. Babalar, evde geçirilen zamanı daha verimli bulurken, çocuklar ve gençler daha çok dijital dünyada sosyalleşmeye eğilimlidir. Dijital medya platformları ve çevrimiçi oyunlar, çocukların arkadaşlarıyla daha fazla etkileşim kurmasına olanak tanıdığı için, bu durum onların boş zaman aktivitelerinden aldıkları memnuniyeti artırmaktadır. Özellikle esporlar gibi çevrimiçi etkinlikler, çocukların boş zaman deneyimlerinde önemli bir rol oynamaktadır.

Araştırmalar, ebeveynlerin aile işleyişini geliştirmek ve sağlıklı yaşam tarzları ile ahlaki değerleri aktarmak için aktiviteler seçtiklerini ve boş zamanı bir araç olarak kullandıklarını da bildirmektedir (Shaw ve Dawson, 2001). Ancak, dijital boş zaman aktiviteleri, ebeveynlerin bu amaca ulaşmasını hem kolaylaştırabilir hem de zorlaştırabilir. Dijital araçlar, ebeveynlerin çocuklarıyla zaman geçirmesini sağlayabilecek çeşitli oyunlar ve aktiviteler sunarken, aynı zamanda çocukların bu aktiviteler sırasında yalnızlaşmasına da neden olabilir. Bu nedenle, ebeveynler dijital aktiviteleri çocuklarıyla anlamlı bir şekilde paylaşmanın yollarını bulmak zorunda kalabilirler. Dijital boş zamanın doğru kullanımı, aile içi uyum ve değer aktarımını güçlendirme potansiyeline sahip olsa da, yanlış yönetilmesi çatışmalara yol açabilir.

Shaw ve Dawson'a (2001) göre, ebeveynler bu tür boş zaman etkinliklerini gerçekleştirme arzuları güçlü olmasına rağmen, bu aktivitelerin kalitesinden ve çocuklarıyla geçirilen parçalanmış zamandan tatmin olmamaktadırlar (Beck ve Arnold, 2009). Dijital aktiviteler, ebeveynlerin tatminini daha da karmaşık hale getirebilir çünkü dijital dünya, çocuklarla geçirilen zamanın kalitesini etkileyebilir. Örneğin, çocuklar çevrimiçi oyunlarda kendi

arkadaşlarıyla vakit geçirmeyi tercih ederken, ebeveynler bu süreçten uzak kalabilir. Bu durum, ebeveynlerin dijital aktivitelerden tatmin olmasını zorlaştırabilir ve aile içindeki etkileşimlerin bölünmesine neden olabilir.

Ayrıca, hane halkları boş zaman aktivitelerini nasıl yorumladıkları konusunda farklılık göstermektedir. Dijital boş zaman aktivitelerinin yükselmesiyle birlikte, aile üyelerinin bu tür etkinlikleri nasıl algıladığı da değişmiştir. Churchill ve arkadaşları (2007), temel ve dengeleyici boş zaman aktivitelerini hane üyelerinin memnuniyeti ile ilişkilendiren çalışmalarında, dijital boş zaman aktivitelerinin özellikle genç nesiller tarafından daha eğlenceli ve memnuniyet verici olarak algılandığını ortaya koymuştur. Dijital dünyada yapılan etkinlikler, özellikle çocuklar ve gençler için daha tatmin edici olabilirken, daha yaşlı kuşaklar bu aktiviteleri sınırlı bir memnuniyet kaynağı olarak görebilir. Bu durum, aile içinde dijital boş zaman aktivitelerinin algılanışında nesiller arası farklılıkları ortaya koymaktadır.

1.2. Dijital Boş Zaman

Spor ve boş zaman yönetimi, tarih boyunca toplumsal ve teknolojik değişimlerden etkilenmiş bir alan olmuştur. Özellikle son yıllarda dijitalleşmenin hız kazanmasıyla birlikte, bu alanda köklü değişiklikler yaşanmaktadır. Dijital araçlar ve platformlar, sporun izlenme biçimlerinden katılım modellerine kadar her yönünü dönüştürmektedir. Geleneksel spor aktiviteleri teknoloji ile yeniden şekillenmekte, aynı zamanda yeni dijital boş zaman aktiviteleri de popüler hale gelmektedir. Bu değişimin merkezinde, bilgi ve iletişim teknolojilerinin (ICT) sağladığı yenilikler yer almakta ve bu teknolojiler hem bireysel hem de toplumsal düzeyde spor ve boş zamanın deneyimlenme biçimlerini köklü bir şekilde etkilemektedir.

Bu teknolojik dönüşüm sadece sporun yapılış ve izleniş şekillerini değiştirmekle kalmamış, aynı zamanda boş zaman kavramını da yeniden tanımlamıştır. Günümüzde dijital medya teknolojilerine dayanan internet bağlantılı cihazlar, bireylerin “dijital boş zaman aktiviteleri” olarak adlandırabileceğimiz faaliyetleri geliştirmelerine olanak tanımaktadır. Evde gerçekleştirilen dijital boş zaman, hangi teknolojilerin kullanılacağına, hangi boş zaman aktivitelerinin yapılacağına ve bu aktivitelerin kimlerle paylaşılacağına karar verme özgürlüğünü sunmaktadır (Abbott-Chapman ve Robertson, 2001; Anderson vd., 2002; Carr, vd., 2004). Bu olanaklar, medya ekipmanlarının çoğalmasıyla üretilen dönüşümden niteliksel olarak farklı bir değişimi temsil etmektedir. Dijital teknolojiler, aynı evde yaşayan insanların farklı boş zaman deneyimlerine sahip olmalarını sağlayarak, bu şekilde bireysel kültürel deneyim yaşamalarına olanak tanımaktadır.

Örneğin, bazı mülakat katılımcıları, aynı evde film izlediklerini ancak bunu kendi odalarında ya da kulaklık kullanarak özel bir şekilde yaptıklarını ifade etmişlerdir. Bu dönüşüm, yeni dijital teknolojiler ile evde gerçekleştirilen boş zaman aktiviteleri arasındaki ilişkiyi daha detaylı incelememiz gerektiğini göstermektedir.

Literatüre bakıldığında spor kavramının çok yönlü olarak bireyin yaşamında yer tuttuğu gözlemlenmektedir (Kilci, 2022). Bu bağlamda, dijital trendler ve yenilikler giderek daha fazla spor ve boş zaman yönetimini etkilemektedir. Dijital yenilikler, spor ve boş zamanın nasıl, ne zaman ve nerede deneyimlendiğini dönüştürmeye devam etmektedir (López-Sintas vd., 2015). Kişisel bilgisayarlar, akıllı telefonlar, tabletler ve televizyon ve radyonun yerini alan diğer bilgi ve iletişim teknolojileri (ICT), spor ve boş zaman aktivitelerini hem mekanik hem de kültürel açıdan yeniden şekillendirmektedir (Gallistl & Nimrod, 2020). Bu teknolojilerin yaygınlaşması, boş zaman aktivitelerinin doğasını değiştirirken, özellikle esporlar bu dijital dönüşümün en dikkat çekici örneklerinden biri olarak öne çıkmaktadır. Esporlar, rekabetçi video oyunları üzerine kurulmuş bir alan olup, geniş çapta ana akım medya ve akademik ilgi uyandırmıştır (Pizzo vd., 2018). Küresel popüleritesi, ticari çekiciliği ve yeni demografik gruplara erişimi ile esporlar, spor ve boş zamanın kesişim noktasında yeni bir faaliyeti temsil etmektedir (Lopez vd., 2021).

Son yıllarda, akademisyenler esporların geniş rekabetçi oyun kavramlarının ötesine geçilerek bireylerin bu dijital boş zaman faaliyetine nasıl katıldıklarını daha iyi anlamamız gerektiğini vurgulamaktadır (Pizzo vd., 2022; Wood vd., 2019). Bu gelişmeler, sporun geleneksel fiziksel yapısının ötesine geçerek dijital dünyayla daha fazla bütünleşmesini sağlamıştır. Özellikle esporların popülerliğindeki artış, genç nesillerin spor ve boş zaman faaliyetlerine katılım biçimlerinde köklü bir değişime işaret etmektedir. Geleneksel sporlar ile dijital sporlar arasındaki çizgiler giderek belirsizleşirken, bu durum hem sosyolojik hem de teknolojik açıdan araştırılması gereken bir konu haline gelmiştir. Dijitalleşme, spor katılımı ve boş zaman deneyimini dönüştürmenin ötesinde, bu alanlardaki ekonomik ve kültürel dinamikleri de yeniden tanımlamaktadır.

Günümüzde bireylerin olayları farklı bakış açılarından kavrayabilmeleri, eleştirel düşünme becerisine sahip olmaları (Özdayı, 2019) ve bu sayede problem çözme yeteneklerini geliştirmeleri beklenmektedir. Dijital dönüşüm, bireylerin bu becerileri geliştirmeleri açısından önemli bir rol oynarken, aynı zamanda spor, eğlence ve sosyal etkileşim gibi birçok alanı da köklü bir şekilde etkilemektedir. Bu dönüşüm yalnızca spor ve eğlence aktivitelerini

değil, aynı zamanda sosyal etkileşim ve boş zaman yönetimini de etkilemiştir. İnternet ve internet tabanlı medya, bireylerin dijital teknolojiler aracılığıyla sosyal boş zaman aktiviteleri olarak başkalarıyla etkileşimde bulunmalarını mümkün kılmaktadır. İletişim, ilk insanın varoluşundan bu yana giderek artan bir önem kazanmış ve insanla doğrudan ilişkili bir bilim haline gelmiştir. Bu nedenle, toplumsal bir çevrede varlığını sürdüren bireylerin başarılı sosyal becerilere sahip olabilmesi için, kişilerarası iletişimi nasıl kurmaları gerektiğini iyi bilmeleri önemlidir. Günümüzde dijitalleşme, bu iletişim süreçlerini de büyük ölçüde etkilemektedir (Özdayı ve Uğurlu, 2015). Bu teknolojiler, hane üyelerinin birbirleriyle bağlantı kurmasını, arkadaşlar ve tanıdıklarla iletişimde kalmasını ve yeni insanlarla tanışmasını sağlamaktadır (Rojas de Francisco vd. 2016). Aynı zamanda, insanlar giderek artan bir şekilde akıllı telefonlar aracılığıyla arkadaşlarıyla mesajlaşma, e-posta ve sosyal ağlar üzerinden iletişim kurmaktadır. Bu dijital bağlantılar, insanların deneyim paylaşma, programlarını organize etme, sosyal olarak etkileşimde bulunma ve boş zamanlarını senkronize etme biçimlerini köklü bir şekilde değiştirmiştir (Allen, 2010; Anderson ve ark., 2002; Jupp ve Bentley, 2001; Kennedy ve Wellman, 2007; Viñals-Blanco, 2015). Ayrıca, bireylerin günümüzde olayları farklı bakış açılarından kavramaları ve eleştirel düşünme yetisine sahip olarak problem çözme becerilerine sahip olmaları beklenmektedir.

Sonuç olarak, dijital teknolojilerin evlerde ve sosyal ilişkilerde yaygınlaşması, insanların birbirleriyle olan ilişkilerini de değiştirmiştir. İnternet, fiziksel mesafelere rağmen bireylerin bağlantıda kalmasını mümkün kılarken, günlük hayatta bile dijital cihazlar aracılığıyla iletişim kurmayı yaygınlaştırmıştır. Örneğin, Venkatraman (2012), uzaklardaki askeri üslerde görev yapan askerlerin eşlerinin dijital teknolojileri nasıl kullandıklarını analiz ederken, California'nın Silikon Vadisi'nde bile aile üyelerinin günlük ayrılıklar yaşasalar da dijital teknolojiler aracılığıyla iletişimde kalmaya devam ettiklerini belirtmiştir (English-Lueck, 1998). Bu durum, dijitalleşmenin sadece boş zaman aktivitelerini değil, sosyal ilişkileri de yeniden şekillendirdiğini ortaya koymaktadır.

1.2.1. Evde Dijital Boş Zaman

Dijital teknolojiler, modern hanelerin yaşam tarzlarını kökten değiştirmiştir. Son yıllarda, evde dijital teknolojilerin kullanımına yönelik araştırmalar ilgi çekmiş olsa da, dijital teknolojiler ile ev tabanlı boş zaman aktiviteleri arasındaki ilişkiye nispeten az dikkat çekilmiştir. Oysa dijital teknolojilerin yaygınlaşması, ev içi boş zaman aktivitelerinin hem içeriğini hem de biçimini dönüştürmüş, bu aktivitelerin sosyal, kültürel ve psikolojik

boyutlarını derinleştirmiştir. Evdeki boş zaman aktiviteleri artık yalnızca fiziksel alanlarla sınırlı değil, dijital dünyada da önemli bir yer tutmaktadır. Ev içi dijital boş zaman aktiviteleri, aile üyeleri arasındaki etkileşimleri yeniden şekillendirmiş ve bu aktivitelerden elde edilen memnuniyetin niteliğini değiştirmiştir.

Boş zaman çalışmaları, hane üyelerinin boş zamanı yorumlama biçimlerinin farklı olduğunu (Churchill ve diğerleri, 2007) ve boş zaman aktivitelerinin aile işleyişini ve iletişimi geliştirdiğini (Shaw ve Dawson, 2001) veya ciddi boş zaman etkinliklerinin sağlıklı sonuçlar doğurduğunu göstermektedir (DeSmet vd., 2014). Bununla birlikte, bu çalışmalar aynı zamanda elde edilen faydalar ve memnuniyetlerde bir dengesizliğin olduğunu bildirmektedir. Ergenler (Buswell, vd. 2012; Larson vd, 1997;) ve kadınlar (Kennedy ve Wellman, 2007) için bu memnuniyetin genellikle azalması, aile dinamiklerinde yaşanan farklılıkları gözler önüne sermektedir.

Dijital teknolojilerin evdeki boş zaman aktivitelerini dönüştürme gücü, sadece bu aktivitelerin biçimini değil, aynı zamanda hane üyeleri, geniş aile ve arkadaşlar arasındaki etkileşimleri de değiştirmiştir. Artık birçok aile üyesi, dijital platformlar aracılığıyla fiziksel olarak ayrı yerlerde olsa bile birlikte zaman geçirebilmekte ve sosyal bağlarını güçlendirebilmektedir. Bu, evin sadece fiziksel bir mekân olmaktan çıkarak, dijital bir ağın parçası haline gelmesini sağlamaktadır. Bu dönüşüm, boş zaman aktivitelerinin mekân ve zaman kısıtlamalarını ortadan kaldırarak, daha esnek bir yapıya kavuşmasını sağlamıştır. Örneğin, daha önce para ve fiziksel hareketlilik gerektiren boş zaman aktiviteleri, artık evde düzenli olarak, sanal ortamda gerçekleştirilebilmektedir; buna evde olmayan kişilerle yapılan etkinlikler de dahildir. Arkadaşlarla yapılan video konferanslar (Abbot-Chapman ve Robertson, 2001; Anderson ve diğerleri, 2002) ve internet bağlantılı video konsolları üzerinden oynanan oyunlar (Carr vd., 2004; Schroeder, 2006), bu dönüşümün en yaygın örneklerindedir. Bu dijital etkileşimler, aile içindeki sosyal bağları yeniden tanımlamakta ve ev dışındaki sosyal ağlarla olan bağlantıları artırmaktadır.

Dijital boş zaman aktiviteleri, aynı zamanda ev üyelerinin deneyimlediği heterojenliği artırmaktadır. Bu, her bir bireyin kendi ilgi alanlarına uygun aktiviteleri seçip gerçekleştirebilmesi anlamına gelmektedir. Eskiden aile üyeleri birlikte televizyon izlerken ya da oyun oynarken, şimdi her birey kendi dijital cihazında farklı bir etkinlik gerçekleştirebilmektedir. Bu durum, bireylerin kişisel tercihlerini ve ilgi alanlarını ön plana çıkarmalarını sağlarken, aynı zamanda aile içindeki boş zamanın daha bireyselleşmesine de yol açmaktadır. Bununla birlikte, dijital boş zaman aktivitelerinin aile

içinde paylaşılan deneyimleri zenginleştirdiği de gözlemlenmiştir. Örneğin, birlikte oynanan bir video oyunu veya izlenen bir dizi, aile üyeleri arasında yeni bir ortak zemin yaratmakta, etkileşimleri artırmakta ve sosyal bağları güçlendirmektedir.

Dijital teknolojiler, aynı zamanda boş zaman aktivitelerinin erişilebilirliğini artırarak, aile bireyleri arasında dengeleyici (olağanüstü) aktivitelerin gerçekleşme sıklığını da artırmıştır. Eskiden belirli bir maliyet ve zaman gerektiren boş zaman aktiviteleri, artık internet aracılığıyla çok daha düşük maliyetle gerçekleştirilebilmekte ve böylece daha sık tekrar edilebilmektedir. Bu da hane halkı üyelerinin dijital ortamda daha fazla zaman geçirmesine ve boş zaman aktivitelerinden daha fazla tatmin elde etmesine olanak tanımaktadır.

Sonuç olarak, dijital teknolojilerin ev tabanlı boş zaman aktiviteleri üzerindeki etkisi, aile içi ilişkiler ve bireylerin boş zamandan elde ettiği memnuniyet açısından büyük önem taşımaktadır. Dijital boş zaman, sadece fiziksel bir alanla sınırlı kalmayan, mekansal ve zamansal sınırları aşan bir deneyim sunarak, aile üyeleri arasındaki etkileşimleri derinleştirmekte ve sosyal bağları güçlendirmektedir. Dijitalleşme, hane halkı üyeleri için daha zengin, çeşitli ve kişiselleştirilmiş boş zaman deneyimleri sunarken, aynı zamanda bu deneyimlerin aile içinde nasıl yorumlandığını ve paylaşıldığını da yeniden şekillendirmektedir.

Son olarak, dijital boş zaman aktivitelerinin bu dönüşümünde esporlar da önemli bir rol oynamaktadır. Esporlar, aile üyelerinin dijital teknolojilerle etkileşimlerini daha da artırarak, evde geçirilen boş zamanın dinamiklerini değiştirmiştir. Özellikle genç bireyler arasında popüler olan esporlar, evde boş zamanın daha rekabetçi ve sosyal bir boyut kazanmasına katkıda bulunmaktadır. Esporlar, sadece bireysel oyun deneyimlerinden ziyade, aile üyelerinin bir arada oyun oynayarak veya bir turnuvayı izleyerek paylaştıkları bir etkinlik haline gelebilir. Bu sayede, dijital boş zaman aktiviteleri içinde esporlar, aile üyeleri arasındaki etkileşimi güçlendirebilecek bir alan yaratmaktadır.

Dahası, esporlar aile içindeki bireysel tercihlerin ön plana çıktığı ve her bireyin kendi deneyimini yaşadığı bir dijital boş zaman alanı sunmaktadır. Çocuklar, arkadaşlarıyla çevrimiçi oyun oynarken, ebeveynler bu etkinliklerde gözlemci olabilir veya onlara eşlik edebilir. Bu bağlamda, e-porlar, evdeki dijital boş zaman aktivitelerinin çeşitliliğini artırarak, hem bireysel hem de ortak deneyimlerin yaşandığı bir platform sunmaktadır. Sonuç olarak, dijital teknolojilerle zenginleşen evdeki boş zaman aktivitelerinin dönüşümü, esporlarla daha da güçlenmekte, aile üyeleri arasındaki sosyal bağları

pekiştiren ve daha geniş dijital topluluklarla etkileşim kurulmasını sağlayan bir alan olarak dikkat çekmektedir.

2. ESPOR

2.1. Dijital Boş Zaman Aktivitelerinin Yükselişi ve Espor

Dijital boş zaman aktivitelerinin yükselişi, özellikle esporlarla birlikte, sporun ve eğlencenin yeni bir boyuta taşındığını göstermektedir. Dijital medya teknolojilerinin hayatımıza girmesiyle birlikte, bireyler artık boş zamanlarını sadece fiziksel aktivitelerle değil, aynı zamanda çevrimiçi platformlarda geçirme imkanına sahip olmuşlardır. Bu bağlamda esporlar, dijital boş zaman aktivitelerinin en önemli örneklerinden biri haline gelmiştir. Esporlar, yalnızca oyun oynamayı değil, aynı zamanda geniş bir sosyal etkileşim ve eğlence platformu sunarak milyonlarca insanı bir araya getirmektedir. Bu, dijital dünyadaki boş zaman aktivitelerinin sadece eğlenceyle sınırlı kalmadığını, aynı zamanda ekonomik ve sosyal bir boyut kazandığını göstermektedir.

Uluslararası camiada kendine yer bulan spor evrensel bir nitelik taşımaktadır (Arıkan ve Göktaş, 2014; Arıkan ve ark., 2004). Ancak gelişen ve değişen dünya düzeni içinde sporunda dijitalleştiği dikkat çekmektedir. Elektronik Sporlar (espor), organize video oyunu yarışmalarını ifade etmekte olup (Himmelstein vd., 2017; Pizzo ve ark., 2018) eğlence ile sosyal etkileşim için teknolojiyi kullanan gelişen bir endüstri haline gelmiştir. Kurumsallaşma ve teknolojik ilerlemelerle desteklenen espor, geniş bir izleyici kitlesini kendine çekmiş ve geleneksel spor etkinlikleriyle rekabet eden kurumsal sponsorların ilgisini çekmiştir (Ward ve Harmon, 2019). Yeni bir küresel pazar raporunda (Newzoo, 2022) belgelenen verilere göre, küresel espor izleyici kitlesinin 2016'da 281 milyondan 2022'de yaklaşık 532 milyona çıkacağı ve sadece marka yatırımları ile 837,3 milyon ABD doları gelir elde edilmesi beklenen bir pazar haline gelmiştir. Bununla birlikte, espor ekonomisinin muazzam büyümesi, psikoloji bilimlerinden spor yönetimine kadar disiplinler arası araştırmaların artmasına yol açmış ve son 20 yılda önemli bir araştırma faaliyet artışıyla sonuçlanmıştır (Banyai ve ark., 2019; Vanegas ve ark., 2018).

Dijitalleşmenin hız kazanmasıyla birlikte, boş zaman ve spor aktiviteleri yalnızca fiziksel alanlarla sınırlı kalmamış, dijital dünyada da geniş bir yer edinmiştir. Esporlar, bu dijital dönüşümün en önemli örneklerinden biridir. Özellikle genç nesil arasında büyük bir popülerite kazanan esporlar, sadece eğlence amaçlı bir etkinlik olmaktan çıkıp, önemli bir ekonomik ve sosyal alan haline gelmiştir. Bu büyüme, dijital boş zaman aktivitelerinin spor

dünyasındaki yerini daha fazla sağlamlaştırırken, geleneksel spor aktiviteleri ile dijitalleşmenin kesiştiği noktalarda yeni araştırma fırsatları yaratmaktadır. Ayrıca, esporun hızla büyümesi, bu alanın yalnızca olumlu yönlerini değil, aynı zamanda ele alınması gereken sosyal tartışmaları da beraberinde getirmiştir. Esportların gençler üzerindeki etkisi, hem sosyal hem de psikolojik açıdan önemli bir araştırma konusu haline gelmiştir.

E-Spor, profesyonel kuralları olan, karşılaşmaya dayalı bilgisayar oyunlarının, dijital bir ortamda oynanması olarak ifade edilmektedir (Bulut ve diğerleri, 2021). Esport endüstrisi son beş yılda büyük bir büyüme göstermiştir. 2018'de endüstri, 4,5 milyar dolar yatırım almış ve 2023 yılına kadar 1,6 milyar dolar gelir elde etmesi beklenmektedir (Perkins, 2020). Geleneksel etkinlikler COVID-19 pandemisi sırasında askıya alınırken, esport endüstrisi hızla uyum sağlamış ve Madden NFL Invitational ve NASCAR'ın sanal yarışı gibi yüksek profilli sanal etkinlikler düzenlemeye başlamıştır. Bu, pandeminin olumsuz etkilerinden kaçmayı başaran birkaç sektörden biri olmasını sağlamıştır (López-Cabarcos ve ark., 2020). Esportlar, özellikle genç nesil tarafından oldukça benimsenmiştir ve Uluslararası Olimpiyat Komitesi bile gençlik ilgisini artırma çabalarının bir parçası olarak bu trendden yararlanmayı planlamaktadır (Tjønndal ve Skauge, 2021). Esportlar, pandemi döneminde bile canlı kalabilen birkaç sektörden biri olarak, dijital boş zaman aktivitelerinin değişen dinamiklerini daha da güçlendirmiştir.

Esportların hızla gelişmesi, farklı akademik disiplinlerde yeni araştırma alanlarının doğmasına yol açmıştır. Bu araştırma alanı sadece spor bilimleri ile sınırlı kalmamış, medya çalışmaları, işletme ve enformatik gibi alanlarda da büyümüştür. Esportun bu geniş kapsamı, hem eğlence endüstrisinin dinamiklerini anlamayı hem de bireylerin dijital dünyadaki deneyimlerini keşfetmeyi gerektirmektedir. Özellikle, esport oyuncularının deneyimlerine yönelik araştırmalar, espora katılımın bireylerin beceri gelişimi ve yaşam tarzı üzerindeki etkilerine odaklanmıştır. Esport oyuncuları, dijital platformlarda sadece rekabet etmekle kalmayıp, aynı zamanda farklı sosyal ve kültürel deneyimler de yaşamaktadır. Bu durum, esport araştırmalarının geniş bir yelpazede ele alınmasına neden olmaktadır.

Bu bağlamda, esportlarla ilgili araştırmalar son yıllarda artan bir ilgi görmüş ve hızla büyümüştür. Sonuç olarak, medya çalışmaları, enformatik, işletme ve spor bilimleri gibi çeşitli disiplinleri kapsayan bir akademik alan haline gelmiştir (Reitman vd., 2020). Özellikle, bu araştırma akışının son dönemdeki odak noktalarından biri, esport oyuncularının deneyimlerini incelemektir (Cumming, 2018; Meng-Lewis vd., 2022). Araştırmalar, espora katılımın bireyler üzerindeki etkilerini, özellikle beceri gelişimi (Zhong vd.,

2022) ve yaşam tarzı davranışları (Chan vd., 2022) üzerindeki sonuçlarını incelemeye yönelmiştir. Ancak, bu çalışmalar genellikle esporların olumlu etkilerine odaklanmış, olumsuz yönleri yeterince ele alınmamıştır.

