

ISSN 1300-2805



GAZİ ÜNİVERSİTESİ
BEDEN EĞİTİMİ ve SPOR YÜKSEKOKULU

Cilt: III

Sayı: 2

Nisan 1998

BEDEN EĞİTİMİ
ve
SPOR BİLİMLERİ
DERGİSİ

JOURNAL OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS SCIENCES

VOLUME: III

ISSUE: 2

APRİL 1998

BEDEN EĞİTİMİ ve SPOR BİLİMLERİ DERGİSİ
Journal of Physical Education and Sports Sciences

Sahibi
Owner

Prof. Dr. Enver HASANOĞLU
Gazi Üniversitesi Rektörü

Genel Yayın Yönetmeni
Editör - in - Chief

Prof. Dr. Kemal TAMER
Beden Eğitimi ve Spor Y.O. Müdürü

Yazı İşleri Sorumlusu
Editör

Doç. Dr. İbrahim YILDIRAN

Yayın Kurulu
Editorial Board

Prof. Dr. Kemal TAMER
Doç. Dr. A. Faik İMAMOĞLU
Doç. Dr. Yaşar SEVİM
Doç. Dr. A. Azmi YETİM
Doç. Dr. İbrahim YILDIRAN
Doç. Dr. Suat KARAKÜÇÜK
Doç. Dr. Güner EKENCİ
Doç. Dr. Özbay GÜVEN
Doç. Dr. Mehmet GÜNAY
Yard. Doç. Dr. Ömer ŞENEL
Öğr. Gör. Hasan Basri ÖNGEL

Bilimsel Danışma Kurulu
Scientific Advisory Board

Prof. Dr. Eyüp İSPİR
Prof. Dr. Bilge GÖNÜL
Prof. Dr. Cihat ÖZÖNDER
Prof. Dr. Erdal IŞIK
Prof. Dr. Rana VAROL
Prof. Dr. Emin ERGEN
Doç. Dr. Caner AÇIKADA
Doç. Dr. Fehmi TUNCEL

Yayın ve Dağıtım Koordinatörlüğü
Coordinators

Öğr. Gör. Oktay ÇİMEN
Arş. Gör. Fatih YENEL

Yazışma Adresi
Correspondence address

Gazi Üniversitesi
Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu
06500 Teknikokullar / ANKARA
Tel: (312) 222 50 57
Fax: (312)212 22 74

Baskı

ÖZEN MATBAACILIK
Tel: 341 12 08

Dizgi

MuallaATIL

Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi yılda dört kez yayınlanır.
J.P.E.S.S. is published quarterly
ISSN 1300 - 2805

BEDEN EĞİTİMİ ve SPOR BİLİMLERİ DERGİSİ

Cilt: III

Sayı: 2

Nisan 1998

İÇİNDEKİLER

HAREKET VE ANTREMAN BİLİMLERİ

1. Kadir GÖKDEMİR
İbrahim CİCİOĞLU
Emin ERGEN
Mehmet GÜNAY
Farklı Ayak Pozisyonlarının Güreşte Tek Dalma Hareket Süratine Etkisi.....1 -6
2. Nevin GÜNDÜZ
Gülfem ERSÖZ
Yeşim GÜRSEL
Hakan SUNAY
Raif ÖZEL
Kuvvet Antrenmanının Dayanıklılık Performansı Üzerine Etkileri.....7-14
3. Ömer ŞENEL
Nevin ATALAY GÜZEL
F. Filiz ÇOLAKOĞLU
Türk Milli Badminton Takımının Antropometrik, Vücut Kompozisyonu ve Bazı Performans Özellikleri.....15-20

SPOR SAĞLIK BİLİMLERİ

4. A. Kasım BALTACI
Rasim MOĞULKOÇ
Bilal ÜSTÜNDAĞ
Selahattin KOÇ
Recep ÖZMERDİVENLİ
Sporcu Genç Kızlarda Bazı Hematolojik Parametreler ile Plazma Proteinleri ve Serum Çinko, Kalsiyum, Fosfor Düzeyleri.....21 -30

SPORDA PSİKO - SOSYAL ALANLAR

5. Macide TÜZÜN
2000 Olimpiyatlarına Hazırlanan Avusturya'da Rekreasyon ve Fitnes Programları.....31 -42

BEDEN EĞİTİMİ ve SPOR ÖĞRETİMİ

6. Hakan SUNAY
Spor Eğitimi Alt Yapısında Beden Eğitimi Öğretmeni ve Antrenörün Önemi.....43-50

SPOR YÖNETİM BİLİMLERİ

7. A. Faik İMAMOĞLU
Toplam Kalite Yönetimi Anlayışı Açısından Spor Hizmetleri.....51 -62



Gazi Üniversitesi
Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Yayınıdır.

CONTENTS

MOVEMENT and TRAINING SCIENCES

1. Kadir GÖKDEMİR
Ibrahim CİCIOĞLU
Emin ERGEN
Mehmet GÜNAY The effects of different leg positions on speed of
movement of leg tacle in wrestling.....1-6
2. Nevin GÜNDÜZ
Gülfem ERSÖZ
Yeşim GÜRSEL
Hakan SUNAY
RaifÖZEL The effects of strength training
on endurance performance.....7-14
3. Ömer ŞENEL
Nevin ATALAYGÜZEL
F. Filiz ÇOLAKOĞLU Anthropometric, body composition and
some performance variables of Turkish
National Badminton players15-20

SPORTS and HEALTH SCIENCES

4. A. Kasım BALTACI
RasimMOĞULKOÇ
Bilal ÜSTÜNDAĞ
Selahattin KOÇ
Recep ÖZMERDİVENLİ A study on some hematological parameters and the
levels of plazma proteins and serum zinc, calcium and
phosphorus young female athletes.....21-30

PSYCHO - SOCIAL AREAS IN SPORT

5. Macide TÜZÜN Recreation and fitness of physical education Australia
preparing Olympic games in 2000.....31 -42

TEACHING IN PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

6. Hakan SUNAY The importance of physical education teacher and
trainer on the substructure of sports
education.....43-50

SPORTS MANAGEMENT SCIENCES

7. A. Faik İMAMOĞLU Sport services in terms of understanding
of Total Quality Management 51-62

FARKLI AYAK POZİSYONLARININ GÜREŞTE TEK DALMA HAREKET SÜRATİNE ETKİSİ

Kadir GÖKDEMİR *
İbrahim CİCİOĞLU *
Emin ERGEN **
Mehmet GÜNAY *

ÖZET

Yapılan çalışmanın amacı sağ ve sol ayağın farklı pozisyonlarının güreşte dalma hareket süratine etkisinin araştırılmasıdır. Çalışmaya yaşları 12-15 arasında olan 46 minik ve yıldız güreşçi katıldı. Denekler yukarıdan asılı olan mankene tek dalma hareketini yaptılar. Hareket zamanı mankenin arkasına ve deneğin boy uzunluğunun üçte bir uzunluğu mesafesinde öne koyulan fotosel ile belirlendi. Denek boy uzunluğunun üçte biri uzaklıktan mankene üç farklı duruş pozisyonunda üçer defa dalış yaptı ve en iyi derece hesaplamada dikkate alındı. Deneklerin farklı pozisyonlardaki dereceleri Çok Yönlü Varyans Analizi Metodu ile (MANOVA) karşılaştırıldı. Ölçümler sonucunda her üç duruşta da elde edilen veriler arasında ve yaş gruplarına göre herhangi bir farklılık tespit edilmezken Yozgat (Greko - Romen) ve Çorum (Serbest) Güreş Eğitim Merkezi güreşçilerinin hücum ayağı önde ve geri yapılan dalma hareket zamanı değerleri arasında anlamlı farklılık gözlemlendi serbest stil ağırlıklı çalışan Çorum Güreş Eğitim Merkezi sporcularının daha süratli olduğu belirlendi. ($P < 0.05$).

Anahtar Kelimeler: Güreş, Hareket Sürati.

THE EFFECTS OF DIFFERENT LEG POSITIONS ON SPEED OF MOVEMENT OF LEG TACKLE IN WRESTLING ABSTRACT

The purpose of this study Was to determine the effects of different leg position on speed of movement of leg tackle in wrestling. With this aim 46 school boys and cadet wrestlers were participated to this study from Çorum and Yozgat Wrestling Centers. Their ages were between 12-15 years. For the test a manequin was hanged and wrestler performed leg tackle action in 3 different positions; attacking leg forward, attacking leg backward and two legs on the centre. The subjects performed each action for three times and the best one for each test was recorded. Diferences between data were analyzed by MANOVA Results showed that there was no significant differences between movement times of different leg positions. On the other hand there were statistical diffrence on the speed of movement of leg tackle while attacking leg forward and backward between Yozgat and Çorum Wrestling Centers for the benefit of free style ($P < 0.05$).

Key Words : Wrestling, Speed of Movement.

* Gazi Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu / Ankara
** Ankara Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Spor Hekimliği A.B.D. /Ankara

GİRİŞ

Güreş gibi teknik ve motorik özelliklerin kombinasyonu ve eşgüdümüne ihtiyaç duyulan spor branşlarında reaksiyon ve hareket zamanı önemli bir parametredir. Reaksiyon zamanı uyarının alınması ile uyarıya ilk tepkinin verilmesi arasında geçen zaman dilimi olarak belirlenirken, hareket zamanı ise hareketin başlangıcı ile bitişi arasında geçen zaman dilimidir (4). Teknik , kuvvet, çabuk kuvvet, hız, sinir - kas koordinasyonu (1,4,10) cinsiyet, yaş ve bu gibi diğer faktörler (1,4,7) hareket zamanı açısından en önemli etkenlerdir.

Bayanların hareket hızı ve zamanlan erkeklerin % 85-90'ı kadarken (4), 19 yaşa kadar gelişme gösteren hareket zamanı ve reaksiyon zamanında daha sonra bir düşüş gözlenmektedir (7). Ayrıca yürüme, koşma, atlama ve atma gibi el ve ayaklarla yapılan hareketlerin hepsi merkezi sinir sisteminde aynı yolu izlerken, piramidal ve ekstrapiramidal yol ile meydana gelmekte (1) ve bu nedenle, hareketlerin ortaya konulması ve hareket zamanında merkezi sinir sistemi ve sinir - kas koordinasyonu da ayrı bir önem taşımaktadır.

Verdager ve arkadaşları (16) tarafından yapılan, güreşçilerde reaksiyon zamanı ve atak hızının belirlenmesi amaçlı çalışmada özellikle antrenörler tarafından sporculara ait reaksiyon - hareket zamanının belirlenmesini performans açısından önemli bir unsur olduğunu vurgulamaktadırlar. Bu araştırma, yaşları 12-15 arasında değişen müsabık güreşçilerde mankene karşı yapılan dalma hareketlerinin zamanın belirlenmesi amacıyla yapılmıştır.

MATERYAL VE METOD

Yapılan çalışmaya, Yozgat (Greko - Romen) ve Çorum (Serbest) Güreş Eğitim Merkezlerinden yaşları 12-15 arasında değişen toplam 46 minik ve yıldız güreşçi denek olarak katıldılar. Çalışmada denekler, dalma bacağına üç farklı pozisyonda olduğu tek dalma hareketini yaptılar. I. harekette dalma bacağı önde, II. harekette dalma bacağı arkada ve III. harekette ise iki ayak aynı hizada ortada olmak kaydıyla üç hareketi de üçer defa yaptılar ve en iyi zaman kaydedildi. Hareket zamanının kaydedilmesi ise; denek yukarıda asılı mankene boy uzunluklarının 1/3'ü uzaklıktan dalma hareketini yaptı. Harekete başlandığı noktaya, zamanı başlatan fotosel ve mankenin arkasına da zamanı durduran fotosel konuldu. Denek harekete başladığı an zaman çalıştı ve manken hareket ettiği an zaman durdu. Böylece hareket zamanı ve dolayısıyla hareket sürati belirlendi.

Deneklerin esneklik değerleri esneklik sehpası kullanılarak "Oturlu Uzan Testi" ile, aerobik güç değerleri "mekik koşu testi" ile kuvvet ölçümleri "El - Pençe ve Sırt - Bacak Dinamometreleri" ile dikey sıçrama değerleri "Sergent jump" testleri ile belirlendi (15).

Tablo 1: Çalışmaya Katılan Bütün Deneklerin Fiziksel Özellikleri

	Yaş (Yıl)	Boy(cm)	V. Ağırlığı (kg)
n=45	13.46+1.07	153.48+10.78	45.54+11.37

BULGULAR

Tablo 2 : Deneklerin Fiziksel ve Fizyolojik Özellikleri ve Hareket Zamanı Değerleri

	YOZGAT GRUBU (Greko - Romen)			ÇORUM GRUBU (Serbest)			t	p	
	X	min.	max.	X.	min.	Max.			
Yaş (Yıl)	13.43 +1.04	12.0	15.0	13.48 +1.12	12.0	15.0	0.45	>0.05	
Boy (cm)	154.87 ±9.60	137.0	171.0	152.09 ±11.89	124.0	178.0	0.45	>0.05	
Vücut Ağırlığı (Kg)	45.04 +10.05	28.0	71.0	46.04 ±12.75	26.0	77.0	0.81	>0.05	
Dikey Sıçrama (cm)	35.83 ±5.88	28.0	46.0	40.0 ±6.67	25.0	49.0	2.25	<0.05	
Esneklik (cm)	30.33 ±4.92	22.0	40.0	26.83 ±5.03	17.0	39.0	2.39	<0.05	
MaxVo2 (ml. kg. dk)	43.93 ±3.66	35.7	48.0	41.97 ±3.92	30.2	50.2	1.76	>0.05	
Sağ Pençe Kuv. (kg)	25.62 ±7.0	13.5	42.0	25.75 ±6.69	13.2	44.1	0.6	>0.05	
Sol Pençe Kuv. (kg)	25.30 ±6.45	15.8	40.7	25.05 ±7.20	13.1	47.6	0.12	>0.05	
Hücum	358.57 ± 54.97	239.0	501.0	305.04 ±61.38	230.0	487.0	3.12	<0.05	
Hareket Zamanı (msn)	Ayağı Önde Hücum	356.13	188.0	497.0	286.65	141.0	431.0	3.07	<0.05
	Ayağı Arkada Hücum	340.57	233.0	610.0	299.78	198.0	434.0	1.82	> 0.05
	Ayağı Ortada	± 86.84			±63.20				

Tablo 3 : Deneklerin Yaşlarına Göre Hareket Zamanı Değerleri

Yaş Grupları (Yıl) (n = 45)	Hareket Zamanı (msn)		
	Hücum Ayağı Önde	Hücum Ayağı Arkada	Hücum Ayağı Ortada
12	318.55 ±41.53	298.45±84.31	303.64 ±43.39
13	339.33 ± 58.77	344.17 ±67.19	320.08 ±70.31
14	331.14 ±72.20	326.93 ±91.43	309.79 ±69.91
15	339.00 ±83.82	310.44 ±94.42	356.67 ±122.31
F	0.24	0.62	0.90
P	>0.05	>0.05	> 0.05

Tablo 4. Ayak Pozisyonuna Göre Hareket Zamanı Değerleri

(n = 45)	Hareket Zamanı (msn)	F	P
Hücum Ayağı Önde	331.80 ±63.65	0.801	>0.05
Hücum Ayağı Arkada	321.39 ±83.57	0.824	>0.05
Hücum Ayağı Ortada	320.17 ±77.88	0.812	>0.05

TARTIŞMA VE SONUÇ

13.46 ± 1.07 yaş, 153.48 ± 10.78 cm boy uzunluğu ve 45.54 ± 11.37 kg vücut ağırlığı ortalamasına sahip 46 minik ve yıldız güreşçilere uygulanan bu araştırma sonucunda elde edilen performans parametrelerine ve hücum ayağının 3 değişik pozisyonunda yapılan dalma tekniğine ait hareket zamanı bulgularına ait yorumlar aşağıda verilmektedir :

Deneklerin dikey sıçrama ortalamaları 37.91 ± 6.57 cm, esneklik değerleri 28.58 ± 5.23 cm, max V02 değeri 42.95 ± 3.88 ml /kg /dk, sağ pençe kuvveti 25.69 ± 6.77 kg, sol pençe kuvveti ise 25.18 ± 6.76 kg olarak tespit edilmiştir. Yozgat Güreş Eğitim Merkezi ile Çorum Güreş Eğitim Merkezinin güreşçileri arasında yaş, boy uzunluğu, vücut ağırlığı, max V02 ve sağ- sol pençe kuvvetleri arasında istatistiki olarak anlamlı bir farklılık görülmezken (P >0.05), dikey sıçrama ve esneklik bakımından anlamlı farklılık elde edilmiştir (P < 0.05). Her iki merkezde aktif spor yaşantısına devam eden bu güreşçilerin performans parametrelerinin birbirlerine oldukça yakın olduğu belirlenmiştir.

Clarke (2) 7-9 yaş arası lig güreşçilerinde max V02'yi 44.90 ml /kg/dk, Sady (14) 10.2 yaş ortalamasındaki çocuklarda 49.0 ml/kg/dk, Sady ve Savage (13) 9 yaş çocuklarda 40.3 ml/kg/dk, Sharon (12) 10.3 yaş çocuklarda 53.2 ml/kg/dk, Gaisl (5,6) 10.9 yaş çocuklarda 53.4 ml/kg /dk olarak belirlenmişlerdir.

Özellikle ilgili literatürde genç ve çocuklara ait max V02 değerler ile araştırmadaki deneklere ait değerler benzerlik göstermektedir.

Mankene karşı yapılan dalma hareketinin zamanı bakımından yaş grupları arasında anlamlı bir fark elde edilmemiştir (P >0.05). 12-13-14-15 yaş gruplarında hücum ayağı önde, geride ve ortada olmak üzere yapılan dalma hareket zamanı bütün yaş gruplarında benzer bulunmuştur. Hareket zamanı, relatif güç, kuvvet (10) ve patlayıcı kuvvet ile yakından ilişkilidir (9). Ayrıca 5-9 yaş arası çocuklarda yapılan bir araştırmada deneklerin dikey kol hareket hızları birbirlerine benzer düzeyde bulunurken, bu yaş grubu çocukların yetişkinlere göre daha iyi kol hızına sahip oldukları bulunmuştur (18). Diğer bir çalışmada 5-6-7-8-9 yaş çocuklarda hareket hızı ile yaş arasında düşük bir ilişki bulunmuştur (11). Reaksiyon zamanının ve hareket hızının, hareketin ve egzersizin yoğunluğundan etkilenmediği (19) ve hareketin hızı ile hareketin derecesi (açısı) arasında yüksek bir ilişki olduğu (3) araştırmacılar tarafından vurgulanmaktadır.

