

Spor ve Rekreasyon Arasındaki İlişkinin Sportif Rekreasyon Açısından Ele Alınması

Ferhat Aktaş¹

Özet

Spor, bireylerin rekreasyonel açıdan birtakım ihtiyaçlarını karşılamalarında önemli bir hareket alanı sağlarken, rekreasyon ise sporun toplum içerisinde yaygınlaştırılması ve sportif açıdan birtakım başarıların elde edilmesine olanak tanımaktadır. Sportif rekreasyonun en önemli özelliğinin faaliyetlere katılım kolaylığının yanında her yaşta bireyin istek ve ihtiyaçlarına cevap verebiliyor olmasıdır. Bunun yanında sportif açıdan düzenlenen rekreasyonel faaliyetler, serbest zamanların etkili bir şekilde değerlendirilmesinin yanında, sağlıklı toplumların yaratılmasına da olanak tanımaktadır.

Sportif rekreasyon faaliyetleri gerek herkes için spor gerekse de sağlık için spor adıyla bilinen bir olgudur. Sportif rekreasyon bireylerin serbest zamanlarını etkili bir şekilde değerlendirmelerine yönelik olan faaliyetleri yapısı içerisine almaktadır. Bununla birlikte bu kapsam altında sporun birtakım özelliklerini de kendi yapısı içerisinde barındırmaktadır. Bu kapsamda bu çalışmada spor ve rekreasyon arasındaki ilişki sportif rekreasyon açısından ele alınmıştır.

Spor

Kuşat (2023)'a göre “Spor” kelimesi “disport” (dis ve porture) kelimesinden gelir ve “işten uzak durmak” anlamına gelmektedir. Zamanla bir araya gelme, koruma ve başarıya ulaşma çabasını temsil eden her türlü vücut hareketini içeren “spor” kelimesi ortaya çıkmıştır. Spor; Sosyo-ekonomik ve kültürel ilerlemenin ana unsuru olarak, kişinin fiziksel ve psikolojik sağlığını iyileştirmek, kişiliğini şekillendirmek, karakter özelliklerinin gelişmesini sağlamak ve kriterlere uyumlu mücadele etmek amacıyla gerçekleştirilen bir faaliyettir. Belirlenen kurallar dâhilinde, heyecan yaşamak ve yarışmada başarıya ulaşmak olarak da tanımlanabilir.

Spor, kişinin bilinçaltındaki güç ve zafer gibi arzularını tatmin etmeye yönelik belirli koşul ve kurallar çerçevesinde gerçekleştirilen rekabetçi, sosyal, kapsayıcı, fiziksel, psikolojik ve zihinsel faaliyetlerin bir araya gelmesiyle oluşan bir kavramdır (Yetim, 2019). Spor, kişinin coşku hissetmesini, çaba-

1 Onsekiz Mart Üniversitesi, ferhataktas@comu.edu.tr, Orcid: 0000-0003-0010-5876

lamasını ve yenilgi duygusu tecrübe etmesini sağlayan, sosyal, ekonomik ve kültürel faydaları olan bir kavram olarak tanımlanmaktadır (Türkel, 2010)

Sporun insan hayatındaki en önemli faydası; yaşamı daha huzurlu, güvenli ve emniyetli hale getirmek ve işlevsel değerle sosyalleşmeyi teşvik etmektir. Bireyin çevresel ipuçlarına, özellikle toplu yaşama direncine karşı duyarlılık geliştirme, çevreden kaynaklanan talepleri yerine getirmek için kümeye uygun hareket etme basitlikten uzak, yaşamın sonuna kadar devam eden bir yaşam ürünü olarak ifade edilmektedir (Güney, 2022).

Spor; insanların kendi muhakeme ve mücadele yeteneklerini kullanarak başarılı olmak ve kazanmak için yaptıkları düzenli kural tabanlı eylemleri ifade eder. Spor, belirli bir zaman ve yerde, belirli bir yerde ve belirli organizasyonlar içerisinde, sporcu olarak tanımlanan kişi veya kişiler tarafından bazı hedefe ulaşmak için bir dizi farklı biçimde faaliyetlerin gerçekleştirildiği süreçleri içeren insan tutum ve davranışları olarak ifade edilebilir. Buna ek olarak spor, önceden belirlenmiş ve kabul edilmiş kurallara, farklı şekillerde de olsa bağlı kalmayı gerektiren, zindeliği ve performansı artıran farklı araç ve hedeflerle yapılan fiziksel aktivite olarak tanımlanmaktadır (Biçer, 2007).