Esporun hızla büyümesiyle birlikte, bu alanda sadece olumlu etkiler değil, aynı zamanda ele alınması gereken önemli sosyal ve psikolojik tartışmalar da ortaya çıkmıştır. Esporların sosyal izolasyon, oyun bağımlılığı ve sağlık sorunları gibi olumsuz etkileri üzerine daha fazla araştırma yapılması gerekmektedir. Dijital boş zaman aktiviteleri üzerine yapılan araştırmalar, bu aktivitelerin bazı olumsuz etkilerine dikkat çekmektedir. Esporlar gibi yüksek katımlı dijital aktiviteler, sosyal izolasyon, oyun bağımlılığı ve sağlık sorunları gibi riskleri de beraberinde getirebilir. Bu bağlamda, dijital boş zaman aktivitelerinin bireyler üzerindeki uzun vadeli etkilerini anlamak için daha fazla araştırma yapılması gerekmektedir.

Ayrıca, esporların artan saldırganlık, şiddete eğilim, oyun bağımlılığı, sosyal izolasyon ve obezite gibi olumsuz sağlık sonuçları ile yakından ilişkilendirilmesine dair endişeler de ortaya çıkmıştır (Granic ve ark., 2014). Bu nedenle, esporların popülaritesini kabul etmek kadar, katılımcıların deneyimlerini ve bu deneyimlerin genel refahları üzerindeki etkilerini incelemek de önemlidir. Ancak, bu araştırma yönü mevcut literatürde yeterince ele alınmamıştır (Chan ve ark., 2022). Bu eksikliği gidermek, dijital boş zaman aktivitelerinin bireysel ve toplumsal refah üzerindeki etkilerini daha kapsamlı bir şekilde incelemek için kritik bir adımdır.

Buna karşın, esporlara yönelik artan araştırmalara rağmen, önceki çalışmalar çoğunlukla bu kavramın bileşenlerini kavramsallaştırmaya (Hamari ve Sjöblom, 2017), bu fenomeni analiz etmek için yeni teknikler geliştirmeye (Semenov vd., 2016; Lee, 2016; Schubert ve ark., 2016) ve oyuncuların psikolojisine odaklanmıştır (Banyai ve ark., 2019). Ancak, bu çalışmalar kazanmaya, espor endüstrisini sürdüren hayati bir unsur olarak yeterince dikkat etmemiştir. Kazanmak, esporlarda büyük önem taşır çünkü bu alan, kazanan her şeyi alır mantığına dayanan bir piyasadır: espor takımlarının sürdürülebilir faaliyetleri, turnuvalarda kazandıkları ödüllere, geniş medya kapsamına ulaşmalarına ve kurumsal sponsorlukları güvence altına almalarına bağlıdır.

3. SONUÇ

Dijital teknolojilerin hızla yayılması, boş zaman aktivitelerinin içeriğini ve doğasını kökten değiştirmiştir. Evde geçirilen boş zamanın dijitalleşmesi, bireylerin fiziksel aktivitelerden ziyade sanal dünyada daha fazla vakit geçirmesine olanak tanımış ve boş zaman kavramını yeniden şekillendirmiştir.

Esporlar, bu dijital dönüşümün en dikkat çekici örneklerinden biri olarak, genç nesiller başta olmak üzere geniş bir kitlenin ilgi odağı haline gelmiş ve bireylerin dijital dünyada hem rekabetçi hem de sosyal bir boyutta etkileşim kurmalarına olanak sağlamıştır.

Esporların büyümesi ve popülerleşmesi, yalnızca boş zaman aktiviteleri üzerinde değil, aynı zamanda sporun, eğlencenin ve ekonominin geleceği üzerinde de derin bir etki yaratmıştır. Esporlar, dijital boş zaman aktiviteleri içinde önemli bir yer tutarken, geleneksel spor aktiviteleri ile dijitalleşme arasındaki çizgileri giderek belirsizleştirmiştir. Bu durum, esporların gelecekte hem akademik hem de sosyolojik açıdan daha fazla araştırılmasını gerektirmekte ve dijital boş zamanın sosyal ve psikolojik etkilerini daha derinlemesine anlamayı zorunlu kılmaktadır.

Son olarak, esporların büyümesi ve dijital boş zaman aktivitelerinin genişlemesi, bireylerin boş zamanlarından elde ettikleri tatmini de etkileyebilir. Sosyal etkileşimlerin dijital platformlar aracılığıyla gerçekleşmesi, bireylerin daha fazla sosyalleşme ve kültürel deneyim fırsatına sahip olmasını sağlarken, aynı zamanda sosyal izolasyon ve bağımlılık gibi olumsuz etkiler de ortaya çıkabilir. Bu nedenle, dijital boş zamanın etkilerini tam anlamıyla anlamak ve bireylerin refahı üzerindeki olası sonuçları araştırmak, gelecekteki çalışmalar için kritik bir alan olmaya devam edecektir.

Kaynaklar

- Abbott-Chapman, J., & Robertson, M. (2001). Youth, leisure and home: Space, place and identity. *Loisir et Société*, 24, 485–506. <http://dx.doi.org/10.7202/ls>
- Allen, M. (2010). The experience of connectivity. *Information, Communication & Society*, 13, 350–374. doi:10.1080/13691180903456553
- Anderson, B., Gale, C., Gower, A. P., France, E. F., Jones, M. L. R., Lachee, H. V., ... Trimby, M. (2002). Digital living—people-centred innovation and strategy. *BT Technology Journal*, 20, 11–29. doi:10.1023/A:1015632120289
- Arıkan, A. N., & Gökaş, Z. (2004). Farklı branşlardaki spor seyircilerinin sporculuk durumlarına ilişkin özellikleri. *Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 7(12), 1-15.
- Arıkan, A. N., Gökaş, Z., & Yıldırım, İ. (2004). Farklı branşlardaki spor seyircilerinin spor ortamına ilişkin görüşleri. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 12(2), 551-560.
- Banyai, E., Griffiths, M.D., Kiraly, O. and Demetrovics, Z. (2019), “The psychology of esports: a systematic literature review”, *Journal of Gambling Studies*, Vol. 35 No. 2, pp. 351-365, doi: 10. 1007/s10899-018-9763-1.
- Beck, M. E., & Arnold, J. E. (2009). Gendered time use at home: An ethnographic examination of leisure time in middle-class families. *Leisure Studies*, 28, 121–142. doi:10.1080/02614360902773888
- Beliviani, B. (2013). Leisure activities in Hersonissos municipality after the end of the tourist season. Thesis. School of Management and Economics. Department of Tourism. Higher Technological Educational Institute of Crete, Heraklion.
- Bulut, Ç, Duman, S., Şahin, H. M., Duman G., & Uluç EA. (2021). Spor Turizminde İnovasyonel Yaklaşımlar: E-Spor. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 6(4), 396-412.
- Buswell, L., Zabriskie, R., Lundberg, N., & Hawkins, A. (2012). The relationship between father involvement in family leisure and family functioning: The importance of daily family leisure. *Leisure Sciences*, 34, 172–190. doi:10.1080/01490400.2012.652510
- Carr, D., Schott, G., Burn, A., & Buckingham, D. (2004). Doing game studies: A multi-method approach to the study of textuality, interactivity, and narrative space. *Media International Australia Incorporating Culture and Policy*, 110, 19–30.
- Chan, G., Huo, Y., Kelly, S., Leung, J., Tisdale, C., & Gullo, M. (2022). The impact of eSports and online video gaming on lifestyle behaviours in youth: A systematic review. *Computers in Human Behavior*, 126, 106974. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2021.106974>

- Churchill, S. L., Clark, V. L. P., Prochaska-Cue, K., Creswell, J. W., & Ontai-Grzebik, L. (2007). How rural low-income families have fun: A grounded theory study. *Journal of Leisure*, 39, 271–294.
- Cordes, K. (2013). *Application in recreation and leisure: For today and the future*. 4th Ed. Urbana, IL: Saga more Publishing LLC.
- Cumming, D. (2018). Understanding the experience of Australian esports spectatorship. In proceedings of the 2018 Digital Games Research Association, Turin, Italy. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106671>
- Deffer, A. (2013). *Design for leisure time in the city*. Teaching Notes. University of Thessaly.
- DeSmet, A., Van Ryckeghem, D., Compennolle, S., Baranowski, T., Thompson, D., Crombez, G., ... Vandebosch, H. (2014). A meta-analysis of serious digital games for healthy lifestyle promotion. *Preventive Medicine*, 69, 95–107. <http://dx.doi.org/10.1016/j.ypmed.2014.08.026>
- Gallistl, V., & Nimrod, G. (2020). Media-based leisure and wellbeing: A study of older Internet users. *Leisure Studies*, 39(2), 251–265. <https://doi.org/10.1080/02614367.2019.1694568>
- Goodin, R., Rice, J.M., Bittman, M., & Saunders, P. (2005). The time-pressure illusion: Discretionary vs. free time. *Social Indicators Research*, 73, 43-70.
- Granic, I., Lobel, A., & Engels, R. C. M. E. (2014). The benefits of playing video games. *American Psychologist*, 69(1), 66–78. <https://doi.org/10.1037/a0034857>
- Güven, E. Ö., Çay, A., Özavcı, R. ve Korkutata, A. (2021). Pandemi Döneminde Boş Zamanı Değerlendirme Davranışlarının Cinsiyet Değişkenine Göre İncelenmesi. *Türk Turizm Araştırmaları Dergisi*, 5(3), 2017-2035.
- Hamari, J., & Sjoblom, M. (2016). What is esports and why do people watch it? *Internet Research*, 27(2), 211–232. <https://doi.org/10.1108/IntR-04-2016-0085>
- Himmelstein, D., Liu, Y.T. and Shapiro, J.L. (2017), “An exploration of mental skills among competitive league of legend players”, *International Journal of Gaming and Computer-Mediated Simulations*, Vol. 9 No. 2, pp. 1-21, doi: 10.4018/ijgcms.2017040101.
- Jupp, B., & Bentley, T. (2001). Surfing alone? E commerce and social capital. In J. Wilsdon (Ed.), *Digital futures: Living in a dot-com world* (pp. 97–118). London: Earthscan.
- Karagianni, K. (2015). *The creation of new leisure facilities and their contribution to the quality of life: the case of Kozani*. Bachelor’s thesis. University of Thessaly. Polytechnic School. Department of Physical Planning, Urban Planning and Regional Development. Volos.

- Kennedy, T., & Wellman, B. (2007). The networked household. *Information, Communication & Society*, 10, 645–670. doi:10.1080/13691180701658012
- Kennedy, T., & Wellman, B. (2007). The networked household. *Information, Communication & Society*, 10, 645–670. doi:10.1080/13691180701658012
- Kilci, Z. (2022). Gıda ve sporcu beslenmesi alanında güncel eğilimler. (Editör: Doç. Dr. Ahmet GÜZELÇİÇEK). *Temel Tıp Bilimlerinde Multidisipliner Bakış* (165-183 s.s.). Ankara: İKSAD Yayınevi.
- Korkutata, A. & Özavci, R. (2024). Rekreasyon ve Sağlık Turizmi İlişkisi (Ed.: Ebru Özlem Korkutata, Hakkı Çilgınoğlu ve Aslı Kaya). Sağlıkta Yolculuk: Sağlık Turizmi. Efe Akademi.
- Korkutata, A., Sengel, U., & Korkutata, E. O. (2023). The effect of stay home intention in the imperative stay at home periods on physical activity at home: Mediating role of social media addiction. *Journal of ROL Sport Sciences*, 4(2), 774-798.
- Kourkouta L., Koukourikos K., Iliadis C., Ouzounakis P., Tsaloglidou A. (2018). Leisure Time and Health. *International Journal of Health Administration and Education (Sanitas Magisterium)*, 4(2), 17-22
- Larson, R. W., Gillman, S. A., & Richards, M. H. (1997). Divergent experiences of family leisure: Fathers, mothers, and young adolescents. *Journal of Leisure Research*, 29, 78–97.
- Lee, C. (2016), “A content analysis of sports analytics resistance” , AMCIS 2016 Proceedings.
- López Sintas, J., Rojas de Francisco, L., & García Álvarez, E. (2015). The nature of leisure revisited: an interpretation of digital leisure. *Journal of Leisure Research*, 47, 79–101.
- López-Cabarcos, M. Á., Ribeiro-Soriano, D., & Piñeiro-Chousa, J. (2020). All that glitters is not gold. The rise of gaming in the COVID-19 pandemic. *Journal of Innovation & Knowledge*, 5(4), 289–296.
- Lopez, C., Pizzo, A. D., Gupta, K., Kennedy, H., & Funk, D. C. (2021). Corporate growth strategies in an era of digitalization: A network analysis of the National Basketball Association’s 2K League sponsors. *Journal of Business Research*, 133(2021), 208–217. <https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2021.04.068>
- Meng-Lewis, Y., Lewis, G., Lin, Z., & Zhao, Y. (2022). Examination of esports fans’ live streaming experiences using an extended expectation-confirmation model: A case study of the King Pro League. *International Journal of Human-Computer Interaction*, 1–16. <https://doi.org/10.1080/10447318.2022.2141008>
- Nale, Z. (2021). Çocukların ve gençlerin yeterli ve dengeli beslenme alışkanlıklarının değerlendirilmesi: Covid-19 pandemisi örneği (Editörler: Doç.

- Dr. Nebiye YENTUR DONİ, Dr. Öğretim Üyesi Şerif KURTULUŞ). *COVID-19'a Akademik Bakış* (105-129 s.s.) Ankara: İKSAD Yayınevi.
- Newzoo (2022), "Global esports & live streaming market report".
- Özavci, R. (2023). Rekreasyonel perspektiften algılanan stresin boş zaman tatminine etkisi. *ROL Spor Bilimleri Dergisi, Özel Sayı*(1), 264-278.
- Özavci, R., & Özdayı, N. (2023). Boş zamanda sıkılma algısının yaşam doyumuna etkisinde mutluluğun aracılık rolü. *Journal of ROL Sport Sciences*, 4(2), 469-486.
- Özavci, R., & Ünver, O. (2023). Sportif rekreasyonel aktivitelere katılımda hissedilen yalnızlığın egzersiz bağımlılığına etkisi. *Yalova Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 2(3), 298-311.
- Özdayı, N. (2019). Bireysel ve Takım Sporu ile İlgilenen Üniversite Öğrencilerinin Eleştirel Düşüncelerinin Bazı Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 6(1), 42-54.
- Özdayı, N. & Özavci, R. (2020). Yardımcı Sağlık Personellerinde Yalnızlık Düzeyinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Journal of History School*, 47, 2836-2852.
- Özdayı, N., & Uğurlu, F. M. (2015). Futbol hakemlerinin duygusal zekâ ve iletişim beceri düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *International Journal of Sport, Exercise and Training Sciences*, 1(1), 31-39.
- Perkins, M. (2020). How has COVID-19 impacted esports and its technology needs? LiveDesign. <https://www.livedesignonline.com/esports/how-has-covid-19-impacted-esports-and-its-technology-needs>
- Pizzo, A. D., Baker, B. J., Na, S., Lee, M., Kim, K., & Funk, D. C. (2018). eSport vs. sport: A comparison of spectator motives. *Sport Marketing Quarterly*, 27(2), 45-60. <https://fitpublishing.com/articles/esport-vs-sport-comparison-spectator-motives>
- Pizzo, A. D., Jones, G. J., Baker, B. J., Funk, D. C., & Kunkel, T. (2022). Sensemaking of novelty: The dynamic nature of integrating esports within a traditional sport organization. *Sport Management Review*, 25(3), 383-405. <https://doi.org/10.1080/14413523.2021.1935609>
- Pizzo, A.D., Baker, B.J., Na, S., Lee, M.A., Kim, D. and Funk, D. (2018), "eSport vs sport: a comparison of spectator motives", *Sport Marketing Quarterly*, Vol. 27 No. 2, pp. 108-123, doi: 10.32731/smq. 272.062018.04.
- Psatha, E., & Defner, A. (2012). Urban planning in the light of the quality of urban life. *Proceedings of the 3rd Panhellenic Conference on Urban Planning, Regional Planning and Regional Development*. University Press of Thessaly, Volos.
- Reitman, J. G., Anderson-Coto, M. J., Wu, M., Lee, J. S., & Steinkuehler, C. (2020). Esports research: A literature review. *Games and Culture*, 15(1), 32-50. <https://doi.org/10.1177/1555412019840892>

- Rojas de Francisco, L., López-Sintas, J., & García-Álvarez, E. (2016). Social leisure in the digital age. *Loisir et Société / Society and Leisure*, 39, 258–273. doi:10.1080/07053436.2016.1198598
- Schroeder, R. (2006). Being there together and the future of connected presence. *Presence: Teleoperators and Virtual Environments*, 15, 438–454. doi:10.1162/pres.15.4.438
- Schubert, M., Drachen, A. and Mahlmann, T. (2016), “Esports analytics through encounter detection”, Proceedings of the MIT Sloan Sports Analytics Conference, MA, MIT Sloan Boston, 2016.
- Semenov, A.M., Romov, P., Neklyudov, K., Yashkov, D. and Kireev, D. (2016), “Applications of machine learning in Dota 2: literature review and practical knowledge sharing”, *MLSA@ PKDD/ECML*.
- Shaw, S. M., & Dawson, D. (2001). Purposive leisure: Examining parental discourses on family activities. *Leisure Sciences*, 23, 217–231. doi:10.1080/01490400152809098
- Tjønnndal, A., & Skauge, M. (2021). Youth sport 2.0? The development of eSports in Norway from 2016 to 2019. *Qualitative Research in Sport, Exercise & Health*, 13(1), 166–183. <https://doi.org/10.1080/2159676X.2020.1836509>
- Uluç, E. A. (2023). *Rekreasyonel Turizm Kapsamında Kitesurfing’in Ele Alınması*. Kaçay, Z. (Edt). *Spor Bilimleri Alanında Çok Yönlü Araştırmalar İçinde*. İstanbul: Efe Akademi Yayıncılık.
- Uluç, E. A., Duman, S., & Acar, H. (2020). Üniversitede okuyan uluslararası öğrencilerin serbest zaman doyum düzeylerinin yaşam doyumuna olan etkisinin incelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 3(2), 407-419.
- Vanegas, J.C., Ochoa, G.V. and Gutierrez, J.C. (2018), “Scientometric analysis of research on eSports from 2007 to 2017”, *Contemporary Engineering Sciences*, Vol. 70 No. 11, pp. 3463-3471, doi: 10.12988/ces.2018.87352.
- Venkatraman, M. (2012). Consuming digital technologies and making home. *Journal of Business Research*, 66, 1–8.
- Viñals-Blanco, A. (2015). The transformation of leisure in the digital age. In B. Çoban (Ed.), *Social media and social movements: The transformation of communication patterns* (pp. 165–180). Lanhan, MD: Lexington Books.
- Vogel, H. (2001). *Entertainment Industry Economics, A Guide for Financial Analysis*. Cambridge University Press, Cambridge.
- Ward, M.R. and Harmon, A.D. (2019), “ESport superstars”, *Journal of Sports Economics*, Vol. 20 No. 8, pp. 987-1013, doi: 10.1177/1527002519859417.

- Wood, L., Hoerber, O., Snelgrove, R., & Hoerber, L. (2019). Computer science meets digital leisure: Multiple perspectives on social media and eSport collaborations. *Journal of Leisure Research*, 50(5), 425–437. <https://doi.org/10.1080/00222216.2019.1594466>
- Zabriskie, R. B., & McCormick, B. P. (2001). The influences of family leisure patterns on perceptions of family functioning. *Family Relations*, 50, 281–289. doi:10.1111/j.1741-3729.2001.00281.x
- Zhong, Y., Guo, K., Su, J., & Chu, S. K. W. (2022). The impact of esports participation on the development of 21st century skills in youth: A systematic review. *Computers & Education*, 191, 104640. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2022.104640>

Paris 2024 Yaz Olimpiyat Oyunlarında Yer Alan Yenilikçi Spor Branşlarından Bazılarının Değerlendirilmesi

Savaş Duman¹

Çilem Bulut²

Özet

Paris 2024 Yaz Olimpiyat Oyunları, spor dünyasında önemli bir yenilik dalgasını temsil etmektedir. Olimpiyat programında yer alan bazı spor branşları, modern eğilimler ve değişen spor kültürleri doğrultusunda yeniden şekillendirilmiş ve yenilikçi unsurlarla zenginleştirilmiştir. Bu yenilikler temelde, sporun evrensel doğasını ve genç kuşaklarla olan bağlantısını güçlendirmeyi amaçlamaktadır. Bilindiği üzere Paris 2024 Yaz Olimpiyat Oyunları, sporun evrimini yansıtan ve çeşitli kültürel unsurları Olimpiyat programına dahil eden bir etkinlik olarak öne çıkmıştır. Yenilikçi branşlar, farklı spor severleri ve gençleri Olimpiyat Oyunları'na çekmeyi hedeflerken, sporun küresel bir topluluk oluşturma gücünü de vurgulamıştır.

Paris 2024 yaz olimpiyat oyunlarında yer alan yenilikçi spor branşlarından bazılarının değerlendirilebilmesi amacıyla gerçekleştirilen bu bölümde, Paris 2024'te yer alan yenilikçi spor branşlarının, gerçekleştirilen bu organizasyona, daha dinamik ve kentsel bir hava kattığı, olimpiyatların genç nesillerle daha güçlü bir bağ kurduğu söylenebilir.

Modern Olimpiyatlar

Olimpiyat Oyunları'nın kurucusu Baron Pierre de Coubertin, 1 Ocak 1863 tarihinde Paris'te, İtalyan kökenli bir Fransız aristokrat ailenin çocuğu olarak dünyaya gelmiştir (Yıldız, 2019). Gençlik döneminde eğitimcilik

1 Prof. Dr. Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, savas.duman@adu.edu.tr,
Orcid: 0000-0001-8721-0112

2 Doktora Öğrencisi, Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, bulutcilem0@gmail.com,
Orcid: 0000-0003-4967-5722

kariyerini seçen Coubertin, bu amacına ulaşmak için İngiltere ve Amerika Birleşik Devletleri'ne giderek bu ülkelerin eğitim sistemlerini derinlemesine incelemiştir. Baron Pierre de Coubertin'in hedeflerinden biri, Fransız toplumunun kaderini sağlam karakterler ve güçlü şahsiyetlerle yeniden şekillendirmektir. Coubertin, bireylerin karakter gelişiminin toplumsal ilerlemenin temel taşlarından biri olduğuna inanıyordu. Bu bağlamda, rekabetçilik ve atletik katılımın, Fransız ulusunun dayanıklılığını ve sürekliliğini artırmada hayati bir rol oynayacağı görüşündeydi. Ona göre, spor ve rekabet yoluyla bireylerin fiziksel ve psikolojik güçlerinin artırılması, sadece kişisel başarıların ötesinde, ulusal bir direncin ve toplumsal uyumun da sağlanmasına katkıda bulunacaktı. Ayrıca, bireyler arasındaki anlaşmazlıkların ve düşmanlıkların rekabet ruhu aracılığıyla azaltılabileceğini savunmaktaydı (Ataçocuğu, 2008).

Nakit (2019)'e göre, Baron Pierre de Coubertin, 25 Kasım 1982 tarihinde Fransa'nın Sorbonne Üniversitesi'nde düzenlenen bir spor konferansında, Olimpiyat Oyunları'nın yeniden hayata geçirilmesini amaçladığını duyurmuştur. Bu konferans sırasında, uluslararası spor yarışmalarının organizasyonu fikrini ortaya koymuştur. Coubertin'in amacı, gençlerin savaş alanlarında değil, spor alanlarında karşılaştırılması düşüncesini savunarak, uluslararası kalıcı barışın sağlanmasını ve bu amaca ulaşmak için modern Olimpiyat Oyunları'nın düzenlenmesini teşvik etmektir. 1894 yılında, Sorbonne Üniversitesi'nde gerçekleştirilen ve 2000 katılımcının yer aldığı toplantıda, Olimpiyat Oyunları'nın yeniden başlatılması için belirlenen ana ilkeler tanımlanmıştır (Kılıç, 2007).

Özdilek, Şentürk ve Döşyılmaz (2003)'ne göre bu ilkeler aşağıdaki gibidir:

- Olimpiyatlar, tarihsel gelenekte olduğu gibi dört yılda bir düzenlenecektir.
- Olimpiyatlar, Antik Yunan'dan farklı olarak, tüm sporculara açık olacak ve yarışma programı çağdaş spor dallarını kapsayacaktır.
- Yarışmalara yalnızca büyükler katılacaktır.
- Antrenörlük kurallarının uygulanması zorunlu olacaktır. Olimpiyat organizasyonu "gezici" olacak ve her Olimpiyat farklı bir ülkede gerçekleştirilecektir.

Modern Olimpiyat Oyunları'nın tarihçesi, 23 Haziran 1894 tarihinde Sorbonne Üniversitesi'nin büyük amfisinde yapılan törensel bir oturumla başlamıştır. Bu oturumda, 15 üyeden oluşan Uluslararası Olimpiyat Komitesi kurulmuş ve modern Olimpiyatların yeniden başlatılması yönündeki karar

alınmıştır. Bu kararın ardından ilk Olimpiyat Oyunları, 1896 yılında Yunanistan'ın Atina kentinde gerçekleştirilmiştir (Kılıç, 2007). Bu tarihten itibaren, Olimpiyat Oyunları her dört yılda bir düzenlenmiş, 1916, 1940 ve 1944 yıllarında ise I. ve II. Dünya Savaşları nedeniyle oyunlar iptal edilmiştir (Sezer, 2014). Olimpiyat Oyunları, savaşlar ve küresel krizler nedeniyle birkaç kez kesintiye uğramış, ancak genel olarak düzenli bir şekilde yapılmaya devam etmiştir. Modern Olimpiyatların ilk düzenlendiği tarihten itibaren yaşanan bu kesintiler, sporun ve uluslararası barışın önemini vurgulamış ve Olimpiyatların global bir etkinlik olarak rolünü pekiştirmiştir. Ayrıca, Yaz Olimpiyatları'nda yer alan kış sporlarının eksikliği, Kış Olimpiyatları'nın kurulmasına ve düzenlenmesine zemin hazırlamıştır. Kış Olimpiyatları, kış sporlarına özel bir odaklanma sağlayarak, Olimpiyat hareketinin kapsamını genişletmiştir. Bu süreç, Olimpiyat Oyunları'nın küresel spor kültürünün bir parçası haline gelmesine ve çeşitli spor disiplinlerinin uluslararası alanda tanınmasına olanak sağlamıştır.