Dalma zamanı bakımından hücum ayağının önde, geride ve ortada olmasının istatistiksel öneme sahip olmadığı ise bu üç temel teknik varyasyonun birbiri ile istatistiksel olarak kıyaslanmasıyla belirginlik kazanmaktadır. Çünkü hücum ayağının önde, ortada ve geride olmasının hareket hızına önemli bir etkisinin olmadığı araştırmanın bir başka sonucudur. Ancak bu sonuç minik ve yıldızlara aittir ve yetişkin elit güreşçilerde de araştırılması gereken bir konudur.

Yapılan araştırmalarda hareket zamanının teknik ve motorik antrenmanlarda olumlu yönde etkilendiği belirtilmektedir. Vöight (17) tarafından yapılan araştırmada 16 halta süre ile yapılan salt karate vuruşu, ağırlıklı karate vuruşu ve rezistans antrenmanının karatede el vuruş hızına etkileri incelenmiş ve en belirgin artışın ise ağırlıklı yapılan karate vuruşu antrenmanı ile meydana gelmesi ve Hay (8) tarafından yapılan çalışmada 5-11 yaş arası çocuklarda hareket hızının verilen egzersizin düzeyinde (zorluğunda) meydana gelen artıştan çok az düzeyde etkilenmiş olması, güreş gibi sporlarda teknikle bağlantılı motorik özellikleri geliştiren antrenmanlara ağırlık verilmesini daha önemli kılmaktadır.

Ayrıca hücum ayağının pozisyonunun (önde - geride - ortada) hareket zamanını etkilememesi ise güreşçilerde daha kompleks çalışma yapılmasını zorunlu kılmaktadır. Genelde eğilim dominant ayak öne alınırken diğer ayak destek sağlamakta ve bu pozisyonda dalma yapılmaktadır. Genellikle güreşçiler dalma yapmak için hep bu temel pozisyonu almaktadırlar. Bu nedenle antrenör ve sporcular ayak pozisyonunun bu üç şekilde değişen şartlarda çalışmaya daha kompleks teknik becerilere ulaşabilmek için ön şart olarak görmelidirler. Verdaquer (16) ve arkadaşları tarafından yapılan, güreşteki temel atak hızı ile ilgili araştırmada her sporcunun ayrı bir reaksiyon zamanı, hareket zamanı, değeri ve ye-

teneği olduğu vurgulanırken, antrenörlerin, güreşçilerini antrene ederlerken spesifik olarak hız, reaksiyon, hareket zamanı gibi etkenleri dikkate almaları gereğine işaret etmektedirler.

Sonuç olarak ; hareket zamanı bakımından dalma tekniğinde hücum ayağının önde, geride ve ortada olmasının istatistiksel bir farklılığa sebep olmadığı görülmüştür. Benzer araştırmaların elit güreşçiler üzerinde yapılması daha ayrıntılı bilgiler ortaya koyabilir.

KAYNAKLAR

1. Astrand, P.O, Rodahl, H.K. (1986) : Text Book of Work Physiology . Physiological Bases of Exercise, Third Edition, Mc Graw Hill Book Company, New York, 112.
2. Clarke, P.H., Vallaro, P., Andersen, M.N. (1984) : Physiological Alterations in 7 to 9 Years- Old boys Following a Season of Competitive Wrestling. Research Quarterly for Exercise and Sport. 55 (4), 318- 322.
3. Clarke, D.H., Manning, J.M. (1985) : Properties of Isokinetic Fatigue at Various Movement Speeds in Adult Males. Research Quarterly for Exercise and Sport. 56 (3), 221 - 226
4. Devries, A. (1986) : Physiology of Exercise for Physical Education and Athletics. W. Mc Brown Publishers. Dubuque , IOWA, 102, 454.
5. Gaisl, G., Buchberger, J. (1984) : Determination of Aerobic and Anaerobic Thresholds of 10-11 Years-Old Boys Using Blood - Gas Analysis. International Series of Sport Sciences, Vol : 10, University Park Press, Baltimore, 93- 98.
6. Gaisl. G., Buchberger, J. (1984): Changes in the Aerobic - Anaerobic Transition in Boys After 3 Years of Special Physical Education, International Series of Sport Science, Springer Verlag, Berlin, 157- 161.
7. Gregory, P.V., Isaacs, L.D. (1991) : Human Motor Development, Second Edition, Mayfield Publishing Company, Toronto, 112.
8. Hay, L. (1981): Effect of Amplitude and Accuracy Requirements on Movement Time in Children. Journal of Motor Behaviour, 13 (3), 177- 186.
9. Heyden, G., Proste, J., Steinhoefer, P. : The Connection Between Maximal Strength, Speed Strength and Movement Speed Shown by The Example of Weightlifters of Different Performance Capacity, Leistungs Sport, 18(2), 39-46.
10. Perkins, C.A. (1995) : The Relationship Between Muscular Strength and Sprint Time, M. Ed. Thesis, Temple University.
11. Schellekens, J.M., Kaiverboer, A.F., Schöltens, C.A. (1984) : The Micro - Structure of Tapping Movements in Children, Journal of Motor Behaviour, 16(1), 20-39.
12. Sharon, A.C., William, F.R., Richard, A.B. (1984) : Metabolic and Cardiovascular Responses of Children During Prolonged Physical Activity, Research Quarterly for Exercise and Sport, 55 (1), 1-7.
13. Sady, P.S., et all (1983): The Reliability of The V02 - HR Relation During Graded Treadmill Exercise in Prepubertal Boys and Adult Men, Research Quarterly for Exercise and Sport, 54 (3), 302-304.
14. Sady, P.S., et all (1983) : Children - Adult Comparison of V02 and HR Kinetics during Submaximum Exercise, Research Quarterly for Exercise and Sport, 54 (1), 55-59.
15. Tamer K. (1995): Sporda Fiziksel Performansın Ölçülmesi ve Değerlendirilmesi, Türkerler Kitabevi, Ankara.
16. Verdaguier, J.G., Soler, J.F., Serna, E.L. (1991) : A Test to Determine Reaction Time and Speed World Sport Sciences Congress, 26-31 October, Barcelona. Spain, 299.
17. Voight, M., Klausen, K. (1990) : Changes in Muscle Strength and Speed of an Unloaded Movement After Various Training Programmes, European Journal of Applied Physiology and Occupational Physiology, 60 (5), 370- 376.
18. Williams, K. (1985) : Age Differences on a Coincident Anticipation Task, Influence of Stereotypic or " Preferred" Movement Speed, Journal of Motor Behaviour, 17 (4), 389- 410.
19. Williams, L.R., et all (1985) : Effects of Exercise on Choice Reaction Latency and Movement Speed, Perceptual and Motor Skills, 60 (1), 67-71

KUVVET ANTRENMANININ DAYANIKLILIK PERFORMANSI ÜZERİNE ETKİLERİ

Nevin GÜNDÜZ *
Gülfem ERSÖZ *
Yeşim GÜRSEL **
Hakan SUNAY *
Raif ÖZEL ***

ÖZET

Bu çalışmada, yaş ortalaması 22.6 ± 3.3 olan 20 Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencisinde, 12 haftalık kuvvet antrenman programının, dayanıklılık performansı ve aerobik kapasite üzerine etkileri araştırıldı. Yaş ortalaması 24.5 ± 2.8 olan 12 denek çalışma grubuna, 19.8 ± 1.7 olan 8 denek ise kontrol grubuna dahil edildiler. Çalışma grubuna, 12 hafta süresince haftada 3 gün sıklıkla üst ve alt ekstremitelere büyük kas gruplarına yönelik kuvvette devamlılık antrenman programı uygulandı. Aynı dönemde tüm deneklerin Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu ders programları haricinde bir antrenman programına katılmamaları sağlandı.

Araştırma verileri, 'iki eş arasındaki farkın anlamlılık testi' ile istatistiksel açıdan değerlendirildi. Değerler, Aritmetik Ortalama \pm Standart Hata olarak ifade edilerek, $p < 0.05$ anlamlılık düzeyi olarak kabul edildi.

Çalışma grubunda, koşu bandında uygulanan direk V_{O2} max testinde istatistiksel olarak anlamlı bir değişiklik saptanmazken, peak V_{O2} 'nin % 75'i şiddetinde uygulanan bisiklet kassal dayanıklılık testinde zorlanma süresi anlamlı olarak uzamıştır ($p < 0.05$). Ergospirometrik testle belirlenen anaerobik eşik, çalışma öncesi ve sonrasında değerlendirildiğinde çalışma grubunda istatistiksel anlamlılık düzeyine erişmeyen yükselme saptanmıştır. Çalışma grubunda ayrıca vücut yağ oranı ve bisiklet testinin 2, 4, 6. dakikalarındaki RPE değerleri anlamlı oranda ($p < 0.05$) azalmış, anaerobik kapasite ve hem kol hem de bacak 1RM ölçümlerinde anlamlı artış ($p < 0.05$) tespit edilmiştir. Tüm bu ölçümlerde kontrol grubu anlamlı bir değişiklik göstermemiştir.

Bu çalışma, kuvvette devamlılık antrenmanının aerobik kapasite artışından bağımsız olarak, kassal dayanıklılık performansını arttırdığını ve bu artışın kas kuvveti artışı ile açıklanabileceğini göstermektedir.

Anahtar Kelimeler : Kuvvet Antrenmanı, Aerobik Kapasite, Kassal Dayanıklılık Performansı.

* Ankara Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu
** Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi, Fiziksel Tıp ve Rehabilitasyon A.B.D.
*** Ankara Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bölümü

THE EFFECTS OF STRENGTH TRAINING ON ENDURANCE PERFORMANCE

ABSTRACT

To determine the effects of 12 weeks of strength training on endurance performance and aerobic capacity, 20 healthy male Physical Education Students between 18-30 years of age were randomly assigned to either strength training (N=12) or control (N = 8) groups.

Despite no change in treadmill V_{O2} max., an increase in cycling to time exhaustion at 75 % of peak V_{O2} was observed following training. Training group showed statistically insignificant increases in anaerobic threshold, due to strength training program.

There were significant reduction in bodyfat percentage and RPE values at 2nd, 4th and 6th (P < 0.05) cycle exercise minutes in the training group. Also, training group showed significant improvements in IRM for bench press and half squat and anaerobic capacity test (P < 0.05). Control group did not show any significant changes in these tests.

These findings are showed that, strength training on endurance performance, improves muscle endurance performance independent from increase in V_{O2} max and this increase can be explained as, increase in leg muscle strength.

Key Words : Strength Training, Aerobic Capacity, Muscle Endurance Performance, Strength

GİRİŞ ve AMAÇ

Kuvvet antrenmanlarının kas gücünü, dayanıklılık performansını arttırmasına rağmen aerobik kapasitenin göstergesi olan maksimum oksijen tüketimini (V_{O2} max) etkilemediği düşünülmektedir. Kuvvet antrenmanları sonrası dayanıklılık performansındaki artış bisiklet ergometresinde ve koşu bandında çalışma süresindeki uzama ile bir çalışmada gösterilmiştir. Aynı çalışmada, dayanıklılıktaki artışa karşılık V_{O2} max değişimi saptanmamıştır (7). Dayanıklılık performansındaki artışın büyük ölçüde kas gücü ve dayanıklılığından artıştan kaynaklandığı düşünülmektedir (5,6,7,8).

Egzersiz süresini kısıtlayan faktörlerden birisi laktat eşiğidir. Bu nedenle kas gücü artışı ile dayanıklılığın artmasında anaerobik eşik ve laktat eşiğinde değişim olabileceği öne sürülmüştür. Bu ilişkiyi araştıran bir çalışmada, kuvvet antrenmanı ile V_{O2} max değerinde değişim olmaksızın laktat eşiğinde yükselme olduğu gösterilmiştir (6).

Bu çalışmada da kuvvette devamlılık antrenmanının dayanıklılık performansı, aerobik ve anaerobik kapasite ile anaerobik eşik üzerine etkilerinin araştırılması amaçlanmıştır.

MATERYAL ve METOD

Çalışmaya Ankara Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencisi olan 20 erkek denek katıldı. Yaş ortalaması 24.5 ± 2.8 olan 12 denek çalışma grubuna, 19.8 ± 1.7 olan 8 denek ise kontrol grubuna dahil edildi. Çalışma grubu, 12 hafta süre ile haftada 3 gün sıklıkla, alt ve üst ekstremite kas gruplarına yönelik kuvvette devamlık antrenman programını uyguladı. Kontrol grubu ise antremanlara katılmadı. Çalışma ve kontrol grubundan hiç bir deneğin en az 3 ay öncesine kadar düzenli antrenman programına katılmamış olmasına dikkat edildi. Bununla beraber, denekler Spor Yüksekokulu öğrencisi olduklarından, kendi pratik ders programlarına ve rekreasyonel faaliyetlere katıldılar. Testler, Ankara Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu laboratuvarında ve Ankara Üniversitesi İbni Sina Hastanesi Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Anabilim Dalı laboratuvarında yapıldı. Çalışma grubuna antrenman öncesi ve sonrasında bir tekrarlı maksimum (One Repetition Maximum, IRM) testi, V02 max, anaerobik eşik ölçümü, bisiklette zorlanma süresi, yağ oranı, anaerobik kapasite ve güç testleri yapıldı. Kontrol grubuna da aynı testler uygulandı.

Maksimal V02 Ölçümü, koşu bandında maksimal egzersiz testi ile yapıldı. V02max değeri her nefeste solunum gazlarının ergospirometrik analizi (Vmax 29 ergospirometri, Yorba Linda California) ile direkt yöntemle ölçüldü. Her test öncesinde standart gaz kalibrasyonları yapıldı, egzersiz testinde (3) 220 - yaş formülünden hesaplanan maksimal kalp hızının % 75'inde ve % 0 eğimde 4 dakikalık ısınma sonrasında test başlatıldı. Test süresince ısınmada saptanan hız sabit tutuldu. İlk 3 dakika % 0 eğim, sonraki 2 dakika % 4 eğim verildi ve daha sonra test sonlandırılana kadar dakikada % 2'lik eğim artışı verildi. Test tüm deneklerde yorgunluk nedeni ile sonlandırıldı. Ergospirometrik egzersiz testi, denek ve kontrol grubuna çalışma başlangıcında ve sonunda tekrarlandı. Egzersiz testine ait istirahat ve maksimal kalp atım hızları, $V_{0_{2max}}$, maksimal egzersizde ulaşılan MET parametreleri değerlendirmeye alındı.

Anaerobik Eşik, egzersiz testi sırasında sürekli ölçülen O₂-CO₂ değişimine göre 'V slope' yöntemi ile bulundu (9).

Vücut yağ oranı, Holtain marka kaliper ile denek ve kontrol grubunun sağ tarafından 3 bölgeden (Göğüs, Karın ve Uyluk) alınan deri kıvrım kalınlıklarının, Jackson-Pollack yöntemine göre ölçülüp hesaplanması ile bulundu ve % yağ olarak ifade edildi (2).

Vücut Kitle İndeksi (BMI, Body Mass Index), boy uzunluğunun vücut ağırlığına bölünmesiyle bulundu. (kg/m^2)(1).

Peak V02 ölçümü için Monark marka bisiklet ergometresinde denek. 100 Watta (2 kg), 50 RPM'de 3 dakika ısındı. 3 dakikanın sonunda her 2 dakikada bir yük 50 Watt (1 kg) artırıldı. Her yük artışında deneklerin kalp atım hızları ve RPE'leri izlendi. Test, deneklerin dayanabildiği yük artışına kadar devam ettirildi (7).

Bisiklette zorlanma süresinin ölçümünde, denek 25 Watta (0.5 kg), 50 RPM'de 5 dakika ısındı. 5 dakikanın sonunda, denekten pedal hızının 50 RPM'den , 90 RPM'e yük-

seltilmesi istendi. Aynı zamanda yük, deneğin peak V02'nin % 75'ini sağlayan yüke kadar arttırıldı. Çalışma, deneğin tükenme noktasına kadar ve çalışılan hız ise, 50 RPM'e düşene kadar devam ettirildi. Her iki testte de denekler dışarıdan motive edildiler Egzersiz zorluk derecesi Rated Perceived Exertion (RPE) ölçümü, Borg'un 20 değerli skalasına göre yapıldı (1).

Bir tekrarlı maximum (One Repetition Maximum, IRM) testi, deneklerde 12 haftalık ağırlık antrenmanı öncesinde ve sonrasında Bench Press ve Half Squat hareketinde uygulandı. Kısa bir ısınma periyodundan sonra, deneğin bir kez kaldırabildiği maksimum ağırlık tespit edildi (7).

Anaerobik kapasite testi, 40 cm yüksekliğinde bir basamak kullanılarak uygulandı. Basamağın yanında duran denek, bir ayağı basamakta, diğer ayağı basamağın yanında yerde, başla komutu ile 1 dakika süre ile yapabileceği en hızlı şekilde doğrularak boşta kalan ayağı ile yere dokundu. Her basamak üzerine çıkış sayılarak deneğin ilk 15 sn de yaptığı adım sayısı anaerobik güç, kg.m./sn olarak hesaplandı. Bir dakikadaki adım sayısı ise anaerobik kapasite, kg m/dk olarak değerlendirildi (7).

Antrenman Programı:

Antrenmanlar, haftada 3 gün ve 12 hafta süre ile giderek artan yüklenmelerle uygulandı. Antrenman Öncesi çalışma grubuna her hareketin tekniği uzman kişi tarafından tek tek gösterildi ve kontrol edildi. Her bir antrenman, 10 istasyonlu hareketin 3 set olarak tekrarlanması ile uygulandı. Bu hareketler sırasıyla, diz fleksiyonu, bench press, leg press, arm curl, half squat, lat pull down, mekik , rise on toose, şnav, diz ekstansiyonu idi.

Her antrenman seansında denekler kol ve sırt kaslarına yönelik hareketleri 8-12 RM'de çalıştılar. Alt ekstremité kaslarına yönelik diz ekstansiyonu, diz fleksiyonu, leg press, half squat, mekik, şnav ve rise on toose hareketleri 15-20 RM'de çalıştılar. Her harekete geçişte dinlenme 30 saniye olarak belirlendi. Ağırlık ayarlama, antrenman programı doğrultusunda, ağırlık artışı ile orantılı olarak arttırıldı. Deneklerin, ağırlık antrenmanına uyumu gözlendikten sonra (1 hafta sonra), IRM testi uygulandı. IRM testi, ağırlık antrenmanı öncesinde ve sonrasında Bench Press ve Half Squat hareketlerinde, çalışma ve kontrol grubuna uygulandı.