Sporun İnsan Yaşamındaki Önemi

Spor, insanların zihinsel ve fiziksel sağlığını iyileştirmeyi, kişilik oluşumunu ve karakter özelliklerinin gelişimini amaçlayan ekonomik ve sosyal kalkınmanın ana ilkesidir (Kuşat, 2023). İnsanlar, toplumlar ve uluslararası topluluklar arasında dayanışma ve uyumu sağlamak, muharebe gücünü artırmak, hareket içinde mücadele etmek, uyarılmış hissetmek, rekabet etmek ve rekabeti kazanmak amacıyla gerçekleştirilen tüm bedensel eylemler olarak tanımlanabilir (Demirci, 2008).

Spor, insan onuruna yakışır kavramları içermektedir, “barış, hoşgörü, eşitlik, disiplin, güzel ahlak, zevk, hak, hukuk, mutluluk, sevgi ve saygı” gibi. Aynı zamanda, insanların “hüzünü, kederi ve stresi” gibi olumsuz duygularını da içinde barındıran bir faaliyettir. Spor, insanların fiziksel ve zihinsel olarak gelişmelerine katkıda bulunur, aynı zamanda insanların sosyal ilişkilerini de geliştirmesine ve sağlıklı bir yaşam tarzı oluşmasına katkıda bulunur. Spor, insanların tüm varlığını etkileyen özel bir yaşam ve özel bir ahlak olarak tanımlanmaktadır (Erdemli, 2016).

Toplumun birer parçası olan bireyler arasındaki ilişkilerin geliştirilmesinde spor etkinlikleri hem sosyal hem de bireysel açıdan oldukça etkili olmaktadır. Spor faaliyetleri sadece bireylerin psikolojik ve fiziksel olarak güçlenmesi noktasında yararlanılmakta olan eğitimi faaliyetler şeklinde yorumlanma-

maktadır. Bunlara ek olarak bireyler için sorumluluk bilincinin gelişmesi, iş birliği motivasyonunun artırılması ve belirli bir düzen içerisinde sosyalleşme süreçlerinin gelişmesi gibi etkileri de bulunmaktadır (Kuşat, 2023). Spor aktiviteleri fiziksel kazanımlar çerçevesinde değerlendirildiğinde ise kas ve eklem yapısının gelişimine oldukça önemli katkılar sağladığı görülmektedir. Öyle ki, spor etkinlikleri esnasında kaslar ve eklemler aktif bir şekilde kullanılmaktadır. Bu nedenle spor faaliyetlerinin düzenli bir şekilde yapılması ile birlikte önemli gelişimler sağlanmakta, spor yapan ve yapmayan bireyler arasında vücut şekli ve gelişimi noktasında belirgin farklar ortaya çıkmaktadır (Slentz ve diğerleri, 2004).

Spor faaliyetlerinin bir diğer katkısı ise sosyal değerlerin ortaya çıkışı ve süreklilik kazanması noktasında yaşanmaktadır. Bireylerin psiko-sosyal gelişmelerinin arka planında spor faaliyetlerinin sürdürüldüğü alanlarda kendilerini farklı şekillerde ifade edebilme olanaklarına sahip olmaları yer almaktadır (Küçük ve Koç, 2004). Ayrıca spor faaliyetlerinin kendilerine has kurallarının, süreçlerinin ve etkileşim araçlarının bulunması da sosyal faydaların ortaya çıkmasına katkı sunmaktadır (Karayılmaz, 2006).

Duman ve Kuru (2010)'ya göre bireylerin karakter ve sosyal gelişim süreçlerinde spor faaliyetlerine katılımlarının oldukça olumlu katkıları olmaktadır. Bu nedenle özellikle gelişmiş ülkelere bakıldığında spora oldukça büyük önem verildiği ve bireylerin küçük yaşlarda spor yapmaya başladıkları, spor ve beden eğitimi alanında eğitimler aldıkları görülmektedir. Spor faaliyetleri ile bireyler boş zamanlarını oldukça faydalı bir şekilde değerlendirmek, toplum olarak hareket edebilme becerileri geliştirmek ve sosyal gelişim çok daha güçlü bir şekilde yaşanmaktadır.

Düzenli Sporun Faydaları

Sporun, insan hayatında vazgeçilmez bir olgu olduğu anlaşılmaktadır. Spor yapan bireylerin yapmayan bireylere oranla daha sağlıklı oldukları herkes tarafından kabul edilen bir gerçeklik olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu bağlamda kaliteli ve sağlıklı bir yaşam tarzı için düzenli spor yapmanın faydalarını şu şekilde özetleyebiliriz (Erdaş, 2019);

- Sağlığımızın hayatımızdaki değerini anlamamızı sağlar,
- Yaşam kalitesini artırmaya yardımcı olur,
- Spor yapmak, kalp hastalıkları riskini azaltır.
- Spor yapmak, yüksek tansiyon riskini azaltır ve ilerlemesini önler.
- Spor yapmak, kandaki iyi kolesterol seviyesini artırır.