Modern Olimpiyat Oyunlarının Amaçları

Modern Olimpiyatlar, insan hedeflerini ve mücadelesini simgelemektedir. Olimpiyatları dünya barışının bir sembolü olarak gören Coubertin, insanlar arasındaki düşmanlıkların sportif rekabet ruhu aracılığıyla azaltılabileceğini ileri sürmüştür (Özdilek, Şentürk ve Döşyılmaz, 2003).

Modern Olimpiyat Oyunları'nın düzenlenmesindeki bazı temel hedefler aşağıdaki şekilde özetlenebilir:

- Sporun, bireylerin fiziksel ve psikolojik gelişimine olan etkilerini göstermek.
- Barışçıl bir dünya için, spor aracılığıyla insanların diğerlerini anlama ve arkadaşlık kurma yetilerini geliştirmek.
- Kültürler arası olumlu bir ortam oluşturmak ve geliştirmek amacıyla olimpizmi ve bu anlayışın hedeflerini küresel ölçekte yaymak.
- Dünyanın dört bir yanındaki genç sporcuları, Olimpiyat Oyunları'nın görsel bir spor şöleninde bir araya getirmek (TMOK, 2022).

Olimpiyat Oyunlarının Sportif Açıdan Önemi

Bilindiği üzere olimpiyat oyunları, spor dünyasının en popüler ve en prestijli etkinliklerinden birisidir. Küreselleşmenin etkisiyle modern insanın yaşamında daha fazla yer edinmeye başlayan spor, günümüzde sosyal hayata direk etki eden toplumsal bir olgudur (Aktaş, 2023). Göktepe ve Aksoy (2023)'a göre, Spor renk, dil, ırk, din fark etmeksizin insan ilişkilerini

geliştirerek bireylerin sosyal bir toplum oluşturmalarına katkı sağlamaktadır. Şahin ve diğerleri (2021)'ne göre spor toplumların değerlerine ve normlarını yansıtmaktadır.

Bu kavram, bireylerin gerek fiziksel, zihinsel gerekse de sosyal gelişimine katkı sağlayan önemli bir unsurdur (Baştürk ve diğerleri, 2024). Spor, bireylerin sağlıklı bir yaşam tarzı benimsemelerine, sosyal bağlantılar kurmalarına, rekabetçi ruhu geliştirmelerine, özgüvenlerini artırmalarına ve disiplin kazanmalarına yardımcı olmaktadır (Uluç, S. 2023). Uluç E.A. (2023) özgüven kavramını kısaca; sporcunun nasıl yapacağına dair kendisine duyduğu inanç olarak tanımaktadır.

Zorba (2018)'ya göre olimpiyatlar, dünyada düzenlenen en büyük spor etkinliği olarak tanımlanmaktadır. Antik Yunan'da doğan bu gelenek, modern zamanlara uyarlanarak her dört yılda bir dünya genelinden en yetenekli sporcuların bir araya gelmesine olanak tanımaktadır. Akkaya (2024)'ya göre, spor, sadece rekabet ve eğlenceyle sınırlı kalmaz; aynı zamanda uluslararası ilişkilerin önemli bir parçasıdır. Spor, eski zamanlardan günümüze kadar öncelikli olarak kendini koruyabilme (savunma), rekabet edebilme gibi amaçlarla insan yaşamında önemli yer edinmiştir (Özsaydı, Görücü, Güngör ve Atçeken, 2022). Spor, ve günümüz dünyasında oldukça önemli bir yere sahiptir (Şahin, 2023a)

Aksoy ve Durukan (2023)'a göre, spor belirli bir toplum içerisinde bulunan insanları bir araya getiren önemli organizasyonlardan birisidir. Bu kavram, insanların sağlıklı ve kaliteli bir yaşam geçirebilmelerine olanak sağlayan bir araç olarak görülmektedir (Akkaya, 2022a). Düzenli olarak spor yapan bireyler, gelişen özgüvenleri sayesinde başladıkları işleri tamamlama ve devam etme yetilerinde olumlu gelişmeler yaşarlar (Şahin, 2023b). Ayrıca spor bireylerin, kendilerini keşfetmelerine, eşit şartlar altında yarışmaya, yenilgiyi kabul etmeye ve diğerlerini takdir etmeye olanak tanımaktadır (Şahin, 2023c). Spor örgütleri, yöneticilerden antrenörlere, sporculara ve yardımcı hizmetlere kadar farklı insanların kendine has bir yapı içerisinde bir arada çalışarak spor hizmeti üretmektedir (Akkaya, 2022b). Bu yapılardan birisinin de olimpiyatlar olduğu düşünülmektedir.

Ataçocuğu (2008)'na göre, Olimpiyat Oyunları, insanlar ve ülkeler arasında barışı teşvik etmek amacıyla düzenlenmektedir. Bu oyunlar, dört yılda bir gerçekleştirilen küresel bir etkinlik olarak, farklı kültürlerin, geleneklerin ve toplumsal örflerin etkileşimde bulunmasına önemli katkılarda bulunmaktadır. Olimpiyatlar, sporcuların ve izleyicilerin çeşitli kültürel arka planları bir araya getirerek, uluslararası düzeyde bir anlayış ve dostluk ortamı yaratmayı hedefler.

Aksoy (2023)'a göre, olimpiyat Oyunları, FIFA Dünya Kupası, Akdeniz Oyunları ve UEFA Avrupa Futbol Şampiyonası gibi büyük ve kapsamlı organizasyonlar, katılımcı ve izleyici sayısı bakımından önemli uluslararası spor etkinlikleridir. Olimpiyatların en büyük önemi ise, ülkeler arasında barış ve dostluk köprüleri sunması yönündedir. Bilindiği üzere büyük spor organizasyonları, birçok ülkeyi bir araya getiren, rekabetçi bir ortam oluşturmaktadır. Tüm bunların yanında olimpiyat oyunları, sporun evrensel açıdan değerine de katkılar sunmaktadır.

Olimpiyatların bir diğer önemi ise ekonomik ve sosyal boyutu olduğu düşünülmektedir. Ev sahibi şehir ve ülkeler, turizm, altyapı yatırımları ve uluslararası tanıtım gibi alanlarda önemli kazançlar sağlamaktadırlar. Ancak, en büyük kazanımın, spor aracılığıyla dünya genelinde sağlanan birlik ve beraberlik olduğu düşünülmektedir. Tüm bunlardan hareketle, olimpiyatlar, insanları bir araya getiren, barış, dostluk ve fair-play ruhunu yücelten evrensel bir spor etkinliği olarak açıklanabilir.

Modern Olimpiyatlardaki Simge ve Semboller

Olimpiyat Ateşi

Olimpiyat Ateşi, Olimpiyatların en tanınmış sembollerinden biridir ve kökenleri antik dönemlere dayanır. İlk Olimpiyat Ateşi'nin yakıldığı yer, Türkiye'nin Antalya iline bağlı Finike ilçesindeki Olimpos'taki kayalardır. Eski Yunan döneminde, Olimpiyat Ateşi geleneksel olarak Olimpia'da güneş ışınlarının bir araya getirilmesiyle yakılırdı. Modern Olimpiyatlar'da ise Olimpiyat Ateşi ilk kez 1936 Berlin Olimpiyatları'nda yakılmıştır. Bu uygulama, antik geleneklerin modern Olimpiyatlar'a entegre edilmesi olarak görülür. Yunanistan'ın Olimpos Dağı'nda yakılan meşale, olimpiyat oyunlarının yapılacağı şehre atletler tarafından taşınır. Meşale, ev sahibi ülkenin atletlerine teslim edildikten sonra, son atlet stadyuma geldiğinde Olimpiyat Ateşi'ni kendi meşalesi aracılığıyla yakar. Bu ateş, yarışmaların son gününe kadar yanar ve Olimpiyat Oyunları'nın süresince özlemi, umut ve birliği simgeler. Olimpiyat Ateşi, sporun evrensel ruhunu ve Olimpiyatların uluslararası barış mesajını canlı tutma işlevi görür (Karaküçük, 1989).

Olimpiyat Bayrağı

Olimpiyat Bayrağı, beyaz zemin üzerine beş renkli halkadan oluşur ve bu halkalar dünya kıtalarını temsil eder. Pierre de Coubertin tarafından önerilen bu tasarım, Olimpiyat Oyunları'ndaki dostane rekabeti simgeler. Renkler, çeşitli milletlerin bayraklarındaki yeşil, mavi, siyah, kırmızı ve sarı

renklerden oluşur. Bayrak, ilk kez 1920 Anvers Olimpiyatları'nda kullanılmış ve uluslararası birlikteliği temsil eden bir sembol olarak kabul edilmiştir.

Olimpiyat Sloganı ve Yemini

Olimpiyat Yemini ilk kez 1920 Anvers Olimpiyatları'nda Belçikalı eskrimci Victor Boin tarafından yapılmıştır. Bu yeminin yanı sıra, organizasyon sırasında ilk kez barış güvercinleri de serbest bırakılmıştır (TMOK, 2021). O tarihten itibaren, Olimpiyat Oyunları'nın açılış törenlerinde tüm sporcular, Olimpiyat Yemini ederek sporun temel değerlerine bağlılıklarını ifade ederler. Bu yemin, dürüstlük ve sportmenlik ruhunu yüceltmeyi amaçlar (GSB, 2021). 1972 Münih Yaz Olimpiyatları'ndan itibaren, hakemler de bir yemin eder. Hakemlerin yemini, tarafsızlık ve adalet ilkesine bağlılıklarını belirtir (Kuraner, 1979). Bu yeminler, Olimpiyat Oyunları'nın başlamasını simgeler ve organizasyonun dürüstlük ile adalet ilkelerine olan bağlılığını vurgular.

Olimpiyat Ödülleri

Antik Olimpiyat Oyunları'nda, birincilik elde eden sporculara ödül olarak yalnızca zeytin dalı verilmekte, ikinci ve üçüncü sırada yer alan sporculara ise herhangi bir ödül sunulmamaktaydı (Eurosport, 2021). Modern Olimpiyat Oyunları'nda ise ödül sistemi genişletilmiştir. Bireysel branşlarda ilk üç sırayı elde eden sporculara sırasıyla altın, gümüş ve bronz madalya verilmekte, ayrıca her birine diploma da sunulmaktadır. Dördüncü, beşinci ve altıncı sırada yer alan sporculara ise yalnızca diploma verilmektedir. Oyunlarda resmi görevliler ve hakemler için de ödüller bulunmaktadır; bu kişiler birer hatıra diploması ve madalya ile ödüllendirilir. Ayrıca, finale kalamayan ancak baraj müsabakalarına katılan sporculara ve finale kalmış ancak takımda yer almayan sporculara da diploma verilmektedir (Özdilek, Şentürk ve Döşyılmaz, 2003).

Paris 2024 Yaz Olimpiyatları

26 Temmuz- 11 Ağustos 2024 tarihleri arasında Fransanın Paris kentinde düzenlenen olimpiyatlara toplam 204 Ülke, 10500 sporcu katılım sağlamıştır. Dört yılda bir düzenlenen olimpiyat oyunlarında ise toplam 35 yarışma tesisi kullanılırken, 37 spor branşı yer almıştır (Türkiye Milli Olimpiyat Komitesi, 2024).

Paris 2024 Yaz Olimpiyatları ve Yenilikçi Spor Branşları

Break Dans

Breaking'in diğer bir deyişle Break Dance'nin Olimpiyat sahnesindeki ilk büyük çıkışı, 1970'lerde New York'un Bronx sokaklarından alan bu sporun uzun bir evrim sürecinin sonucu olarak görülmektedir (Comité Olímpico Internacional, 2024). 1980'lerde dünya genelinde yaygınlaşan Breaking, 1990'larda Uluslararası Spor Dans Federasyonu'nun (WSDF) bir parçası haline gelmiştir (Federación Española de Baile Deportivo, 2024). Montalbán-Méndez ve diğerleri (2023)'ne göre; İspanya'da, 2011'de kurulan İspanyol Spor Dansları Federasyonu (SFSD) iki yıl sonra İspanyol Olimpiyat Komitesi'ne dahil edilerek bu sporu daha da yaygınlaştırılmıştır. Breaking'in gençlik arasında gördüğü büyük ilgi, 2018 Buenos Aires Gençlik Olimpiyat Oyunları'ndaki yerini sağlamlaştırmış ve bu sporun 2024 Paris Olimpiyatları'nda ilk kez bir Olimpik spor dalı olarak yer almasını sağlamıştır.

Breaking, sadece bir dans formu değil, aynı zamanda akrobasi ve atletik unsurlarla dolu bir gösteri sporudur. Cinsiyet eşitliğini teşvik eden bu spor, estetik ve uyarlanabilirliğiyle geniş bir kitleye hitap etmektedir. Kapalı alanlarda kolayca uygulanabilmesi, Breaking'i diğer spor dans biçimlerinden ayıran önemli özelliklerinden biri olarak görülmektedir.

Atala (2024)'ya göre, Paris 2024 Olimpiyat Oyunları'nda yer alan olan Breaking, heyecan verici bir yarışma formatıyla spor dünyasına damgasını vurmuştur. Bu etkinlikte 16 B-Boy (16 erkek) ve 16 B-Girl (Kadın), solo performanslarla karşı karşıya gelerek iki ayrı mücadeleye katılmışlardır. Sporcular, DJ'in çaldığı parçaların ritmine uyum sağlayarak doğaçlama bir şekilde güçlü ve yaratıcı hareketler sergilemişlerdir. Jüri üyeleri, bu performansları yaratıcılık, kişilik, teknik, çeşitlilik, performans ve müzikalite gibi kriterlere göre değerlendirmiştir. Her sporcu, 60 saniyelik iki turda bire bir mücadele etmiş ve her turun sonunda dokuz jüri üyesi oy kullanarak kazan belirlenmiştir.

Dalga Sörfü

Sörf, uzun bir tahtanın yardımıyla dalgaların üzerinde kıyıya doğru kayarak yapılan ve çok sevilen bir spordur (Dumlu, 2019a). İlk kez 2020 Tokyo Olimpiyatları'nda yapılan sörf, ikinci kez 2024 Paris Olimpiyatları'nda yer aldı, ancak bu sefer alışılmışın dışında bir konumda gerçekleştirilmiştir. Sörf yarışmaları, Fransa'dan binlerce kilometre uzakta, Fransız Polinezyası'ndaki Tahiti adasında bulunan Teahupo'o sahil kasabasında gerçekleştirilmiştir.

Böylece olimpiyatlar tarihinde ilk kez bir spor, ana etkinliklerin düzenlendiği şehirden bu kadar uzakta gerçekleştirilmiş olmuştur . Medyascope (2024)'ye göre, tahiti, güçlü ve zorlu dalgaları ile ünlü olması nedeniyle, sörfçüler için oldukça büyük bir zor bir bölge olarak görülmektedir.

Sörf yarışları 27 Temmuz - 31 Temmuz tarihleri arasında yapıldı ve bu yarışmalara 24 kadın ve 24 erkek olmak üzere toplamda 48 sporcu katılmıştır.

Kaykay

20. yüzyılın ortalarından sonra Amerika Birleşik Devletleri'nin Kaliforniya eyaletinin sahil kentlerinde rüzgârsız günlerde sörf yapamayan gençlerin böyle günlerde vakitlerini geçirmek için önceleri tahta parçalarına tekerlek takarak buldukları bilinen ekstrem spor dalı ve bu amaç için kullanılan spor aletidir(Dumlu, 2019b). Sortirparis.com (2024)'a göre; Sörf gibi kaykay da ilk kez 2020 Tokyo Olimpiyatları'nda olimpiyat sahnesine çıkmıştı ve 2024 Paris Oyunları'na geri dönmüştür. Paris Olimpiyatları'ndaki etkinlik programı Tokyo'daki ile aynı olacak şekilde düzenlenmiştir. Erkekler ve kadınlar için hem sokak hem de park kategorilerinde dört etkinlik, Place de La Concorde'da gerçekleştirilmiştir. Kaykay sporunun sokak finalleri 27 ve 28 Temmuz'da, park finalleri ise 6 ve 7 Ağustos'ta yapılmıştır.

Lowe ve Ellis (2024)'e göre, Olimpik Kaykay kuralları çerçevesinde, spor iki ana disiplin olan Park ve Sokak olmak üzere iki ana gruba ayrılmıştır.

Park kategorisinde amaç, sporcuların bir park veya çanakta çeşitli hava numaraları yaparak hünerlerini sergilemesiydi. Kavisli parkur, sporculara hız kazandırarak daha akrobatik hareketler yapmalarını sağlamıştır. Puanlama kriterleri arasında hareketlerin genişliği, alımı, çeşitliliği, teknik beceri ve özgünlük gibi unsurlar göz önüne alınmıştır.

Sokak disiplinde ise sporcular, şehir mobilyalarından ilham alınan bir parkurda en iyi numaralarını sergilemişlerdir. Merdivenler, rampalar ve raylar gibi engellerle donatılmış bu parkurda, biniciler 45 saniyelik iki turda en iyi beş numaralarını gerçekleştirmişlerdir. Jüriler, sporcuların hünerlerini ve kaykaylarını kontrol etme becerilerini değerlendirerek puanlama yapmışlardır. Her iki yarışma da 45 saniyelik koşular üzerinden değerlendirilmiş ve sporcular dünya paten kural kitabına göre Tekrar, akıcılık ve tutarlılık, parkur kullanımı, uygulama kalitesi ve zorluk seviyesi, ve yapılan hareketlerin çeşitliliği olmak üzere, beş ana kriter üzerinden puanlanmıştır. Tokyo'daki formatla karşılaştırıldığında, Paris'teki yarışmalarda hem koşu hem de numaralar daha kapsamlı bir şekilde değerlendirilmiştir.

Spor Tırmanışı

Sortiraparis.com (2024) ve Gharib (2024)'e göre, Paris 2024 Olimpiyat Oyunları'ndaki spor tırmanışı, hız, kaya tırmanışı (bouldering) ve zorluk (liderlik/öncü tırmanış) olmak üzere üç ana disiplinden oluşmuştur. Her biri farklı kurallara sahip olan bu disiplinler, sporcuların farklı yeteneklerini sergilemelerine olanak tanımıştır.

Gharib (2024)'e göre sportif kaya tırmanışında yer alan kurallar şu şekilde ifade edilmiştir.

Hız Tırmanışı: İki dağcı, yan yana yer alan 15 metrelik bir duvarda birbirlerine karşı yarışarak en hızlı süreyi elde etmeye çalışmaktadır. Bu disiplin, zamana karşı yapılan bire bir eleme turlarına dayanmaktadır. En hızlı olan sporcu galip gelerek madalya kazanmaktadır.

Kaya Tırmanışı (Bouldering): Bu disiplin, sporcuların 4,5 metrelik bir duvarda ipsiz tırmandığı kısa ve teknik rotalardan oluşmaktadır. Sporculara sınırlı bir süre tanınmış ve mümkün olan en az denemede rotaları tamamlamaları beklenmiştir.

Zorluk (Liderlik/Öncü Tırmanış): Bu disiplin, sporcuların tek bir denemede, 15 metrelik bir duvara 6 dakika içerisinde yükseğe tırmanmalarını içermektedir. Bu disiplindeki amaç, tek denemede tırmanılabilecek en yüksek noktaya ulaşmaktır.

Tokyo 2020 Olimpiyatları'nda, sporcuların performansları bu üç disiplinin birleşik puanları üzerinden değerlendirilmiş ve tek bir şampiyon belirlenmiştir. Ancak, Paris 2024'te bu sistem değiştirilmiştir. Paris 2024 olimpiyatlarında ise, hız etkinliğinde, kaya tırmanışı (bouldering) ve zorluk (liderlik) bölümünde kazananlar ayrı ayrı değerlendirilmiştir. Bu format değişikliğinde, her disiplinin kendi zorluklarını ve teknik gereksinimlerini ayrı ayrı vurgulanmıştır.

Kayak Kros

Paris 2024 Olimpiyatları'nda kayak kros branşı, kano slalom altında ilk kez yer almıştır (Today, 2024). Bu yeni branşta, dört atlet suyun üstündeki rampada birbirleriyle yarışmıştır. Yarışmacılar, altı aşağı akış kapısı ve iki yukarı akış kapısı bulunan zorlu parkuru geçmek zorundadırlar. Kayak krosunun bu yeni formatı, sporcuların sadece zamana karşı değil, doğrudan birbirlerine karşı da yarıştığı bir etkinliğe ev sahipliği yapmıştır. Olimpiyatlarda kano sporunun geleneksel türleri olan sprint ve slalom yarışmaları da yapılmıştır. Sprint yarışlarında sporcular, sakin su kütlelerinde en hızlı süreyi elde etmeye çalışırken, slalom etkinliklerinde ise sporcular,

yapay beyaz su parkurlarında engellerin arasından geçerek performanslarını sergilemişlerdir.

SONUÇ

26 Temmuz - 11 Ağustos 2024 tarihleri arasında olimpiyatlara 3. kez ev sahipliği yapan Paris, gerek tarihi gerekse de yenilikçi spor branşları ile oldukça dikkat çekici bir olimpiyatın yaşanmasına olanak tanımıştır. Bu olimpiyatlarda, çevre dostu bir yaklaşım benimsenmiş ve karbon ayak izinin azaltılması hedeflenmiştir. Aynı zamanda kentin tarihi mekanları spor sahalarına dönüştürülmüş, sporculara ve izleyicilere eşsiz bir deneyim sunmayı amaçlamıştır.

Yenilikçi spor branşları, Paris 2024'ü diğer olimpiyatlardan ayıran en önemli özellikleri arasında yer almaktadır. Skateboard (Kaykay), tırmanış ve sörf gibi genç nesillerin ilgisini çeken bu sporlar, Tokyo 2020'de olduğu gibi Paris'te de yer almıştır. Bu kapsamda Paris 2024'te yer alan yenilikçi spor branşlarının, gerçekleştirilen bu organizasyona, daha dinamik ve kentsel bir hava kattığı söylenebilir.

Paris 2024'te en dikkat çekici yeniliklerden biri ise breakdansın olimpik bir spor olarak programa eklenmiş olmasıdır. "Breaking" olarak adlandırılan bu branş, dansın atletizmle buluştuğu bir spor dalı olarak kabul edilmiş ve şehir kültürü olimpiyat arenasına taşınmıştır. Breakdansın dahil edilmesi, olimpiyatların genç nesillerle daha güçlü bir bağ kurma çabası olduğu ifade edilebilir.

Oyunların bir diğer dikkat çeken yönünün ise; sporların Paris'in ikonik bölgelerinde gerçekleştirilmiş olmasıydı. Örneğin, Eyfel Kulesi'nin önünde plaj voleybolu maçları düzenlenmiş Champs-Élysées Bulvarı'nda bisiklet yarışları yapılmıştır. Bu tarz mekanlar, oyunların hem görsel olarak büyüleyici kılınmasına hem de Paris'in tarihi dokusu ve kültürel mirasının sporla birleştirilmesine katkılar sunmuştur.

Kaynakça

- Akkaya, C. (2022a). *Küreselleşme Sürecinde Spor ve İletişim*. Uluç, E. A. (Edt). Ankara: Gazi Kitabevi.
- Akkaya, C. (2022b). *Sporla İnsan Kaynakları*. Uluç, E. A. (Edt). Ankara: Gazi Kitabevi.
- Akkaya, C. (2024). *Sporun Kamu Diplomasisi Açısından İncelenmesi*. Uluç, E. A. ve Uluç, S. (Edt). Spor Bilimleri Alanında Akademik Araştırma ve Değerlendirmeler İçinde. Gaziantep: Özgür Yayınları.
- Aksoy, S. (2023). *Spor Organizasyonlarının Etkileri: 2022 FİFA Dünya Kupası Örneği*. Uluç, E. A. ve Yıldız M. (Edt). Spor Bilimleri Üzerine Araştırmalar -III İçinde. Gaziantep: Özgür Yayınları.
- Aksoy, S. ve Durukan, E. (2023). *Kadınlarda Fiziksel Aktivite ve Spor*. Uluç, E. A. ve Karademir, M. B. (Edt). Spor Bilimleri Üzerine Araştırmalar -IV İçinde. Gaziantep: Özgür Yayınları.
- Aktaş, F. (2023). *Spor Sosyolojisi, Sosyalleşme ve Sosyal Bütünleşme*. Uluç, E.A. ve Türkmen, M. (Edt). Spor Bilimleri Üzerine Araştırmalar İçinde. Gaziantep: Özgür Yayınları.
- Ataçocuğu Ş. M. (2008). *Olimpiyat Oyunlarının Ev Sahibi Ülke Ve Kente Ekonomik Etkilerinin Araştırılması*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Muğla Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Muğla.
- Atala, N. (2024). Olimpiyatlarda İlk Kez Yer Alan Break Dans Hakkında Tüm Bildiklerimiz. <https://vogue.com.tr/paris-2024/olimpiyatlarda-ilk-kez-yer-alan-break-dans-hakkinda-tum-bildiklerimiz> adresinden alınmıştır.
- Baştürk, Z., Yılmaz, S., Saçıkara, A., Çam, M. ve Atçeken, D. H. (2024). Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni Adaylarının Kuvvet Kavramı ile İlgili Bilişsel Yapıları: Kelime İlişkilendirme Testi. *Necmettin Erbakan Üniversitesi Ereğli Eğitim Fakültesi Dergisi*, 6(2), 493-508.
- Comité Olímpico Internacional (2024). *Breaking*. <https://olympics.com/es/deportes/breaking/> adresinden alınmıştır.
- Dumlu, Y. (2019a). Dalga Sörfü. <https://sporubenimletani.org/dalga-sorfu/>. Adresinden alınmıştır.
- Dumlu, Y. (2019b). Kaykay <https://sporubenimletani.org/kaykay/> Adresinden alınmıştır.
- Eurosport, (2021). Olimpiyat Sembolleri. https://www.eurosport.com.tr/olimpiyatoyunlari/olimpiyat-sembol-bayrak_sto3363077/story.shtml adresinden alınmıştır.
- Federación Española de Baile Deportivo (2024). *Historia del Baile Deportivo ve Evolución* <https://www.febd.es/federacion/historia/> adresinden alınmıştır.