İstatistiksel Yöntem:

Araştırma verilerinin istatistiksel analizi, çalışma ve kontrol grubunda, grup içinde tekrarlayan ölçümlerde farkın anlamlılık testi (Wilcoxon testi) ile, ilk ve son ölçümler arasındaki farkın anlamlılık testi (Mann Whitney U testi) ile yapıldı. Değerler Aritmetik Ortalama + Standart Hata olarak ifade edilerek, $p < 0.05$ anlamlılık düzeyi olarak kabul edildi.

BULGULAR

Deneklerin fiziksel ve fizyolojik özellikleri Tablo 1'de görülmektedir. Çalışma grubunda, vücut ağırlığı ve BMI değerlerinde hafif değişimler olmasına karşın, iki ölçüm

arasında anlamlı farklılık gözlenmemiştir. Benzer şekilde, dinlenim sistolik ve diastolik kan basıncında anlamlı fark gözlenmemiştir. Vücut % yağ oranında, peak V02 testindeki maksimal kalp atım hızında ve bisiklet testinin 2, 4 ve 6. dakikalarındaki RPE değerlerinde anlamlı olarak farklılık gözlenmiştir (P < 0.05).

Tablo 1: Deneklerin Fiziksel ve Fizyolojik ** Özellikleri

	Çalışma Grubu (N = 12)		Kontrol Grubu (N = 8)	
	1. Ölçüm	2. Ölçüm	1. Ölçüm	2. Ölçüm
Yaş (Yıl)	24.5 ±2.8		19.8 ±1.7	
Boy (m)	1.82 ±0.06	1.82 ±0.06		
Kilo (kg)	73.92 ±5.87	74.05 ±6.10	71.27 ±3.84	71.95 ±3.65
BMI (kg/m ²)	22.19 ± 1.32	22.26 ± 1.53	22.76 ± 1.75	23.03 ±1.87
% VYO	*10.37±2.42	7.73 ± 2.68	7.98 ± 2.79	8.42 ± 3.96
Din. KAH (atım/dk)	66.41 ±7.28	65.0 ±7.17	69.0 ± 7.74	68.75 ± 2.25
Din. sist. kan bas. (mm Hg)	103.33 ±7.48	101.25 ±4.82	103.75 ±7.44	101.87 ±5.30
Din. diast. kan bas. (mmHg)	81.25 ±7.42	81.66 ±5.36	82.50 ±4.62	80.62 ±4.17
Bisiklet dayanıklılık süresi (dk)	5.00 ± 1.74	5.89 ± 1.69	4.51 ± 1.08\	4.61 ± 1.04
Sub. max. yük (W)	300 ±30.15	300 ±42.65	262.50 ± 35.35	262.50 ±23.14
Peak. KAH. (atım /dk)	* 188.25 ±5.94	183.83 ±7.22	177.87 ± 12.66	173.75 ±48.41
RPE (2. dk)	* 11 ± 2.25	7.91 ±0.99	10.75 ±1.90	9.12 ±1.72
RPE (4.dk)	*13.16±1.64	11.0 ± 3.51	13.87 ±1.12	13.0 ± 1.19
RPE (6. dk)	* 15.75 ± 1.41	14.58 ±0.99	16.62 ±0.5	15.75 ±1.48

*p < 0.05, Değerler X ± SD olarak verilmiştir.

** Fizyolojik performans değerleri, bisiklet dayanıklılık testinde elde edilen değerlerdir.

Deneklerin aerobik ve anaerobik kapasiteleri ve bisiklet testinde dayanıklılık süreleri ile ilişkili veriler Tablo H'de yer almaktadır. Çalışma grubunda, koşu bandında uygulanan ergospirometrik egzersiz testinde saptanan maksimum V02 düzeylerinde hafif bir artış elde edilmekle birlikte, bu sonuç istatistiksel anlamlılık göstermemiştir. Ancak peak V02'nin % 75 şiddetinde uygulanan bisiklet testinde zorlanma süresinde anlamlı olarak farklılık saptanmıştır. ($P < 0.05$). Ergospirometrik testle belirlenen anaerobik eşik çalışma öncesi ve sonucunda değerlendirildiğinde çalışma grubunda istatistiksel anlamlılık düzeyine erişmeyen yükselme saptanmıştır ($29.79 \pm 7.64 - 33.57 \pm 6.03$ ml/kg/dk). Kontrol grubunda herhangi bir değişim gözlenmemiştir. Anaerobik güç ve kapasite testlerinde ise çalışma sonrası anlamlı artış saptanmıştır ($P < 0.05$).

Tablo 2 : Deneklerin Aerobik ve Anaerobik Kapasite Değerleri

	Çalışma Grubu (N = 12)		Kontrol Grubu (N = 8)	
	1. Ölçüm	2. Ölçüm	1. Ölçüm	2. Ölçüm
V02 Max (ml/kg/dk)	53.15 + 6.07	56.42 ±4.47	65.01 ±6.05	61.20 ±5.23
Anaerobik Eşik Ölçümü (V02 max ml/kg/dk)	29.79 + 7.64	33.57 ±6.03	34.71 ±7.01	34.82 ± 7.46
Maksimal KAH (Atım /dk)	199.41 ±7.26*	194.41 ±6.57	189.50 ± 10.23	190.12 ± 14.78
PEAK An P. (Kg.m /sn)	47.23 ±6.11 *	52.97 ± 5.42	41.61 ±4.64	45.98 ±5.19
Anaerobik Kap. (Kg.m/dak.)	2.88 ±0.29 *	3.11 ± 0.26	2.52 ± 0.26	2.73 ± 0.28

$p < 0.05$, Değerler $X \pm SD$ olarak verilmiştir.

Deneklerin IRM değerleri Tablo ffl'de görülmektedir. Bench Press ve Half Squat hareketlerinde uygulanan IRM testi, çalışma grubunda, antrenman sonrasında, antrenman öncesine göre anlamlı olarak artış göstermiştir ($P < 0.05$). Bu ölçümlerde kontrol grubunda anlamlı bir değişiklik gözlenmemiştir.

Tablo 3 : Deneklerin IRM Değerleri

	Çalışma Grubu (N = 12)		Kontrol Grubu (N = 8)	
	1. Ölçüm	2. Ölçüm	1. Ölçüm	2. Ölçüm
Bench Press (Kg)	59.88 ± 8.10*	73.54 ± 9.56	55 ± 9.25	57.5 ± 5.97
Yarım Squat (Kg).	101.66 ± 20.81 *	134.16 ± 12.76	91.25 ± 15.52	92.50 ± 15.58

* P < 0.05, Değerler X ± SD olarak verilmiştir.

TARTIŞMA

Bu çalışma, 12 haftalık, haftada 3 gün sıklıkta yapılan kıvvette devamlılık antrenmanının, aerobik kapasite artışından bağımsız olarak kassal dayanıklılık performansını artırdığı ve artışın bacak kas kuvveti artışı ile ilişkili olabileceğini göstermektedir.

Çalışma grubunda, koşu bandında direk ölçümle elde edilen V02 max değerinde 12 haftalık antrenman sonrasında anlamlı değişiklik sağlanmamıştır. Marcinek ve arkadaşlarının (1991) benzer çalışmasında da koşu bandında maksimal V02'de artış olmaksızın, egzersiz süresinin, bisiklet ergometresinde % 47, koşu bandında % 12 arttığını belirten çalışmalar mevcuttur (3). Peak V02 nin % 75'i şiddetinde çalışılan bisiklet testinde zorlanma süresi bu çalışmada yaklaşık 1.5 dk artmıştır.

Marcinek ve arkadaşlarının yaptığı çalışmada bisiklette zorlanma süresi 8.8 dk artmıştır (6). Olasılıkla giderek artan ağırlık çalışmasının bacak kas kuvvetini artırması sonucu bisiklet testinde zorlanma süresi artmıştır. Bir çok araştırma sonuçları ağırlık antrenmanının kassal güç ve kuvveti önemli oranda arttırdığı doğrultusundadır (3,4,5). Kuvvet antrenmanı sonrası fibrill oranı değişiminin dayanıklılık performansını arttırdığı ve sabit yükteki egzersiz esnasındaki yavaş fibril /hızlı fibril oranının artması ile quadiceps kasında kuvvetin arttığını belirtmişlerdir (4). Ağırlık antrenmanı ve vücut kompozisyonu arasındaki ilişki ise, erkek kolej öğrencileri üzerinde yapılan çalışmada incelenmiş, ağırlık antrenmanı programı sonrasında vücut Sfrflığında anlamlı değişim gözlenmezken, vücut yağ oranında önemli azalma olduğu (7) ve kas yoğunluğundaki önemli artıştan dolayı, vücut ağırlığında önemli artış olduğu belirtilmiştir. (7,10). Bizim çalışmamızda kuvvet antrenmanı ile vücut ağırlığında önemli değişim olmazken, yağ oranında önemü bir azalma ortaya çıkmıştır. Benzer ağırlık antrenmanını uygulayan 25-32 yaş grubu erkek deneklerde yapılan çalışmada Vücut yağ oranında anlamlı değişiklik gözlenmiştir (6). Bu bulgu çalışmamızı destekler özelliktedir.

Ağırlık antrenman programları, kas hipertrofisi ile birlikte kas kuvvet ve dayanıklılığını artırır (5,7,8). Bu çalışmada, ağırlık çalışması sonucu kassal güç ve da-

yanıklılığın artması aynı iş yükünde kalbin daha düşük hızda ve daha verimli çalışmasına ve RPE değerlerinin anlamlı olarak düşmesine neden olmuştur. Kuvvet artışını tespit etmek için yapılan IRM test değerleri, ağırlık antrenmanı sonrasında önemli oranda artış göstermiştir. Deneklerin antrenman öncesi anaerobik kapasite ortalaması daha önce yapılan çalışmalarda ortalamalarla uyumludur (6). Çalışma sonrası ise bu değerdeki istatistiksel olarak anlamlı artış, kuvvet antrenmanının olumlu etkisi olarak yorumlanabilir. Çalışmanın sonuçları, kuvvette devamlılık antrenmanlarının, antrenmana adaptasyon olarak dayanıklılık performansının artışında tavsiye edilebilir bir model olduğunu göstermektedir.

Marcinik ve arkadaşlarının çalışmasında kuvvet antrenmanı ile laktat eşiğinde yükselme saptanmıştır. Laktat eşiğinin yükselmesi, daha ağır iş yükü düzeyinden sonra laktik asit birikiminin başlamasıdır, bu durumda daha geç dönemde kas yorgunluğu başlar. Kasta kuvvet artışı ile dayanıklılığın artmasını açıklayan bir mekanizma bu olabilir. Bu çalışmada anaerobik eşik gaz değişim analizi ile belirlenmiştir. Çalışma grubunda Anaerobik eşik değerlerinde çalışma öncesine göre yükselme saptanmış, ancak istatistiksel anlamlılık bulunmamıştır. Denek sayısının az olması bu sonucu etkilemiş olabilir. Kontrol grubunda anaerobik eşik değerlerinde hiç bir değişiklik saptanmamıştır.

KAYNAKLAR

1. A.C.S.M.S, Guidelines for Exercise Testing and Prescription, 5 th . ed. Williams and Wilkins. Philadelphia, 1995, Pp : 67-68.
2. Adams, G.M. , Exercise Physiology Laboratory Manual, Wm C. Brown Publisher, USA, 1990, Pp : 104 - 107
3. Braith, R.W., Graves, J.E., Legget, S.H., Pollack, M.L., Effect of training on the Relationship Between Maximal and Submaximal Strength. Med. Sci. Sports. Exerc, 1993, Vol: 25, No : 1 , Pp : 132 - 138
4. Hakkinen, K., Neuromuscular and Hormonal Adaptations During Strength and Power Training.. A Review, 1989, Vol: 29, No : 1, Pp : 9-26
5. Jones, D.A., Strength of Skeletal Muscle and The Effects of Training, British Medical Bulletin, 1992, Vol : 48, No : 3, Pp : 392- 402.
6. Marcinik, E.J., Potts, J., Schlabach, G., Will, S., Dawson, P and Hurley, B.F., Effects of Strength Training on Lactate Threshold and Endurance Performance., Med Sci. Sport Exercise., 1991, Vol : 3, No : 6, Pp : 739 -743
- 7- Mathews, D. K. And Fox, E. L., The physiological Basis of Physical Education and Athletics., W.B. Saunders Company, USA., 1986, Pp : 139, 468.
- 8- Sharkey, J.B., Fitness and Health, Fourth Addition, USA, 1997. Pp : 1990 - 1993 .
9. Wasserman, K., James, E. Hansen, Darrly, Y. Sue, Brian, J. Whipp, Richard Casaburi, Principles of Exercise Testing and Interpretation. Lea & Febiger, 2 nd Edition. 1994 Pennsylvania, Pp : 52- 79.
- 10- Zatsiorsky, M. V. Science and Practice of Strength Training, Edwards Brothers inc. USA, 1995, Pp : 17- 18

TÜRK MİLLİ BADMİNTON TAKIMININ ANTROPOMETRİK, VÜCUT KOMPOZİSYONU VE BAZI PERFORMANS ÖZELLİKLERİ

Ömer ŞENEL *
Nevin ATALAY *
F. Filiz ÇOLAKOĞLU *

ÖZET

Bu çalışmanın amacı ; 19 yaş ve altı Turk Milli Badminton Takımı Oyuncularının antropometrik, vücut kompozisyonu ve bazı performans özelliklerinin tespit edilmesi ve ilgili literatür ile karşılaştırılmasıdır.

Çalışmaya 1997 Balkan 19 Yaş Altı Badminton Şampiyonası öncesi, milli takım kampında bulunan toplam 14 (6 bayan, 8 erkek) sporcu gönüllü olarak katıldılar. Deneklerin somatotip, vücut kompozisyonu ve bazı performans özellikleri (vertikal sıçrama, aerobik ve anaerobik güç, pençe kuvveti, görsel ve işitsel reaksiyon zamanı ve esneklik) alan ve laboratuvar testleri ile tespit edildi.

Verilerin analizinde aritmetik ortalama, standart sapma ve en büyük ve en küçük değerler kullanıldı. Elde edilen bulgulara göre Badminton genç milli takımını oluşturan bayan ve erkek sporcuların aerobik güç bakımından zayıf olmalarına karşın, diğer parametreler açısından ilgili literatür ile benzerlik içerisinde olduğu belirlendi.

Anahtar Kelimeler : Badminton, Antropometri, Vücut Kompozisyonu, Performans.

ANTHROPOMETRIC, BODY COMPOSITION AND SOME PERFORMANCE VARIABLES OF TURKISH NATIONAL BADMINTON PLAYERS.

ABSTRACT

The purpose of this study is to investigate anthropometric, body composition and some performance characteristics of U 19 Turkish national badminton players and to compare them with related literature. 14 National badminton players (6 female, 8 male) were voluntarily participated into this study during training camp which was held just before 1997 Balkan Badminton Championships. Anthropometric, body composition and some performance characteristics (anaerobic and aerobic power, grip strength, audio and visual reaction time and flexibility) of subjects were measured by using field and laboratory tests. Statistical analysis were done by using mean, standard deviation and range. According to data were gathered although aerobic power of subjects were less, other parameters were found in similarities with related literature.

Key Words : Badminton, anthropometry, body composition, performance.

GİRİŞ

Türkiye'de çok yeni bir spor dalı olan badminton sporuna ilgi ve buna bağlı olarak katılım her geçen gün artmaktadır. Olimpik bir spor olan badmintonda da, diğer rakelli sporlarda (masa tenisi, squash) olduğu gibi kısa süreli maksimal ya da submaksimal yüklenmeler ve kısa süreli dinlenme periyodları bulunmaktadır. Bu tür spor dallarında özellikle sürat, dayanıklılık, kuvvet, koordinasyon, reaksiyon, sezinleme, oyun becerileri ve teknik başarının ön şartları olarak kabul edilebilir (1). Rakibe temassız (non- contact) ferdi bir spor olan badminton oyununda sıçramalara, hamlelere, hızlı yön değiştirmeler ve hızlı kol hareketlerine ihtiyaç duyulur (2). Bahsedilen tüm bu özelliklerin etkili antrenmanlarla geliştirilmesi sporcu başarısını olumlu yönde etkileyecektir.

Uluslararası düzeyde müsabakalara katılan ve son yıllarda özellikle Balkanlarda başarılı sonuçlar alan Türk Badmintoncularının fizyolojik profilleri ile ilgili literatür oldukça azdır. Yapılan bu tür çalışmalarla, bu spor ve sporculardaki gelişimi daha sağlıklı gözlemek mümkün olacaktır.

Bu çalışmanın amacı, Türk Genç Milli takımını oluşturan badmintoncuların (bayan - erkek), antropometrik, vücut kompozisyonu ve bazı performans özelliklerinin belirlenmesi ve ilgili literatür ile karşılaştırılmasıdır

GEREÇ ve YÖNTEMİ

Araştırmaya katılan 8 erkek, 6 bayan sporcunun tamamı genç milli takım sporcuları olup ölçümler, Eylül - 1997 döneminde ülkemizde yapılan Balkan Şampiyonası öncesi düzenlenen kamp döneminde alınmıştır.

Sporcuların yaşları yıl olarak tespit edilirken (Erkekler : 17+1.85, Bayanlar 16 + 1.89), boy uzunlukları ayaklar çıplak olarak Holtain Limited marka boy ölçer ile (0.01 cm hassasiyette) (E: 177.87 ±3.72, B : 165 ±2.09), vücut ağırlıkları şortlu ve ayaklar çıplak iken Angel elektronik baskül ile (0.01 kg hassasiyette) (E : 62.62 ± 6.06, B : 52.66 ± 2.50) ölçülmüştür.

Vücut yağ yüzdesinin tayini için bacak ve subscapular bölge deri kıvrım kalınları Holtain marka skinfold kaliperle (1mm hassasiyette) ölçülüp vücut yağ yüzdeleri Sloan - Weir formülüne göre belirlenmiştir (3,4).

Somatotip tayini için deneklerin çap ölçümleri Holtain marka kumpasla, çevre ölçümleri de esnek olmayan mezura ile alınmış ve değerlendirmeler Heath - Carter metoduna göre yapılmıştır (3).