- Kardiyovasküler dolaşımın gelişimini destekler,
- Anaerobik kapasiteyi artırarak hızlı yorgunluğu önler ve buna bağlı olarak kanda laktik asit oluşumunu yavaşlatır,
- Vücuttaki kan akış kabiliyetini artırmaya yardımcı olur,
- Akciğerlerin verimini olumlu yönde artırarak, oksijenin akciğerlerde difüzyon faaliyeti gerçekleştirilir,
- Kalp krizi sonrası ölüm oranlarında azalmaya neden olur,
- Koroner arterlerdeki kan pıhtılaşmasının kalibrasyon dengesini sağlar,
- Kalbinizin pompalama görevini daha verimli yapmasını sağlar,
- Hamilelikte sıklıkla ortaya çıkan rahatsızlıkların (örneğin akıntı sorunları, sırt ağrısı, hazımsızlık vb.) çoğunu en aza indirmeye yardımcı olur.
- Sanrılar gibi asılsız düşünceleri azaltır,
- Stresi gidermeye ve stresten korunmaya yardımcı olur,
- Vücudun bulaşıcı durumlara karşı bağışıklığını artırır,
- Şeker hastalığınızın tekrarlamasında önleyici rol oynar,
- Sigarayı bırakmada aktif rol oynar,
- Eklemelerden kaynaklanan eklem yıkım hızını yavaşlatır,
- Yüksek tansiyona bağlı sorunların sayısını azaltır,
- Bağışıklık sisteminizi güçlendirir,
- Bel rahatsızlığını azaltır,
- Osteoporoz riskini azaltır,
- Fazla kilo problemlerini ortadan kaldırır,
- Aşırı beslenmeye yol açar ama yine de kalori seviyesini korur,
- Denge ve koordinasyonu geliştirmeye yardımcı olur,
- Uykuyu düzenlemeye yardımcı olur,
- Direnç büyümesini artırır,
- Kas kuvveti seviyesini artırır,
- Güzel bir görünüm sağlar,
- Enerji yoğunluğunuzu artırır,

- Yeni insanlarla tanışmanızı sağlayarak sosyal çevrenizi genişletmenize yardımcı olur,
- Yaşam tarzınızın şekillenmesinde rol oynar,

Spor Faaliyetlerinin İnsan Gelişimdeki Rolü

Spor faaliyetleri esas olarak kişinin fiziksel, zihinsel ve ruhsal sağlığını iyileştirir, karakter ve kişiliğinin gelişimine katkıda bulunur. Aynı zamanda kişiye bilgi, beceri ve yetenekler kazandırır. Ancak bunlar bireyin rekabet gücünü artırmaya yönelik ve aynı zamanda belirli kurallar çerçevesinde mücadele ilkelerine uygun olarak yarışmak, heyecanlandırmak, rekabet etmek ve kazanmak için yapılan eylemlerdir (Yetim, 2019).

Sporun önemli hedefleri genellikle dengeli bir kişilik oluşturmak, kişilik gelişimini desteklemek, disiplin ve kurallara uygun hareket etmek, gelenek ve göreneklere saygı göstermek ve kişisel kontrol sağlamak ve sosyal kalıpların dışına çıkmaktır (Kuşat, 2023). Ancak spor yapmak insanların hayatlarını daha olumlu görmelerini sağlar. Spor yapan insanların fiziksel gücü artar. Spor yapmak insan vücudunun daha güzel ve estetik bir görünümüne kavuşmasını ve daha sağlıklı olmasına sağlar (Akdoğan, 2017).

Eğitimin etkili ve çekici bir unsuru olan spor, çocukların ve gençlerin bireysel gelişimlerinde büyük etkiye sahiptir. Bu kapsamda spor (Aracı, 1999);

- İnsanı topluma bütünleşmiş eder.
- İnsan kişiliğinin biçimlendirici ve geliştirici rolünün yanı sıra düşünme ve psikolojik gelişim üzerinde de önemli bir etkisi vardır.
- Yenilikçi ve üretken gençlerin sosyal uyum ve dayanışmasının yanı sıra kültürel gelişime de önemli katkı sağlar.
- Kişiyi toplumun saygın ve onurlu bir üyesi yapar.
- Bu, gençlerin içki, sigara ve alkol gibi kötü alışkanlıklarla vakit kaybetmelerini ve vücutlarına zarar vermelerini engeller
- Kişinin tecrübe ve niteliklerini artırarak toplumu üretim ve medeniyet mücadelesinde başarılı kılar.
- İnsanların statü kazanmalarını ve gelir düzeylerini yükseltmelerini sağlar.
- Yeteneklerin keşfedilmesine izin vererek, ayırım gözetmeksizin herkes fırsat eşitliği sağlar.
- Hayatta başarıya giden en önemli araçtır.