- Gharib, A. (2024). What are new sports at the 2024 Paris Olympic Games? https://www.espn.co.uk/olympics/story/_/id/40537496/2024-paris-olympic-games-new-sports-breaking-climbing-skateboarding adresinden alınmıştır.
- Göktepe, M. ve Aksoy, S. (2023). *Spor Ahlakı ve Sporda Etik*. Uluç, E.A. ve Türkmen, M. (Edt). Spor Bilimleri Üzerine Araştırmalar İçinde. Gaziantep: Özgür Yayınları.
- GSB, Gençlik ve Spor Bakanlığı, (2021). Olimpiyat Sembolleri. <https://shgm.gsb.gov.tr/Sayfalar/127/163/OlimpiyatSembolleri>. Adresinden alınmıştır.
- Karaküçük, S. (1986). *Milletlerarası politikada ki önemi açısından Olimpiyat Oyunları*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Kılıç, H. (2007). *Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Olimpiyatlar Hakkındaki Farkındalığı*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Marmara.
- Kuraner, O. (1979). *Spor Oyunları Ansiklopedisi*. Ankara: Ajans Türk Matbaası.
- Lowe, L., ve Ellis, M. (2024). What new sports are coming to the Paris 2024 Olympics — and which sports have been dropped? <https://www.today.com/news/paris-olympics/paris-olympics-new-sports-rcna135885> adresinden alınmıştır.
- Medyascope (2024). 2024 Paris Olimpiyatları Sörf rehberi: Sporseverleri neler bekliyor. <https://medyascope.tv/2024/07/26/2024-paris-olimpiyatları-sorf-rehberi-sporseverleri-neler-bekliyor/> adresinden alınmıştır.
- Montalbán-Méndez C, Giménez-Blasi N, García-Rodríguez IA, Latorre JA, Conde-Pipo J, López-Moro A, Mariscal-Arcas M, Gil-Antuñano NP. Body Composition and Nutritional Status of the Spanish National Breaking Team Aspiring to the Paris 2024 Olympic Games. *Nutrients*. 2023; 15(5):1218.
- Nakit, S. (2019). *Türkiye Olimpiyatlara Hazırlık Merkezlerine Devam Eden Sporcuların Antrenörlerinin Davranışlarını Değerlendirme Algularının İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Erciyes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Kayseri.
- Özdilek, Ç., Şentürk, A. ve Döşyılmaz, E. (2003). Modern Olimpiyat Oyunlarının tarihi gelişimi ve Olimpiyatların gezici olma ilkesinin günümüze kadar düzenlenen oyunlar açısından değerlendirilmesi. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 9, 1-15.
- Özsaydı, Ş., Görücü, A., Güngör, H. Atçeken, H. G. (2022). *İlk ve Ortaöğretim Kurumlarında Uygulanmakta Olan Beden Eğitimi ve Spor Deslerinde Kullanılan Öğretim Yöntemleri*. İlkin, M. Yurtseven, C .N. (Edt). Spor Bilimleri Günsel Tartışmalar İçinde. İzmir: Duvar Yayınları.

- Sezer, C. (2014). *İstanbul İli Beykoz İlçesi Devlet Lisesi Ve Özel Lise Öğrencilerinin Demografik Yapı İle Olimpiyat Algularının İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Sortiraparis.com. (2024). Paris 2024 Olimpiyatları: Fransa'dan Oriane Bertone bouldering ve kaya tırmanışı zorluk derecesinde 8. Sırada. <https://www.sortiraparis.com/tr/haberler/paris-2024-olimpiyat-oyunlari/articles/318439-paris-2024-olimpiyatları-fransa-dan-oriane-bertone-bouldering-ve-kaya-tirmanisi-zorluk-derecesinde-8-sirada> adresinden alınmıştır.
- SortiraParis.com. (2024). Paris 2024: program, kurallar, tarihçe, sporcular, Olimpiyat Oyunlarında kaykay. <https://www.sortiraparis.com/tr/haberler/paris-2024-olimpiyat-oyunlari/articles/308691-paris-2024-program-kurallar-tarihce-sporcular-olimpiyat-oyunlarında-kaykay> adresinden alınmıştır.
- Şahin, A. (2023a). *Sporun Karakter Gelişimine ve Sporcu Kimliğinin Oluşumuna Etkisi*. Uluç, E.A. (Edt). Spor Bilimleri Üzerine Araştırmalar-VI İçinde. Gaziantep: Özgür Yayınları.
- Şahin, A. (2023b). *Spor da Özgüven*. Uluç, E.A. (Edt). Spor Bilimleri Üzerine Araştırmalar-VI İçinde. Gaziantep: Özgür Yayınları.
- Şahin, A. (2023c). *Sporun Öznel İyi Oluşa Etkisi*. Uluç, E.A. ve Gülşen, D.B.A (Edt). Spor Bilimleri Alanında Güncel Yaklaşımlar İçinde. Gaziantep: Özgür Yayınları.
- Şahin, A., Kılıç, T., Gülşen, D. B. A. ve Karademir, M. B. (2021). Sportsmanship behaviors related to gender and family attitude of secondary school students. *Education Quarterly Reviews*, 4.
- TMOK, (2022). *Yaz Olimpiyat Oyunları*. <https://www.olimpiyatkomitesi.org.tr/Olimpiyat-OyunlariDetay/32/1>. Adresinden alınmıştır.
- TMOK. (2021). *Olimpiyat Oyunları*. <https://www.olimpiyatkomitesi.org.tr/>.
- Today (2024). What new sports are coming to the Paris 2024 Olympics — and which sports have been dropped?. <https://www.today.com/news/paris-olympics/paris-olympics-new-sports-rcna135885>. adresinden alınmıştır.
- Türkiye Milli Olimpiyat Komitesi (2024). Paris 2024 Yaz Olimpiyat Oyunları. <https://olimpiyat.org.tr/Oyun-Detay/paris-2024-yaz-olimpiyat-oyunlar/140> adresinden alınmıştır.
- Uluç, E. A. (2023). Mücadele Sporcularının Psikolojik Dayanıklılıkları ve Özgüven Düzeylerinin İncelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1), 210-222.
- Uluç, S. (2023). Kadın futbolcuların futbol yaşantılarında karşılaştıkları problemlerin incelenmesi. *Yalova Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 2(2), 83-97.

- Yıldız, F. (2019). *Spor Liselerinde Okuyan Öğrencilerin Modern Olimpiyatlar Hakkındaki Farkındalıklarının Değerlendirilmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Bahçeşehir Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Spor Yönetimi Anabilim Dalı, İstanbul.
- Zorba, E. (2018). *İstanbul'un olimpiyat süreci*. Akademisyen Kitabevi.

Yaşlılarda Aktif Yaşlanma ve Direnç Egzersizlerinin Önemi

Deniz Ünver¹

Özet

Yaşlılık, insan hayatında bir dönemdir. Özellikle fiziksel ve zihinsel açıdan sağlıklarının sosyal açıdan rutinlerinin değiştiği bir dönemdir. Bu süreçte, aktif yaşlanma kavramı, yaşlı bireylerin yaşam kalitelerini artırmak için fiziksel, zihinsel ve sosyal aktivitelerde bulunmalarını teşvik eder niteliktedir. Aktif yaşlanma kavramı, bireyler için yalnızca sağlıklı bir yaşam sürmeleri ile sınırlı kalmamakla birlikte; aynı zamanda onların kimseye bağımlı kalmadan, günlük ihtiyaçlarını karşılarken korunmalarına da yardımcı olur.

Aktif yaşlanma içerisinde fiziksel uygunluk çok önemlidir. Yaşlıların dengelerini kaybetmeden azalan kas ve diğer bazı fizyolojik özelliklerini koruyarak hayatlarını sürdürmeleri için fiziksel aktivite önerilmektedir. Bu fiziksel aktivitelerin içerisinde seçilen egzersizlerin düzenli yapılması yaşlı sağlığı için önem taşımaktadır. Aktif yaşlanmada egzersiz, fiziksel sağlığın yanı sıra zihinsel iyilik halleri için de kritik öneme sahiptir. Planlanmış bir fitness programı, yaşlılarda düşme riskini azaltır, kas gücünü artırır, kalp sağlığını destekler ve genel yaşam kalitesini iyileştirir. Ayrıca, yaşlıların düzenli egzersiz yapması sosyal etkileşimlerini artırarak yalnızlık hissini azaltır.

Planlı ve doğru yazılmış direnç antrenmanı reçetesi yaşlılık döneminde özellikle önemlidir. Bunun en büyük nedeni yaşa bağlı olarak insanoğlunun kaybettiği doğal kas kütleleridir. Kas kaybı, yaşlanma süreciyle birlikte kaçınılmaz bir durumdur. Direnç antrenmanı, bu kaybı yavaşlatabilir veya mevcut durumu iyi hale getirebilir. Düzenli direnç antrenmanı, kas gücünü artırırken, kemik sağlığını da destekler ve metabolizmayı hızlandırır. Böylece, yaşlı bireylerin günlük aktivitelerini daha kolay gerçekleştirmelerine ve bağımsızlıklarını sürdürmelerine olanak tanır. Sonuç olarak, yaşlılık periyodunda aktif yaşlanma tercihi, hareketsiz bir yaşama göre çok daha önemlidir. Aktif yaşlanırken düzenli egzersiz ve bu egzersizler içindeki direnç antrenmanı, sağlıklı ve bağımsız bir yaşam sürmek için hayati öneme sahiptir. Bu unsurların bir araya gelmesi, yaşlı bireylerin fiziksel ve zihinsel sağlıklarını korumalarına yardımcı olur.

1 Dr. Öğr. Üyesi, Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, ORCID: 0000-0003-1927-5285

Tüm dünyada yaşlıların sayısının arttığına şahit olduğumuz bir dönemi yaşamaktayız. Her ne kadar salgınlar savaşlar felaketler yaşasak da her geçen gün gelişen teknoloji ve sağlık endüstrisiyle birlikte daha uzun yaşamanın mümkün olabileceği inancı ön plana çıkmaya başlamıştır. Son yüz yılda neredeyse sanayileşmiş tüm ülkelerdeki insanların hayatlarında meydana gelen değişiklikler nedeniyle, çoğu insanın ağır sportif aktivitelerde bulunması gerekmektedir, iş ev arasına sıkışan bir yaşam tarzına dönmüştür. Fiziksel aktivite seviyesi düştükçe, hareketsizlikle ilişkili fiziksel rahatsızlıkların ortaya çıkarak belirginleştiği düşünülmektedir. Bununla birlikte yıpranan vücut ve iç organların sağlığını korumak için fiziksel aktiviteye düzenli katılımın kardiyovasküler ve kas sistemiyle birlikte özellikle yaşlılıkta esenlik ve refah düzeyi açısından önemli olduğu gün geçtikçe kabul görmektedir. Bu düşünceler ile birlikte bilinçli ve düzenli fiziksel aktiviteleri sağlıklı bir yaşam tarzının önemli bileşeni haline getirmiştir. Hareketsizliğin ölümü erken çağırdığı, doğanın nefes alan her canlının hareketi üzerine kurulduğu inançlarıyla birlikte hareketsiz yaşamı seçen yaşlıların erken yaşlanma riskleri tartışılan bir durum olarak ortaya çıkmaktadır. Aktif yaşlanan yetişkinlerin kendi vücut ağırlıklarını daha iyi kontrol ettikleri, diğer akranlarına göre daha genel bir iyilik durumunda oldukları görülmektedir.

Yüzlerce yıldır hikayelerdeki gençlik pınarları, ölümsüzlük ve güç iksirleri hala aranıyor ve günler geçtikçe bunlara ulaşılmasının imkansızlığı anlaşılıyor. Ancak sihirli sulara ulaşmasak da bugün bize bilimin sunduğu diğer yollar ile uzun ömürlülüğü ve yaşam kalitesini artırabileceğimizi biliyoruz. Aslında çok zorda değil. Sağlıklı Beslen, Hareket Et! İnsanoglu içinde taşıdığı ruhuyla birlikte kondisyon seviyesi ne olursa olsun, hatta engelli ve normal olsun, yaşı kaç olursa olsun, egzersiz yapıyor veya uzun süredir yapmıyor olsun, bulunduğu seviyeden daha ileri gitmesi mümkündür. Yaşlandıkça ihtiyaç duyulacak en önemli özellikler bazıları olan gövde (core) gücü, denge, stabilizasyon, düşmeme, yararlanmama gibi özellikleri uzun süre koruyabilecek aktif ve iyi yaşlanmayı sağlayacak programlar üzerinde çalışılmaktadır. 1970'lerle popüler hale gelen vücut geliştirme ve fitness çalışmalarıyla yakın zamana kadar sporcular ilgilenmiş, toplumun geri kalan kesimi bu yenilikçi metotlarla yakın zamana kadar ilgilenmemiştir. Belki de fitness sektörü de yaşlıları ihmal etmiştir. Günümüze geldiğimizde, yukarıda belirtildiği gibi yaşlıların toplumdaki sayılarının artmasıyla birlikte onlara sağlıklı ve güçlü bir hayat sunmanın yolları da aranır bir hale gelmiştir. Devlet politikaları da toplumun içindeki yaşlıların yaşam tarzlarını düzenleyici ve aktif yaşlanmalarını istemeye başlamıştır. Gençlik yıllarında yapılan sportif aktivitelerin ömür boyu devam ettirilmesi en büyük temennilerden biridir. Ancak çalışma hayatı, hayattan zevk alma biçimi, beslenme alışkanlıkları

yıllar içerisinde fiziksel aktiviteye verilen önemi ve süreyi çalabilir. Bu yüzden genç veya yaşlı fark etmeksizin, fiziksel aktiviteye ayrılan zamanın kazanımlarının en önemlisinin, yaşam kalitesine olan katkısı olduğunu unutmamak gerekmektedir.

Tarih boyunca Homo sapiens'in doğada ve yaşamda karşılaştığı fiziksel güç gerektiren her türlü işle başa çıkabildiği ancak bu süreçte hareketsiz bir yaşama büründüğünde se bunun yol açtığı hastalıklarla mücadele edemediği ve etkilendiği görülmektedir. Fiziksel aktivitenin her yaşta insanın iyi olma halini etkilediğini ve yaşarken uğraştığı işlerdeki becerisini etkilediği kabul edilmelidir. Bu kitap, bölümünde fiziksel aktivitenin yaşlılarda ne kadar önemli olduğundan ve uygulamalarından bahsedilecektir.

Aktif Yaşlanma ve Fiziksel Aktivite Kavramları

Bu bölümde yukarıda bahsedilen, yaşlılık, fiziksel aktivite, aktif yaşlanma ve konu ile ilgili olan kavramların açıklanması yapılacaktır. İnsanoğlunun doğumundan itibaren büyümesi ve yaşlanması kaçınılmaz bir tamamlanma durumudur. Yaşlanmanın kaçınılmaz ve doğal bir durum olduğu bilinmelidir. Yaşlılık kavramı, geniş bir çerçevede incelenebilecek bir kavramdır. Yaşlılığın yaşam şekli, genetik faktörler ve kronik hastalıklarla ilişkilendirilmiş bir süreç olduğu akla gelen genel özellikler arasında bağımlı yaşam, zayıflık, düşkünlük, çaresizlik, engellilik gibi durumların olduğu belirtilmektedir (1,5). Bunun yanında doğal olmayan kayıplar, kazalar, sakatlar ve bazı hastalıklar hariç, organizmanın doğal yollar ve süreçlerle yavaş yavaş eskimesi ve işlevini yitirmesi olarak açıklanmaktadır (2). Yaşlılık ve yaşlanma kavramlarını bir tanım altında açıklamanın zorluğu nedeniyle, sosyolojik, fizyolojik ve psikolojik açıdan incelenmesi ve tanımlanmasının daha uygun olduğu belirtilmektedir (3). Yaşlanmanın fiziksel büyümenin tamamlandıktan sonra, ölüme kadar geçen süreç olduğu söylenebilir. Bu sürecin, insanın fizyolojik, psikolojik ve sosyal açıdan farklılaşması ve yaşam tarzını etkileyerek, geri dönüşmez değişimler yarattığı ifade edilmektedir (6).

Bu tanımlamalar eşliğinde yaşlılığı ve yaşlanmayı şu şekilde tanımlayabiliriz. İnsanın özü içerisinde fizyolojik ve zihinsel olarak sahip olduğu tüm özelliklerin doğal olarak yavaş yavaş işlevlerini kaybetmesi buna bağlı olarak fiziksel ve bilişsel yavaşlamanın yaşadığı hayatın akışıyla beraber ilerleyen bir süreçtir. Yaşlılığın, fiziksel tüm işlevlerde meydana gelen azalmaların olduğu fizyolojik bir süreç olarak tanımlandığı görülmektedir. Bu azalmaların, hücreden dokuya, kasta, organa tüm sistemlerde dönüşü olmayan yapısal bozukluklar ile ortaya çıktığı güncel değişimlere fiziksel ve mental adaptasyon sorunu yarattığı belirtilmiştir (4). Bu azalmaları

başında kardiyovasküler yeterlilik gelmekle beraber, 70'li yaşlarda %30'luk, el kavrama gücü, ağırlık kaldırma, ce taşıma gibi kuvvet gerektiren özelliklerde azalma gözlemlendiği belirtilmektedir. Bu azalmanın kadınlarda daha da belirgin olduğu ifade edilmektedir (4). Dünya genelinde nüfusun yaşlanmasıyla birlikte yaşlıların devlete ve millete getirdiği yüklerde artıyor. Özellikle hastalıklarla mücadele ve sosyal destekler gibi demografik birçok durum karşısında hükümetlerin bir dizi yeni önlem almaya zorladığı düşünülmektedir. Birçok hükümet yaşlı vatandaşlarının ve yaşlanmanın sorunlarını ele almaya yardımcı olacak özel önlemler geliştirme ve uygulama ve başarılı ve aktif bir uzun ömür için koşullar sağlama ihtiyacını fark etmeye yönelik çalışmalara başlamıştır. Yaşlanmanın topluma maliyetini düşürmenin en etkili unsurlarından biri olan aktif yaşlanma kavramını geliştirmektedir. Yaşlı insanların sağlıklı ve aktif bir yaşam tarzını sürdürmelerine olanak tanıyan koşulların yaratılmasıdır. WHO uzmanları, hareketsiz yaşam ve yetersiz fiziksel aktivitenin sağlık risk faktörleri arasında en önemli risklerden birini oluşturduğunu ve başlıca ölüm nedenlerinden biri olduğunu bildirmektedirler. Bunun yanı sıra WHO yaşlılar için kaliteli yaşlanmanın yanı sıra, yaş gözetmeksizin, tüm toplumun sağlık yaşam için düzenli fiziksel aktiviteye katılımın önemini vurgulamaktadır (7,8). Bununla birlikte aktif yaşlanma için kullanılan tanımlardaki düzenli fiziksel aktivite tanımlarının, düzenli kelimesi belirli periyotlar anlamındadır. Unutulmaması gereken en önemli unsur ise, aktivite düzeyinin bireyin, hedefi ve kapasitesi ile doğru orantılıdır. Bugün 60 yaşındaki iki bireyin birisi usta sporcu olabilirken diğeri yürümekte zorluk çekebileceği asla unutulmaması gereken bir durumdur. Yaş alan bireylere fiziksel aktivitenin önemi aktarılırken, kaliteli yaşam tarzı, konfor ve başarılı yaşlanma kavramları kullanılabilir. Burada fiziksel aktiviteyi başarmak, performanstan daha önemli olarak kabul edilmelidir. Başarılı yaşlanma kavramı, yaşlandıkça hastalık edinme olasılığının azalması, genç yaşlarda kazanılan işlevsel kapasitenin sürdürülmesi ve gün içerisindeki yaşantısına aktif katılımın devam etmesi olarak tanımlanabilir. Yaşlılarda başarılı yaşlanmaya karşı bir güven ve bilgi eksikliği olduğu düşünülmektedir. Bunun en büyük kaynaklarından birinin kendi büyüklerinin veya etrafındaki birçok akrasının bağımlılık durumu olduğu düşünülmektedir. Kronolojik yaş ne olursa olsun, işlevsel yaşın başarılı yaşlanma ile genç tutulabileceği düşünülmektedir. Ne kadar genç kalmaya çalışırsa çalışsın yaşlılık her canlı gibi insanı da bekleyen bir dönemdir. Bu dönem içerisinde biyolojik ve fizyolojik değişimlere maruz kalan insan yaşamını sürdürebilme konusunda çaresiz kalabilmektedir. Bu dönemi tamamlamak maalesef ölümü beklemek gibi bir düşünce ile psikolojik açıdan da dayanıklılığı etkileyen bir dönemdir. Bu dönem temelde 4 farklı bilim dalı incelenerek kavramlaştırılabilir. Bu kavramlardan birisi biyolojik yaşlanma kavramıdır. Bu kavram vücudun

fiziksel değişimleri ve tüm sistemlerin kendini kolay yenileyememesi durumu olarak açıklanmaktadır (9). Diğer bir kavram kronolojik yaşlanma kavramıdır. Rakamsal yaşlanma denilebilir doğumdan itibaren geçen her yıl kronolojik yaşlanmadır. Sağlık, sosyal, psikoloji ile bir bağlantısı yoktur. Rakam dışında hiçbir şey açıklamaz. WHO yaşlanmanın kronolojik yaşını 60 yaş olarak belirlemektedir. Ancak yaşlılık poliklinikleri kronolojik yaşı 65 yaş üstü bireyler olarak açıklamaktadır. Diğer bir kavram ise sosyolojik yaşlanmadır. Burada sosyal hayat içerisinde değişen tempolar, sosyal konumlar, meslek hayatındaki ilerlemeler ve sonlar gibi durumlar açıklanabilir (10).

Sosyal hayatın düzensizliği, eş dost akraba kayıpları, mesleki deformasyonlar, baskılar, geçim sıkıntıları, aile sorunları seviyeleri bireyin sosyal yaşlanmasını olumlu veya olumsuz yönde etkileyebileceği belirtilmektedir (10). Yaşlanmanın açıklanabildiği bir diğer bilimsel kavram ise psikolojik yaşlanma kavramıdır. Tüm psikolojik özelliklerin kişide değişime uğraması anlamına gelmektedir. Psikolojik yetilerin beyin ve nörolojik ilişkilerindeki olumsuz değişiklikler psikolojik yaşlanma kavramı ile açıklanabilmektedir (11). İnsanın yaşlandıkça değişen duygu durumları, zayıflıkları, çaresizlikleri, alınganlıkları, işe yaramadığını hissetmesi, psikolojik yaşlanma kavramı altında açıklanabilmektedir. Yaşlılıkta bu kavramlar doğrultuda değişimler başlamaktadır. Gözle görülebilen değişim bedensel değişimdir. Kişi yaşlandıkça dış derisi buruşur, damarları belirginleşir, görme yetisi en erken yaşlanan organlardan birisidir. Hız, çabukluk, kuvvet ve dayanıklılık gibi temel motorik özelliklerinde azalmalar olur. Sinir sistemi yavaşlar. Bununla birlikte, kişilik özellikleri ve bilişsel özelliklerde bir tecrübe söz konusudur. Dünyanın yaşlanıyor olması bir sorun olarak hükümetlerin karşısında çıkmaktadır. Ancak yaşlıların artmasını bir sorun veya ekonomiye bir yük olarak görmektense, bir meydan okuma ve fırsat olarak görülüp sosyal hayata entegrasyonlarının sağlanması durumunda topluma katkı sağlanabileceği düşünülmektedir. Sosyal hayata ve kaliteli yaşlanmaya yönlendirici, onları topluma entegre edici en önemli durum aktivitedir. Aktiviteler sağlıklı yaşlanmayı başarmak için çok önemlidir. Bu nedenle, sosyal görevleri ve aktiviteleri gerçekleştiren bireyler, ömürleri süresince daha mutlu yaşayanlardır. Bu anlamda, yaşlanmayı sosyal, psikolojik ve biyolojik süreçler olarak açıklayan teoriyi iyileştirme çabası olarak aktivite kavramı ortaya konulabilir. Yaşlılığı hastalıkla eş anlamlı gibi kullanma alışkanlığından vazgeçmek gerekmektedir. Genelde olumlu düşünmekte fayda olduğu düşünülmektedir. Yaşlılığın özgürlükle, ekonomik istikrarla ve daha çok boş zaman ve kültüre erişim gibi yönleriyle incelenmesi ve yaşlılara bu yönde mentorluk yapılması gerekmektedir.