Sporcuların görsel ve işitsel sağ ve sol el reaksiyon zamanları New Test reaksiyon cihazı ile tespit edilmiştir. Deneklere 10 tekrar yaptırılarak ortalama değerler alınmıştır.

Deneklerin esneklikleri ayaklar çıplak iken Otur ve Uzan (Sit and reach) testi ile belirlenmiştir. Anaerobik güç tespiti, Sargent Jump test bataryasına göre duvara çizilmiş metrik panoda deneklerin dikey sıçrama değerleri belirlenip, Lewis Nomogramı kullanılarak yapılmıştır. Sporcuların el pençe kuvvetleri ise Takie Marka el dinamometresi ile tespit edilmiştir.

Sporcuların Max V02 değerleri, daha çok kardiorespiratuar verimliliği ve aerobik kapasiteyi gösteren bir test olan 20 m mekik koşusu (shuttle run) testiyle ml. kg/dk cinsinden lespit edilmiştir (5). Verilerin analizinde aritmetik ortalama ve standart sapma ile en küçük ve en byk değerler kullanılmıştır.

BULGULAR

Tablo 1 : Deneklerin Antropometrik lmleri, Somatotip, Vct Kompozisyonu ve Performans zelliklerin ortalama (X), Standart Sapma (SD), Minimum (Min) ve Maksimum (Max) Değerleri

Değişkenler	Bayanlar (n = 6)				Erkekler (n = 8)			
	X	SD	Min	Max	X	SD	Min	Max
Yaş (Yıl)	16	1.89	14	19	17	1.85	14	19
Boy (cm)	165	2.09	163	169	177.9	3.72	172	185
Vct Ağırlığı(kg)	52.66	2.50	50	56	62.62	6.06	56	74
Somatotip								
Endomorfi	3.5	0.83	2.5	4.5	1.93	0.67	1	3
Mesomorfi	5.01	0.33	4.5	5.3	5.3	0.38	4.5	5.8
Ektomorfi	3.66	0.98	2.5	5	4.25	0.75	2.5	5
Vct Kompozisyonu								
Vct Yağ Yüzdesi (%)	17.96	1.94	15.8	20.8	6.92	1.55	4.8	8.8
Yağsız Vct Ağırlığı (kg)	43.16	1.09	41.6	44.35	58.23	5.05	52.75	67.48
Performans								
Vertikal Sıçrama (cm)	36.83	3.86	31	42	46.62	7.22	35	59

Değişkenler	Bayanlar (n = 6)				Erkekler (n = 8)			
	X	SD	Min	Max	X	SD	Min	Max
Anaerobik güç (kg.m/sn)	97.28	4.17	91.4	104.4	119.4	13.68	101.43	134.64
Aerobik Güç(ml.kg/dk)	43.73	3.62	39.9	49.3	53.98	3.81	48.7	59.3
Sağ el Pençe Kuvveti (kg)	29.58	1.96	26.9	31.8	39.15	7.75	31.7	54.3
Sol el Pençe Kuvveti (kg)	24.61	2.43	21.7	29	34.53	7.16	29.2	50.3
Reaksiyon Zamanı (msn)								
Görsel								
Sağ	126.6	15.0	140	100	135.0	15.1	150	100
Sol	135.0	20.7	150	100	130	10.6	150	120
İşitsel								
Sağ	118.3	11.6	130	100	118.7	13.5	140	110
Sol	126.6	16.3	150	100	131.2	13.5	150	120
Esneklik (cm)	29.5	4.75	23.5	37	23.75	7.51	10	32

TARTIŞMA

Yüksek mezomorfi, fiziksel fitness düzeyi ile pozitif ilişkilidir. Performansın yükselmesi ile birlikte, bazı spor dallarında endomorfi azalırken, mezomorfi artış görülmektedir (6,7). Her iki cinsiyet için (bayan- erkek), mezomorfik komponentin genellikle diğer spor dallarında da daha baskın olduğu, daha önce yapılan araştırmalarda da gösterilmiştir (6,7,8). Bu çalışmada da tablo 1 incelendiğinde bayanlarda; 3.5 - 5,0- 3.6 olan somatotip değerleri, erkeklerde biraz daha ektomorfik özellik baskınlığı şeklinde (1.9, 5.3, 4.2 olarak) gerçekleşmiştir. Bu durum genetik olarak bayanların vücut yağ oranlarındaki fazlalıktan ve sporcuların antrenman düzeylerindeki farklılıklardan kaynaklanabilir.

Vücut yağ dokusu inaktiftir ve performansı olumsuz etkileyen bir faktördür. Yağ kolay okside olmadığından enerji üretimine katkısı fazla değildir. Uygulanan antrenmanın

şekline de bağlı olarak yağ kitlesi azalarak kas kitlesinde artışlar olur (3,7). Elit Türk genç erkek ve bayan badmintoncuların vücut yağ oranları, yüzme, kayak, atletizm, cimnastik, buz pateni sporcuları ile karşılaştırıldığında daha düşük olduğu görülmektedir (7,9). Bu durum sporcuların yaşlarının daha genç oluşu, beslenme düzeyleri ve uygulanan antrenmanın şiddeti ile ilişkili olabilir. Yaşlanma ile birlikte vücut yoğunluğunun azaldığı ve buna karşılık yağ yüzdesinin arttığı bilinmektedir.

Omosegaard'da (10) göre elit, milli uluslararası düzeyde erkek badmintoncuların max V02'leri 68-73 ml/kg/dk bayan badmintoncuların ise 58- 63 ml/kg/dk arasında olması beklenmektedir. Ayrıca Hintli, elit 13-14 yaşlan arasındaki bayan badmintoncuların 46.4 ml/kg/dk max V02 ye sahip oldukları gözönünde bulunulursa, eldeki çalışmada bulunan sonuçların, bu değerlerin çok altında olduğu görülmektedir (11). Bu durum antrenörlerin ya da sporcuların aerobik gücü artırıcı antrenmanlara yeterince önem vermediklerinden kaynaklanabilir.

Bir badminton maçı normalde oyuncuların kalitelerine, oynanan set sayılarına ve kesintilere bağlı olarak 15 ile 90 dakika arasında sürer. Müsabakalar esnasında oyuncuların kalp atım hızları maksimal değerlerinin tek erkeklerde % 92'sine tek bayanlarda ise % 88'ine ulaşabilmektedir. Bu tempo gözönüne alındığında oyuncuların anaerobik güçlerinin yüksek olması gerekmektedir (10). İlgili araştırmalar incelendiğinde, kız ve erkek badmintoncuların anaerobik güçleri basketbolculardan ve voleybolculardan daha az olmasına karşın, futbol, hentbol ve atletizm yapan sporcular ile benzerlik içerisinde olduğu görülmektedir (4). Bu durum basketbol ve voleybol sporunun karakteristiği gereği sıçrama komponentinin fazlalığı ile izah edilebilir.

Değişik spor dalları ile karşılaştırıldığında, badmintoncuların rölatif bacak kuvvetlerinin tenis ve hentbol sporcularından daha yüksek olduğu görülmektedir (10). Bu çalışmada elde edilen pençe kuvveti değerleri yaş grubu dikkate alındığında masa tenisçiler, hentbolcular ve basketbolcular ile benzerlik içerisinde olduğu görülmektedir (4).

Deneklerin görsel ve işitsel reaksiyon zamanlarının Türkiye, Yugoslavya, Yunanistan ve Romanya A milli takımları, bayan ve erkek badmintonculardan daha kısa olduğu görülmektedir (12). Bu durum antrenman düzeyi e genetik farklılıklarla açıklanabilir. Antrenmanlar ile sporcuların reaksiyon zamanlarında pozitif bir gelişme olması doğaldır. (13,14) Bu konuda yapılan bir çalışmada Çimen (15), uyguladığı çabuk kuvvet antrenmanı sonucunda erkek masa tenisçilerin reaksiyon zamanlarının % 12,9 oranında bir gelişim kaydederek 0,183 sn'den 0.163 sn'ye düşüğünü göstermiştir.

Sonuç olarak elit genç badmintoncuların fiziksel ve fizyolojik profilleri ilgili literatür ile karşılaştırıldığında aerobik güç bakımından zayıf olmalarına karşın diğer tüm parametreler açısından uluslararası yönden normaldeğerlere sahip oldukları tespit edilmiştir.

KAYNAKLAR

1. Baron, R et al: Catecholamine Excretion and Heart Rate as Factors of Psychophysical Stressin Table Tennis, *IntJ Sports Med.*, 13 :7, 1992, 501- 505.
2. Hoy, K. et al : Badminton Injuries - a prospective Epidemiological and Socioeconomic Study, *Br J Sports Med.*, 28 : 4, 1994, 276- 279.
3. Fox, E., Bowers, R., Foss. M. : *The Physiological Basis for Exercise and Sports*, 5 Ed., Brown and Benckmark, Dubuque, 1993.
4. Tamer , K. : *Sporda Fiziksel - Fizyolojik Performansın Ölçülmesi ve Değerlendirilmesi*. Türkerler Kitabevi, Ankara, 1995.
5. Ramsbottom, R., Brewer J., Williams, C. : A progressive Shuttle Run Test to Estimate Maximal Oxygen Uptake, *Br J Sports Med*, 22,4. 1988, 141- 144.
6. Reily, T., Snell, P., Williams. C.: *Physiology of Sports*, E and FN Spon, London, 1990.
7. Russo, E.G., Graziani. I. : Antropometric Somatotype of Italian Sport Participants., *J Sports Med. Phys. Fitness*, 33. 1993. 282-291.
8. Çolakoğlu, H. ve ark : Elit Türk Atletlerinin (Koşucularının) Fiziksel ve Fizyolojik Profili. *Spor Hek. Der.*, 19:3, 1984. 119, 130.
9. Russo, E.G. et al.: Skinfold and Body Composition of Sports Participants, *J Sports Med. Phys. Fitness*, 1992,32:3.303-313.
10. Omoosegaard, B. : *Physical Training for Badminton*, International Badminton Federation. Denmark. 1996.
11. Ghosh. A.K, Goswami, A., Ahuja, A. : Evaluation of a Sports Specific Training Programme in Badminton Players, *Indian J. Med. Res.*, 98, 1993, 232- 236.
12. Karakuş, S., Küçük, V., Koç, H. : 1995 Balkan Şampiyonasına Katılan Badminton Sporcularının reaksiyon Zamanları, *G.ü. Bed. Eğt. Spor Bil. Der.*. I : 2, 1996, 11-17.
13. Mokha, R., Kaur, G., Sidhu, L.S. : Effect of training on the reaction time of Indian Female hockey players. *J. Spoils Med. Phys. Fitness*, 32, 1992, 428 - 431.
14. Haşçelik. Z. et al : The Effects of Physical Training on Physical Fitness Tests and Auditory and Visaul Reaction Times of Volleyball Players, *The J. Sports Med. Phys. Fitness*, 29, 1989, 234 239
15. Çimen O. : *Çabuk Kuvvet Çalışmalarının 16-18 Yaş Grubu Erkek Masa Tenisçilerin Bazı Motorik Özelliklerine Etkisi*. G.Ü. Sağlık Bil. Enst. Yüksek Lisans Tezi, Ankara, 1994.

SPORCU GENÇ KIZLARDA BAZI HEMATOLOJİK PARAMETRELER İLE PLAZMA PROTEİNLERİ VE SERUM ÇİNKO, KALSİYUM, FOSFOR DÜZEYLERİ

A. Kasım BALTACI *
Rasim MOĞULKOÇ *
Bilal ÜSTÜNDAĞ **
Selahattin KOÇ ***
Recep ÖZMERDİVENLİ ****

ÖZET

Çalışma, 16 yaş grubu genç kızlarda atletizm ile basketbol sporunun bazı hematolojik ve biyokimyasal parametreleri nasıl etkilediğinin belirlenebilmesi amacıyla planlandı. 12 kişilik kontrol ile 5 yıldır aktif spor yapan 18 kişilik atletizm ve 12 kişilik basketbol gruplarından oluşan 42 denek üzerinde gerçekleştirilen araştırmada, bütün bireylerin alınan kan örneklerinden bazı hematolojik ve biyokimyasal parametreleri tayin edilerek değerlendirildi.

MCV, MCHC, lökosit, trombosit ve kalsiyum düzeyleri spor gruplarının her ikisinde de, eritrosit, hematokrit, MCH, fosfor, total protein ve albumin değerleri ise sadece basketbol sporu yapanlarda kontrol grubuna göre daha yüksek seviyelerde bulundu. Spr gruplarının kendi aralarındaki mukayesesinde eritrosit, hematokrit, kalsiyum, fosfor ve albumin parametreleri basketbol grubu lehine atletizm sporu yapanlardan anlamlı farklılıklar gösterdi. MCHC yüzdeleri atletizm grubunda basketbol grubuna oranla daha yüksek olarak belirlendi.

Genel olarak çalışmanın sonucunda atletizm ve basketbol sporunun genç kızlarda bazı hematolojik ve biyokimyasal parametreleri önemli ölçüde artırdığı, ancak bu artırıcı etkinin basketbol sporunda daha belirgin olduğu kanısına varıldı.

Anahtar Kelimeler : Egzersiz, Genç Kız, Hematolojik ve Biyokimyasal Parametreler

* F.Ü. Tıp Fak. Fizyoloji Anabilim Dalı - ELAZIĞ
** F.Ü. Tıp Fak. Biyokimya Anabilim Dalı - ELAZIĞ
*** F.Ü. Fen- Ed. Fak. Beden Eğitimi ve Spor Böl. - ELAZIĞ
**** E. Ü. Tıp Fak. Fizyoloji Anabilim Dalı - KAYSERİ

**A STUDY ON SOME HEMATOLOGICAL PARAMETERS AND THE
LEVELS OF PLASMA PROTEINS AND SERUM ZINC, CALCIUM AND
PHOSPHORUS IN YOUNG FEMALE ATHLETES**

ABSTRACT

This study was carried out to determine the effects of the basketball and athletics on some hematological and biochemical parameters in young girls 16 years of age. The study was conducted on 42 girls including 12 controls, 18 athletes and 12 basketball players who play sports actively for five years. The blood samples from all the players were analysed in terms of some hematological and biochemical parameters.

MCV, MCHC, leukocyte, platelet and calcium levels were higher in both sports whereas erythrocyte, hematocrit, MCH, phosphorus, total protein and albumin were higher only in the basketball players than the control groups. Erythrocyte, hematocrit, calcium, phosphorus and albumin levels were found to be higher in the basketball players than athletics. MCHC levels were found to be higher in the athletic players than basketballers.

Key Words : *Exercise, girl, hematological and biochemical parameters.*

GİRİŞ

Akut maksimal bir egzersizi takiben hematolojik parametrelerde artışlar olduğu bir çok araştırmacı tarafından gösterilmiştir (3,4,12,18). Değişik süre ve şiddetteki egzersizlerden 4-6 saat sonra ise bu parametrelerin normalden daha düşük seviyelere indiği de ortaya konulmuştur. (1,10). Benzer şekilde egzersiz sonrası serum kalsiyum ve fosfor konsantrasyonlarında önemli artışlar olduğu ileri sürülmekte (15, 16, 26), bunlara ilave olarak plazma proteinlerinin de egzersizden belirgin bir şekilde etkilendiği bildirilmektedir (21).

İnfeksiyonlara karşı vücudun direncinin artırılmasında deneysel çalışmalar bulunmamakla beraber, egzersizin immün (bağışıklık) fonksiyonu artırabilen interlökin-Tin salınımını uyardı belirlenmiştir (22). İmmün sistem üzerinde önemli ve spesifik bir regülatör rol oynayan çinkonun (2), egzersizle ilişkisini konu alan çalışmaların çok az sayıda olduğu ve daha çok akut bir egzersizi takiben çinko düzeylerindeki değişiklikleri konu aldığı gözlenmektedir (11,13).

Egzersizlere bağlı olarak hematolojik ve biyokimyasal parametrelerde meydana gelen değişikliklerin sık sık tekrarlanması zamanla sınırlı kalıcılığı olan değişikliklere yol açabilmektedir. Bu parametreler üzerine egzersizin etkilerini araştıran çalışmalar daha çok erkek ve erişkin sporcular ve/veya bireyler üzerinde yoğunlaşmakta, aynı zamanda da akut bir egzersizi takiben bahsedilen parametrelerdeki değişiklikleri konu almaktadır. Sporcu genç kızlar üzerinde bu tip araştırmaların azlığı da dikkat çekicidir. Uzun süreli spor yapan genç kızlardaki hematolojik ve biyokimyasal parametrelerin normal düzeylerinin be-

lirlenmesi, bu değerlerin sedanterlerle mukayese edilerek ortaya konulması konuyla ilgili tartişmalara daha değişik yorumlar getirebilecektir. Aynı şekilde bağışıklık (immün) sisteminde etkili ir role sahip olan çinkonun bu sporculardaki seviyelerinin tespit edilebilmesi egzersiz, sağlık ve immün sistem arasındaki ilişkinin açıklanabilmesi yönünden önemli olabilecektir.

MATERYAL VE METOT

Araştırma, 16 yaş grubu 42 genç kız (kontrol : 12, atletizm : 18 ve basketbol : 12) üzerinde gerçekleştirildi.

Çalışmaya katılan bütün deneklerin ön kol venalarından alınıp, EDTA'lı tüplere konulan 2 ml'lik kan örneklerinde; F.Ü. Tıp Fakültesi Biyokimya laboratuvarındaki kan sayım (Max M Blood Cell Counter System) cihazı kullanılarak Eritrosit, hemoglobin, hematokrit, lökosit, MCV (ortalama tek eritrosit hacmi), MCH (ortalama hemoglobin miktarı), MCHC (ortalama Hb konsantrasyonu), Retikülosit ve trombosit parametrelerinin tayini gerçekleştirildi.

Deneklerin ön kol venalarından steril plastik enjektörlerle alınan kan örnekleri (3 ml), 3000 devirde 5 dakika süreyle santrifüj edilip, serumları ayrıştırıldıktan sonra F.Ü. Tıp Fakültesi Biyokimya laboratuvarındaki oto analizörde (Technicon RA - XT Autoanalyzer) Ca, P, Total protein, Albumin ve Globulin parametreleri tayin edildi.

Çalışmaya alınan bütün bireylerin serum çinko seviyelerinin belirlenebilmesi için steril plastik enjektörlerle ön kol venalarından alınan kan örnekleri (5 ml) 3000 devirde 5 dakika santrifüj edilip serumları ayrıştırıldıktan sonra, F.Ü. Mühendislik Fakültesi Kimya Mühendisliği Bölümünde Perken Elmer 370 Model atomik absorpsiyon spektrofotometresinde Hg/dl olarak tayin edildi.