- Sosyal ve iş hayatında rekabet, iş birliği ve sosyal gruplara uyum gibi beceriler kazanır.
- Kardiyovasküler, sindirim ve solunum sistemlerinin daha verimli ve etkin çalışmasını sağlar.
- Psikososyal alanda ortaya çıkan birçok sorunun çözümüne yönelik bir tedavi yöntemi olarak kullanılmaktadır.
- Toplumun eğitim düzeyini yükseltir ve kültürel zenginliğe yönlendirir

Kuşat (2023)'a göre spor, çeşitli açılardan toplum hayatında var olan, insanlara doğrudan veya dolaylı bağımlılık yaratan ve her zaman toplumun çıkarlarını desteklemeyi amaçlayan bir sosyal yapıdır. Toplumsal yapının yeri doldurulamaz zevklerini ve ihtiyaçlarını kendine çeken bir spor, toplumun 21. yüzyılın modern toplumsal yapılarında büyük bir olgu olduğu kabul edilirken, toplumsal yapıyla doğrudan ilişkili belli hareketler, kurallar, inançlar ve imgeler oluşturulmuştur.

Spor; İnsanlara fiziksel ve ruhsal olarak ulaşan sosyal bir harekettir. Sporun toplumsal fonksiyonları şu şekilde sıralanabilir:

- Kişiyi sağlıklı, huzurlu ve güçlü kılar.
- Sosyokültürel istek ve arzuları beraberinde getirir.
- Boş zamanın faydalı bir tahminini verir.
- Arkadaşlık, liderlik, takım çalışması, hoşgörü, onay ve onay niteliklerini kazandırmayı amaçlar.
- İnsanların öz kontrolü, hoşgörü ve kendine ve diğer insanlara saygı duymayı öğretir.
- Programlı ve orantılı uygulama ve dinlenme durumlarının düzenlenmesi gibi avantajlara sahiptir.
- Sosyal sorunları iletişim kurmaya ve çözmeye teşvik eder.
- Kolektif uygulama ve çalışma alır.
- Meslek, yetki ve iş sorumluluğu verir ve yaratır.
- Bireylerin kamusal hayata katılımında önemli rol oynarlar.
- İnsanlar ve milletler arasında dostluk kurar ve sosyal dayanışmayı sağlar.
- Sosyal statünüzü artırmanızı sağlar.

- Profesyonel kullanım ile finansal fayda sağlar.
- Fairplay iş birliği, risk yönetimi ve cesaret duygusu yaratır.
- Mücadele ve rekabet duygusu geliştirir.
- Kişilerarası ilişkileri güçlendirir.
- Yapıcı, yeni bir ürün ve üretici yaratma becerisini ortaya çıkarır.
- Kendine güveni artırır.
- Uluslararası ilişkileri, iç ve dış turizmi geliştirir.
- Mali, sosyal ve kültürel gelişmede önemli rol oynar.
- Topluluk üyeleri arasında aidiyet duygusunu artırır.
- Kişide zafer hissi uyandırır.
- Ruhunda kötü enerji olan bir savaşıyı huzurlu, dostane bir yere taşır.
- Kişide karakter ve irade gelişimine katkı sağlar.
- İnsanların doyumsuz tutkularını elinde tutar

Rekreasyon Kavramı

Globalleşen dünya ile birlikte insanlar daha yoğun bir iş temposu içinde yaşamlarını sürdürmektedir. Yoğunlaşan iş hayatı ile birlikte insanların stres düzeyleri artmakta ve bu da ağır sorumlulukları da beraberinde getirmektedir (Gök, 2022). Bireylerin boş zamanlarını çeşitli aktivitelerle değerlendirmeleri oluşan stresten uzaklaşmak için hayati önem taşımaktadır. Artan stresi azaltmak için oluşan boş zamanlarda yapılan aktiviteler rekreasyonu oluşturmaktadır (Ardahan ve diğerleri, 2016). Genel anlamına bakıldığında zaman rekreasyon; bireylerin yaşadıkları toplumun kültürel ve ekonomik yapısına uygun olarak, kendilerini duygusal ve fiziksel anlamda yeniden motive etmek için uyguladıkları aktiviteler olarak tanımlanmaktadır (Dönmez, 2006). Tütüncü (2012) ise rekreasyonu kişilerin kendi isteğiyle yaşamlarını daha kaliteli bir hale getirmek için boş zamanları değerlendirmek olduğunu belirtmiştir.