Yaşlılıkla ilgili en önemli ve trend olan kavram aktif yaşlanma kavramıdır. OECD yaşlıların toplum içerisinde üretken bir yaşam sürdürebilme yeteneği olarak aktif yaşam kavramını kullanmaktadır (12). Aktif yaşlanmanın sağlık ve güvenliğe olan olumlu katkıları son zamanlarda daha da önem kazanmıştır. Aktif yaşlanmanın en temel hedefi, yaşlılık döneminde kişilerin yaşam kalitelerini artırmasıdır. Aktif yaşlanma, yaşlılıkta meydana gelen birçok değişikliğin anlaşılması gereken bir yaşam aşaması olarak, sürekli ve kaçınılmaz bir süreç olarak görülmelidir. Bu nedenle hem psikomotor hem de gerontomotor avantajlarını kapsayan birleştirici ve entegre bir yaklaşım, yaşlıların fiziksel ve sosyal izolasyonunu azaltabileceği, onları yeni eylem olasılıkları keşfetmeye yönlendirebileceği, böylece sosyalleşme ve eğlence faaliyetlerine olan ilgilerini ve katkısını artırabileceği, ayrıca olası hastalıklara ve metabolik bozukluklara karşı vücudun savunmasızlık yeteneğini azaltabileceği düşünülmektedir (13). Aktif yaşlanma bir devlet politikası haline getirilebilir. Aktif yaşlanma politikaları ile, yaşlıların yaşam kalitelerini iyileştirme ve aynı zamanda topluma entegre olma fırsatına sahip olabileceği bir ortam oluşturulabilir. Sağlıklı ve aktif yaşlanma, beden, biliş ve duygusallık arasında dinamik bir denge kurularak gerçekleştirilebilir. Bununla birlikte, tasarlanan yaklaşımların çoğunda, fiziksel aktivite ve fiziksel sağlık eğitimine vurgu yapılmaktadır. Bunun en büyük nedeni yaşlıların sadece fiziksel olarak algılanmaması gerektiği, biyolojik, psikolojik ve sosyal açıdan değerlendirilmeleri gerektiğidir. Aktif yaşlanmanın önemli bir göstergesi, günlük yaşamın temel aktivitelerini kimseye ihtiyaç duymadan gerçekleştirirken ölçülebilen işlevsellik derecesidir. Bu nedenle, yaşlılarda etkili bir psikomotor müdahale, onların beden ve zihin arasında dinamik bir dengeyi teşvik edebilir. Bu yaklaşımla, yaşlıların disiplinler arası ve bütünlendirici bir bakış açısıyla tam gelişimini de teşvik edilebilir. Aktif yaşlanma, bunlarla birlikte, hücresel, metabolik, davranışsal, bilişsel ve sosyal açıdan bir denge kurularak gerçekleştirilecek bir durumdur. Avrupa Halkı aktif yaşlanma konusunda diğer kıtalara nazaran daha bilinçli bir hayat yürütmektedir. Aktif yaşlanma, yaşlı nüfus içerisinde sağlıklı yaşam tarzlarını hedefler ve hastalıkların önlenmesine odaklanır. Aktif yaşlanma, yaşam kalitesi ve sağlık gibi önemli temellerin üzerine inşa edilmektedir.

Aktif yaşlanmanın şifrelerinden bir olan beden eğitimi ve spor bilimini ilgilendiren özellikler, fiziksel aktivitedir. Yaşlılarda fiziksel aktivite çok önemlidir. Teknoloji ve sağlık sektöründeki hızla gelişim insanın hayattan beklentisini de artırmıştır. Yaşlanmanın gecikebileceğine, ömrün uzayabileceğine olan inanç artmıştır. Organların, omurganın ve kasların sağlığını koruma, günlük rutin işleri yapabilmek için ihtiyaç olan özellikleri korumanın yolları araştırılmaktadır. Neredeyse tüm yaşlılar artık, fiziksel aktivitenin insan

sağlığına olan etkilerini bilmektedir. Bununla birlikte yaşamlarına fiziksel aktiviteyi entegre etmiş olan yaşlıların daha az acı çektiği, güçsüzlüklerinin ve hastalıklarının seviyelerini azalttığı görülmekte, bunu fiziksel aktivitelerle devam ettirebilecekleri bilinmektedir. Araştırmacılar, doğru planlanmış fiziksel aktivite programları sayesinde, yaşlılarda hastalıklara karşı koruyucu bir kalkan oluştuğunu belirtmektedir. Uzun süre fiziksel aktivite yapmamış ileri yaşlılarda bile doğru fiziksel aktivite programlarının etkili olduğu belirtilmektedir (14,15). “Aktif yaşlanma” tabirinin ilk kez 20. Yüzyılın ortalarında kullanıldığı belirtilmektedir. Aktif yaşlanma, başarılı yaşlanma, sağlıklı yaşlanma üretken yaşlanma gibi kavramların bileşeni olarak tanımlansa da literatürde bu kavramların herhangi birisinin yerine de kullanıldığı belirtilmektedir. Aktif yaşlanmanın temelinde yaşlılarının kendini yaşlı hissetmemeleri, günlük hayattan zevk almaları, uğraş içinde olmaları, sosyal ve kültürel etkinlikler ile ilgilenmeleri, işlevselliğini sürdürmeleri olduğu belirtilmektedir. Tüm bunların olması içinde sosyal ortamlara katılım, bulmaca çözmek ve beden eğitimi aktivitelerini düzenli yapmak gerektiği belirtilmektedir (18). Yaşlılar için fiziksel aktivite programlarının genel yapısı dışında kişiselleştirilmesi önerilmektedir. Bir program bir yaşlı üzerinde etkili olurken diğeri için uygun olmayabilir. Yaşlılardaki güç kayıpları göz önüne alındığında onların programının içerisine konulan direnç antrenmanlarının işlevsel kapasitelerini artırdığı belirtilmektedir (16). Fiziksel olarak ve tıbbi açıdan rahatsızlıkları bulunan yaşlılarda egzersizleri tamamlamak zor olabilir. Bu durumda kişiselleştirilmiş program devreye sokularak, yapılabilir fiziksel aktivitelerin seçimi gerekmektedir.

Dünya Sağlık Örgütü (WHO) aktif yaşlanma kriterlerini fiziksel aktivite programları hazırlamak için önemli bir kılavuz olabilir. Aktif yaşlanma kriterleri: özerk, bağımsız ve güçlü bir yaşam; işe katılma, işinde çalışmaya devam etme durumu; gönüllülük faaliyetlerinde etkin rol oynama, sağlık yaşam sürdürebilme olarak belirtmektedir (17). Aktif yaşlanma kriterlerini yerine getirmek için yaşlılar için belirlenen bir aktivite programı için istenen sonuçlar kaçınılmaz olarak bireylerin değişen özelliklerine göre evrimleşmek zorundadır. Fiziksel aktivite, yaşlılarda düzenli uygulanmalarla önemli gelişmeler sağlayacak bir durumdur. En önemlisi fitness düzeylerini artırarak onların kendilerini daha iyi hissetmelerini sağlayabilir. Kasların güç kaybı seviyelerinin hızla gerilemesini engelleyebilir. Fiziksel işlevliklerini düzenleyebilir. Yaşlılarda fiziksel aktiviteyi düzenlemek onlara moral olabilir ve gündelik işlerini bağımsız olarak yapmalarına destek olabilir. E4n önemlisi ile aktif yaşlanma olarak yukarıda açıkladığımız tüm unsurlarla fiziksel aktivite ilişkilendirilebilir. Fiziksel aktivitenin sağlık ve iyi olma hali ile olan ilişkisi, yaşlı bireylerde etkisini göstererek onların aktif yaşlanmasına

katkı sağlayabilir (19). Bu bağlamda incelendiğinde aktif yaşlanmaya katkı sağlayacak olan fiziksel aktivitelerin tespiti ve içeriği hususunda genel çerçevelerin belirlenmesi gerekmektedir. Literatür incelendiğinde bilim insanlarının büyük bir çoğunluğu düzenli ve kontrollü fiziksel aktivitenin aktif yaşlanma kurallarıyla birlikte kronik hastalıklar riskini düşürebileceği ve yaşlılık ile ortaya çıkabilecek fizyolojik değişiklikleri azaltabileceğini belirtmişlerdir (22). Yaşlılarda fiziksel aktivite sağlıkla ilişkilendirilebilir. Kendini sağlıklı ve iyi hissetmek için vücudu bir dizi hareket disiplinine sokmaktır. Dünya Sağlık Örgütü, fiziksel aktiviteyi, fizyolojik açıdan doğru çıktıları olan bedensel hareket olarak tanımlamaktadır. Fiziksel aktivite, insanlığın tarihsel süreç içerisindeki evriminde önemli bir yer almaktadır. Fiziksel özellikleri sayesinde avlanma, koşma atma, fırlatma gibi motor özellikleri sayesinde doğada kendine yer bulduğu düşünülmektedir. İnsanlık, günümüze kadar yaşam mücadelesi içerisinde, kas gücü, dayanıklılık gibi özelliklere ihtiyaç duymuştur. Özellikle tarım hayvancılık gibi üretim işlerinde fiziksel uygunluk durumu iş üretimi ile paralellik göstermiş olabilir. Ancak her ne şartta olursa olsun tarihi içerisinde birbiri ile güç yarıştırmış, fiziksel aktiviteler içeren oyunlar oynamayı ihmal etmemişlerdir. Arkeolojik eserler, olimpiyat tarihi gibi unsurlar göz önüne alındığında fiziksel aktivitenin binlerce yıllık tarihi olduğu düşünülmektedir. Bu nedenle tüm insanlık zinde kalıp, aktif yaşamak için çeşitli yollara başvurmuştur. Günümüzde zinde kalmanın başlıca unsurlarından birisi fiziksel aktivitedir.

Fiziksel aktivite içerisinde boş zaman değerlendirme, ulaşım, mesleki üretkenlik, alışveriş gibi birçok hareketli durumu ele alabiliriz. Fiziksel aktivite yaşamın doğasında olan bir durum olarak görülmektedir. Bununla birlikte, kişisel ihtiyaçlar doğrultusunda sağlık ve zindelik için seçilen fiziksel aktiviteler, insanı motive eder ve yaşam içerisindeki tarzını belirleyebilir. Bu tür fiziksel aktiviteler planlanmış ve reçete edilmiş egzersizle içermektedir. Fiziksel aktiviteleri ile spor kelimesi eş anlamlı kullanılsa da karıştırılmaması gereken kavramlardır. Spor, rekabeti ve yarışma kültürünü içeren yüksek performansın sürdürülmesi gereken fiziksel aktivite biçimidir. Fiziksel aktivite bir iştir ve kişinin sağlık ve zindelik için hedefleri doğrultusunda planlı yapılan bir dizi egzersizdir. Fiziksel aktivite hastalıklara karşı vücudun direncini artırmak, doğru bir postüre sahip olmak, kendi işini kendi görmek açısından yaşamın her alanında önemli bir etkiye sahiptir. Fiziksel aktivite, yaşlanmanın neticesinde insanın uğradığı fiziksel değişikliklerin hayata adaptasyonu içinde önemli bir kavram olarak görülmektedir. Bununla birlikte yaşlılıkta fiziksel aktivitenin sağlıkla ilişkilendirilerek, yaşam kalitesini artırdığı belirtilmektedir (4,20) Fiziksel aktivite kavramıyla birlikte, aktif yaşlanmanın beklentilerin içeren kavramların kısa açıklamaların yaparak, konunun

kavranması beklenmektedir. İlgili kavramlar içerisinde sıkça kullanılan kavram olan aktif yaşam beklentisi bireyin sakatlıktan, hastalıklardan veya durumlardan uzak yaşamasının beklendiği yaşı içeren süreçtir.

Bu süreç içerisinde engelsiz yaşam beklentisi ise; belirli bir yaşta, fiziksel veya zihinsel işlevlerde kısıtlama olmaksızın bir kişinin kalan ortalama yaşam yılı sayısı ile ifade edilmektedir. Fiziksel aktivitelerin içerisinde birim olarak anlatılan egzersizin; fiziksel durumun birden çok özelliğini iyileştirmek veya korumak için yapılan, düzenli tekrarlanan bedensel hareketler olarak ifade edilmektedir. Sağlıklı birey; sadece hasta veya sakat olunması anlamında değil gerek fiziksel, gerek psikolojik ve sosyal esenlik durumu olarak tanımlanmaktadır. Sağlıkla ilgili zindelik durumu; günlük aktiviteleri canlılıkla gerçekleştirme yeteneği olarak ifade edilebilir. Hareketsiz zaman; genellikle oturmayı veya ekran süresini tanımlamakta kullanılabilir (20). Aktif yaşamın beklentilerinin başında, engellilikten uzak yaşam tarzı gelmektedir. Fiziksel aktiviteler, aktif yaşamın anahtarıdır. Fiziksel aktiviteler, sağlıkla ilişkilidir. Fiziksel aktivitenin amacı sadece hastalıklardan korunda değil, fiziksel, ruhsal ve sosyal açıdan, aktif yaşama hazırlanmaktır. Bir olumlu sağlık durumu, hayattan zevk alma durumudur (20). Fiziksel aktiviteler, iskelet kasları tarafından üretilen ve dinlenme enerjisi harcamasına göre metabolik oranda artışla sonuçlanan herhangi bir bedensel hareketlerin tamamıdır. Bu geniş kavram altında, boş zaman fiziksel aktivitesi, egzersiz, spor, ulaşım, mesleki çalışma ve ev işlerini dikkate almamız gerekir. Aktivitenin enerji harcaması, hareketsiz bir kişide genellikle günlük enerji harcamasının yalnızca yaklaşık %25'idir, oysa bir dayanıklılık sporcusunda antrenman gününde veya gün boyunca saatlerce ağır iş yapan kişilerde %50'ye kadar çıkabilir. Aktif yaşamın fiziksel aktivitelerden beklediği zindelik performansı, bir yarışmacının performansından farklıdır. Yarışma performansı, optimum düzeydeki zindelik bileşenlerini ister. Sağlıkla ilgili fiziksel aktiviteler, alışılmış fiziksel aktivite alışkanlıklarından olumlu veya olumsuz şekilde etkilenen ve sağlık durumuyla ilişkili olan zindelik bileşenlerini ifade eder. Sağlıkla ilgili fiziksel aktivite, aktivite içindeki bireylerin günlük rutinlerini ve aktiviteleri canlılıkla gerçekleştirme yeteneğini artırmaya çalışır. Konunun ana vurgusu hareketsiz bireylerin fiziksel aktivite ile canlandırılması üzerinedir. Aktif bir yaşam tarzının belirlenmesinde fiziksel aktivitenin önemini vurgulanmasıdır. Tüm sağlık bilimlerinin ortak öngörüsü olan hareketsizliğin bir risk olarak kabul edilerek, yaşı ne olursa olsun özellikle yaşlılarda fiziksel aktivitenin önemi anlaşılmalıdır. Bireylerde düzenli aktivitenin, sağlıklı olan ilişkisini açıklamak zor değildir. Düzenli fiziksel aktivite yapan bireyin fiziksel uygunluk ve zindelik hali iyi olur. Bu durumda sağlıklı olmasını sağlayan bir olgudur. Sağlıklı olmanın temel taşlarından biri olan fiziksel aktivitenin faydalarını

ele aldığımızda; bireyin dayanıklılık ve kas sistemindeki gelişiminden bahsedebilir. Fiziksel aktivite bireyde sağlık ve zindellekle alakalı bileşenlere olumlu katkı sağlayabilir. Bireyin boyu ve kilosuna uygun bir kütle ve postür oluşturabilir. Bedeni saran derinin altındaki yağ dağılımını düzenlerken kemik kalitesini, esnekliği, kardiyovasküler bileşenleri, kalp sağlığını aerobik gücü, kan değerlerini ve kan basıncını düzenleyebilir. Kuvvet, güç, dayanıklılık, çeviklik, denge, koordinasyon, hız gibi temel motorik özelliklere katkı sağlayabilir. Glikoz toleransı, insülin duyarlılığı, iltihaplı belirteçler, lipid ve lipoprotein metabolizması, substrat oksidasyon özelliklerin seviyelerine olumlu katkı sağlayabilir (21). Öte yandan, düzenli fiziksel aktivite iskelet kasıyla birlikte, kardiyο-respiratuvar gibi sistemlerinin optimizasyonunun artmasını sağlar (23). Buna göre, fiziksel aktivitenin aktif yaşlanmada ve yaşlılar üzerinde oldukça etkili bir durum olabileceği düşünülmektedir.

Aktif yaşlanmada fiziksel aktivitenin faydaları arasında kalp ve damar bozuklukları, kan basıncını, felci, tip-2 diyabeti, kanser tipleri gibi birçok hastalığa karşı koruyucu etkileri sayılabilir (24). Tüm bu sorunlarla başa çıkabilmek için aktif yaşlanma hedefinde olan yaşlılar için WHO, ACSM gibi uluslararası kuruluşlar, yürüyüş, güç ve kuvvet egzersizleri gibi orta şiddet aktiviteler önermektedir. Özellikle güç ve kuvvet egzersizleri ile kas kütlelerini koruma belirli kas gruplarına yönelik çalışmalar, denge ve esneklik çalışmaları öncelikli kabul edilebilir. Kaslara yönelik çalışmaların başlıca sebebi, vücudun tüm eylemlerini her zaman kas sistemini uyararak ve kasların kasılması sonucu gerçekleştirdiği biçiminde açıklanabilir. Birçok bilimsel çalışma fiziksel aktiviteyi sağlıklı yaşlanmayla sistematik olarak ilişkilendirir. Fiziksel aktivite, yaşlıların yaşam kalitesinin psikomotor becerilerine uygun fiziksel aktivite programlarını takip ederek önemli ölçüde iyileştirilebileceğini göstergesi olabilir. Fiziksel aktivite ve egzersiz yapmak, diyabet, osteoporoz ve kardiyovasküler hastalıklar gibi yaşlılıkla birlikte kendini sıklıkla gösteren dejeneratif hastalıkların tedavisi ve kontrolünde özellikle değerli olabilir. Yaşlılıkta fiziksel aktivitenin destek olabileceği üç önemli alan olduğu belirtilmektedir. Bunlardan ilk fizyolojik ve biyolojik alandır. Bu alanda yaşlıların yaşayabileceği olumsuzluklar ve fiziksel aktivite ile minimize edilebilecek durumlar incelenmektedir. Bu alanda; fiziksel aktivite ile duyuşsal bozukluklar, denge kaybı, duruş değişiklikleri, akciğer ventilasyonunun azalması, glikoz ve lipid metabolizmasında bozulma, ilerleyen güç kaybı, esneklik ve kas gücü, azalan motor koordinasyon sorunlarına destek olunabileceği belirtilmektedir. Diğer bir alan ise psikolojik alandır. Bu alanda da fiziksel aktivite ile; bilgiyi işleme ve konsantrasyon ve dikkat seviyelerini koruma kapasitesinin azalması, algılama, iletim ve sinir uyarılarının yürütülmesi açısından merkezi sinir sisteminin bozulması

gibi sorunlara destek sağlanacağı belirtilmektedir. Son olarak sosyal alan belirtilmiştir. Bu alanda da sosyal değer kaybı, sınırlı sosyal katılım, sosyal izolasyon, sosyal statü kaybı durumlar yaşlılık ile ortaya çıkmaktadır. Fiziksel aktivitenin sosyal alanda da olumlu etkileri olabileceği belirtilmektedir. Çalışmalar, fiziksel aktivite yaşlıların aktif yaşamında, özellikle kronik vasküler hastalıkların, hipertansiyonun ve diyabetin iyileşmesi ve tedavisi için önemli bir rol oynadığını belirtirken (32), biyolojik alanda, fiziksel aktivite sayesinde, maksimum oksijen hacmini, kalp debisini destekleyen atım hacmini artırmanın, dinlenme kalp hızını azaltmanın, kasların güçlendirilmesinin, denge ve koordinasyonun korunmasının mümkün olacağı belirtilmektedir. Ayrıca fiziksel aktivite sayesinde yaşlılarda bilişsel işlevlerin optimizasyonu, stres ve kaygının azaltılması, ruh halinin iyileştirilmesine destek olunabileceği, sosyal alanda da yeni ilişkiler ve arkadaşlıklar kurma, akraneler arasında sosyal entegrasyon, kuşaklar arası aktivitenin iyileştirilmesi gibi hususları destekleyebileceği belirtilmiştir (31).

Yaşlılarda Direnç Egzersizlerinin Önemi

Tüm fiziksel aktiviteler, kas sisteminin çalışması ile gerçekleştirilir. Aktif yaşlanma sürecinde kas sisteminin uğradığı değişimlere odaklanmak önemlidir. İskelet üzerinde bulunan kas sistemi, yürüme, oturma kalkma, gibi eylemleri gerçekleştirmeye yarar. Vücutta yaklaşık 600 kas vardır. Kaslar temelde yapısal olarak benzerlik gösterirler. Yapısal benzerlik olsa da fizyolojik açıdan farklı özellikler taşırlar. Özellikle lif türleri açısından iki farklı yapıda incelenmektedir. Bu kas lifi türleri, Tip I (yavaş kasılan lifler) Tip II (hızlı kasılan lifler) şeklinde açıklanmaktadır. Tip I iskelet kası lifleri, daha uzun süreli aerobik fiziksel aktiviteleri desteklemek için daha sürdürülebilir enerji yaratma yeteneğine sahipken öncelikli olarak oksidatif yollara dayanır. Bu sebepten dolayı, ATP formunda enerji oluşturmak için oksijene ihtiyaç duyarlar. Tip II iskelet kası ise, hız, patlayıcılık ve anaerobik fiziksel aktiviteleri destekleyici yapıdadır. Bu nedenle enerji üretiminde öncelikli olarak oksijene ihtiyaç duyulmaz. Kas lif tipleri insandan insana değişmektedir. Bununla birlikte İskelet kası liflerinin kullanımı kasın enerji taleplerine bağlı olduğundan, vücut hareketi sırasında farklı tip ve oranlarda iskelet kas lifleri aynı anda kullanılabilirliği belirtilmektedir (26). Yaşlanmanın biyolojik süreci, yaşam boyu iskelet kasının hem miktarını hem de kalitesini sistematik olarak değiştirdiği gözlemlenmektedir. Yetişkinlik döneminden yaşlanmaya doğru ilerleyen süreçte ve geçen her yılda, iskelet kasında azalmalar olmaktadır. Bu yaşlılıkta önemli bir azalma olarak tanımlanmaktadır (26). Yaşlandıkça kaslardaki gücün artması yaşlanma sırasında bireyleri tehdit eden bir unsur olabilir. Bu yaşlılar için sağlık sorunu olabilir. Hatta günlük

işlerini yaparken karşılaştıkları olumsuzlukların artmasına neden olabilir. Özellikle 50 ila 80 yaşları arasında gerçekleşen hızlı kas kayıpları yüzünden iskelet kas sisteminde genelde %40'lık bir kayıp yaşandığı belirtilmektedir. 80 yaşında bir bireyin genelde %50 oranında kas kaybedebileceği de belirtilmektedir (27). Bu kayıplara “güç yoksunluğu” denilmektedir. Güç yoksunluğu doğal olarak yaşa bağlı ortaya çıkmaktadır. Güç yoksunluğu ile kesin sonuçlar olmamakla birlikte, bir standart oluşturma çabalarından biri olan 60- 85 yaş arası erkeklerle 20-40 yaş arası erkekler arasındaki güç karşılaştırmaları yapılmış, yaşlıların gençlere göre ciddi oranda güç kaybı yaşadıkları sunulmuştur. Literatürdeki karşılaştırmalı istatistiksel sonuçlar, endişe verici olarak adlandırılırken yaşlılar için önemli kas kaybı göstergeleri olarak kabul edilebilir. Güç yoksunluğunun sağlık problemlerine yol açacağı düşünülmektedir. Bu yüzden, Yaşlı yetişkinler arasında fiziksel engellilik, zayıf fiziksel performans, işlev bozuklukları, diyabetik, metabolik rahatsızlıklar ve erken ölüm erken ölüm görülmektedir. Düşük iskelet kası gücüne sahip kişilerde, yüksek iskelet kası gücüne sahip olanlara kıyasla metabolik sendrom olasılığının iki kat daha fazla olabileceği belirtilmektedir. Uzun süreli araştırmaların sonuçlarına bakıldığında bireylerin yaşlandıkça kuvvet kaybı yaşadıklarını göstermektedir. Kasılma kuvveti ve hareket hızının ürünü olarak tanımlanan iskelet kası gücünün kayıplarının genel sağlık düzeyi için zararlı olabileceği düşünülmektedir. İleri yaşlardaki kas gücü durumunun, zindelle ilişkili olduğu, gündelik işler ve aktivitelerin tamamlanması için gerekli olduğu belirtilmektedir. Yaş ilerledikçe kas ve hareketlilik kısıtlıklarının kaçınılmaz olduğu bu nedenle kasların en azından günlük rutin aktivitelerin yapılabilmesi için güçlü olmalarının sağlanması gerektiği düşünülmektedir (28).

Yaşlılıkta ilk bakışta kolay görünebilecek, torunu kucaklama ve kaldırma, hareketinin temel fitness çalışmalarında squat, back, abdominal ve biceps çalışmalarının bir karması olduğu düşünülebilir. Bu hareketlerin sağladığı gücün etkisiyle bireyin torunu rahat kucaklayarak kaldırılabilceği söylenebilir. Bunla birlikte, press hareketlerinin itmek için, faydalı olabileceği düşünülebilir. Yaşlılar için tüm bunları bir yarışmada performans göstermek için yapamayacaklarını, bunların gündelik işlerde ve zindelle için etkili olabileceği hareketlerle değiştirilerek, aktif yaşlanmada özel direnç egzersizleri oluşturularak düzenli uygulamalar yapılması konusunda planlamalar yapılabilir. Egzersiz yaparak, iskelet kası ve sinir sistemleri üzerinde olumlu etkiler sağlanabileceği belirtilmektedir. Düzenli direnç antrenmanlarının kas gücü üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğunu ifade edilmektedir. Güç çalışmalarıyla, yaşlılıktaki güç yoksunluğunun tedavi edilebileceği düşünülmektedir. Yaşlılar için kendi vücut ağırlıklılarıyla

başlayan ve ek direnç ile devam eden kuvvet antrenmanları geliştirilebilir (28). Burada dikkat edilmesi gereken en önemli unsurlar antrenman programlamasıdır. Yaş grubuna göre seçilen antrenmanların yoğunluğu, sıklığı ve süresi iyi hazırlanmalıdır. Birim antrenman içerisindeki tekrarlar doğru planlanmalıdır. Özellikle çoklu eklemli egzersizler (birden fazla eklem dahil olduğu egzersizler) ile tek eklemli egzersizler (sadece bir eklem dahil olduğu egzersizler) olmak üzere farklı direnç antrenmanı egzersiz türlerine katılmak, yaşlı yetişkinler arasındaki direnç antrenmanının sonucunu etkileyebilir. Yapılan çalışmalar arasında yaşlılarda haftada iki kez ve 6 ay süre ile yapılan direnç antrenmanlarının, 1RM kas gücünü, izometrik gücü, sinirsel adaptasyonları, tip II liflerinin artmasını olumlu etkilediği belirtilmiştir (29). Yaşlıların haftada iki ila 3 gün kendileri için tasarlanmış güç antrenmanları yapmaları önerilmektedir. Seanslar arası 24 ila 48 saat olması önerilmektedir. Güç geliştirmeye yönelik antrenmanların başlangıçları daima tüm vücudun hareket etmesini sağlayan egzersizlerden oluşmalıdır. Özellikle gövdeye (core) odaklanmak ve başlangıçta core bölgesi için tasarlanmış egzersizlerinde yapılması, kol ve bacaklar için hedeflenmiş gelişime destek sağlayabilir. Antrenman yapan yaşlının devamlılığı veya ilerlemesi durumunda belli bir bölgeye yönelik fonksiyonel çalışmalara dönülebilir (30).