Bulguların istatistiksel değerlendirilmesi student-t testi ile yapıldı.

BULGULAR

Basketbol sporu yapanlarda eritrosit değerleri $P < 0.05$, hematokrit yüzdeleri $P < 0.01$ seviyesinde kontrol grubuna oranla yüksek bulunurken, hemoglobin düzeylerinin gruplar arasında farklılık göstermediği belirlendi (Tablo 1). MCV parametresi kontrol grubuna göre ; atletizm sporu yapanlarda $P < 0.001$, basketbol sporu yapanlarda $P < 0.005$ derecesinde önemli olarak tespit edilirken, MCH düzeyleri sadece atletizm sporu yapanlarda, aktif egzersiz yapmayan gruba oranla anlamlılık gösterdi ($P < 0.05$, Tablo 1)

Tablo 1: Genç Kızlar Kontrol ve Deney Gruplarının Eritrositer Parametreleri

PARAMETRELER	KONTROL GRUBU (N=12)	ATLETİZM GRUBU (N = 18)	BASKETBOL GRUBU (N=12)
Eritrosit (milyon /mm ³)	4.66 ±0.49	4.72 ± 0.40	5.03 ± 0.40*
Hemoglobin (g/dl)	12.71 ±0.63	12.96 ±0.88	13.05 ±0.41
Hematokrit (%)	38.29 ± 2.57	39.20±2.35	40.90 ± 1.28 ***
MCV (mikronküp)	81.53 ±4.22	87.99±3.32****	86.97 ± 3.06 **
MCH (mikromikrogram)	28.44 ± 2.45	27.71 ±2.61	26.23 ±1.83 *
MCH (%)	34.32 ±1.31	32.96 ± 1.30****	31.06 ±0.96****

* : P < 0.05, ** : P < 0.005 , *** : P < 0.01, **** : P < 0.001

Spor gruplarının kendi aralarındaki mukayeseleri sonucunda, basketbol sporu yapanların eritrosit ve hematokrit parametreleri P < 0.05 seviyesinde atletizm grubundan, zıt şekilde atletizm grubunun MCHC yüzdeleri ise basketbol sporu yapanlardan önemli derecede farklı bulunurken (P < 0.005), diğer parametrelerin mukayesesinde gruplar arasında herhangi bir anlamlılık tespit edilemedi (Tablo 2).

Tablo 2 : Genç Kızlar Atletizm ve Basketbol Gruplarının Eritrositer Parametreleri

PARAMETRELER	ATLETİZM GRUBU (N=18)	BASKETBOL GRUBU (N = 12)
Eritrosit-(milyon./mm ³)	4.72 ± 0.40	5.03 ± 0.40*
Hemoglobin (g/dl)	12.96 ±0.88	13.05 ±0.41
Hematokrit (%)	39.20±2.35	40.90 ± 1.28 *
MCV (mikronküp)	87.99 ± 3.32	86.97 ± 3.06
MCH (mikromikrogram)	27.71 ±2.61	26.23 ±1.83 *
MCH (%)	32.96 ± 1.30****	31.06 ±0.96****

*:P<0.05, **:P<0.005

Buna paralel olarak retikülosit oranları gruplar arasında farklılık göstermezken, lökosit ve trombosit düzeyleri atletizm sporu yapanlarda $P < 0.05$, basketbol sporu yapanlarda ise sırasıyla $P < 0.005$ ile $P < 0.001$ oranlarında, kontrol grubuna göre anlamlı olarak belirlenirken, spor gruplarının kendi aralarındaki mukayeselerinde herhangi bir farklılık oluşmadığı ortaya konuldu (Tablo 3).

Tablo 3 : Genç Kızlar Kontrol ve Deney Gruplarının Lökosit, Retikülosit, Trombosit Düzeyleri

PARAMETRELER	KONTROL GRUBU (N=12)	ATLETİZM GRUBU (N = 18)	FASKETBOL GRUBU (N=12)
Lökosit (bin /mm ³)	7.42 ±1.49	9.751 1.17**	10.11 ±1.27***
Retikülosit (% 0)	14.85 ±2.01	13.82 ±2.02	13.32 ±1.18
Trombosit (bin)mm ³)	291.58 ±34.74	321.27 ±23.75**	327.50132.53**

* : $P < 0.05$, ** : $P < 0.005$, *** : $P < 0.01$,

Serum çinko düzeyleri gruplar arasında farklılık göstermezken, kalsiyum değerleri atletizm ve basketbol gruplarında sırasıyla $P < 0.05$ ile $P < 0.005$ seviyesinde kontrol grubundan yüksek bulundu (Tablo 4) . Fosfor parametresinin kontrol grubunda oranla sadece basketbol grubunda anlamlılık gösterdiği tespit edildi ($P < 0.05$, Tablo 4).

Tablo 4 : Genç Kızlar Kontrol ve Deney Gruplarının Serum Çinko, Kalsiyum, Fosfor Düzeyleri

PARAMETRELER	KONTROL GRUBU (N=12)	ATLETİZM GRUBU (N = 18)	BASKETBOL GRUBU (N = 12)
Çinko (ug/dl)	100.46121.47	102.25 ±18.95	101.44±17.56
Kalsiyum (mg/dl)	9.54±0.73	10.2810.57*	10.6810.57 **
Fosfor (mg/dl)	4.04±0.47	4.28±0.38	4.8110.69*

* : $P < 0.05$, ** : $P < 0.005$,

Spor gruplarının birbirleriyle mukayeselerinde basketbol sporu yapanlarda kalsiyum ve fosfor değerleri $P < 0.05$ seviyesinde atletizm grubundan önemli bir şekilde farklılık gösterirken , çinko düzeylerinde herhangi bir anlamlılığın oluşmadığı görüldü (Tablo 5).

Tablo 5 : Genç Kızlar Atletizm ve Basketbol Gruplarının Serum Çinko, Kalsiyum, Fosfor Düzeyleri

PARAMETRELER	ATLETİZM GRUBU (N= 18)	BASKETBOL GRUBU (N=12)
Çinko (mg/dl)	102.25 ± 18.95	101.44±17.56
Kalsiyum (mg/dl)	10.28 ±0.57	10.68 ±0.57
Fosfor (mg/dl)	4.28 ±0.38	4.81 ±0.69*

* : P < 0.05

Plazma proteinlerinin değerlendirilmesinde, total protein ve albümin seviyelerinin sadece basketbol sporu yapanlarda, kontrol grubundan sırasıyla P < 0.05 ile P < 0.01 derecesinde yüksek olduğu ortaya konulurken, globulin parametresi yönünden gruplar arasındaki farklılığın önemli olmadığı belirlendi (Tablo 6).

Tablo. 6: Genç Kızlar Kontrol ve Deney Gruplarının Total Protein, Albumin, Globulin Düzeyleri

PARAMETRELER	KONTROL GRUBU (N=12)	ATLETİZM GRUBU (N= 18)	BASKETBOL GRUBU (N = 12)
Total Protein (g/dl)	8.18±0.46	8.37±0.60	8.75±0.69*
Albumin (g/dl)	5.43±0.42	5.66±0.33	6.05±0.29**
Globulin (g/dl)	2.66 ±0.38	2.71 ±0.41	2.69±0.68

*:P<0.05, **:P<0.01

Basketbol sporu yapanların albumin seviyeleri atletizm grubuna oranla anlamlılık gösterirken (P < 0.01), diğer parametrelerin spor grupları arasında önemli bir farklılığa yol açmadığı gözlemlendi (Tablo 7).

Tablo . 7 : Genç Kızlar Atletizm ve Basketbol Gruplarının Total Protein, Albumin, Globulin Düzeyleri

PARAMETRELER	ATLETİZM GRUBU (N= 18)	BASKETBOL GRUBU (N=12)
Total Protein	8.37 ±0.60	8.75 ±0.69
Albumin (g/dl)	6.66 ±0.33	6.05 ±0.29 *
Globulin (g/dl)	2.71 ±0.41	2.69 ±0.68

*:P<0.01

TARTIŞMA VE SONUÇ

Eritrositer parametrelerin değerlendirilmesinde kontrol grubuna oranla sadece basketbol grubunda önemli seviyede eritrosit ve hematokrit değerlerinde artış gözlenirken, hemoglobin düzeyleri gruplar arasında farklılık göstermedi. MCV ve MCHC oranları spor gruplarının tamamında kontrol grubundan yüksek bulunurken, MCH parametresi sadece basketbol grubunda anlamlılık gösterdi. Literatürlerde egzersizin eritrositer parametrelerle kan vülümü üzerinde nasıl bir etki oluşturduğuna dair fikir birliği bulunmamaktadır. Yapılan birçok araştırmada, akut maksimal bir gezresizin hemen sonrasında eritrositer parametrelerde belirgin artışlar olduğu ileri sürülmektedir. Aynı araştırmalarda bu parametrelerde görülen artışın, bu tip bir egzersizden 4-6 saat sonra, normal değerlerin altına indiği de ortaya konulmaktadır (5,6, 19, 20- 24), Bahsedilen araştırmalarda eritrositer parametrelerin artışı hemokonsantrasyon mekanizması ile açıklanmaktadır. Buna karşın akut bir egzersizi takiben eritrositer parametrelerin azaldığını veya değişmediğini ifade eden araştırmalar da söz konusudur (7, 9, 10, 17, 23, 25). Literatürlerde konuyla ilgili yapılan araştırmaların çoğunda, akut bir maksimal egzersizi takiben kan parametrelerindeki değişikliklerin ele alınmasına karşın, sporculardaki normal hematolojik parametrelerle ilgili olarak yapılan çalışmaların azlığı dikkat çekicidir. Konuyla ilgili daha önemli olması gereken husus sürekli spor yapan insanlardaki bu parametrelerin hangi düzeyde etkilendiğinin ortaya konulması ve bu insanlardaki normal değerlerin spor yapmayanlardan farklılık gösterip göstermediğinin belirlenmesi olmalıdır. Sürekli antrenman ve spor yapan insanlarda kan ve metabolik sistemlerde meydana gelen değişikliklerin zamanla, sınırlı da olsa devamlılık gösterebilecek bir düzeyde seyretmesi sonucunda, spor yapmayanlardan farklılık gösteren değerlerin ortaya çıkabilmesi mümkün olabilecektir.. Gerçekleştirdiğimiz çalışmada, eritrositer parametrelerin ölçümü akut bir egzersizi takiben değil, 5 yıldır kendi branşlarında aktif spor yapan genç kızların istirahat dönemlerindeki normal değerlerinin spor yapmayanlarla mukayesesini ele almaktadır. Araştırmamızda eritrosit, hematokrit,

MCH parametreleri kontrol grubuna oranla sadece basketbol sporu yapanlarda yüksek olarak bulunurken MCV ve MCHC parametreleri her iki spor grubunda da sedan terlerden farklılık göstermiştir. Elde edilen bulgular, aktif ve düzenli olarak yapılan basketbol ve atletizm sporunun genç kızlarda eritrositer parametreleri spor yapmayanlara oranla önemli ölçüde artırabileceğini ortaya koymaktadır. Bu parametrelerde gözlenen artışın, sporculara daha fazla O₂ sağlamaya yönelik, çok önemli bir fizyolojik uyum mekanizması olarak ortaya çıktığı söylenebilir Spor gruplarının kendi aralarındaki mukayeselerinde de eritrosit ve hematokrit düzeyleri basketbolcularda, atletizm sporu yapanlardan yüksek olarak gözlenirken, MCHC yüzdeleri bunun aksi olarak atletizm grubunda daha fazla artış göstermektedir. MCHC yüzdelerinin atletizm grubunda yüksek bulunması aerobik performans kapasitesinin bu spor tipinde daha artmış seviyede olmasıyla açıklanabilirken, genel olarak kan parametrelerinin değişik egzersiz tiplerinden farklı şekilde etkilenebileceğini de düşündürmektedir.

Retikülosit değerleri gruplar arasında farklılık göstermezken, lökosit ve trombosit düzeylerinin spor gruplarında, kontrollere göre önemli oranda yüksek bulunduğu gözlemlendi. Egzersizi takiben lökosit ve trombosit seviyelerinde belirgin artışlar olduğu birçok araştırmacı tarafından gösterilmiştir (3,4,20). Bahsedilen parametrelerdeki artışların, eritrositer değerlerdeki artışta izahı yapılan hemokonsantrasyon mekanizmasının yanı sıra, metabolik asidoz, ACTH (adrenokortikotrop hormon), katekolaminler ve kortizolün dolaşım sistemindeki değişikliklerin kaynaklandığı kabul edilmektedir (20). Özellikle lökositlerdeki artışın bahsedilen faktörlerle birlikte, dolaşımın hızlanmasına bağlı olarak marginasyon havuzundaki lökositlerin dolaşım sistemine katılmasıyla daha belirgin olduğu ileri sürülmektedir (4). Aktif spor yapan kişilerde istirahat dönemlerinde lökosit sayısında hafif bir artma eğilimi olduğu bildirilmektedir. Ancak lökosit değerlerindeki artışın, sporunun performansı ile ilişkili olup olmadığı halen araştırma konusudur (21). Gerçekleştirdiğimiz çalışma, basketbol ve atletizm sporunun genç kızlarda lökosit düzeylerini kontrol grubuna oranla artırdığını göstermektedir. Bu sonuç, istirahat dönemlerinde bile aktif spor yapanlarda lökosit sayısının hafif bir artma eğilimi gösterdiğini ileri süren araştırmalarla paralellik arz etmektedir.

Kısa veya uzun süreli akut egzersizlerin trombosit sayısını artırdığı bilinmektedir (8, 14,27). Ancak egzersizin trombosit fonksiyonları üzerindeki etkileri daha fazla araştırma yapılmasını gerektirmektedir. Özellikle trombositlerin koagülasyon mekanizmasındaki rolü göz önüne alındığında, bu hücre tipinin adhezyon, agregasyon ve salgılama fonksiyonlarının egzersizden nasıl etkilendiğinin ortaya konulması, sağlık ve spor ilişkisi açısından da önemli olabilecektir. Araştırmamızda, genel olarak basketbol ve atletizm gruplarında artmış trombosit düzeylerinin elde edilmesi literatür bilgilerle de uyum göstermesine rağmen, konunun spesifik olarak egzersiz ve trombosit fonksiyonları yönünden incelenmesi önerilebilir.

Gerçekleştirilen çalışmada kalsiyum düzeyleri spor gruplarında genel olarak yüksek konsantrasyonlarda gözlenirken, fosfor değerleri sadece basketbol grubunda sedanterlere

göre anlamlı bulundu. Serum çinko düzeylerinde ise gruplar arasında herhangi bir farklılık tespit edilemedi. Egzersizi takiben serum kalsiyum konsantrasyonunda artma olduğu, egzersiz düzeyi arttıkça bu konsantrasyonunda artış gösterdiği ve bu artışın kemikteki kalsiyum mobilizasyonuna bağlı olduğu kabul edilmektedir (15, 16,26). Buna paralel olarak fosfor seviyelerinin de egzersize bağlı olarak yükselme gösterdiği bildirilmekte, düzenli ve aktif spor yapanlarda bahsedilen parametrelerin spor yapmayanlara göre sınırlı oranda da olsa yüksek olabileceğine dikkat çekilmektedir (21). Araştırmamızda elde ettiğimiz, spor gruplarındaki artmış kalsiyum ve fosfor düzeyleri beklenen bir sonuçken basketbol sporcularındaki aynı parametrelerin, atletizm grubundan da daha yüksek seviyede olması, basketbol sporunun bu değerleri önemli şekilde etkileyebileceğini ve /veya bu farklılıkların sporcuların performans düzeyleriyle ilgili olabileceğini düşündürmektedir.

Bildirildiğine göre; düzenli olarak yapılan egzersizler, immün fonksiyonları aktive eden interlökin-1'in salgılanmasını uyarılmaktadır (22). Spor ve çinko ilişkisini konu alan çok az sayıdaki araştırma, daha çok akut bir egzersiz takiben eritrosit veya plazma çinko düzeylerini konu almaktadır (11). Çinkonun immünitede önemli bir spesifik regülatör rol oynamasının yanı sıra ; DNA- RNA, nükleik asit sentezi, protein ve karbonhidrat metabolizmasıyla ilgili pek çok reaksiyonlarda önemli fonksiyonlar görmektedir (2). Çalışmamızda gruplar arasındaki farklılık çinko seviyeleri açısından anlamlı olmamakla birlikte, çinko ve egzersiz ilişkisini konu alan teferruatlı deneysel araştırmaların yapılması insan sağlığı ile spor yönünden önemli olabilecektir.

Plazma proteinlerinin değerlendirilmesinde, sadece basketbol sporu yapanlarda total protein ve albumin düzeyleri kontrol grubuna göre önemli derecede yüksek bulundu. Yapılan araştırmalarda egzersiz yapanların plazma albumin konsantrasyonlarında artışlar bulunduğu gösterilmiştir (12). Basketbol grubunda elde ettiğimiz yüksek albumin değerleri beklenen bir sonuçken, total proteinde gözlenen artışın, albumine bağlı olarak ortaya çıktığı gözlenmektedir. Basketbol sporcularındaki albumin parametresinin, atletizm grubundan da önemli ölçüde farklı bulunması dikkati çekmektedir. Genel olarak eritrosit ve hematokrit değerlerinin de basketbol grubunda yüksek bulunması, albumin seviyelerindeki farklılığın basketbolcuların performans düzeyleriyle ilgili olduğunu düşündürmektedir.

Çalışmanın sonucunda atletizm ve basketbol sporunun genç kızlarda bazı hematolojik ve biyokimyasal parametreleri önemli ölçüde artırdığı, ancak bu artırıcı etkinin basketbol sporunda daha belirgin olduğu kanısına varıldı.

KAYNAKLAR

1. Akar, S. Beydağı, H. Temoçin, S. Süer. C. Erenmemişoğlu, A. (1992). Egzersizin Bazı Kan Parametreleri Üzerine Etkisi. Spor Hek. Derg. 27, 93-99.
2. Baltacı, AK. Ergene, N. Uysal H. (1990). Çinkonun İnsan Sağlığındaki Rolü. S.U. Tıp Fak. Derg. 6 (4), 444.448.
3. Beydağı, H. Çoksevrim, B. Temoçin, S. Akar, S. (1992). Akut Submaksimal Egzersizin Spor Yapan ve Yapmayan Kişilerde Koagülasyona Etkisi. Spor Hek. Derg. 27, 113-119.