Rekreasyon insanların bireysel veya grup olarak boş zamanlarında yaptığı etkinliklerdir. Bu etkinlikler bireye özgürlük ve haz duygusu vermektedir. Tek ya da grupça yapılan rekreasyon bireyin fiziki, psikolojik ve sosyal olarak gelişmesinde önemli yer tutmaktadır. Karaküçük (2008) daha detaylı olarak rekreasyonu, bireyin çeşitli zamanlarında ve farklı sürelerde ortaya çıkan boş zamanlarında, bulunduğu ortamdan uzaklaşarak dinlenmek, hava değişimi, gezme görme, sağlık, beraber olma, heyecan duyma, farklı yaşantılar elde

etme gibi pek çok amaçla rekreasyona yöneldiğini, mekânsal olarak ev dışında veya ev içinde, açık veya kapalı alanlarda ya da aktif-pasif şekillerde, kent içinde veya kırsal alanlarda etkinliklere katılmak olarak tanımlamaktadır.

Rekreasyon organizasyonları planlanırken toplumun düzeyinden bireyin istek, arzu, yetenek, ihtiyaç, beklenti ve ilgi alanlarını kapsayacak, bireylerin zorlanmadan yapabileceği ve kabiliyetlerini ortaya koyacakları aktiviteler olmalıdır (Karademir, 2022). Rekreatif aktiviteler serbest zamanın etkin bir biçimde değerlendirmesinde planlanan etkinliklere denir. Birçok türde aktiviteler bulunmaktadır. Bu bilgiler ışığında rekreasyonel aktivite alanları aşağıdaki şekilde ayrıntılı olarak sıralanmaktadır

1. Müzik aktiviteleri (enstrümanlı, orkestralı, solo, koro vb.).
2. Spor aktiviteleri (takım, bireysel, doğa, mücadele ve zihin sporları vb.).
3. Oyunlar (her yaş düzeyini kapsayan eğitsel oyunlar).
4. Dans (halk oyunları, modern ve ritmik danslar vb.).
5. Sanat ve yetenek gerektiren aktiviteler (plastik, deri, grafik, seramik, metal, fotoğraf, resim, ahşap vb.).
6. Mekân dışı aktiviteler (kamp kurmak, piknik yapmak, çevrecilik vb.).
7. Bilimsel ve kültürel aktiviteler (edebiyat çalışmaları, tiyatro, bilimsel tartışma toplantıları vb.). (Karaküçük, 2005).

Rekreasyonun Özellikleri

Birçok tanımının olmasında gösteriyor ki rekreasyon birçok özeliğe sahiptir. rekreasyonun 5 temel özeliği bulunmaktadır. (Hoyladı, 2023).

- Rekreasyon, serbest zamanda yapılır.
- Birey; gönüllü olarak ve tamamen kendi arzusu ile etkinliklerde bulunur.
- Rekreasyon etkinlikleri, dahil olanlara haz, mutluluk veren ve neşelendiren bir tarzda olur.
- Rekreasyon faaliyeti, bireysel ve toplum için yarar sağlar.
- Toplumsal değerlerle iç içedir. Yemek, uyumak gibi hayati önem taşımaz.

Dünya üzerinde birçok farklı insan ve kültür olduğu için rekreasyon kavramının ortay çıkışı ve de özellikleri farklı olabilmektedir. Farklı disiplinleri olmasına rağmen ortak biçimleri ve de kendine has özellikleri bulunur.

Rekreasyonun Faydaları

Rekreasyon etkinlikleri bireyi hareketli ve aktif yaşama sürmektedir. Bu etkinliklere katılan bireyler toplumun içinde bulunduğu grubun ve bireysel olarak geliştirmektedirler. Rekreatif etkinliklere katıldıkları zaman bireyler aktivitelerle, zamanla psikolojik etmenlerle, uyarılmakta ve bunun sonucunda psikolojik, ekonomik, fizyolojik ve toplumu ilgilendiren etkiler ortaya çıkmaktadır (Hoyladı, 2023). Aktivitelere katılan bireyler bunları değerlendiren bireylerde serbest zaman ya da boş zamanın ortaya çıkmasına neden olmaktadır. Ortaya çıkan serbest zamanve serbest zamanı değerlendiren bireylerde birtakım faydalar ortaya çıkmaktadır. Kozak, Aydın ve Aydın (2017)'na göre bunlar altı başlıkta sınıflandırılır. Bunlar, eğitsel, psikolojik, estetik, sosyal, fizyolojik ve rahatlamadırlar.