Antrenmanın devamı ve yaşlıların zindeliği ve sağlığı açısından dikkat edilmesi gereken diğer antrenman özelliği ise belirlenen direnç antrenmanının yoğunluğudur. Burada yoğunluğun belirlenmesi kadar önemli olan bir diğer husus, yaşlıların dirençleri düşükten yükseğe doğru çalışmasıdır. Direnç antrenmanlarına olumlu tepkiler gösteren yaşlılarda, başlangıç seviyeleri 1RM üzerinden %60 tercih edilip, ilerleyen süreçte %80'e ulaşması önerilmektedir (28). Yaşlılar ile ilgili yazılan reçetelerde dikkat edilmesi gereken bir önemli antrenman bileşeni de seçilen egzersizler için uygulanacak olan tekrar ve set sayılarıdır. Tekrarlar antrenmanın yoğunluğu ile ters orantılıdır. Örnek olarak, 1RM'nin %60 ile yapılan çalışmalarda tekrar sayısı 10 tekrar seçilmiş olabilirken, 1RM'nin %80'i ile yapılan çalışmalarda 4 tekrar seçilmiş olabilir. Seçilen direnç antrenmanlarının ne kadar süreceği ile ilgili birçok değişken kanı vardır. Ancak geleneksel antrenmanlarının, yaşlıların yaş, ve performansları göz önüne alınarak 30- 60 dakika arasında sürdüğü bu süreyi içinde setlerin zorluğu, dinlenme aralarının sürelerinin belirlediği belirtilmiştir (31). Toparlanmanın yaşlıların direnç antrenmanlarında önemli bir yer oluşturduğu unutulmamalıdır. Toparlanma süreleri iskelet kası gücü adaptasyonlarını teşvik etmeye yardımcı olduğu egzersiz uzmanları tarafından bilinmektedir. Yaşlılar için kuvvet antrenmanları çok eklemli egzersizler, işlevsel alakaları nedeniyle yaşlı yetişkinler için tercih edilmektedir. Ancak bu tercih tek

eklemlili egzersizlerin uygulama içine alınmaması anlamına gelmemektedir. Tek eklemlili egzersizlerde kuvvet antrenman programları içine alınabileceği belirtilmektedir. Yaşlılar ile kuvvet çalışmaları yapılırken, özellikle başlangıç seviyesinde sakatlık ve güvenlik tedbirleri için kendi vücut ağırlığı ile serbest ağırlıklar yerine direnç egzersiz makineleri kullanılabilir. Yaşlılar uygun beceri seviyesine ve işlevsel kapasiteye ulaştığında serbest ağırlıklara geçiş teşvik edilebilir. Yaşlılar için tasarlanan antrenman programları tüm ana iskelet kas gruplarını kapsamaya odaklanmalıdır. Gövde, kollar, omuzlar ve üst ve alt bacaklar antrenmanda çalıştırılmalıdır. Antrenmanda dikkat edilmesi gereken bir diğer durum ise, her bir kas grubu için tek eklemlili egzersizlerden önce çoklu eklemlili egzersizler seçilmesidir. Bununla birlikte büyük kas grupları, onlardan daha küçük kas gruplarından önce çalıştırılmalıdır (28).

Direnç Egzersizlerinin Temelleri

Yaşlılar için tasarlanabilecek güç antrenmanları, fitness makineleri, serbest ağırlıklar, dambıllar, lastikler ile olabileceği gibi bireyin kendi ağırlığıyla da tasarlanabilir. Direnç egzersizleri sadece kaslara fayda sağlamazlar. Yukarıda da bahsedildiği gibi yaşlıların karşılaşılabileceği birçok olumsuz durumda yarar sağlayabilirler. Günlük aktivitelerin yapılması, duruş ve denge için de önemlidir. Direnç egzersizlerinin temelinde egzersizlerin etkisini bilmek ona göre egzersiz seçimi yapmak gelir. Bunun için ilk odaklanması gereken, vücuttaki ana ve büyük kasların kuvvetlendirilmesidir. Örnek verecek olursa; yaşlılar için göğüs kasları önemlidir. Bu kaslar, gündelik hayatta kapıyı iterek açmaya yararlar. İtme hareket için güç üreten büyük kas gruplarındandır. Bir diğer büyük ve önemli gövde kası sırt kaslarıdır ki bu kaslarda çekme hareketi için güç üreten kaslardır. Omuzlar, nesnelere baş üstüne kaldırmadan emniyet kemerini öne çekmeye yarayan önemli kaslardır. Kollar gündelik hayatta market poşetlerin taşımaya yarayan önemli kas gruplarını içerir. Karın göbek bölgesindeki kaslar. Bunlar güç üreten ve kaliteli yaşam için gerekli kas gruplarını içerir. Kalça ve bacak kasları. Gündelik hayatta bir yerden bir yere gitmeyi sağlayan, merdiven çıkaran, denge sağlayan, tüm vücudu destekleyen kaslara sahiptir (28). Yaşlandıkça karşılaşılan fizyolojik ve biyolojik değişikliklerle başa çıkabilmek için en etkili fiziksel aktivitelerden birinin direnç antrenmanları yapmak olabilir. Çünkü yaşlanmayla birlikte çok rahat gözlenen değişimlerde olur. Bireyde; hız, menzil, dayanıklılık, güç, kuvvet, esneklik, denge, koordinasyon gibi temel motorik özelliklerde olumsuz yönde değişimler olur. B değişimler, yaşlılarda zayıflık ve işlevsel bozukluklar olarak görülür. Bölümün ikinci paragrafında belirttiğimiz ve yüzyıllardır aranan gençlik pınarı veya iksir direnç antrenmanları olabilir mi? Tüm vücut ve ruh için faydalı olduğu yönünde çalışmalara bakılırsa bu niyette

kullanılabileceği düşünülmektedir. Direnç antrenmanları zamanla bireyde olumlu etkiler yaratabilecek antrenmanlardır. Direnç antrenmanlarına başlayan aktif yaşlanan bir birey kısa vadede metabolik olarak yararlarını görmeye başlayabilir. İyi hissetme, hormonal düzenlemeler, kan seviyeleri, daha iyi uyku, kilo verme gibi yararlar sağlayabilir. Uzun vadede yararlar daha etkili ve ölçülebilir olabilir. Kilo hedefi sağlanabilir. Psikolojik ve sosyal iyileşmeler gözlenir. Düzenli egzersizler kalbin verimliliğini artırabilir. Kardiyovasküler fonksiyonlarda iyileşme ve iyilik halinin korunması sağlanabilir. Solunum verimliliğini artırmak mümkün olabilir. Kan Basıncı düzenlenebilir. Kas gücü v dayanıklılığı artar. İşte düzenli egzersizin uzun vadedeki en önemli etkisi de burada net görülmektedir. Çünkü kardiyovasküler fonksiyonda veya akciğer kapasitesinde her zaman düşüş hissedilmese de daha güçlü ve daha formda olmanın faydalarını kesinlikle hissedilebilir. Yaşla beraber azalan güç ve dayanıklılık denge sorunlarına yol açabilir. Mevut kasları hazır tutmak yaşlılıkta en tehlikeli bu sorundan kurtulmak için bir çözüm olabilir. Yaş ne olursa olsun insanın kas kazanmaya yönelik çalışma içinde olması gerekmektedir. Bunun yanında yaşlandıkça daha fazla duyulan kandaki iltihap seviyesinin varlığı ve artışı rahatsız edici hatta kronik hastalık riskini artırdığını enfeksiyonlarla başa çıkmakta zorlandığı belirtilmektedir. Hareketsizlik yaşlılarda iltihap seviyesini olumsuz etkileyebilir. Direnç antrenmanlarının bu konuda olumlu referanslar sağladığı düşünülmektedir. Gergin kasların esnekliği kazanması, gündelik işlerdeki rahat hareket etme gibi durumlarda da direnç antrenmanlarının faydası olduğu belirtilmektedir (33).

Direnç antrenmanın temeli, kasların günlük gördüğü dirençlerden daha fazla direnç görerek çalışmasıdır. Bu bir ağrıya neden olabilir. Ancak düzenli ve planlanmış direnç antrenmanları ile bu kısa sürede aşılabılır. Ağırlık kaldırma, direnç bantları ve bazı aparatlarla ana kas gruplarını hedefleyerek çalışmaya başlanması önerilmektedir. Güçlendikçe ağırlık miktarı artabilir. Bunu en iyi kişi hisseder. Her defasında artmasına gerek olmayabilir. Ancak direnç antrenmanları ile birlikte kompakt yapılması gereken bir dizi antrenman çeşidi de vardır. Bu antrenmanlar genel antrenman programının içinde birim antrenman programlarına konulabilir. Yaşlandıkça azalma eğilim gösteren esneklik ile ilgili mutlaka çalışmalar yapmak gerekmektedir. Esneklik hareket aralığı anlamına gelir. Direnç antrenmanlarında hareket aralığı önemlidir. Güç ile esneklik ilişkilidir. Örneğin bacak ön kasları gerginse bacak arka kasları esneklik yaratamaz. Güçlü olan kaslar, denge başta olmak üzere daha fazla hareket özgürlüğü sağlar ve ayrıca eklemlerin dejenerasyonunu yavaşlatabilir. Direnç antrenmanlarının içine konulması gereken bir diğer egzersiz tipi core eğitimidir. Core eğitimi gövdeye özgüdür. Gövde ne kadar güçlü ise vücudun diğer yerleri o kadar güçlüdür. Rektus abdominis,

transverse abdominis, oblikler, erector spinea core bölgesinin önemli kaslarını oluşturur. Antrenman içerisinde omurgayı doğru pozisyonda tutabilmek önemlidir. Direnç antrenmanlarının içinde core bölgesi çalışmak günlük hayat içerisindeki birçok eylemi rahatlıkla yapmak içinde önemlidir (33,34). Direnç antrenmanları bir uzman tarafından belirlenmelidir. Ancak düzenli antrenman programı oluşturmadan önce, birey hakkında bazı bilgilere sahip olmak gerekmektedir. Fiziksel aktivite ile ilgili geçmişi, bilgisi, beslenme alışkanlıkları, farkındalıkları gibi önemli bilgilere ulaşmak gerekir. Bununla birlikte aktif yaşlanma kararı alan bireyin fiziksel uygunluğunu da ölçmek gerekmektedir.

Yaşlılar İçin Fitness Testleri

Her insan farklı kodlar ve özellikler ile doğar, büyür ve yaşlanırlar. Aynı yaş grubunda bile ciddi farklılıklar gözlenebilir. Kimi insan 50 yaşında fiziksel ve psikolojik tükeniş gösterirken kimisi 80 yaşında dinamik ve daha güçlü psikolojik irade sergileyebilir. Bu da bireyler arasında yaş, kilo, boy, cinsiyet, güç, dayanıklılık, zekâ, sosyal durum gibi farklılıklar olduğunu göstermektedir. Fitness sektörü genelde genç bireylere ve orta yaşlı bireylere hizmet verirler. Ancak yaşlılık için fiziksel uygunluk çok önemlidir. Onlar için bir fitness programı uygulamadan önce mutlaka ölçüm yapılması gerekmektedir. Çünkü fonksiyonel uygunluk, ileri yaşta için kritik öneme sahiptir. Yaşlıların gün içerisinde yaşamsal görevlerini yerine getirmek için yeterli güç düzeyine, kas esnekliğine ve dayanıklılığa sahip olmaları önemlidir. Fiziksel uygunluğun ölçülmesi ve bileşenlerini değerlendirmek, ciddi fonksiyonel sınırlamalara neden olmadan önce tedavi edilebilecek zayıflıkları tespit edebilir. 35 yaşından büyük bireylerde aşırı kilo, yüksek tansiyon ve kalp hastalığı gibi öyküler var ise herhangi bir fitness testi yaptırmadan önce bir doktora danışmaları uygun görülmektedir. Özellikle fitness testi yapacak olan antrenörlerin bu tür bireyler için tıbbi izin verildiğinden emin olması gerekmektedir. Bir teste başlamadan önce bireyin yaygın olarak kullanılan ve tıbbi tarama anketi olan Fiziksel Aktiviteye Hazırlık Anketini (PARQ) doldurması önerilmektedir. Anketin, 15 ila 69 yaş arasındaki bireyler için daha uygun olduğu belirtilmektedir. Anketin doğruluğu için dolduran bireylerin dürüst ve gerçek cevapları vermesi çok önemlidir. Ankette aşağıdaki sorular bulunmakta ve dolduran bireylerden evet hayır şeklinde cevap vermesi istenmektedir.

- Doktorunuz hiç kalp rahatsızlığınız olduğunu ve sadece bir doktor tarafından önerilen fiziksel aktiviteyi yapmanız gerektiğini söyledi mi?
- Fiziksel aktivite yaparken göğsünüzde ağrı hissediyor musunuz?

- Geçen ay, fiziksel aktivite yapmadığınız zamanlarda göğüs ağrınız oldu mu?
- Baş dönmesi nedeniyle dengeyi kaybediyor musunuz veya hiç bilincinizi kaybediyor musunuz?
- Fiziksel aktivitenizdeki bir değişiklik daha da kötüleşebilecek bir kemik veya eklem probleminiz var mı?
- Doktorunuz şu anda kan basıncınız veya kalp rahatsızlığınız için ilaçlar (örneğin su hapları) reçete ediyor mu?
- Fiziksel aktivite yapmamanız için başka bir neden biliyor musunuz?

Anketi tamamlamış ve bütün sorulara hayır vermiş bir yaşlı için uygun olan bir fitness testi seçilerek, fiziksel uygunluk durumuna bakılmalıdır. Dünyada aktif yaşlara yaş aralığında olan bireyler için uygun hazırlanmış fiziksel uygunluk testlerinden birisi AAHPERD Fonksiyonel Fitness Testidir. Bu test 60 yaşın üzerindeki yetişkinler için tasarlanmıştır (35). Bu test bataryasının içinde farklı amaçlar için tasarlanmış testler bulunmaktadır. Bunlar;

- **Ponderal İndeks** — vücut kompozisyonu gösteren bir boy-kilo oranını içermektedir.
- **Otur ve Uzan Testi** — gövdenin ve bacağın esnekliğini ölçmek için tasarlanmış bir testtir.
- **Çeviklik Testi** — bireyin çevikliğinin ve dinamik dengesini test etmek amacıyla, bir sandalyeden kalkmak ve belirli mesafelerde yerleştirilmiş hunilerin etrafında manevra yapmayı içeren testtir.
- **Soda Pop Testi** — altı kutu soda veya kola kutusunu belirli bir sırayla, teker teker ve mümkün olan en kısa sürede ters çevirmeyi hedefleyen kol ve el koordinasyon testidir.
- **Kol Kıvrırma Testi** — üst vücudun kas gücünü ve kassal dayanıklılığını ölçen otururken biceps kasını bükmeye yönelik kol testidir.
- **880 yarda (805 m) yürüyüş** — mesafeyi mümkün oldukça kısa sürede yürüyerek tamamlama testidir. Bir aerobik dayanıklılık testi olarak tanımlanmaktadır.

Yaşlılar için bir diğer fitness testi Kıdemli Fitness Testi olarak bilinen Fullerton Fonksiyonel Testidir. Bu test bataryası da bazı testlerden oluşmaktadır. Yaşlı yetişkinlerin işlevsel uygunluğunu değerlendiren basit, kullanımı kolay bir test öğeleri dizisi olarak tanımlanmaktadır. Bu test bataryasının içinde bulunan basit testler şunlardır:

- Sandalye Standı Testi — daha düşük vücut kuvvetini test etme
- Kol Kıvrırma Testi — üst vücut kuvvetinin test edilmesi
- Sandalyeye Otur ve Uzan Testi — alt vücut esneklik testi
- Sırt Çizik Testi — üst vücut esneklik testi
- 8-Foot Up and Go Testi — çeviklik testi
- Yürüme Testi (6 dakika) veya Yerinde Adım Testi (2 dakika) — Yürüme testi, kişi yürürken ortopedik cihazlar kullanmadığı veya dengede durmakta zorluk çekmediği sürece aerobik uygunluğu değerlendirmek için kullanılmaktadır (36).

Yaşlılar için geliştirilmiş fiziksel uygunluk testlerinde biri de “Yaşlılar için Groningen Fitness Testi (GFE)”dir. Groningen Üniversitesi İnsan Hareketi Bilimleri tarafından yaşlılardaki fitness düzeyini ölçmek için geliştirilmiştir. Hollanda’da yaşlı erişkinlerde yaşa bağlı zindelik konusunda yapılan uzunlamasına bir çalışmada kullanılmıştır. Testlerin yürütülmesi basittir ve herhangi bir hantal ekipman gerektirmez. Bir dizi fitness bileşeninden testler dahildir. Testler aşağıda açıklanmaktadır (35).

- Kavrama gücü testi — el ve önkol kaslarının maksimum izometrik kuvvetini ölçer.
- Otur ve uzan esnekliği — hamstring ve sırt esnekliğini ölçen testtir.
- Circumduction — omuz esnekliğini ölçmek için kullanılan bir testtir.
- Denge tahtası (platform) testi — Çeviklik ve dengeyi test eder.
- Blok transferi — manuel el becerisi testi veya koordinasyon testidir.
- Reaksiyon süresi testi — ince motor yeteneklerini ölçen bir testtir.
- Yürüme dayanıklılığı testi — aerobik kondisyon testidir.

Testler sonrasında fitness uzmanı tarafından oluşturulacak direnç antrenmanları çok önemlidir. Egzersiz için doğru reçeteyi yazmak, aktif yaşlanmada fiziksel aktivitenin anahtarıdır. Yaşlı bireylerin vücudunu iyi hissederken egzersizleri ve hareketleri doğru formda yapmaları gerekmektedir. Bunun için etkili bir antrenmanın olması gerekir. Bir direnç antrenmanından etkili sonuç almak için, ısınma ve esneklik çalışmalarına önem verilmelidir. Isınma, egzersizin en önemli bölümlerinden biridir, kalp atış hızı, kaslara daha fazla oksijen götürülmesi için önemlidir. Isınma esnekliğin artırması için etkili bir süreçtir. Aynı zamanda vücudunuzu yaralanmalardan korumaya yardımcı olabilir. Isınmış ve gevşemiş kas grupları daha kolay, daha az ağrılı ve sertlikle hareket etmeye yardımcı olur. Isınma sonucunda daha iyi bir

hareket aralığına sahip olunur. Vücut kasları ısınmayla daha iyi performans göstermekle kalmaz, aynı zamanda zihni yaklaşan antrenmana hazırlar. Isınma esnasında kullanılan egzersizler, antrenmana vücudu hazırlamak için tasarlanmalıdır. Isınma yürüme, bisiklet, kürek gibi kardiyo hareketleri de içerebilir. Ancak esneklik çok önemlidir. Isınmayı öğrenen ve alışkanlık haline gelen bir yaşlının antrenman verimi daha iyi olabilir (33).

Hazırlanacak direnç antrenmanı programının ilk haftaları tüm vücut gücüne odaklanmalıdır. Bu ilerideki haftalarda yapılacak fonksiyonel çalışmalar için temel oluşturmaktadır. İlk antrenmanlar, güçlü ve formda olma yolunda çalışmalara başlayan aktif yaşlanma aralığındaki bireyleri için işler kolaylaştırabilir. İlk hafta önerisi olarak her egzersizin tek set yapılmasıdır. Bununla birlikte önerilen tekrar sayıları özenle seçilmelidir. Hiçbir şekilde acele edilmemelidir. Kaslar gerekli uyaranlar doğrultusunda kendini hazırlayacak özelliğe sahiplerdir. 2.hafta itibari ile egzersizler 2 set önerilmektedir. Ancak dinlenmeleri 30 saniyeye kadar çıkarmak gerekebilir. Ağrı oluşturan egzersizlerden vazgeçmek gerekmektedir. Önerilen egzersiz günü de maksimum 4 gün olarak belirtilmiştir. Tüm vücut gücü çalışmalarının 3.4 haftalarda da devam ettirilmesi önerilmektedir. Tekrar ve set sayılarını artırırken zorluk derecesi farklı yeni egzersizler programın içine dahil edilebilir. Daha önceki haftalarda olduğu gibi, ağrıya neden olan tüm egzersizleri plandan çıkarmak gerekmektedir. 5. ve 6. Haftalarda tüm vücut egzersizlerinin uygulanması ile geçmelidir. 7. Haftadan itibaren bölünmüş direnç antrenmanları uygulanabilir. Programda başarılı ve sorunsuz ilerleyen yaşlılar için rutini bölerek gövde ve denge antrenmanı ile birlikte üst vücut ve alt vücut antrenmanlarının yapılabileceği belirtilmektedir. Bu, çalışma modeli ile dikkatin kas gruplarına odaklanarak daha kısa antrenmanlar yapıp, daha fazla güç, kas ve işlevsellik geliştirmenin sağlanacağı düşünülmektedir. Bu çalışmalara bir mat, hareketsiz bir sandalye, hafif orta ağırlıklar, direnç bandı eşlik edebilir. Antrenmanlar ilerleyen her hafta için farklı ve zorluk derecesi yüksek egzersizler ile devam ettirilmelidir. Süre geçtikçe ağırlık veya tekrar artırmak yerine formu koruyacak ve kendi vücut ağırlığını içeren egzersizler seçmek daha etkili olabilir. Antrenmana başladıktan 10 hafta sonra direnç antrenmanlarını düzenli yapan yaşlılardaki iyileşmeler gözlenmelidir. Bu haftalardan sonra devam edecek direnç antrenmanları tüm vücut bileşik güç antrenmanları ile devam etmelidir. Bundan sonraki çalışma biçiminde üst vücut ve alt vücut bileşeniyle tüm vücut hareketlerine odaklanmak daha doğru olabilir. Bu düşünce il bireyin vücudunu günlük hayatta daha güçlü ve daha işlevsel hale getirmek için mümkün olabilir (37).

Sonuç olarak;

Kas gücündeki çok küçük değişimler bile yaşlıların işlevsel özelliklerinde gerçek farklar yaratabilir. Özellikle önemli bir miktar kas kaybetmiş kişilerde kas gücü ile kassal dayanıklılık düşüşleri yaşanmaktadır. Direnç egzersizleri bu anlamda yaşlılara fayda sağlayan egzersizleri içerir. Seçilen egzersizler kaybedilen kas kütlelerini kazanmakla kalmaz, kas ile birlikte birçok fizyolojik özelliğinde gelişmesi veya iyileşmesi yönünde destek olur. Yaşlı yetişkinler için güçlendirme egzersizleri kemik kütlelerinin kaybını önler, kas oluşturur ve dengeyi geliştirir. Direnç egzersizleri, yaşlıların sadece fiziksel olarak aktif kalmalarına yardımcı olmakla kalmaz, onların denge kaybı gibi çok önemli sorunlarının da iyileşmesine yardımcı olur. Direnç egzersizlerinin düşme riskini azalttığı düşünülmektedir. Kas gücündeki çok küçük değişimler bile özellikle önemli bir miktarda kas kaybetmiş kişilerde işlevde gerçek farklar yaratabilir. Başka bir deyişle, direnç antrenmanları yaşlılarda kas gücünde artış, sandalyeden kalkmak, merdiven çıkmak, alışveriş yapmak, bahçede çalışmak ve boş zaman aktivitelerine katılmak gibi günlük işleri yapmalarını kolaylaştırır. Bunun yanında 65 yaş üstü bireylerin fiziksel aktiviteye başlamaları oldukça zordur. Onların bu çalışmalarını eğlenceli bulmaları aktiviteye motive olmaları açısından önemli bir durum olarak düşünülmektedir. Psikoloji açısından kendilerini rahat hissetmeleri özellikle iyi ruh hali hissetmeleri için doğru modelde çalışmalara başlaması ve başardıkça iyileşmesi oldukça önemlidir. Fiziksel aktivitenin yaşlılarda özellikle Alzheimer hastalığına karşı bir reçete olabileceği literatürde bulunmaktadır. Yaş aralığı ne olursa olsun, doğru bir reçete ile direnç antrenmanlarına veya herhangi bir fiziksel aktiviteye başlanabilir. Egzersiz ve iyi beslenme, uyku gibi aktif yaşlanma unsurları bir arada uygulanabilirse sağlık ve zindelik hedeflerine ulaşmakta yaşlılar başarılı olabilirler. Yaşam boyu aktif bir yaşam tarzına sahip olmanın birincil amacı sağlıklı, keyifli, üretken ve uzun bir ömre katkıda bulunmaktır. Fiziksel aktivitenin neden önemli olduğu ve fiziksel olarak aktif bir yaşam tarzının nasıl geliştirileceği konusunda yaşlıların bilgisini artırmak için eğitimin iyileştirilmesi gerekmektedir. Yaşlandıkça artan korkular arasında güvenli fiziksel aktiviteyi herkes için erişilebilir hale getirmek gerekmektedir. Yaşamın her alanında (meslek, eğitim, ulaşım, emeklilik) fiziksel aktiviteyi teşvik eden politikaların benimsenmesi gerekmektedir. Fiziksel olarak aktif bir yaşam tarzı da dahil olmak üzere iyileştirilmiş sağlık davranışları yoluyla hastalık önlemeyi, sağlık gelişimini ve yaşam kalitesini agresif bir şekilde teşvik eden bir sağlık sistemi oluşturulmalıdır. Tüm bunların ışığı altında doğru planlanmış bir direnç antrenman programı aktif yaşlanma süresi boyunca yaşlılar için çok önemlidir.