4. Beydağı, H. Çoksevim, B. Temoçin, S. Akar, S. (1993). Akut Submaksimal Egzersizin Spor Yapan ve Yapmayan Kişilerde Lökositfere Etkisi. Spor Hek Derg. 28, 52-62.
5. Beydağı H. Çoksevim, B. Temoçin, S. (1994). Spor Yapan ve Yapmayan Gruplarda Bazı Eritrositer Parametrelere Egzersizin Etkisi. Gaziantep Üniversitesi Tıp Fak. Derg. 5, 21-28.
6. Beydağı, H. Çoksevim, B. Temoçin, S. (1994). Aerobik Kapasitenin % 50'sinde Yapılan Akut Egzersizin Bazı Kan Parametrelerine Etkisi. Gaziantep Üniversitesi Tıp Fak. Derg. 5, 187-194.
7. Davidson, JUL. Robertson, JD. Gales, G. Maughan, RJ. (1987). Hematological Changes Associated With Marathon Running. Int J. Sports Med. 8, 19-25.
8. De Boer, AC. Turpie, AG. Butt, RW. (1982). Platelet Release And Thromboxane Synthesis In Symptomatic Coronary Artery Disease. Circulation. 66, 327- 330.
9. Dressendorfer, RH. Wadle, CE. Amsterdam, EA. (1981). Development of Pseuoanemia in Marathon Runners During a 20 - day Road Race. JAMA. 246 (11), 1215- 1218.
10. Dursun, N. Aydoğan S. Akar, s. (1990). Akut Yüzme Egzersizinin Kan Parametreleri Üzerine Etkisi. Spor Hek. Derg. 25 (4), 147-152.
11. Dursun, N. Aydoğan, S. Saraymen, R. (1991). Akut Yüzme Egzersizinin Vücuttaki Çinko - Bakar Dağılımına Etkisi. Spor Hek Derg. 26 (2), 59- 64.
12. Edwards, RJ. Harrison, MH. (1983). Changes In Hemotocrit, And In Hemoglobin Concentration, During Treadmill Running. J. Physiol. 334,51-53.
13. Fıçıcılar, H. Ergen, E. Yavuzer, S. (1991). Sumaksimal Egzersizde intraseliüler Antioksidanlar ve Plazma Bakır- Çinko Düzeyleri. İstanbul Üniversitesi İstanbul Tıp Fak. 11. Kurutayı Bildiri Özetleri. 58-59.
14. Green, LH Seroppian, E. Handın, RI. (1980). Platelet Activation During Exercise - Induced Myocardial Ischemia. N. Engl. J. Med. 302,193-196.
15. Kardaş, Y. Saraymen, R. Özesmi, Ç. (1989). Egzersizin Kan Basıncı, Nabız ve Plazma Kalsiyumuna Etkileri. Fizyoloji Bülteni. 1 (5), 235- 238.
16. Kottke, FJ. (1982). Kruken Handbook Of Physical Medicine and Reabilitacion. London. WB Saunders. 427-462.
17. Miller, BJ. (1990). Hematological Effects of Running. Sports Medicine. 9 (1),1 6.
18. Novosadova, J. (1977). The Changes In Hematocrit, Hemoglobin, Plasma Volume and Proteins During And After Different Types Of Exercise, Eur. J. Appl. Physiol. 36, 223-230.
19. Özcan, O. Çoksevim, B. Koca, F. Saraymen, R. (1992). Yükseklikte Yapılan Antrenmanın Bazı Kan Parametrelerine Etkisi. Spor Hek. Derg. 27,113-119.
20. Özyener, F. Gür, H. Özlük, K. (1994). Sedanter Erkeklerde Yorgunluğa Kadar Yapılan Kısa Süreli Maksimal Bir egzersizi Takiben Kan hücrelerinde Gözlenen Değişiklikler. Spor Bil. Derg. 6 (2), 27-37.
21. Prokop, L. (1983). Kadın ve Performans Sporu. s. 64-70. Spor Hekimliğine Giriş. Bayer Türk Kimya San. Ltd. Şti. İstanbul
22. Simon, HB. (1984). The Immunology of Exercise a Brief Review. JAMA 252, 2735-2737.
23. Szygula, Z. Dabrowski, Z. Krezel, T. Krezel, T. (1985). Post- Exercise Anemia During Examination in Rats. Adv. Exp. Med. Biol. 191, 579- 588.
24. Temoçin, S. Aydoğan, S. Beydağı, H. Süer, C. (1992). Laboratuvar Hayvanlarında (Sıçanlarda) Akut Koşma ve Yüzme Egzersizlerinin Çeşitli Kan Parametreleri Üzerine Etkileri Spor Hek. Derg. 27, 121- 131.
25. Van, BW. (1973): Red Cell Volume With Changes In Plasma Osmolarity Luring Maximal Exercise. J. Appl. Physiol. 35 (1), 47-50
- 26- Victor, AC, Emly R. (1982). Reduction in Plasma Calcium During Exercise In Man. Biomed. Res. Div. 164- 166.
27. Warlow, CP. Ogston D. (1974). Efect of Exercise on Platelet Count, Adhesion and Aggregation. Acta Haemetol, 52,47- 49.

2000 OLİMPİYATLARINA HAZIRLANAN AVUSTURALYA'DA REKREASYON VE FİTNES PROGRAMLARI

Macide TÜZÜN *

ÖZET

Avustralya'da kişilerin sosyal konumları, geliri ve yaşına bakılmaksızın her çeşit rekreasyon ve spor aktivitesine katılan ülke nüfusunda çok büyük bir oranı temsil etmektedir. Toplumun rekreasyon ve spor etkinliklerine katılımı, ekonomik açıdan ticari alanların etkileşimini getirmekte, spor ve rekreasyon alanlarının inşası, altyapı çalışmaları, her tür spor malzemesi üretimi ve bu sektörlerde çalışanlardan, turizm sektörü, basın yayın gibi alanlara uzanan geniş bir endüstriyi kapsamaktadır.

Avustralya Federal Hükümetinin Sanat, Spor, Çevre, Turizm ve Eğitim Bakanlıkları ulusal bazda rekreasyon, fitness ve spor politikası üzerinde genel bir sorumluluğu paylaşmaktadır. Tüm eyalet yönetimlerinde rekreasyon ve spor için özel sorumlulukları olan birimler bulunmaktadır. Mahalli yönetimler ise sayıları her geçen gün artan rekreasyon programlarının uygulanması, alanların kullanımı, faaliyetlere katılımların planlanması konusunda uzman görevliler çalıştırmakta, aynı zamanda Federal Hükümet ve Eyalet yönetimlerinin topluma sunduğu rekreasyon alanlarına sponsor ve organizasyon desteği vermektedir. Ülke bazında spor ve rekreasyonla ilgili konuları düzenleyen Spor ve Rekreasyon Bakanlığı Konseyi (SRMC), Federal Hükümet ve Eyalet yönetimleri arasındaki ilişkiyi sağlayan ana mekanizmadır. Aynı zamanda ilgili yönetimler arasındaki yapılanma ve danışma için formdur. Konseyin üyeleri olan Eyalet Bakanlıkları, spor ve rekreasyonun tüm ülkede geliştirmesi ve eyaletler arası dengeyi koruma sorumlulukları vardır.

Federal hükümet bütçesi her yıl "Toplumsal Rekreasyon ve Spor Tesisleri Programı" (CRSFP) doğrultusunda planlanarak, bu konuda eyaletlere, yerel yönetimlere ve ülkede yaşayan toplum gruplarına finansal yardım ve destek sağlamaktadır. Rekreasyon ve spor tesislerinin plan ve programlanmasında, kırsal bölgelerin iç kesiminde, yeni yerleşim bölgelerinde yaşayan gençlik, yüksek ölçüde işsiz halk ve büyük göçmen popülasyonu bulunan bölgelerdeki toplumun ihtiyaçlarına uygun projelere öncelik verilmektedir. Bu alana hizmet veren Rekreasyon ve Fitness Yardımcı Programı (RFAP) kaynakların temini, toplanması, programların gelişimi ve topluma yayılmasında güvenli, tatminkar rekreasyon ve fitness faaliyetlerini düzenleyerek bilgi dağılımını sağlamaktadır.

Anahtar Kelimeler: Rekreasyon, Spor, Toplum, Avustralya

RECREATION AND FITNESS PROGRAMS IN AUSTRALIA PREPARING OLYMPIC GAMES IN 2000

ABSTRACT

A large proportion of Australians, regardless of social position, income and age, participate in some form of sporting activity. The impact of sport extends over a wide range of associated activities in commercial fields. Sport is a large industry in Australia encompassing not only participant but also employment with the sporting infrastructure, manufacture of apparel, equipment and other goods (eg Trophies), tourism and support industries (eg, Printing, media). The sporting activities of Australians include a range of organised and social sport, recreational and leisure activities undertaken both at home and away from home.

The Commonwealth Department of the Arts, Sport, the Environment, Tourism and Territories has a general responsibility in the national sphere for recreation, fitness and advice on sport policy. All State Governments have also established agencies with special responsibilities for recreation and sport. Local Governments also complement the Commonwealth Government and State Government in the provision of recreation facilities to the community as do non-government sponsors, organisers and entrepreneurs. The Sport and Recreation Ministers Council (SRMC) provides the major mechanism for liaison between the Commonwealth Government, and State / Territory Government on matters concerned with sport and recreation in Australia. The Council is a forum for consultation and cooperation between the respective Governments, and its membership comprises the ministers with prime responsibility for, sport and recreation.

The Community Recreation and Sporting Facilities Program (CRSFP) aims to provide financial assistance to State / Territory and local government authorities and other community groups to supplement that available from other sources for the development of high priority community recreation and sporting facilities. Priority is given to projects addressing the needs of residents in inner urban areas, new suburban areas, rural communities, communities with high unemployment, and communities with high unemployment, and communities with large migrant populations. The Recreation and Fitness Assistance Program (RFAP) provides for the development of programs, resources and the collection and dissemination of information that will assist the provision of safe and satisfying recreation and fitness opportunities for all Australians.

Key Words: Recreation, Sport, Society, Australia

GİRİŞ

Avustralya konumu, doğal yapısı, nüfusu, yerleşim durumuyla toplum ihtiyaçlarına uygun spor politikası izlemeyi hedeflemiş bir ülkedir. Toplumun her kesimi, sporla ilgili ve özel her birimin dayanışma içinde birbirine destek verdiği Ulusal Spor Politikası, bugün Avustralya'yı Olimpiyatlara II. kez ev sahipliği yapacak ülke konumuna getirmiştir. Avustralya spor ve rekreasyon alanında sorumluluğu paylaşan kurumların planlama, yapılaşma ve ulusal stratejilerin toplum tarafından kabulünü sağlayan hedefleri ülke bazında pratiğe dönüştürmüş ülke olarak, örneğinin incelenmesi gereğini ortaya çıkarmıştır. Toplam nüfusu 17 milyon (1989) olan Avustralya'da 8 Eyalet bulunmaktadır. Nüfusun %70'i New South Wales (5.771.946 milyon) ve Victoria (4.321.484 milyon) Eyaletlerinde toplanmıştır. 1956 Olimpiyat Oyunlarına ev sahipliği yapan Melbourne, Victoria Eyaleti,

2000 Olimpiyatlarına ev sahipliği yapacak olan Sidney, New South Walles Eyaletinin en kalabalık yerleşim merkezleridir.

Avustralya Federal Hükümetinin Sanat, Spor, Çevre, Turizm ve Eğitim Bakanlıkları ulusal bazda rekreasyon, fitness ve spor politikası üzerinde genel bir sorumluluğu paylaşmaktadır. Ülke bazında spor ve rekreasyonla ilgili konuları düzenleyen Spor ve Rekreasyon Bakanlığı Konseyi (SRMC), Federal Hükümet ve Eyalet yönetimleri arasındaki ilişkiyi sağlayan ana mekanizmadır. Aynı zamanda ilgili yönetimler arasındaki yapılanma ve danışma için formdur. Konseyin üyeleri olan Eyalet Bakanlıklarının, spor ve rekreasyonun tüm ülkede geliştirilmesi ve eyaletler arası dengeyi koruma sorumlulukları vardır. Ayrıca Yeni Zelanda ve Papua Yeni Gine, Konseyde gözlemci statüsüne sahiptir. Tüm eyalet yönetimlerinde rekreasyon ve spor için özel sorumlulukları olan birimler bulunmaktadır. Mahalli yönetimler ise sayıları her geçen gün artan rekreasyon programlarının uygulanması, alanların kullanımı, faaliyetlere katılımların planlanması konusunda uzman görevliler çalıştırmakta, aynı zamanda Federal Hükümet ve Eyalet yönetimlerinin topluma sunduğu rekreasyon alanlarına sponsor ve organizasyon desteği vermektedir.

Spor ve Rekreasyon Bakanlığı Konseyi (SRMC), rekreasyon ve spor daimi komitesi (SCORS) tarafından desteklenmekte, Daimi Komitenin üyeleri Federal Hükümet ve Eyalet yönetimlerinin spor ve rekreasyondan sorumlu kurum temsilcilerinden oluşmaktadır. Komitenin Fitness ve Danışmanlık Fonu olmak üzere sürekli olan iki alt komitesi Konseye hizmet ve personel desteği sağlamaktadır. Fitness Alt Komitesi; Eyalet yönetimlerinde bulunan birimlerin fitness programları geliştirmede, birbirini destekleyip yardımcı olmalarını sağlayan mekanizmadır. Rekreasyon ve Spor Daimi Komitesin, fitnessle ilgili konularda planlama, yapılaşma alanları, fitness programlarının değerlendirilmesi, uygulanması, uygunluğu onaylanmış projelere sahip organizasyonların birleşmesi, tesisler ve işletme konularında danışmanlık sağlamaktadır.

Danışmanlık Fonu Alt Komitesi; Spor ve Rekreasyon Daimi Komitesi Bakanlık Konseyi Fonu'nun program, yönetim ve uygulamasına danışmanlık yapmaktan sorumludur. Fon programlarına uygun bulunmuş projeleri planlamak, uygulamasını kontrol etmek, raporlar sunmak ve öneriler götürmek, sonuçlarının basılması ve yayınlanmasında Daimi Komiteye tavsiyelerde bulunmaktan sorumludur. Danışmanlık Fonu Komitesi son yıllarda rekreasyon merkezleri için yönetim planı hazırlanması, engelliler için spor ve rekreasyon alan çalışmaları, spor yönetimiyle ilgili yayınların hazırlanması gibi konulara içeren projelere ağırlık vermektedir. Devletin kültür ve rekreasyon konusunda aktif rekreasyon, spor, tesis ve servis harcamaları bütçede oldukça önemli yer tutmaktadır (Tablo 1). Rekreasyon, spor tesis ve servisine yapılan devlet harcamalarının yıllara göre dağılımını Tablo 2'de gösterilmektedir. Avustralya'da üç kademeli yönetimin rekreasyon ve spor konusunda paylaştıkları sorumluluk topluma sunulan tesis ve servis harcamalarının paylaşılmasını getirmektedir (Tablo 3). Ayrıca toplumun rekreasyon ve spor aktivitelerine katılımını arttırmak, resmi olmayan katkılarla desteklenerek teşvik edilmektedir.

Tablo 1. Devletin 1988-1992 Kùltür ve Rekreasyon Harcamaları (Milyon dolar)

	1988-89	1989-90	1990-91	1991-92
Rekreasyon tesis ve servisi	1.653	1.792	1.700	1.843
Kùltür tesis ve servisi	895	901	921	965
Televizyon ve film üretimi	663	745	806	762
Diğer Rekreasyon ve Kùltür	12	79	232	230
Toplam	3.223	3.516	1.659	3.799

Tablo 2. Aktif Rekreasyon'da Yıllara Göre Toplam Devlet Harcamalar (milyon dolar)

	1986-87	1987-88	1988-89	1989-90*	1990-91	1991-92	1992-1993	1993-94
Mahalli kùlùp, salonlar	93	77	107	118	78			
Yüzme havuzu, plaj	72	78	80	91	69			
Ulusal parklar, doğa	199	207	250	271	305			
Rekreasyon tesis, serv.	1.305	1.490	1.073	1.428	1.370			
Toplam	1.669	1.852	1.510	1.908	1.822*	1.928	2.067	1.946

Tablo 3.1990-91 * Rekreasyon Harcamalarının Devlet Yönetiminde Paylaşımı (milyon dolar)

	Federal Hükümet	Eyalet Hükümeti	Yerel Yönetim	Toplam
Mahalli kulüp, salonlar	—	4	74	78
Yüzme havuzu, plaj	—	3	66	69
Ulusal parklar, doğa	7	298	—	305
Rekreasyon tesis, servis	77	642	651	1.370
Toplam	84	947	791	1.822

ULUSAL STRATEJİLER

Avustralya'da ulusal açıdan ortak kazançlara ulaşmak, yeni hedefler geliştirmek, topluma sağlık ve mutluluk getirecek aktiviteler planlamak ve uygulamak amacıyla "Ulusal Fiziksel Aktivite ve Yaşam Tarzı Konferansları" düzenlenmektedir. İlk olarak 1987-88 yılında başlatılan bu konferanslarda, etkin rekreasyon eğitimi programlarını geliştirici çalışmalara ışık tutacak öneri ve görüşlerin tartışılması hedeflenmiş, Ulusal Fitnes Po-

litikasına uygun programların düzenlenmesi ve yürütmesine ait taslakların belirlenmesi amaçlanmıştır. Bu amaçla konferanslara Federal Hükümet Temsilcileri, Eyalet Yönetimi, Yerel Yönetim, Sendikalar, Profesyonel Kurumlar, Enstitüler, Üniversiteler ve Toplum Komitelerinden Temsilciler gibi hem karar verici, hem de servis veren kişiler çağrılmakta, böylece uygulanacak programların tanıtımı, topluma ulaşması ve projelerin işlerliğini sağlayacak bu uygulama ile katılım teşvik edilmektedir. Toplumun her kesiminden yaygın dayanışma, ulusal fitnes stratejisini geliştirmek için önemlidir. Avustralya fitnes alanında rol oynayan her kuruluş, ulusal projelerin topluma ulaştırılma sorumluluğunu paylaşmaktadır. Fiziksel aktivitelerin topluma tanıtımı için izlenen program, toplumun güvenilir aktivitelere katılım oranını arttırmak amacını hedeflemektedir. Konu toplumun sadece spora katılımında kalmayıp, ekonomik açıdan ticadi alanların etkileşimini getirmekte, spor ve rekreasyon alanlarının inşası, altyapı çalışmaları, her tür spor malzemesi üretimi ve bu sektörlerde çalışanlardan, turizm sektörü, basın, yayın gibi alanlara uzanan geniş bir endüstriyi kapsamaktadır.