Sosyal faydaları, rekreasyonel etkinliklere katılan bireyler farklı insanlarla tanışma fırsatı bulunur ve yeni arkadaşlar edinirler (Balcı ve İlhan, 2006). Rahatlama faydası, rekreatif etkinlikler bireylerin günlük iş ve okul hayatının getirdiği stresten ve günlük yaşamın kaçma ve yenilenme tazelenme deneyimi ortaya çıkarmaktadır (Sevil ve diğerleri, 2012). Eğitsel faydasına bakıldığında boş zamanlarında insanlar eğitim ihtiyacının rekreatif etkinliklerle grubun içinde ya da bireysel olarak sağları (Yüncü ve diğerleri, 2013). Psikolojik faydası bireyin kapasitesini keşfetmesine ve kendisini daha rahat ifade etmelerine yardımcı olmaktadır (Can, 2015). Rekreatif etkinliklere katılan bireylerde hem estetik hem de fizyolojik fayda olduğu gözlemlenmiştir. Müziğin, dansın, sanatın ve doğanın bireyde olumlu ve büyük haz yaşatması rekreasyonun estetik faydalarındandır. Aktif olarak rekreasyonel aktivitelere katılan bireylerin kan dolaşımı canlanmakta vücut organlarının işlevi kuvvetlenir, metabolizması hızlanır, fiziksel sağlığı korunur ve bireyin fizyolojisi gelişmektedir.

Neden Rekreasyona İhtiyaç Duyulur

Gelişen dünya ile birlikte insanlar birçok farklı etkenle karşı karşıya kalmaktadır. Bu durum insanların bezen mutlu olmasına bazen ise yoğun stres altında kalmasına sebebiyet vermektedir (Gök, 2022). Artan şehirleşme ile birlikte insanların doğadan uzaklaşması, kendilerine daha çok vakit ayırmak ve çeşitli rekreasyon faaliyetleri yapmak istemesine neden olmaktadır. Bu ve bunun gibi nedenler insanların rekreasyon faaliyetlerine ihtiyaç duymasına

imkân sağlamıştır. (Hacıoğlu, Gökdeniz ve Dinç, 2009). Artan sanayileşme ve kentleşme ile birlikte nüfusun kentsel bölgelerde yaşaması ve buralarda karşılaştıkları monotonluk insanları rekreasyon faaliyetlere yönelten nedenler arasında gösterilebilir (Ardahan ve diğerleri, 2016).

Karaküçük (2008) ise rekreasyona ihtiyaç duyulmasının nedenleri kişisel yönden ve toplumsal yönden olmak üzere iki başlık altında ele alınmıştır. Kişisel faktörlerden bakıldığı zaman rekreasyon aktivitelerin beden ve ruh sağlığını iyileştirmesi, bireylerin sosyal ilişkilerini güçlendirmesi, kişilere çeşitli beceri kazanımı sağlaması ve bununla birlikte iş verimin artması ve en önemlisi insanı mutlu etmesi rekreasyonel aktivitelerin neden önemli olduğunun bir göstergesidir. Toplumsal olarak incelendiğın de ise; toplumsal bütünleşmenin sağlanması ve demokratik bir ortam kazanılması rekreasyon faaliyetlerinin önemini arz etmektedir.

Sportif Rekreasyon

Rekreasyon aktiviteleri içinde temeli fiziksel egzersize veya çeşitli spor branşlarının rekreasyon amaçlı uygulanmasına dayanan ve rekreasyon aktivitelerinin büyük bir bölümünü oluşturan türüne sportif rekreasyon denmektedir (Zorba ve Bakır, 2004).

Sportif rekreasyon, günlük yaşam içerisinde insanların yapmak zorunda oldukları dışında arta kalan zamanlarını iyi bir şekilde değerlendirmeleri ve sağlıklarına katkıda bulunabilmeleri için oldukça önemlidir.

Bireyler, serbest zamanlarını etkin bir şekilde değerlendirmek, eğlenmek, kendini savunmak, sağlığını korumak gibi sebeplerden dolayı sportif faaliyetlere yönelmektedirler (Tel, Öcalan ve Yaman, 2000). Serbest zamanların fiziksel egzersiz ve sportif aktivitelerle değerlendirilmesi, teknoloji ve şehirleşmenin birey ve toplum üzerinde meydana getireceği gerilimi önlemek veya oluşan stresi azaltmak için önemlidir (Tekin ve diğerleri, 2004).