Kaynaklar

- (1). Mazzeo RS, Cavanach P, Evans WJ. (1998). ACSM position stand on exercise and physical activity older adults. *Medicine Science Sports Exercise* .30 pp: 992-1008
- (2). Norman KAV. Exercise programming for older adults. Champaign, Human Kinetics, 1995, p:1-21.
- (3). Soyuer, F., & Soyuer, A. (2008). Yaşlılık ve Fiziksel Aktivite. *Journal of Turgut Ozal Medical Center*, 15(3), 219-224.
- (4). Ergün, M. (2013). Yaşlılık ve Egzersiz. *Spor Hekimliği Dergisi*, 48(4), 131-138.
- (5). Sarkisian, C.A., Hays, R.D., & Mangione, C.M. (2002). Do older adults expect to age successfully? The association between expectations regarding aging and beliefs regarding healthcare seeking among older adults. *Journal of the American Geriatrics Society*, 50(11), 1837-1843.
- (6). Tereci, D., Turan, G., Kasa, N., Öncel, T., & Arslansoyu, N. (2016). Yaşlılık kavramına bir bakış. *Ufkun Ötesi Bilim Dergisi*, 16(1), 84-116.
- (7). Hakman A.V., Balatska L.V.&Liasota T.I. (2016). Effects of recreational and health-enhancing activity on the slowing of the body's aging. *Visnyk of Kamianets-Podilsky Ivan Ohienko National University. Physical education, sport, and human health*. 9; pp. 91-98
- (8). Lisitskaya T. S., Kuvshinnikova S.I. (2004). Sociological analysis of the dominant motivations of fitness clubs clients. *Theory and practice of physical culture*. No2. P. 37-38.
- (9). Kalkan, M. (2008). Yaşlılık: Tanımı, Sınıflandırması ve Genel Bilgiler. *Psikolojik, Sosyal ve Bedensel Açından Yaşlılık*. Pegem Akademi, ISBN: 9786055885274
- (10). Durgun, B. & Tümerdem, Y. (1999) Kentleşme ve yaşlılara sunulan hizmetler. *Turkish Journal of Geriatrics. Geriatri*,2(3):115-120.
- (11). Dölek, B. Ö. (2011). Türkiye'de Üniversite Hastanelerindeki Geriatri Bilim Dallarına Bağlı Geriatri Ünitelerinde Verilen Hizmetin Sosyal Hizmet Temelinde Değerlendirilmesi. (Doktora tezi). Hacettepe Üniversitesi/İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi, Ankara.
- (12). Dias, G., Mendes, R., Serra e Silva, P., & Banquinho, M.A. (2015). Gerontomotricidade: Atividades lúdicas e pedagógicas para o corpo envelhecido. In G. Dias, R. Mendes, P. Serra e Silva, M. A. Banquinho (Eds.). Coimbra: Escola Superior de Educação de Coimbra.
- (13). Lee, F, Mackenzie, L., & James, C. (2008). Perceptions of older people living in the community about their fear of falling. *Disability and Rehabilitation*, 30(23), 1803-11

- (14). Castro, M. A. (2015). Importância da actividade física no processo de reabilitação. In G. Dias, R. Mendes, P. Serra e Silva, & M. A. Banquinho (Eds.), *Envelhecimento activo e actividade física* (pp. 101–119). Coimbra: Escola Superior de Educação de Coimbra
- (15). King, A. C., & Guralnik, J. M. (2010). Maximizing the potential of an aging population. *JAMA*, 304, 1944–1945
- (16). Cuoco, A., et al. (2004). Impact of muscle power and force on gait speed in disabled older men and women. *Journal of Gerontology Series A: Biological Sciences and Medical Sciences*, 59.
- (17). WHO: *Active Ageing: a Policy Framework*. Geneva, WHO, 2002.
- (18). Çiğçili, S. (2012). Aktif yaşlanma: fiziksel boyut. *The Journal of Turkish Family Physician*, 3(1), 6-12.
- (19). Picorelli, A. M. A., Pereira, L. S. M., Pereira, D. S., Felício, D., & Sherrington, C. (2014). Adherence to exercise programs for older people is influenced by program characteristics and personal factors: a systematic review. *Journal of physiotherapy*, 60(3), 151-156. <https://doi.org/10.1016/j.jphys.2014.06.012>
- (20). Claude, B., II. Steven, B., William L.H. (2012). *Physical activity and health 2. Edition*; Human Kinetic, 978-0-7360-9541-9
- (21). Bouchard, C., and R.J. Shephard. 1994. Physical activity, fitness, and health: The model and key concepts. In *Physical activity, fitness, and health*, ed. C. Bouchard, R.J. Shephard, and T. Stephens (pp. 77-88). Champaign, IL: Human Kinetics.
- (22). Paterson, D. H., Jones, G. R., & Rice, C. L. (2007). Le vieillissement et l'activité physique: Données sur lesquelles fonder des recommandations relatives à l'exercice à l'intention des adultes âgés. *Applied Physiology, Nutrition and Metabolism*, 32, 75–121.
- (23). Paterson, D., & Warburton, D. (2010). Physical activity and functional limitations in older adults: A systematic review related to Canada's Physical Activity Guidelines. *International Journal of Behavioural Nutrition and Physical Activity*, 7, 1–22.
- (24). Mendes, P.C., M., Almeida, & Dias, G. (2015). Benefícios da actividade física no processo de envelhecimento individual. In: *Envelhecimento Activo e Actividade Física* (pp. 25–42). In G. Dias, R. Mendes, P. Serra e Silva, M. A. Banquinho (Eds.). Coimbra: Escola Superior de Educação de Coimbra.
- (25). McArdle, W.D., Katch, F.I., & Katch, V.L. (2015). Skeletal muscle: Structure and function. In *Exercise physiology: Nutrition, energy, and human performance*. Philadelphia: Wolters Kluwer Health/Lippincott Williams & Wilkins.

- (26). Amaral, J.F., Alvim, F.C., Castro, E.A., Doimo, L.A., Silva, M.V., & Novo, J.M., Jr. (2014). Influence of aging on isometric muscle strength, fat-free mass and electromyographic signal power of the upper and lower limbs in women. *Brazilian Journal of Physical Therapy*, 18(2), 183-190.
- (27). Powers, S.K., & Howley, E.T. (2009). *Exercise physiology: Theory and application to fitness and performance* (7th ed.). New York: McGraw-Hill.
- (28). Sénéchal, M., Rioux, B. (2021). *Musculoskeletal Change. Exercises and Physical Activity for older adults*. ISBN: 978-1-4925-7290-9 Human Kinetic Editor: Danielle R. B
- (29). Hakkinen, K., Kraemer, W.J., Newton, R.U., & Alen, M. (2001). Changes in electromyographic activity, muscle fibre and force production characteristics during heavy resistance/power strength training in middle-aged and older men and women. *Acta Physiologica Scandinavica*, 171(1), 51-62.
- (30). Willoughby, D.S. (2015). Resistance training and the older adult ACSM current comment. American College of Sports Medicine concerning topics of interest to the public at large. Indianapolis, IN: American College of Sports Medicine.
- (31). Resnick, B., & Boltz, M. (2016). Resistance exercise to prevent and manage sarcopenia and dynapenia. In *Annual review of Gerontology and Geriatrics: Optimizing physical activity and function across settings*. New York: Springer Publishing Company.
- (32). Clark, J., & Cotton, R. T. (1998). *American council on exercise, exercise for older adults ace's guide for fitness professionals*. Champaign, IL: Human Kinetics Publishers.
- (33). Bryant, C.X., Newton-Merrill, S and Green., DJ (2014) *ACE Personal Trainer Manual*. San Diego, CA: American Council on Exercise.
- (34). Liu, C.K., and Fielding, R.A. (2011). "Exercise as an Intervention for Frailty." *Clinics in Geriatric Medicine* 27(1).
- (35). <https://www.topendsports.com/testing/aahperd-functional-test.htm>
.03.11.2024
- (36). Rikli R.E., Jones C. J. (2013). *Senior Fitness Test Manual*, Human Kinetic. ISBN 978-1-4504-3204-7
- (37). Wachner, P. (2020). *Strength Training for Seniors*. Skyhorse Publishing

Sporcularda Dehidrasyon ve Performans

Doğukan Hakan Atçeken¹

Özet

Bu çalışma, sporcularda hidrasyon durumunun performansa olan etkisini incelemektedir. Sporcunun fiziksel performansının en üst seviyeye çıkarılabilmesi, kas gücü, dayanıklılık, uygun beslenme ve iyi hazırlanmış antrenman programları gibi birçok faktörle ilişkilidir. Maksimum oksijen tüketimi, yüksek performans için kritik bir faktör olup, sporcuların yeterli oksijen tüketimi düzeyine ulaşamaması durumunda performansları olumsuz etkilenmektedir. Vücut sıvı dengesi, sindirim, metabolizma ve vücut ısı düzenlenmesi gibi hayati süreçlerde önemli bir role sahiptir. Sporcuların yoğun egzersiz sırasında terle su kaybetmeleri sonucu dehidrasyon oluşabilmekte ve bu durum performans düşüşüne yol açmaktadır. Egzersiz esnasında vücudun sıvı dengesi, dolaşım ve termoregülasyon açısından kritik öneme sahiptir. Yeterli sıvı tüketimi sağlanmadığında, vücuttaki kimyasal tepkimeler, besin öğelerinin kaslara taşınması ve atıkların uzaklaştırılması gibi işlevlerde aksamalar meydana gelebilir. Antrenman veya müsabaka sırasında oluşan su kaybı, kaslara ihtiyaç duyulan besinlerin geç ulaşmasına ve böylece performansın olumsuz etkilenmesine yol açmaktadır.

Sonuç olarak, sporcuların performanslarını optimal seviyede tutabilmeleri için hidrasyon durumlarına özen göstermeleri gerekmektedir. Antrenman veya müsabaka öncesi, sırası ve sonrasında yeterli sıvı alımı planlanmalı ve su tüketimi ihmal edilmemelidir. Bu bağlamda, su tüketimi, sağlıklı yaşamın sürdürülebilmesi için temel bir unsur olarak görülmektedir.

GİRİŞ

Performansın ileri seviyeye taşınması için sporcunun yeteneğine, kas gücüne, dayanıklılığına, dengeli sağlıklı ve düzenli beslenmesine, kondisyon ve koordinasyon gibi çoğu etmenin gelişmişlik seviyesi üst seviyede olmasına bağlıdır (Keskin ve Serin, 2024). Sporcu performansını artırmak için aynı zamanda iyi hazırlanmış antrenman programlarına ihtiyaç vardır (Ünver ve

¹ Dr., dogukanhakan@hotmail.com, Orcid: 0000-0002-9750-615X

ark., 2024). Ünver (2022)'e göre spor bilimleri temel alanı son yıllarda yeni antrenman metodları arayışı içerisinde. Uluç ve Durukan (2023)'a göre, spor branşlarına özel geliştirilen antrenman modelleri bulunduğu gibi bu modellerin geliştirilebilir olduğu da ifade edilmektedir.

Performansı etkileyen en etkili parametrelerden biri ise maksimum oksijen tüketimi olarak bildirilmektedir. Şiddetli bir eforu sürdürebilme ile maksimal aerobik kapasiteyi sürdürebilme yeteneği arasında yüksek seviyede bir orantı bulunmaktadır. Herhangi bir spor dalı ile ilgilenen sporcularda yüksek seviyede oksijen tüketimine sahip olmazlarsa sergilemiş oldukları spor dalında etkin bir performans ortaya koyamazlar (Keskin ve Serin, 2024). Sporcuların performans düzeylerini maksimize etmeleri gerektiğini biliyorlarsa iyi beslenmeleri ve vücut hidrasyon düzeyini iyi sağlamaları gerekmektedir (Casa ve ark., 2000). Uyguladığı spor branşının fiziksel özelliklerine sahip sporcuların performansının daha hızlı arttığı görülmektedir. Bu özelliklerle birlikte yoğun ve uygun antrenman sistemleri ve mükemmel bir teknik performans düzeyini artırmaktadır (Sitti ve Köroğlu, 2023). Sporcudan beklenen yüksek performansı etkileyen faktörlerden biri olan fiziksel yapı, kuvvet, güç, esneklik, sürat, dayanıklılık ve çabukluk gibi diğer performans unsurlarıyla birleşerek sporcunun performansını olumlu yönde etkilemektedir (Aslan ve Kahraman, 2023). Bir sporcunun performansını optimal seviyede tutup ve bu performansı sürdürebilmesi için, tüm vücut sistemlerinin en iyi biçimde çalışıyor olmalıdır. Bu da beslenme yolu ile vücuda alınan besinlerin; vitamin ve mineral, karbonhidrat, yağ ve protein gibi besin öğelerinin dengeli seviyede olması ile başılır. Bu vücuda alınan besin öğelerinin performans için ayrı ayrı önemi olmakla birlikte sporcuların beslenmesindeki en önemli faktör, sporcunun uygun hidrasyonu sağlayarak performansı en yüksek seviyede tutmasıdır (Casa ve ark., 2000).

İnsan vücudu için sıvı tüketimi oldukça önem arz etmektedir. Besinlerin tüketilmesi ve emilimi, sindirimi, hücrelere taşınması, metabolizmaları sonucu meydana gelen atıkların akciğer ve böbreklere taşıyıp oradan da boşaltım yolu ile dışarı atılması, elektrolitlerin taşınması, hücrel biyokimyasal tepkimelerin sürekliliğinin sağlanması, eklemlerin kayganlığının sağlanması ve vücut ısı dengesi gibi birçok önemli noktada büyük göreve sahiptir. Bedenin gün içerisinde alması gereken sıvı miktarı çalışma koşulları, hastalıklar, iklim koşulları, vücudun hormon dengesi ve diyet gibi faktörlere bağlı olarak değişmektedir. Vücut, harcadığı seviyede sıvı alımı yapmazsa dehidratasyon sürecine girilmiş olur. Sporcular özellikle uzun süreli egzersiz sırasında terlemeye bağlı olarak vücutlarından su kaybetmektedirler. Organizma su eksikliğinde işlevsel olarak zarar görmesiyle verimi de düşüşe geçer. Vücut sıvı dengesinin egzersiz sırasında, dolaşım sistemi ve ısı

fonksiyonlarının düzenlenme açısından oldukça önemlidir. Yeterli seviyede sıvı tüketimi sağlanması durumunda, vücutta, egzersiz başlangıcında, sıvı miktarı denge halindedir. Antrenman sürecinde ise yoğun terlemeye bağlı olarak sıvı dengesi bozulur (Babur ve ark., 2020). Su vücuttaki kimyasal tepkimeler, hücre içerisindeki mekanizmalar, özellikle vücutta besin öğelerinin kas hücrelerine ve diğer maddelerin taşınması, atık maddelerin uzaklaştırılması, termoregülasyon, eklem bölgelerinin kayganlaştırılması, kandaki elektrolitlerin düzenlenmesi ve diğer birçok fizyolojik süreçlerin gerçekleşmesini sağlar (Çırak ve Çakıroğlu, 2017). Su, insan vücudunun ana bileşeni olan ve yetişkin bir kişinin toplam vücut ağırlığının hemen hemen %50-60' nı, yağsız vücut kütlelerinde %73'nü oluşturan temel bir besin kaynağıdır. Antrenman esnasında veya müsabaka sırasında su kaybının meydana gelmesi vücut fonksiyonlarının normal bir biçimde işlevini sürdürmesini engellemekle birlikte azalan suyun, ihtiyaç duyulan besinlerin kaslara yayılması daha uzun sürede gerçekleşmesini sağlar bu durum, sportif performansı da olumsuz yönde etkiler. Eğer organlar için gerekli su takviyesi yapılmaz ise hücrelerdeki su kaybı sonucu dehidrasyon meydana gelir (Akyüz ve ark., 2022).

Dehidrasyon

Vücuda alınan sıvı miktarının yetersiz olduğunda gerçekleşen bir durum veya vücudun kaybettiği su sonucu vücudun olması gerekenden daha fazla susuz kaldığı bir durumu ifade eder (EFSA, 2010; Sawka, 2001). Bir diğer ifade de ise vücudun gereksinimi olan sıvı miktarını sağlayamadığımız durumlarda elektrolit ve su dengesinde ortaya çıkan dengesiz durum olarak ifade edilebilir (Gropper ve Smith, 2012). İnsan bedeni ağırlığının %2 si oranında sıvı kaybı termoregüratör (ısı düzenleyici) beceri kaybına, %3 ü kadar sıvı kaybı kas dayanıklılığındaki süresinin azalmasına ve %6 sı civarında sıvı kaybı ise önemli ölçüde sağlık problemlerine yol açabilmektedir (Naghii, 2000).

Köksal (2001) çalışmasında vücuttaki su kaybının toplam vücut ağırlığının %5 inden az miktarda su kaybı sonucu hafif dehidrasyona sebep olduğu, %5-%10 arasında su kaybı sonucu orta derece dehidrasyon ve %10-%15 arasında su kaybı sonucunda ise ağır dehidrasyon yaşandığını ve eğer bu oranların üzerinde su kaybı yaşanırsa ölümlerle sonuçlanabileceğini bildirmiştir. Baysal (2011) insan vücudu günde ortalama akciğerler vasıtasıyla 300 ml, idrar yoluyla 1500 ml, deri yoluyla 500 ml, dışkı (bağırsaklar) yoluyla 200 ml suyun dışarı atıldığını aktarmaktadır. Bir diğer çalışmada, Williams ve ark (1993) organizmadaki su kaybı en fazla idrar, dışkı ya da ter yoluyla yaşandığını ancak sıcaklık oranının farklılık göstermesi bu durumu etkileyebileceğini bu duruma göre su kaybının çoğunun terleme ile olması ve idrar yoluyla atımın ise

daha az olduğunu aktarmaktadırlar. Vücudun terlemesiyle birlikte vücuttan sodyum ve su azalması değil aynı zamanda; bir hareketin gerçekleşmesi için kas kasılmaları esnasında büyük öneme sahip olan potasyum, magnezyum ve kalsiyum mineralleri de kaybolmaktadır. Elektrolit eksikliği ve dehidrasyon yüksek oranda kas gerimlerine ve kas kramplarına yol açabilmektedir (Clark, 2014). Elektrolitler elektrik yüklü iyonlar olup vücut sıvılarında bulunurlar. Sinirlere iletilerin taşınması, kasların kasılması, suyun hücrelere aktarımını sağlayacak uyarıların oluşmasında görev alırlar (Demirkan ve ark., 2010).

Dehidrasyon oluşmasıyla vücuttan kaybedilen sıvı miktarı elektrolitlere göre üç grupta incelenebilir.

İzotonik: Vücuttan su ve tuzun eşit olarak kaybedilmesi olarak ifade edilmektedir. En fazla görülen dehidrasyon biçimidir. Hücre dışı sıvılarda kayıp yaşanması bu kapsamda değerlendirilir. Susuzluk hissi yanında ağızda kuruma ve gözlerde çöküş belirtileri arasında gösterilebilir (Pehlivan, 2006). Bu durum sıvı eksikliğinin elektrolit eksikliğinden daha fazla olduğu zamanlarda gerçekleşen bir durumdur. Hipernatremi (sıvı kaybı sonucu elektrolit değerlerinin normal seviyenin üzerine çıkması) oluşabilir, ateş yükselmesi aşırı susama gibi belirtiler gösterir, bu durumda dengenin sağlanması için elektrolit oranı düşük sıvı oranı yüksek sıvı takviyeleri önerilmektedir (Ulupınar ve ark., 2020).

Hipotonik: Vücuttan atılan tuz miktarının sudan fazla olmasıdır. Bu durum sonucunda ciltte kuruma ve kas krampları görülebilmektedir. Ayrıca uyku hali veya dikkatte dağınıklık da görülebilmektedir (Pehlivan, 2006). Bu durum sıvı kaybından fazla olduğu elektrolit kaybı durumunda meydana gelen dehidrasyon türüdür. Bireylerde bu durumlarda hiponatremi diğer biri ifadeyle su intoksikasyonu (zehirlenme) oluşabilir. Hipotonik dehidrasyon sonucunda serum sodyum değerlerinin normale ulaşması ve su elektrolit dengesinin korunabilmesi amacıyla tuz tüketiminin artırılması önerilmektedir (Ulupınar ve ark., 2020). İnsan vücudunda su kaybından daha fazla elektrolit kaybı düzeyinin geliştiği durumlardır. Vücuttaki ekstraselüler sıvı osmolalitesinde düşme gözlemlendiğinde, osmotik basınçla birlikte intraselüler sıvıya su geçici olabilmektedir. Su geçişi sonucunda hücrenin hacminde artış gözlemlenmektedir. Bu olumsuzluğun düzeltilmesinde vücuttaki kaybedilen sıvıların (ekstraselüler ve hipertonic) sıvının yerine koyulabilmesi için özellikle, izotonik sıvıların tüketilmesi bildirilmektedir (Thomas ve ark 2008).

Hipertonik: Hücre içi sıvılarda eksiklik yaşanması olarak ifade edilebilir. Bu durumda susuzluk hissi yaşanmaktadır (Pehlivan, 2006). Vücutta sıvı azalmasının elektrolit kaybından daha yüksek olduğu durumlarda meydana gelmektedir. Hipernatremi (sıvı kaybı neticesinde elektrolit seviyesinin

normal değerleri üzerine çıkması) görülebilir. Ateş yükselmesi, şiddetli susama belirtisi olarak ortaya çıkabilir. Normal düzeye dönülmesi için elektrolit oranı düşük, sıvı oranı yüksek olan sıvı takviyesi önerilmektedir (Ulupınar ve ark., 2020). Vücutta aşırı su kaybı sonucu oluşan ya da yeteri kadar sıvı tüketimi sağlanmadığı durumlarda ortaya çıktığı gözlemlenmektedir (Thomas ve ark 2008). Ekstraselüler sıvı osmolalitesinde yükseliş sebebiyle hücre içinden hücre dışına biçiminde sıvı geçiciliği olmakla birlikte hipertonik dehidrasyon meydana gelmektedir.

Dehidrasyon Çeşitleri

Akut Dehidrasyon: Kısa süreli sıvı kaybı durumu akut dehidrasyon şeklinde adlandırılır. Sonucunda ise kusma, bulantı, vücutta kramplar ve yorgunluk hali görülmektedir. Eğer su kaybı engellenemezse kronikleşmiş dehidrasyon ortaya çıkar. (Pehlivan, 2017). Morehouse ve Miller (1973) yaptıkları çalışmada, sporcu için önemli bir problem durumu olan akut dehidrasyona, ya antrenörlerin yanlış kanısı ya da yapılan müsabakaların türü sonucu yetersiz yada dengesiz su alımı neden olmaktadır.

Kronik Dehidrasyon: Sporcuların vücut ağırlıklarını sabit hale getirmek için beslenmelerine sınır koymaları sonucunda ortaya çıkabilen ve nadiren gözlemlenen bir durumdur (Morehouse ve Miller, 1973). Dehidrasyon ile vücudumuzda en fazla magnezyum ve potasyum kaybı yaşanmaktadır. Kaybedilen genellikle daha yüksek oranda sıvıdır ancak sodyum değildir. Terleme ile birlikte sodyum ve klor yoğunluğunda artış yaşanmaktadır. Bu durumda kaybedilen miktarı kazanmak adına tuz alımı yapmak sodyum potasyum dengesinin bozulmasına neden olur. Araştırmacılar tarafından tuz tabletleri sporculara önerilmemekte olup, maden suyu alımının sporcu için yeterli olduğu ifade edilmektedir (Güneş, 2005).

Dehidrasyon ve Egzersiz

Aksoy (2024)'a göre, planlı ve programlı bir şekilde düzenli olarak yapılan egzersiz, bireylerin kas, kemik, kalp-damar ve eklem gibi sistemlerinin en üst düzeye çıkarılmasını sağlamaktadır. Egzersiz sırasında sıvı dengesi, dolaşım sistemi ve termoregülasyon için büyük önem taşımaktadır (Wilmore ve Costill, 2004). Eğer egzersizin başlangıcında vücuttaki sıvı miktarı dengeli ise yeterli sıvı alımı yapılmıştır. Fakat egzersizle beraber terleme yoğunluğu oranının artacağından dolayı bu sıvı dengesi bozulacaktır (Reale ve ark., 2017; Pettersson ve Berg, 2014). Egzersiz veya müsabaka öncesi ya da sırasında alınan sıvı miktarı, sporcu veya bireyin performansını olumlu-olumsuz etkilemektedir. Aynı zamanda egzersiz esnasında terleme yoluyla meydana gelen sıvı kaybı vücut ağırlığında da değişimlere neden

olmaktadır. Sıcak çevre koşullarında ise uzun süre gerçekleştirilen egzersizler dehidrasyona sebep olmaktadır. Vücut sıvı kaybının %2-3 oranında gerçekleşirse sporcunun performansında düşüşler gözlemlenebilir (Shirreffs, 2000). Bununla beraber, sporcunun vücut ısısının normalin üzerine (37,5°C ve üzeri) çıkması ile sağlık risklerini getirebilir (Pettersson ve Berg, 2014).

Sıvı kaybı insan vücudunda sadece sıvı eksilmesine sebep olmaz, birtakım değerlerde de düşüslere yol açabilir. Bunlar ise elektrolit seviyesindeki düşüştür. Hücre içerisinde ve dışında yer alan moleküller sodyum, potasyum, magnezyum gibi minerallerdir. Bu minerallerinde ek takviyelerle dışarıdan doğrudan bir biçimde yerine konulması gerekmekte, aksi durumda esneklik, kassal dayanıklılık ve çeviklik gibi becerilerimizden de olumsuz yönde düşüsler kaçınılmaz bir hale gelebilmektedir. Hızlı kilo düşülen dayanıklılık sporlarında kuvvette etkilenir, bu etki dahilinde kas hareketlerinde de kısıtlanmalar meydana gelir ve sinir sisteminin yapısında ise yavaşlamalar gerçekleşir. İnsan organizmasında sıvı kaybı sonrası nabız yükselir, kalp atım hızı artar, nefes almalar hızlanır ve daha da zor bir hal alır benden yorulmaya başlar (İnan, 2019).