Federal hükümet bütçesi her yıl "Toplumsal Rekreasyon ve Spor Tesisleri Programı" doğrultusunda planlanarak, bu konuda eyaletlere, yerel yönetimlere ve ülkede yaşayan toplum gruplarına finansal yardım ve destek sağlamaktadır. Rekreasyon ve spor tesislerinin plan ve programlanmasında kırsal bölgelerin iç kesiminde, yeni yerleşim bölgelerinde yaşayan gençlik, yüksek ölçüde işsiz halk ve büyük göçmen popülasyonu bulunan bölgelerdeki toplumun ihtiyaçlarına uygun projelere öncelik verilmektedir. Bu alana hizmet veren Rekreasyon ve Fitnes Yardımcı Programı (RFAP) kaynakların temini, toplanması, programların gelişimi ve topluma yayılmasında güvenli, tatminkar rekreasyon ve fitnes faaliyetlerini düzenleyerek bilgi dağılımını sağlamaktadır. Ulusal stratejilerin uygulamasına hizmet veren program örneklerinde aşağıdaki amaçlar hedeflenmiştir:

- Bireylerin kendi fitnes düzeylerine uygun ve doğru programlara katılımları için her yaşa uygun egzersiz reçetelerini içeren broşürler, fitnes günlükleri, kitapçık, video kasetleri düzenlenmesi, özellikle yaşlılar için güvenli ve risksiz egzersiz programlarını içeren yayınlar yapılmaktadır. Geçmişteki çalışmalardan örnekler içeren broşürler, fitnes ve sağlık programlarının gelişim ve sonuçlarının adım adım izlenmesi, programların güvenilirliğini artırması amacıyla yürütmektedir.

- Topluma uzak, kendini dışlamış, yalnız kişilerin, yaşam tarzını, fikirlerini, kendine güveni geliştirmek, fitnes bilgi ve kapasitesini arttırarak, genel görüntüsünü değiştirmek amacıyla hizmet veren programları topluma ulaştırmak için Avustralya'da yaşayan her toplumun kendi dilinde broşür basılmaktadır.

- Toplum için yaratılan kaynaklar, yardımcı projelerin desteği ile farklı gruplar arasındaki fiziksel aktivitelerin tanıtımı, Federal Hükümetin medya stratejisi geliştirmesini getirmiştir. Ulusal medya stratejisinin gelişimi, ulusal fitnes stratejisinin gelişimi olarak kabul edilmekte, medya, programların tanıtımında etkin ve teşvik edici rol oynamaktadır.

- Önemli bir pilot çalışma "Neighbourhood Network Project", bireyin kendine uygun bir çevre yaratması, komşular arası düzenli fiziksel aktivitelerin tanıtımı, aktivitelere ka-

tılımı motive etmek amacı ile bireye, kulüb, okul, yerel yönetim içinde teşvik edici ortam yaratmaya çalışmaktadır.

- "Its Up To Youth" projesi özellikle kırsal kesim veya kırsal kesime yakın, nüfusu 10.000 den az olan yerleşim bölgelerinde yaşayan gençliği hedeflemiştir. Rekreasyon programları ve spor alanlarından yararlanma şansı vermek amacı ile sunulmuştur. Bu program adına yapılan araştırmalar gençlerin rekreasyon ve spor alanlarından yararlanma şansını engelleyen zorlukları belirleyerek, onlarla yüzyüze yaşayan gençliğe rekreasyon kaynaklarından ücretsiz faydalanma şansını vermektedir.

- Avustralya'nın büyük bir ada oluşu, uygun iklim koşulları, Ulusal ve Uluslararası Su Sporları organizasyonları açısından zengin bir programa ahip olması, toplumu su sporlarına katılımını arttırmaktadır. Topluma emniyetli, güvenilir program ve organizasyonların planlanması için her yıl 15 milyon dolarlık finansal destek; Avustralya Surf Can-Kurtarma Birliği, Royal Can-Kurtarma Grubu ve Austsvim'in kullanımına sunulmaktadır,

- Bunun yanında Fitnes Liderlik Belgesi veren komitenin gözetiminde kaliteli, güvenilir, ticari etkisi olan uygun egzersiz video kasetlerin hazırlanması ve dağıtılmasını organize etmek, fiziksel aktivite programlarının geniş halk kitlelerine ulaşmasını sağlayan etkin çalışmalardan biridir.

- "Engelliler Rekreasyon Programı" rekreasyon olanaklarını engelli kişilere ulaştırmak, katılımlarını sağlamak ve programa bağlı toplanmasını teşvik etmek amacıyla hizmet etmektedir.

- "Aboriginal Rekreasyon" Avustralya'nın yerli halkını toplumsal uyum, gelişim, eğitim ve üretim yönüyle olumlu yönlendirmeyi hedeflemiş programdır. Aborigin Toplumun yapısı göz önüne alınarak aynı ırktan eğitilmiş rekreasyon liderleri yetiştirmeyi ve toplum yapısına uygun rekreasyon programlarına ulaşılmasını hedeflemektedir.

- "Aussie Sport" programları, Çocuklar için Spor, Spora Başlama, Eğlence İçin Spor başlıkları altında okul çocuklarına mücadele ve başarı yolunu göstermeyi amaçlamaktadır.

- Diğer proje ise üniversitelerin sağlık ve fitnes programlarına katkısının sağlanmasıdır. Bu amaçla programların ekonomik boyutlarının araştırılması, olumlu ve olumsuz getirilerinin tesbit edilmesi, hesaplanması ve yeni projelere ışık tutacak önerilerin sunulması beklenmektedir. İzlenen bu politikalar birçok kişiyi rekreasyon, fitnes ve spor aktivitelerine çekmede etkili olmaktadır. Yapılan araştırmalar katılımın her geçen gün arttığını göstermektedir.

SPOR VE REKREASYON PROGRAMLARINA KATILIM

Avustralya'da kişilerin sosyal konumları, geliri ve yaşına bakılmaksızın her çeşit rekreasyon ve spor aktivitesine katılım ülke nüfusunda çok büyük bir oranı temsil etmektedir. Ülkede spora toplumsal katılımın farklı açılardan araştırılmasından elde edilen sonuçlar, topluma sunulan programların olumlu ve olumsuz yönlerini ortaya koymakta, yeni stratejilerin ve alınacak önlemlerin belirlenmesi, gerekli görülen projelerin uygulamaya konulmasını getirmektedir. Bu amaca hizmet edecek araştırmalar ciddi boyutta des-

teklennmekte ve teşvik edilmektedir. Tüm Avustralya'da toplumun rekreasyon ve spor aktivitelerine katılımı hakkında bilgi veren araştırmaların sonuçları ülkede spor ve rekreasyonun toplum tarafından büyük oranda kabul gördüğünü göstermektedir.

Bu araştırmalardan biri Avustralya İstatistik Enstitüsü tarafından yapılan 1989 yılı Kasım ayında sona eren ve oniki aylık periyodu kapsayan Victoria Eyaleti "Spora Katılım Araştırması"dır. Toplam nüfusu 4.321.484 (1989) olan Victoria Eyaletinde 15 yaş ve üzerinde nüfusun spor aktivite ve yarışmalara katılımı, bunun yanısıra sportif aktivitelere katılmama sebepleri araştırılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre 1989 yılı oniki aylık sürede 15 yaş ve üzeri nüfusta toplam 1.378.000 kişinin (%41.7) spor aktivitelerine katıldığı tespit edilmiş, erkek katılımcının 824.100 (%50.7), bayan katılımcının 554.200 (%33.0) fark edilir oranda çok olduğu belirtilmiştir. Bunun yanısıra en çok katılımın olduğu spor branşları, sırasıyla golf (9611.0), tenis (%10.2), squash (%5.7), netbol (%4.2), basketbol (%4.2), bowling (% 4.2) ; Avustralya futbolu (% 4.0) bilardo, snooker, havuz (% 3.8), salon kriketi (% 3), açık saha kriketi (% 3.3) olarak belirlenmiştir. Aynı zamanda aktivitelere katılımın bu sektörden satın alınan hizmet tipine göre aile bütçesine giriş araştırılmıştır. 1988- 89 rekreasyon harcamalarında aile başına ortalama haftalık 10.78 Avustralya doları, yıllık ortalama 560.56 Avustralya doları harcama yapıldığı tespit edilmiştir (Tablo 4).

Tablo 4: Aile Başına Ortalama Rekreasyon Harcamaları (1988- 89)

Harcama Türü	Haftalık (Dolar)	Yıllık (Dolar)
Kamp Malzemesi	0.36	18.72
Spor Malzemesi	1.98	102.96
Rekreatif Malzeme	1.54	80.08
Şans Oyunları	3.55	184.60
Sağlık ve Fitnes Merkezi	0.55	28.60
Spor Kulüp Aidatı	0.75	39.00
Spor Dersleri	0.51	26.52
Spor Servis Ücreti	1.05	54.60
Seyirci Bilet Ücreti	0.49	25.48
Toplam	10.78	560.56

Rekreasyon ve fitnes stratejilerini belirlemek, topluma uygun projeleri geliştirmek amacıyla "Fitnese Katılım Pilot Araştırması" adına 1990-91 döneminde Adelaide'da

(Güney Avustralya) ikinci önemli araştırma yapılmıştır. Araştırma Sanat, Spor, Çevre ve Eğitim Bakanlıkları, Sağlık Geliştirme Fonu, Adelaide Üniversitesi Toplum Sağlığı Bölümü, Sidney Üniversitesi Toplum Sağlığı Bölümü ve Avustralya İstatistik Enstitüsü'nün ortak çalışması ile tamamlanmıştır. Toplam nüfusu (1989) 1.424.647 olan Güney Avustralya'da nüfusun 1.036.700'ü Adelaide'da yaşamaktadır. Düşük şiddette yüklenmenin yapıldığı rekreasyon, spor ve sağlık için egzersiz programlarında erkek %38, bayan %34 oranında katılımcının olduğu tesbit edilmiştir. Araştırmada 70-78 yaş grubu hariç tüm gruplarda erkek katılımcıların daha fazla olduğu rapor edilmiştir. Düşük şiddetli egzersizlerde en çok katılımın 18-29 yaş erkeklerde %47 oranında olduğu, aynı yaş grubu bayanlarda katılım oranının %44, 40-49 yaş grubunda %26 ve yine düşük şiddetli egzersizlere 70-78 yaş grubunda %39 katılım olduğu tespit edilmiştir. Araştırmaya göre yoğun yüklenmenin yapıldığı egzersiz programlarına 18-29 yaş grubunda katılımın %56 orandan, 70-78 yaş grubunda %9'a düştüğü ve her iki cinsiyette aynı oranda düşüş olduğu belirtilmektedir.

Avustralya'da toplumun spor yapabileceği alanlar çok çeşitlilik arz etmekte, tesisler kapasite olarak tatminkar hizmet sunabilmektedir. Aktif rekreasyonda şüphesiz en önemli noktayı organize sporlarda topluma sunulacak organizasyonların çeşit ve niteliği oluşturmaktadır. Bu nedenle toplumda rekreasyon ve spor aktivitelerine katılım, sunulan tesis ve hizmetle ilişkilidir (Tablo 5). Topluma sunulan spor ve rekreasyon alanları ülke çapında uygulanan ulusal stratejiler sonucu kişileri teşvik etmekte, bu da katılımı her geçen gün arttırmaktadır.

Tablo 5. 18 Yaş Ve Üzeri Nüfusta Rekreasyon ve Spor Tesislerinin Kullanımı

Yıl	Doğal Park	Okul Tesisi	Açık Saha, alan	Yürüme yolu	Bisiklet Yolu	Arkabhç kullanım	Özel Tesisler	Devlet. Tesis.	Toplam
1994-95	1041000	533000	2580000	765000	666000	861000	1568000	1961000	5002000
1995-96	3597000	1163000	5773000	2672000	1355000	2087000	1605000	2293000	8373000

Aynı zamanda Avustrajya'da bu sektörde hizmet veren merkezlerin organizasyonları toplumu yönlendirmede çok önemli yer tutmaktadır. 1995 yılında aktif rekreasyon sektöründe topluma sunulan organizasyon sayısı tüm Avustralya'da hizmet veren merkezlerin sadece faaliyeti göz önüne alınarak, 27 değişik spor aktivitesinde toplam 21.280 organizasyon yapılmıştır. Bu programlar; kamp ve karavan 2818, aerobik ve cimmastik 2033, yelken ve yatçılık 1999, lawn bowls 1938, tenis 1682, Avustralya futbolu 1657, yüzme 1298, golf 1090, binicilik 666, futbol 411, basketbol 244 organizasyonla topluma sunulmuştur. Toplam nüfusta rekreasyon ve spor tesislerinin 1994-95 ve 1995-96 yıllarında eyaletlere

göre kullanım oranı NSW Eyaletinde %34, Viktorya Eyaletinde %25, Queensland %18, Batı Avustralya %8, Tazmanya %3, Kuzey Avustralya %1 ve Merkez Eyaletinde %2 olmuştur.

Avustralya İstatistik Enstitüsü tarafından 1993 yılında yapılan 18 yaş ve üzeri kişilerde cinsiyete göre, spor, rekreasyon ve boş zaman aktivitelerine katılım araştırması 1993 yılı Ağustos ve Eylül aylarında toplumun aktivitelere katılımını belirlemiştir. Araştırma rekreasyon ve spor amaçlı aktivitelerden "yürüyüş ve bahçe işleri" her iki cinsiyette en yüksek katılımın olduğu faaliyetler olarak bildirmiştir (Tablo 6). Aktivitelere en yüksek katılımın her iki cinsiyette 18-24 yaş grubunda olduğu belirtilmiştir.

Tablo 6: 18 Yaş ve Üzeri Kişilerde Cinsiyete Göre Spor, Rekreasyon ve Boş Zaman Aktivitelerine Katılımı (1993)

Aktivite Türü	Ağustos (1993) (%)			Eylül 1993 (%)		
	Erkek	Bayan	Ortalama	Erkek	Bayan	Ortalama
Fitnes Merkezinde Egzersiz	8.7	7.6	8.1	9.1	9.2	9.1
Bisiklet (Eğlence veya Spor amaçlı)	6.5	4.5	5.5	9.4	7.1	8.2
Yüzme (Eğlence veya Spor amaçlı)	5.3	3.5	4.4	13.9	12.8	13.4
Jogging (Eğlence veya Spor amaçlı)	9.7	3.5	6.5	8.9	3.8	6.3
Yürüyüş (Eğlence veya Spor amaçlı)	33.2	49.1	41.3	40.7	56.4	48.6
Ormanda Yürüyüş	2.0	2.5	2.3	4.1	3.0	3.5
Balık Tutma	6.5	1.4	3.9	7.3	2.6	4.9
Bahçe İşleri	5.1	50.7	51.2	55.7	56.5	56.1

Ayrıca organize sporlar ve sosyal spor aktivitelerine katılımı araştıran büyük çaplı diğer bir araştırma 1993 yılında yine Avustralya İstatistik Enstitüsü tarafından tamamlanmıştır. Araştırma 15 yaş ve üzerindeki nüfusun 12 aylık periyotta spora katılımı hakkında geniş bilgi toplamak amacıyla yapılmıştır. Avustralya'da yaklaşık 17 milyon olan ülke nüfusunun %68 ini 15-64 yaş nüfus oluşturmaktadır. Araştırma Avustralya'da 15 yaş ve üzeri nüfusun üçte birinin, yaklaşık 4.5 milyon kişinin, sportif aktivitelere katıldığını tespit etmiştir. Aktivitelere sporcu olarak katılım 3.1 milyon, pasif katılım 0.5 milyon ve hem aktif hem de pasif olarak katılım 0.9 milyon olduğu, bayanların pasif katılımlarına oranla erkeklerin aktif katılımında daha çok oldukları belirtilmektedir. Yaş gruplarına ve cinsiyetlerine göre ücretli ücretsiz katılımlarının % değerleri verildiği (Tablo 6) ücretli katılımın %5'den düşük, sadece 213.300 kişi olması ilgi çekicidir. Spor

aktivitelerine aktif (oyuncu) ve pasif olarak katılımcı tipinin verildiği (Tablo 7) antrenör, danışman eğitici grubunda 97.800 ücretli katılımcıya karşılık 57.000 ücretli aktif katılımcının olması Avustralya'nın aktif rekreasyon ve spor faaliyetlerindeki topluma sunulan olanakların toplum tarafından kabul oranının göstergesidir.

Tablo 7: Yaş ve Cinsiyete Göre Spor Aktivitelerine Ücretli ve Ücretsiz Katılım (1993).

	Ücretli Katılım		Ücretsiz Katılım		Tüm Katılımcılar	
	Toplam (000)	(%)	Toplam	(%)	Toplam	(%)
Erkek	129.5	19	2.530.7	37.5	2.660.2	39.4
Bayan	83.8	12	1.760.9	25.7	1.844.7	26.9
Yaş Grubu (Yıl)						
15-24	69.2	2.5	1.271.0	46.7	1.340.2	49.2
25-34	60.2	2.1	1.036.5	36.8	1.096.7	39.0
35-44	43.2	1.6	892.3	33.4	935.5	35.1
45-54	28.4	1.4	500.2	24.4	528.6	25.7
55-64	9.5	0.7	285.0	19.5	294.5	20.2
>64	*2.8	*0.1	306.6	16.3	309.4	16.5
Toplam	213.3	1.6	4.291.6	31.6	4.504.9	33.1

Tablo 8: Katılımcı Tipi (Mart, 1993; %)

Katılımcı Tipi	Ücretli Katılım	Ücretsiz Katılım	Toplam Katılım	Katılım (%)
Aktif (Oyuncu) Katılım	57.0		3.906.6	29.1
Pasif Katılımcılar				
Koç/Danışman/Öğretmen	97.8	433.7	531.5	3.9
Hakem	63.1	362.8	425.8	3.1
Yönetici/Yönetim K. Üyesi	26.0	604.9	630.9	4.6
Diğer Katılım	15.4	378.9	394.3	2.9
Toplam Pasif Katılım	202.3	1.780.3	1.982.3	-
Toplam Katılımcı	259.3	5.686.8	5.946.1	

Aynı araştırma 15 yaş ve üzeri nüfus için 1993-94 yılında en popüler sporun 384.600 katılımcı ile sportif golf olduğunu (nüfusun %3), göstermiştir. Cinsiyetlere göre bakıldığında erkeklerde en popüler spor golf, açık saha kriketi, basketbol ve Avustralya futbolu iken, bayanlarda netbol, tenis, aerobik ve golf ilk sıraları almıştır (Tablo 8). Toplumda spor aktivitelerine katılımın yanısıra birçok kişi sosyal spor ve rekreasyon aktivitelerine katılmaktadır. 1993-94 yılında en popüler sosyal spor aktivitesi tenis, golf, squash ve lawn bowl olmuştur. 1995 Şubat ve Mayıs'ında ise bisiklet ve balık tutma en popüler sosyal spor aktiviteleri olarak görülmektedir. Bisiklete Şubat ayında 614.000, Mayıs ayında 586.000 katılım olukun balık tutma Şubat ayında 598.000, Mayıs ayında 636.000 katılımcı ile toplum tarafından en çok ilgi gören aktiviteler olmuştur. Organize sporlara katılımın yaşlara göre dağılımına bakılırsa (Tablo 9), en çok katılımın 25-39 yaş grubunda olduğu bunu ikinci olarak 40-54 yaş grubunun izlediği görülmektedir. Araştırmanın diğer boyutu toplumun rekreasyon ve spor aktivitelerine katılımını engelleyen nedenleri sıralayarak çözüm yollarının araştırılmasıdır.