Rekreasyon anlayışına olan ilginin artması, sportif hareketliliğın gelişmesine sebep olmaktadır. Sporun ulaştığı toplumsal başarı ve geniş kitleleri etkilemesi de serbest zaman faaliyetlerinde önemli gelişmelere neden olmaktadır. Sporun en ilgi çekici en kapsamlı alanlarından birisi de rekreasyondur. Spor, bireylerin rekreasyon ihtiyaçlarını karşılamak için iyi bir araçtır, rekreasyon ise sporun topluma yayılmasında ve sportif anlamda başarı elde edilmesinde çok önemli görevler üstlenmiştir (Karaküçük, 2008).

Sonuç

Spor, bireylerin rekreasyonel açıdan birtakım ihtiyaçlarını karşılamalarında önemli bir hareket alanı sağlarken, rekreasyon ise sporun toplum içerisinde yaygınlaştırılması ve sportif açıdan birtakım başarıların elde edilmesine olanak tanımaktadır (Karaküçük, 1993). Sportif rekreasyonun en önemli özelliğinin faaliyetlere katılım kolaylığının yanında her yaşta bireyin istek ve ihtiyaçlarına cevap verebiliyor olmasıdır. Bunun yanında sportif açıdan düzenlenen rekreasyonel faaliyetler, serbest zamanların etkili bir şekilde değerlendirilmesinin yanında, sağlıklı toplumların yaratılmasına da olanak tanımaktadır. Ayrıca Karaküçük (1997)'e göre bireyler tarafından katılım sağlanan fiziksel aktiviteler, sosyal refahı artırarak, bireylerin mutlu olmalarına olanak tanımaktadır. Yine Karaküçük (1997)'e göre sportif rekreasyon bireylere sağlıklı yaşam ile ilgili birtakım alışkanlıklarda kazandırmaktadır.

Sportif rekreasyon faaliyetleri gerek herkes için spor gerekse de sağlık için spor adıyla bilinen bir olgudur. Sportif rekreasyon bireylerin serbest zamanlarını etkili bir şekilde değerlendirmelerine yönelik olan faaliyetleri yapısı içerisine almaktadır. Bununla birlikte bu kapsam altında sporun birtakım özelliklerini de kendi yapısı içerisinde barındırmaktadır. Bu kapsamda rekreasyon ve spor iç içe geçmiş olan bir kavramlar olarak değerlendirilebilir. Çünkü sporun bireye sağmış olduğu birçok faydayı rekreasyonel amaçlı gerçekleştirilen sportif faaliyetlerde sağlayabilmektedir.

KAYNAKÇA

- Akdoğan, B. (2017). *Lise Öğrencilerinin ve Ebeveynlerinin Beden Eğitimi Dersine İlişkin Tutumları*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Antrenörlük Eğitimi Ana Bilim Dalı, İstanbul.
- Aracı, H. (1999) *Okullarda Beden Eğitimi*. Ankara, Bağrgan Yayın Evi.
- Ardahan, F., Turgut, T. ve Kaplan Kalkan, A. (2016). *Her Yönüyle Rekreasyon*. Ankara: Detay Yayıncılık.
- Bacı, V. ve İlhan, A. (2006). Türkiye'deki üniversite öğrencilerinin rekreatif etkinliklere Katılım düzeylerinin belirlenmesi. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4(1), 11-18.
- Biçer, T. (2007). *Sporla Duygu ve Aklın Yönetimi*. İstanbul: Beyaz Yayınları.
- Can, E. (2015). Boş Zaman, Rekreasyon ve Etkinlik Turizmi İlişkisi. *İstanbul Sosyal Bilimler Dergisi*, (10), 1-17.
- Demirci A. (2008). *İlköğretimde beden eğitimi dersi etkinlikleri*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Dönmez, Y. (2006). *Kırşehir İli Mucur İlçesi ve Yakın Çevresinin Peyzaj Potansiyelinin Saptanması*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi. Peyzaj Mimarlığı Anabilim Dalı, Ankara.
- Duman, S., ve Kuru, E. (2010). Spor Yapan ve Spor Yapmayan Türk Öğrencilerin Kişisel Uyum Düzeylerinin Belirlenmesi ve Karşılaştırılması. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4(1), 18-26.
- Erdaş, F. N. (2019). *Bireylerin Besin Etiketini İncelemesi Konusunda Tutum ve Davranışları ile Etiket Bilgisinin Besin Seçimine Etkisinin Araştırılması*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü. Beslenme ve Diyetetik Ana Bilim Dalı, İstanbul.
- Erdemli, A. (2016). *Temel Sorunlarıyla Spor Felsefesi* (3. Basım). İstanbul: E yayınları.
- Gök, A. (2022). *Ailelerin Engelli Çocuklarını Sportif Rekreasyon Aktivitelerine Yönlendirme Nedenlerinin İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Rekreasyon Yönetimi Anabilim Dalı, Karaman.
- Güney, T. (2022). *Ortaokul Öğrencilerinin Sportif Faaliyetlere Katılım Düzeyi ve İletişim Beceri Düzeyleri Arasındaki İlişki*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gaziantep Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı.
- Hacıoğlu, N., Gökdeniz, A. ve Dinç, Y. (2009). *Boş Zaman ve Rekreasyon Yönetimi*. Ankara: Detay Yayıncılık
- Hoyladı, T. (2023). Z Kuşağı Bireylerin Bir Rekreasyon İşletmesi Olarak Spor Salonlarından Faydalanma Bağlamında Yaşam Kalitesi Düzeyleri. Yüksek