Vücut sıvı kaybı nedeniyle kas dokuya ulaşan kan akımındaki farklılıklar, besinlerdeki dağılımı düşürebilmekte, hücresel metabolizmayı değiştirebilmekte ve metabolik atıkların vücuttan uzaklaştırılmasını yavaşlatabilmektedir (Judelson ve ark., 2007). Vücut ağırlığındaki dehidrasyon nedeniyle oluşan %2'lik seviyedeki sıvı kaybının 1.500 m, 5.000 m ve 10.000 m mesafelerdeki koşu hızına etkisinin araştırıldığı bir çalışmada, Koşu hızının ortalama olarak 1.500 m'de %3'lük bir seviyede düşüştüğü, 5.000 m ve 10.000 m'de bu oranın %6'nın üzerine çıktığı bildirilmiş (Wilmore ve ark., 2004). Bu vücut sıvı miktarındaki minimal seviyedeki (%1-2) değişimler dahi, dayanıklılık performansına olumsuz yönde etki etmektedir. Uzun süreli egzersizler sonucunda meydana gelen sıvı kaybıyla beraber plazma da kaybedilmekte, beraberinde de kan basıncı seviyesi de düşmekte, deri ve kaslara kan akışı azalmaktadır. Deri kan akımındaki düşüş, egzersizle beraber yükselen iç sıcaklığın, dış ortama iletilmesine engel teşkil etmektedir. Ortaya çıkan bu fizyolojik döngü akabinde egzersiz performansında düşüslere neden olabilmektedir (Wilmore ve ark., 2004). Kısa süreli güç ve kuvvet üretimi kardiyovasküler sistemden bağımsız bir biçimde meydana gelmektedir. Bu çeşit egzersiz yöntemlerinde doruk kardiyak output'a (kalp dk. hacmi) ihtiyaç duyulmaz, enerji karşılama yöntemi daha çok kas içi ATP ve PC depolarından karşılanır. Buradan hareketle kardiyovasküler sistemin daha çok önemli olduğu aktivite çeşidi dayanıklılık içerikli aktivitelerdir. Tekrarlayan egzersizlerde de süre ne kadar kısa olursa olsun denge koşullarının sağlanabilmesi için vücutta O₂'nin dağılımı ve aktif kaslar

tarafından üretilen metabolik atıkların uzaklaştırılmasına ihtiyaç duyulur. Kas kan akımındaki düşüşün performans azalmasına sebep olabileceği düşünülmektedir (Judelson ve ark., 2007).

Uzun süreli egzersizler esnasında terle birlikte yüksek oranda tuz (sodyum klorür) yok olabilmektedir. İnsan teri ortalama 920-1150 mg sodyum/litre içerir. Yapılan egzersiz türlerinde yüksek yoğunlukta olan egzersizlerde yüksek oranda tuz kayıpları meydana gelebilmektedir. Gün içerisinde ortalama 5 lt kadar ter kaybına uğrayan bir sporcu hemen hemen 4600 mg ile 5750 mg sodyum (11,5 g ila 14,4 g) tuza eşdeğer seviyede kaybedecektir. Sıcak etkisine uyum sağlamış sporcular ter bezi tübüllerinin sodyum emiliminin artması sebebiyle daha da düşük bir seviyede sodyum kaybı oluşan terleme gösterebilirler ve böylelikle performans formunu daha uzun süre koruyabilirler. Ter ile beraber sadece sodyum ve su (800 mg/lt) kaybedilmez, beraberinde kas kasılma fonksiyonlarında büyük öneme sahip olan potasyum (200 mg/lt), magnezyum (10 mg/lt) ve kalsiyum (20 mg/lt) iyonlarında kaybı meydana gelir. Kas kramplarının oluşmasında elektrolit eksikliği ve dehidrasyon etkisinin fonksiyonu büyük orandadır (Ulusoy, 2020). Hava şartlarının yüksek sıcaklıkta olması ve yüksek şiddetli bir antrenman akabinde vücut su kaybı 3000 ml/saat ve üzerine çıkabilmekte, hava şartlarının normal seviyede olması ve egzersiz şiddetinin düşük seviyede olduğu çalışmalarda oluşan su kaybı 100 ml/saat düzeyinde gerçekleşmektedir. Özellikle yoğun terlemenin olduğu (1500 ml/saat ve üstü) üst düzeyde sporcuların dahi kaybettiği sıvıyı tekrar yerine koymakta zorlandıkları için dehidrasyon ve akabinde düşen performansla yüz yüze kalmaktadırlar (Maughan, 2001). 50 kg olan bir koşu sporcusunda 480 ml/saat ter kaybı yaşanabiliyorken, 90 kg olan bir koşu sporcusunda ise 2000 ml/saat ter kayıplarına uğranabilmektedir. Meydana gelen ter, vücut kütlesi, yapılan spor, kıyafet seçimi, aktivitenin şiddeti, hava koşullarına bağlı olarak değişiklik göstermektedir (Ulusoy, 2020).

Bazı Spor Branşlarında Dehidrasyon Etkisi

Akyüz ve ark (2022) çalışmalarında, elit futbolcularda yaş ortalamaları $26,79 \pm 4,04$ toplam 19 elit futbolcu 1. müsabaka döneminin 3. haftasında yapılan maçın hemen önünden hidrasyon cihazıyla dehidrasyon seviyeleri ölçülmüş ve futbol maçı öncesi sporcuların elektrolit ve sıvı düzeyleri; %21,05'i hidrasyon; %68,42'si düşük düzeyde dehidrasyon; %10,52'si orta seviyede dehidrasyon durumunda bildirmişler. Futbolcularda maç öncesi ciddi bir seviyede dehidrasyon durumu görülmesede düşük seviyede hidrasyon gerçekleştiği tespiti yapılmıştır. İnsan organizmasındaki elektrolit ve sıvının dengeli olması insan organizması için hayati bir öneme sahip

olduğundan vücutta azalan elektrolitler ve sıvının maç öncesinde veya antrenman yapılmadan önce tekrar yerine koyularak denge sağlanmalıdır. Dehidrasyon, sporcuda performansı düşürmenin beraberinde ciddi sağlık sorunlarına da eşlik etmektedir. Uzun süreli müsabaka ve antrenman ortamlarında özellikle futbol gibi dayanıklılık gerektiren branşlarda performansın maksimum seviyeye çıkarılmasında sporcuların maç öncesi, maç sırası ve maç sonrası hidrasyon düzeylerinin takibinin yapılması ve hidrasyon seviyesinin uygun düzeye getirilmesi önem arz etmektedir.

Keskin ve Serin (2024) yaptıkları çalışmalarında, kadın ve erkek sporcularda aerobik güç ve dehidrasyon düzeylerinin toparlanma üzerine etkisini incelemek amaçlı yaptıkları çalışmada

18-29 yaş arası 94 kadın ve erkek sporcuların aerobik güç seviyeleri cooper testi ile belirlenmiş ve dehidrasyon seviyeleri ise idrar rengiyle tesbit edilmiş akabinde, yorgunluk oluşturmak amacıyla çoklu sprint testi uygulanmıştır. Akut toparlanma seviyeleri belirlenen ve aerobik gücün (1 ve 5) dk.'daki toparlanmaya etkisi anlamlı bulunurken, 3 dk.'lık toparlanmaya etkisi anlamlı bulunmamıştır. Dehidrasyon seviyesi (1 ve 5) dk.'lık toparlanmaya etkisi anlamlı düzeyde ($p < 0,05$) bulunurken; 3 dk.'lık toparlanmaya etkisi anlamlı bulunmamıştır. Bunun sonucunda farklı sürelerdeki anaerobik güç ve dehidrasyon seviyesi toparlanmayı farklı şekillerde etkileyebileceğini öne sürmüşlerdir. Sporculardaki dehidrasyon, antrenman süreçlerinde ve yarışmalarda sıklıkla karşılaşılan bir olaydır. Bu durumun normalize edilmesi için toparlanma sürecinde, sıvı alımı ve beslenme periyodları ile karşılanmalıdır.

Trangmar ve ark (2015) çalışmalarında iki çalışma yürütmüşler; 1. çalışma, 10 erkek bisikletçi, 2. çalışma, 8 erkek denekten oluşturulan gruplar, 2 saat boyunca sıcakta bisiklet sürmüşler ve çalışma sonucu, sıcakta uzun süreli egzersiz sırasında dehidratasyon, $CMRO_2$ 'yi etkilemeden CBF'deki düşüşü hızlandırmış ve ayrıca ekstrakraniyal perfüzyonu kısıtmıştır. Bu nedenle, yorgunluk $CMRO_2$ 'den ziyade CBF ve ekstrakraniyal perfüzyondaki azalmayla ilişkili olduğu bildirilmiştir. Sıvı kaybı, artan egzersiz sırasında serebral kan akışındaki (CBF) düşüşü hızlandırırken, O_2 için serebral metabolik hız ($CMRO_2$) korunmakta olduğu belirtilmiştir.

Kaplan ve ark (2018) yüzücülerde antrenman sonrası sıvı kaybına bağlı ağırlık değişiminin kandaki, sodyum (Na^+), potasyum (K^+) ve klor (Cl^-) düzeylerine etkisini ortaya koymak amaçlı yaptıkları çalışmada; 13-16 yaş arası (9 kadın, 22 erkek) 31 yüzücü dahil edilmiştir. Yüzücülerde yoğun ve uzun süreli interval antrenman programı ile kandaki Na^+ ve Cl^- iyonlarında düşüş ve K^+ iyonlarında ise yükselişin anlamlı ($p < 0.05$) düzeyde gözlemlenmiştir. Kaybedilen elektrolitler ve sıvının yerine koyulması neticesinde, performansın

ve sağlık durumlarının korunması için son derece öneme sahiptir. Vücut sıvılarının azalmasıyla beraber performansta düşüş, sıcağı tolere edememe, termoregülasyon da bozulma gibi çeşitli fizyolojik durumlar oluşmaktadır. Bu durumu düzenlemek ve korunmak için sporcuların gün içerisinde belirli aralıklarla düzenli bir biçimde sıvı tüketmeye özen göstermeleri ve kendilerine özel bir sıvı alım yöntemi oluşturmaları gerekmektedir.

Pettersson ve Berg (2014) dört farklı dövüş sporundaki elit sporcular arasında yarışma zamanında hipohidrasyon yaygınlığını ve su alımı ile resmi tartı zamanlamasının hidrasyon durumuyla nasıl ilişkili olduğunu değerlendirmek amacıyla yapılan çalışmada; katılımcılar, yarışma gününden önceki gece akşam tartısını yapan ve böylece rehidrasyon için zamanı olan 31 tekvandocu ve güreşçi ile yarışma günü sabah tartısını yapan 32 boksör ve judocu sporcusu, müsabaka gününden önceki akşam hem sıvılardan hem de katı gıdalardan daha fazla su alımı, ertesi sabah daha iyi bir hidrasyon durumu ile ilişkilendirilememiş. Bunun sonucunda ne yarışmaya yakın tartı ne de rehidrasyon için daha fazla zaman olan akşam tartıları, yarışmadan önce hipohidrasyonu önlemediği bildirilmiş.

Zubac ve ark (2016) çalışmada, elit genç boksörlerde kilo sınıfı kategorileri arasındaki saha hidrasyon durumu farklılıklarını araştırmayı amaçlamışlar. 21 erkek genç boksör (tümü milli takım üyeleri), denekler üç ayrı kilo sınıfı kategorisine: Hafif Sıklet (Lw), Orta Sıklet (Mw) ve Ağır Sıklet (Hw) ayrılmış ve verilerin Lw ve Mw sınıfı sporcuların literatürde sıklıkla hipohidrasyon olarak adlandırılan, sürekli dehidratasyon durumuna ulaşmaya daha yatkın olduğunu bildirmişler.

Bergeron (2014) çalışmasında, sıcakta tenis sporunun, önemli ter kayıplarına ve bunun sonucunda vücuttaki su ve elektrolit eksikliklerine yol açabilir ve ayrıca oyuncunun fizyolojisini, efor algısını ve kort içi refahını ve performansını önemli ölçüde zorlayan bir termal gerginlik düzeyine neden olabilir. Sıcak havalarda ardışık günlerde birden fazla aynı gün maç yapıldığında yeterli sıvı alımı ve optimum performansı sürdürmek özellikle zor olabilir. Sıcaklığın bilinen etkilerine rağmen, genç ve yetişkin oyuncuların çeşitli ortamlarda, mekanlarda ve müsabaka esnasında karşılaştıkları fizyolojik taleplerin ve sıvı alımı ve termal gerginlik zorluklarının daha geniş kapsamını ve tam kapsamını daha iyi değerlendirmek için çok daha fazla araştırma yapılması gerekmektedir. Bununla birlikte, eforla meydana gelen ısı hasarı riskini en aza indirmek ve oyuncu güvenliğini, refahını ve kort içi performansını iyileştirmek için en iyi uygulamalara ilişkin belirli öneriler vurgulanması gerektiğini bildirmiştir.

Tüketilen Sıvının Yerine Konması

Egzersiz esnasında kaybedilen sıvının oluşturabileceği etkinin en minimal seviyeye indirgenebilmesi için egzersiz öncesinde ve egzersiz sonrasında sıvı tüketimini iyi programlamak gerekmektedir. Hedeflenen amaç özellikle bireyleri, egzersize hidrate başlatmak, egzersiz sırasında meydana gelebilecek dehidrasyonu önlemek ve bir sonraki antrenman öncesinde rehidrasyonu sağlamaktır (Demirkan ve ark., 2010). Sürekli olarak düzenli bir şekilde egzersiz yapan sporcuda gerçekleştirilen antrene durumunda meydana gelen sıvı kaybı uygun bir biçimde tekrar sağlanmazsa, bir sonraki antrenmanda bu durum zorlamaya sebebiyet verir (Shirreffs ve ark., 2004). Birçok sporcunun aynı ya da izleyen günlerde tekrar tekrar antrenman yaptığı düşünüldüğünde, gereken önlemlerin alınmaması dehidrasyona yol açabilir (Demirkan ve ark., 2010). Egzersizin hemen önündeki saatlerde sıvı alımı gerçekleştirilmesi, hafif düzeyde dehidrasyon olasılığının görülebileceği durumlarda vücut sıvı dengesinin koordine edilmesinde etkili olabilir (Shirreffs ve ark., 2004). Amerikan Spor Hekimliği Koleji (ACSM), egzersizin hemen önündeki 2 saatte en az 500 ml sıvı alımının optimal hidrasyonun sağlanması için gereken sıvıyı karşıladığını ve idrar yoluyla fazla sıvının dışarı atılımına fırsat verdiğini ortaya koymaktadır (Shirreffs ve ark., 2004; Demirkan ve ark., 2010). Egzersiz sırasında kaybedilen sıvının tekrar yerine koyulmasındaki maksat, ağız yoluyla alınan sıvının yutma refleksi ile hızlı bir şekilde dolaşıma yayılmasını sağlayarak ter kaybı ile oluşan sıvı kaybını tekrar tedarik etmektedir. Sıvı alımı örneklerine ait araştırmalar kişilerin tercihlerine bağlı olarak, bazı spor branşlarında sporcuların tipik bir biçimde egzersiz sırasında gerçekleşen ter kayıplarının sadece %30-70'ini yerine koyabildiklerini göstermektedir. Avusturya Spor Enstitüsü tarafından gerçekleştirilen çalışmalarda, sporcuların ortalama 500-700 ml sıvı alımı ile ter kayıplarının %70-75'ini yerine koyabildiklerini ileri sürmüşlerdir (Demirkan ve ark., 2010).

SONUÇ

Sonuç olarak; Hayatımızı idame ettirebilmemiz için en önemli besin kaynağımız olan su, sindirim ve dolaşım sistemlerinin fonksiyonlarını yerine getirilmesinde temel unsur olmakla birlikte, vücudumuzdan zehirli ve atık maddelerin dışarı atılmasında da önemli bir görevi yerine getirir.

Tercih edilen spor dallarında antrenman ve müsabakalarının sürelerinin uzunluğu ya da kısalığı, bu gerçekleştirilen antrenman ve müsabakaların soğuk ya da sıcak ortamlarda olması, vücut sıvı dengesini etkilemektedir. Sporcuların antrenman ya da müsabakalarda tercih ettikleri spor branşlarının süresi, şiddeti ve kapsamı hidrasyon ve dehidrasyon seviyelerini

belirleyeceğinden sıvı tüketimi noktasında bilinçli olmaları ve performansın olumsuz yönde etkilenmemesi için gerekli sıvı alımını antrenman ya da müsabaka öncesi esnası ve sonrasında planlı bir biçimde takviye etmeleri gerektiği düşünülmektedir.

Su hayattır! Hayatımızı dengeli ve sağlıklı bir biçimde sürdürebilmemiz için su tüketimini unutmamalıyız, unutturmamalıyız.

Vücutta dehidrasyon oluşumunu önlemek için yapılması gereken en gerekli yöntem, vücudunun ihtiyaç duyduğu sıvı miktarını almaktır.

Kaynaklar

- Aksoy, S. (2024). *Düzenli Olarak Yapılan Fiziksel Aktivite ve Egzersizin Spor Psikolojisi Bağlamında Psikolojik İyi Oluş Üzerindeki Etkisinin Değerlendirilmesi*. Spor Bilimleri Alanında Akademik Araştırma ve Değerlendirmeler-III İçinde. Uluç, S. (Edt). Gaziantep: Özgür Yayınları
- Akyüz, Ö., Turna, B., Çiçek, G., Yıldırım, S., Bayazıt, B., & Akyüz, M. (2022). Elit futbolcuların maç öncesi dehidrasyon düzeylerinin incelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 5(Özel Sayı 1), 474-482.
- Aslan, T.V. & Kahraman, M.Z. (2023). The effect of core exercise program on vertical jump, speed, agility and strength parameters in junior male soccer players. *Journal of Education and Recreation Patterns (JERP)*, 4 (2), 610-627.
- Babur, M., Yazar, H., İşlek, H., Şubathoğlu, V., & Temelli, G. (2020). Farklı Dayanıklılık Antrenmanlarında Oluşan Sıvı Kaybının İncelenmesi. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 5(2), 220-229.
- Baysal, A. (2011). *Beslenme*. (13. Baskı). Ankara: Hatipoğlu Yayınları.
- Bergeron, M. F. (2014). Hydration and thermal strain during tennis in the heat. *British journal of sports medicine*, 48(Suppl 1), i12-i17.
- Casa, D. J., Armstrong, L. E., Hillman, S. K., Montain, S. J., Reiff, R. V., Rich, B. S., ... & Stone, J. A. (2000). National athletic trainers' association position statement: fluid replacement for athletes. *Journal of athletic training*, 35(2), 212-224.
- Clark, N. Nancy Clark's Sports Nutrition Guidebook. USA: Human Kinetics, 2014.
- Çetin, C., Besler, H.T. (2014). Su sağlık ve beslenme, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü, İstanbul.
- Çırak, O., & Çakıroğlu, F. Ç. (2017). Sporcularda sıvı dengesi ve performansa etkisi. *Ankara Sağlık Bilimleri Dergisi*, 6(1), 139-150.
- Demirkan, E., Koz, M., & Kutlu, M. (2010). Sporcularda dehidrasyonun performans üzerine etkileri ve vücut hidrasyon düzeyinin izlenmesi. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 8(3), 81-92.
- Demirkan, E., Mitat, K.O.Z., & Kutlu, M. (2010). Sporcularda dehidrasyonun performans üzerine etkileri ve vücut hidrasyon düzeyinin izlenmesi. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 8(3), 81-92.
- European Food Safety Authority (EFSA). Scientific opinion on dietary reference values for water. *EFSA Journal* 2010; 8(3):1459-1497.
- Gropper, S. S., & Smith, J.L. (2012). *Advanced nutrition and human metabolism*. Boston, Massachusetts, ABD: Cengage Learning.
- Güneş, Z. (2005). *Antrenör ve Sporcu El Kitabı Spor ve Beslenme*. (4. Baskı). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

- İnan, M. (2019). Kick boks sporcularında dehidrasyonun fizyolojik ve biyokimyasal değerlere etkisinin araştırılması (Master's thesis, İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü).
- Judelson, D. A., Maresh, C. M., Anderson, J. M., Armstrong, L. E., Casa, D. J., Kraemer, W. J., & Volek, J. S. (2007). Hydration and muscular performance: does fluid balance affect strength, power and high-intensity endurance?. *Sports medicine*, 37, 907-921.
- Kaplan, D. Ö., & Öcal, D. (2018). Yüzücülerde Antrenman Sonucu Oluşan Dehidrasyonun Kan Parametreleri Üzerine Etkisinin Araştırılması. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 13(1), 136-150.
- Keskin, İ. S., & Serin, E. (2024). Sporcularda Aerobik Güç ve Dehidrasyon Düzeyinin Toparlanmaya Etkisi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 15(1), 71-90.
- Köksal, O. (2001). Gıda ve Beslenme. Kayseri: Erciyes Üniversitesi Matbaası.
- Maughan, R. J. (2001). Physiological responses to fluid intake during exercise. *Sports drinks: Basic science and practical aspects*, 129-151.
- Morehouse L.E ve Miller A.T. (1973). Egzersiz Fizyolojisi. (Çev. N. Akgün). (6. Baskı). Bornova: Ege Üniversitesi Matbaası.
- Naghii M. R. (2000). The significance of water in sport and weight control. *Nutr and Health*, 14, 127-32.
- Pehlivan A, (2017). Sporda beslenme. 4. Baskı, İzmir, Ergün Yayıncılık, s. 162-3.
- Pehlivan, A. (2006). Sporda Beslenme. İstanbul: Morpa Kültür Yayınları.
- Pettersson, S., & Berg, C. M. (2014). Hydration status in elite wrestlers, judokas, boxers, and taekwondo athletes on competition day. *International journal of sport nutrition and exercise metabolism*, 24(3), 267-275.
- Pettersson, S., & Berg, C. M. (2014). Hydration status in elite wrestlers, judokas, boxers, and taekwondo athletes on competition day. *International journal of sport nutrition and exercise metabolism*, 24(3), 267-275.
- Reale, L., Bartoli, B., Cartabia, M., Zanetti, M., Costantino, M. A., Canevini, M. P., ... & Bonati, M. (2017). Comorbidity prevalence and treatment outcome in children and adolescents with ADHD. *European child & adolescent psychiatry*, 26, 1443-1457.
- Sawka M.N., Montain S.J., Latzka W.A. (2001). Hydration effects on thermoregulation and performance in the heat. *Comp Biochem Physiol*. 128, 679-690.
- Shirreffs, S. M. (2000). Markers of hydration status. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 40 (1), 80-84.

- Shirreffs, S. M., Armstrong, L. E., & Cheuvront, S. N. (2004). Fluid and electrolyte needs for preparation and recovery from training and competition. *Food, Nutrition and Sports Performance II*, 92-103.
- Sitti, S. & K rođlu, Y. (2023). The effect of plyometric training on speed, agility and balance performance of adolescent volleyball players. *Journal of Education and Recreation Patterns (JERP)*, Vol 4 (2), 667-679.
- Thomas, D. R., Cote, T. R., Lawhorne, L., Levenson, S. A., Rubenstein, L. Z., Smith, D. A., & Council, D. (2008). Understanding clinical dehydration and its treatment. *Journal of the American Medical Directors Association*, 9(5), 292-301.
- Trangmar, S. J., Chiesa, S. T., Llodio, I., Garcia, B., Kalsi, K. K., Secher, N. H., & González-Alonso, J. (2015). Dehydration accelerates reductions in cerebral blood flow during prolonged exercise in the heat without compromising brain metabolism. *American Journal of Physiology-Heart and Circulatory Physiology*, 309(9), H1598-H1607.
- Uluç, S. ve Durukan, E. (2023). 12 Haftalık Core Kuvvet Antrenmanlarının Seçili Bazı Motor Performans Parametreleri ile Futbol Teknik ve Becerileri  zerine Etkisinin İncelenmesi: Kadın Futbolcular  rneđi. *G mm şhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 12(2), 567-580.
- Ulupınar, S.,  zbay, S., and Gençođlu, C. (2020). Siklet Sporlarında Dehidrasyon ve Hiponatremi. *Ulusal Spor Bilimleri Dergisi*, 4(2), 103-115.
- Ulusoy, Y. (2020). Hidrasyonun egzersiz performansı üzerindeki etkisi ve sıvı alım stratejileri. *Adıyaman Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 6(3), 386-394.
-  nver, D. (2022). Tabata antrenmanlarının erkek ve kadın futbolcularda fiziksel uygunluk değişkenleri üzerine etkisi. *Yalova Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 87-97.
-  nver, R., İlkım, M., Koç, M., eviker, A &  nl , . (2024). Determination of anaerobic power, agility and some physical characteristics of turkish elite greco-roman style young wrestlers. *Journal of Education and Recreation Patterns (JERP)*, 5 (1), 23-36.
- Williams, T., Moon, A. ve Williams, M. (1993). Besin, evre ve Sağlık. (ev. M. K. Yurdako, M. K.  nl  E.) Diyarbakır: Dicle Üniversitesi Basımevi.
- Wilmore, J. H., Costill, D. L., & Kenney, W. L. (2004). *Physiology of sport and exercise* (Vol. 20). Champaign, IL: Human kinetics.
- Zubac, D., Karnincic, H., & Zaja, M. (2016). Hydration status assessment among elite youth amateur boxers. *J Sports Med Phys Fitness*, 56(6), 731-736.

Spor Bilimleri Alanında Akademik Araştırma ve Değerlendirmeler-VII

Editörler:

Doç. Dr. Ender Ali Uluç

Dr. Sinem Uluç

Dr. Büşra Çetin

 ÖZGÜR
YAYINLARI