- Lisans Tezi, Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Rekreasyon Yönetimi Anabilim Dalı, Karaman.
- Karademir, D. C. (2022). *Rekreatif Amaçlı Tenis Oynayan Bireylerin Algıladıkları Rekreasyonel Fayda Serbest Zaman Doyumu ve Mutluluk Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Rekreasyon Anabilim Dalı, Konya.
- Karaküçük, S. (1997). *Rekreasyon*. Ankara: Seren Ofset.
- Karaküçük, S. (2005). *Rekreasyon Boş Zaman Değerlendirme*. Ankara: Gazi.
- Karaküçük, S. (2008). *Rekreasyon Boş Zamanları Değerlendirme*. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Karayılmaz, A. (2006). *Amatör Küme Futbolcularını Saldırganlığa İten Psiko-Sosyal Nedenler (Zonguldak Süper Amatör Ligi Örneği)*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Ana Bilim Dalı, Sakarya.
- Kozak, M. A., Aydın, Ç. ve Aydın, C. (2017). Rekreasyon Faaliyetlerine Katılan Kişilerin (Rekreasyonistlerin) Örtük Liderlik Algıları. *Anatolia: Turizm Araştırmaları Dergisi*, 28(2), 227-243.
- Kuşat, Z. (2023). *Spor Yapan Bireylerin Etkili İletişim Becerilerinin Karar Verme Düzeyleri ile Olan İlişkinin İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Rekreasyon Yönetimi Anabilim Dalı, Karaman.
- Küçük, V. ve Koç, H. (2004). Psiko-sosyal gelişim süreci içerisinde insan ve spor ilişkisi. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, (9), 1-11.
- Sevil, T., Şimşek, K. Y., Katırcı, H., Çelik, O., Çelikoğlu, M. A. ve Kocaekşi, S. (2012). *Boş Zaman ve Rekreasyon Yönetimi*. Baskı. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi, Yayınları.
- Slentz, C. A., Duscha, B. D., Johnson, J. L., Ketchum, K., Aiken, L. B., Samsa, G. P. ve Kraus, W. E. (2004). Effects of the amount of exercise on body weight, body composition, and measures of central obesity: STR-RIDE—a randomized controlled study. *Archives of internal medicine*, 164(1), 31-39.
- Tekin, A., Tekin, G. ve Amman M.T. (2006). Serbest zamanlarda yapılan fiziksel egzersizin üniversite öğrencilerinin depresyon ve atılganlık düzeylerine etkisi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 6(2), 148-159
- Tel, M., Öcalan, M., Yaman, M. (2000). Taekwondocuların Bu Spor Tercih Etme Nedenleri ve Sosyo-Ekonomik Durumları. *Türkiye Sosyal Araştırmalar Dergisi*, Cilt:3, Sayı:3.
- Türkel Ç. (2010). *İlköğretim öğrencilerinin sportif faaliyete katılım düzeyi ile sosyal uyum ve iletişim beceri düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. Yayımlan-

mamış Yüksek Lisans Tezi, Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Spor Yöneticiliği Ana Bilim Dalı, Kayseri.

Tütüncü, Ö. (2012). Rekreasyon ve Rekreasyon Terapisinin Yaşam Kalitesindeki Rolü. *Anatolia: Turizm Araştırmaları Dergisi*, 23(2), 248-252.

Yetim, A. (2019). *Sosyoloji ve Spor*. 8. Genişletilmiş Baskı. Ankara: Gazi Kitabevi.

Yüncü, D., Argan, M., Coşkun, İ. O., Sevil, T., Özel, Ç., Yüncü, H. ve Şimşek, K. (2013). *Rekreasyon Yönetimi*. Anadolu Üniversitesi Web-ofset Tesisleri, Eskişehir

Zorba, E. ve Bakır M. (2004). *Serbest zaman kavramı*. Sporda Sosyal Alanlar Seçme Konular (Ed: Ramazanoğlu F). Ankara, Bıçaklar Kitabevi.