Tablo 9:15 Yaş ve Üzeri Kişilerde Organize Sporlara Katılım 1993-94 ('000)

Spor Branşı	Erkek	Bayan
Aerobik		98.8*
Avustralya Futbolu	151.4*	
Basketbol	153.4*	7.7
Kriket (Salon)	91.6	
Kriket (Açık Saha)	193.9*	
Golf	303.9*	80.7*
Lawn Bowls	115.3	75.2
Netball		287.1*
Futbol	147.2	
Squash	78.5	46.3
Yüzme		60.9
Ten Pin Bowling		64.0
Tenis	137.5	162.1*
Touch Futbol	106.2	39.2

Tablo 10: Organize Sporlara Katılımın Yaşlara Göre Dağılımı

Yıl	15-19	20-24	25-39	40-54	55+	Total
1993-94	493.000	371.000	884.000	582.000	430.000	2.758.000
1994-95	620.000	684.000	1.806.000	1.103.000	828.000	5.041.000
1995-96	691.000	583.000	1.532.000	1.014.000	704.000	4.524.000

SONUÇ

Gelişmiş ülkeler topluma nitelik kazandıracak, sağlık ve mutluluk getirecek ulusal etkinlikler planlamak ve uygulamak amacıyla hergün hedefler geliştirmektedir. Ulusal spor politikası ve programların düzenlenmesi ve yürütmesine, hem karar veren kurumlar hem de servis veren kurumların ortak katılımı, ulusal bazda gerçekleştirilen yaygın bir dayanışmayı getirmekte, ulusal stratejilerin topluma ulaşmasını ve toplum tarafından kabulünü sağlamaktadır.

Bugün 2000'lere giden Türkiye'de sağlıklı, dinamik ve nitelikli insan gücünü sahip toplum için daha verimli bir neslin yetişmesini, ülkemizde spor standartlarını oluşturan unsurlardan;

- Spor tesislerinin yapılması ve ülke düzeyine yaygınlaştırılması
- Bilimsel esaslara göre yetiştirilmiş spor eğitimcilerinin, spor eğitiminde görev yapması
- Fiziksel etkinliklerin öneminin toplum tarafından anlaşılması ve kabul görmesi,
- Toplum için güvenilir tatminkar projeleri üretecek ve yönlendirecek yöneticiler
- Planlı, yeterli finans kaynakları ile desteklenmiş kamu ve özel kuruluşlar arasında koordinasyon ve
- Yaygın işbirliği içinde iyi örgütlenmiş, etkin yönetim anlayışı ile başarılı olması mümkün olacaktır.

Genel nüfus içinde spor yapan çocuk ve genç sayısını en verimli şekilde devreye sokan ülkelerde gerek ülke düzeyinde gerekse uluslararası alanda sportif performansın ve başarıların sürekli arttığı görülmektedir. Ülkemizde geliştirilecek etkin, ulusal spor programları çocuk ve gençlerin "fiziksel ve kişisel potansiyelinin farkına varma" şansını verecek nitelikte hazırlanmalı ve katılımları teşvik edilmelidir. Nüfusumuzdaki genç ve dinamik potansiyel Türkiye için çok uzak bir ideali çok yakın yapacak güce sahiptir ve değerlendirilmelidir.

KAYNAKLAR

- Avustralian Sport Directory 91, ASC Pub. Canberra, 1991.
Castles, Ian. (1991) Year Book Australia, Australian Bureau of Statistics, No 74, Canberra.
Gaspar, Kevan. (1987) "Growing up with Olympism in Australia", Olympic Message, No 17: s.7-14.
Involvement in Sport, Australia, March 1993.
Time Use on Culture / Leisure Activities, 1992.
Time Use Survey, Australia, 1992.
The Sport Administrator's Resource Book, SRMC Pub. Canberra, 1983.
Year Book Australian Bureau of Statistics, (1993-94) Canberra.
Year Book Australian Bureau of Statistics, (1994-95) Canberra.
Year Book Australian Bureau of Statistics, (1995-96) Canberra.

SPOR EĞİTİM ALT YAPISINDA BEDEN EĞİTİMİ ÖĞRETMENİ VE ANTRENÖRÜN ÖNEMİ(*)

Hakan SUNAY(**)

ÖZET

Bu çalışma, eğitim bütünlüğü içinde insan gelişimine önemli katkıları olan beden eğitimi ve spor etkinliklerinin düzenlenmesi ve organizasyonunda görev alan beden eğitimi öğretmenleri ile spor antrenörlerinin spor alt yapısındaki rolü ve önemi üzerinde odaklanmıştır. Bu bağlamda öğretim kurumlarımız ile spor kulüplerimizde görev yapan beden eğitimi öğretmenleri ve antrenörlerin spor eğitimi altyapısına olan katkıları tartışılmıştır. Buna göre çalışma, Türkiye'de beden eğitimi öğretmeni ile spor antrenörlerini yetiştirme sistemi üzerinde odaklanmış ve sistem, bazı yabancı ülke örnekleriyle karşılaştırılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Beden Eğitimi Öğretmeni, Antrenör

ABSTRACT

THE IMPORTANCE OF PHYSICAL EDUCATION TEACHER AND TRAINER ON THE SUBSTRUCTURE OF SPORTS EDUCATION

This study focuses on the role and the importance of the physical education teachers and the sport trainers who have been appointed in the organisation of physical education and sports activities, which have significant benefits for human development in the entirety of education, in the substructure of sport. The benefits of the physical education teachers and trainers at our educational institutions and sports clubs are discussed in this context. For this reasons, this study focuses on the system which is used for training physical education teachers and sports trainers in Turkey, and it is compared and contrasted to those in some foreign countries.

Key Words: Teacher of Physical Education, Trainer.

1. GİRİŞ

İnsanın düşünsel ve ruhsal unsurlarla bütünlüğünü meydana getiren vücudunu, belli amaçlar için eğitmek düşüncesi, insanlığın evren üzerindeki varlığı kadar eskidir(3). İn-

(*) Bu çalışma, Ankara Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu ile Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü'nün 16.12.1996 tarihinde gerçekleştirdikleri "Sporda Altyapı Sorunları" konulu sempozyumda bildiri olarak sunulmuştur.

(**) Ankara Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

sanlar vücutlarını iki amaç için eğitmişlerdir, birincisi, kendini korumak ve savaşmak, ikincisi ise, fiziksel gelişimin yanısıra zihinsel duygusal ve sosyal gelişimi sağlamak için olmaktadır. Buna göre toplumlar, insanın fiziksel gelişimi ile birlikte zihinsel duygusal ve sosyal gelişimini sağlayan spor eğitimine oldukça önem vermişlerdir (4,11). Bu bağlamda spor günümüzde eğitimin vazgeçilmez bir parçası haline almıştır. Ayrıca, gerek basın yayın organlarının spora yaklaşımı, gerekse insanların stresten kurtulma, vücutlarını formda tutma çabaları ve hepsinin ötesinde, sporda kazanılan uluslararası başarılar, toplumun günlük yaşamında ve moral düzeyinde önemli hale gelmiş, spora güncel bir boyut kazandırmıştır. Öte yandan, her geçen gün ilerleyen bilim ve teknolojinin yardımıyla spordaki rekorlar yenilendikçe, spor sahalarında yarışan sporcu ve takımların temsil ettikleri ülkenin adeta teknik, teknolojik, eğitim ve ekonomik standartları da yarışdırılmaktadır (1). Ancak, günümüzde ülkeler arasında gelişen uluslararası dostluk olgusu ile birlikte, bilimsel ve teknolojik yenilikler, spora çağdaş bir anlam kazandırmıştır. Böylece spor da, ülkelerin kültürel ilişkilerini sağlayan, ülkeler arasındaki sorunları gideren ve ulusları birbirine yaklaştıran bir araç olmuştur (5,10,14). Sporun önemini anlamış birçok ülke spora geniş tabanlı yatırım yapma ve bunun sonuçlarını, uluslararası başarılarla almaya başlamışlardır. Bu başarılarda da en büyük etken; alt yapı ile spor eğitimcilerine verilen önem olmuştur. Çünkü; alt yapıya verilen önem, çocuk ve gençlerin spora olan yeteneklerinin yönlendirilmesiyle gerçekleşmektedir. Çocuk ve genci spora yönlendiren etkenlerin başında ise **BEDEN EĞİTİMİ ÖĞRETMENİ VE ANTRENÖR** gelmektedir. Öyle ki, beden eğitimi öğretmeni okulda, antrenör ise spor kulübünde öğrenciler ile sürekli olarak; etkileşim halinde bulunur, programı uygular, araç ve gereçleri kullanır ve ölçme değerlendirme yaparak öğrenciyi yönlendirir. Ancak yapılan araştırmalar, sporun yaygınlaştırılması ve özellikle okullara girmesi açısından eksik, yeteneği bulma ve değerlendirme açısından ise yetersiz olduğunu ortaya koymaktadır (12,13),

Spor eğitimcileri, başarılı sporcu yetiştirmek için iki konu üzerinde önemle durmaktadırlar. Bunlar;

1. Okullarda uygulanan Beden Eğitimi Ders Programı ile öğretmenin etkinliği,
2. Çocuğun okul dışında spora yönlendirilmesini sağlayan antrenörün etkinliğidir.

Bu bağlamda, sporda istenilen hedeflere ulaşmak, öncelikle **EĞİTİM VE ÖĞRETİM**'e önem vermek ve sporda eğitici kadroları bilimsel ölçülere uygun eğitim programlarından geçirmekle mümkün olabilir. Sporda ileri gitmiş olan ülkeler de spor bilimlerine dayalı antrenör ve sporcu eğitimine verdikleri önemle sporda başarılı olmuşlar ve sporun her dalında çok sayıda nitelikli beden eğitimi öğretmeni ve antrenör yetiştirmişlerdir.

2. BAZI YABANCI ÜLKELERDE BEDEN EĞİTİMİ ÖĞRETMENİ VE ANTRENÖRÜN YETİŞTİRİLMESİ

Gelişmiş bazı ülkelerde Beden Eğitimi Öğretmeninin yetiştirilmesi oldukça kapsamlı olup, Almanya'da beden eğitimi ve spor öğretimi iki türlü olmaktadır. Birincisi, lise öğretmeni üzerine 6 veya 8 yarı yıllık ağırlıklı olarak sporun pratiği ve teorisinin öğretildiği

"Diplomalı Spor Öğretmenleri", ikincisi ise, öğretim süresi lise öğrenimi üzerine 8 yarıyıl olan "okullar beden eğitimi öğretmenliği"dir (17). Fransa, Belçika ve Avusturya gibi sporda başarılı sonuçlar alan yabancı ülkelerde de benzer uygulamalara rastlanmaktadır. (9, 17, 23)

Sporda ileri gitmiş olan ülkeler, spor bilimlerine dayalı olarak gerçekleştirdikleri eğitim programlarıyla antrenör eğitimine de önem vermişlerdir. Bunlardan Almanya, Avusturya, İrlanda, İspanya, Belçika, Fransa gibi bazı Avrupa ülkeleri ile Kanada ve İsrail gibi son 10 yılda spor alanında gelişme kaydeden ülkelerde antrenör eğitimi kurs sürelerinin kategorilere göre değiştiği gözlenmektedir. Buna göre, Fransa, İrlanda ve Belçika'da uygulanan antrenör eğitimi 4 kategoride gerçekleştirilirken, Avusturya, Kanada ve İsviçre de 5, İsrail ve İskoçya'da 7 katagoride gerçekleştirilmektedir (15, 16)

Ayrıca, incelenen ülkelerde uygulanan antrenör eğitim kurslarının, başlangıçta kısa süreli rekreatif amaçlı ve sporu kitlelere yayan bir yaklaşımla ele alındığını görüyoruz. Örneğin; Almanya, Avusturya, Fransa, İrlanda, İskoçya, Belçika ve Kanada gibi ülkelerde uygulanan antrenör eğitim kurslarının ilk basamağında üç gün - 1 hafta süreler içinde gerçekleşen branşı tanıtıcı temel spor bilgilerinden oluşan bir program uygulanırken, kursların son basamağının uzun süreli kapsamlı bir programdan oluştuğu görülmektedir. Söz konusu yedi ülkenin, antrenör eğitimindeki en son kademeye ait süre ve uygulamalar tablo 1'de gösterilmiştir.

Tablo 1: Yedi Ülkenin Antrenör Eğitimindeki En Son Kademeye Ait Süre ve Uygulamaları

Ülkeler	Süre	Antrenör Eğitimindeki en son kademeye
		ait süre ve uygulama
Fransa	2yıl	Federasyon + Üniversite
Almanya	1 - 1.5 yıl	Federasyon + Cologe Ant. Akademisi
Avusturya	1 yıl	Federasyon + Üniversite
İrlanda	1 yıl tam gün	Federasyon + Üniversite
Kanada	2 yıl yarım gün	Federasyon + Üniversite
İsrail	1 yıl	Wingate Enstitüsü
Belçika	1 yıl	Federasyon + Üniversite

Kaynak: (İnal 1995, İmamoğlu, Koçak ve Sunay, 1997)

İncelenen ülkelerin antrenör eğitim kurslarına ilişkin önemli uygulamalarından biri de antrenör eğitim kurslarının yürütülmesinde üniversitelerden etkin biçimde yararlanıyor olmalarıdır.

3. TÜRKİYE'DE BEDEN EĞİTİMİ ÖĞRETMENİ VE ANTRENÖRÜN YETİŞTİRİLMESİ

3.1 Beden Eğitimi Öğretmeninin Yetiştirilmesi

Türkiye'de Beden Eğitimi Öğretmeninin yetiştirilmesi ile ilgili ilk girişimler, Cumhuriyet öncesi dönemde Selim Sırrı Tarcan'la başlamış, 1932 yılında Gazi Eğitim Enstitüsünde Beden Eğitimi Bölümünün açılmasıyla devam etmiştir. 1982 yılında Yüksek Öğretim Kurumu ile birlikte Milli Eğitim Bakanlığına bağlı Eğitim Enstitüleri ve Gençlik ve Spor Bakanlığı'na bağlı, Gençlik ve Spor Akademileri, üniversitelerin Eğitim Fakülteleri veya Fen Edebiyat Fakültelerine bağlı Beden Eğitimi ve Spor Bölümleri haline getirilmiş, 1992 yılında ise Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulları açılarak, sporda çağdaş anlamda gelişmeleri başlatacak kurumsallaşmanın temelleri atılmıştır. Üniversitelere bağlı olarak başlangıçta 6 sonradan sayıları giderek artan, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulları, uyguladıkları eğitim programları ile ortaöğretim kurumlarına beden eğitimi öğretmeni yetiştirirken, ilköğretim düzeyindeki öğrencilere de beden eğitimi ve spor hizmeti verecek ve onları spora yönlendirecek bilgi ve beceriye sahip olarak yetiştirilmektedirler. Ancak, Türkiye'de spor alt yapısını teşkil eden 6-12 yaş grubundaki çocuklara halen ilköğretim okullarının birinci ve ikinci kademesinde sağlıklı spor hizmeti sunulamamaktadır (7,12,13).

Oysa, birçok spor branşı için başlama yaşı olarak kabul edilen bu dönemde sistemli olarak gerçekleştirilen beden eğitimi ve spor etkinlikleri, çocuğun; fiziksel, zihinsel, duygusal ve sosyal gelişiminin yanısıra, spor yapma alışkanlığı kazanmasına ve sportif yeteneğinin belirlenmesine de yol açacaktır.

3.2 Antrenörün Yetiştirilmesi

Türkiye'de antrenörler iki yaklaşımla yetiştirilmektedirler;

3.2.1. Üniversiteler tarafından; Antrenör eğitiminde üniversiteler düzeyindeki ilk atılım 1974 yılında Gençlik ve Spor Akademilerinin kurulmasıyla başlamış, 1977'de kurulan Ege Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu ile 1982 yılında Eğitim Fakültelerine bağlı Beden Eğitimi ve Spor Bölümleriyle devam etmiştir. Söz konusu Beden Eğitimi ve Spor Bölümlerinin yanısıra, 1992 yılında kurularak faaliyete geçen üniversitelere bağlı, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulları, "Antrenör Eğitimi Bölümleriyle" farklı bir boyutta devam etmektedir. Halen, 1994 yılında değişikliğe uğrayan Antrenör Eğitim Yönetmeliğine göre, üniversitelerin Beden Eğitimi ve spor programlarından mezun olanlara, uzmanlık branşlarına göre 1. kademe antrenörlük belgesi verilmektedir (6).

3.2.2. Bakanlık Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü, Spor Eğitim Dairesi Başkanlığınca gerçekleştirilen kurslar tarafından; Söz konusu kurslar, Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü (GSGM), Spor Eğitimi Dairesi Başkanlığınca Federasyonlarla işbirliği içinde açılan yaklaşık 20 - 23 gün süren kurslardır. Kursların etkinliğine ve kurs programlarının değerlendirilmesine ilişkin yapılan araştırmalar, ilgili kurslara ilişkin programların bazı eksikliklerini ortaya çıkarmıştır. 1994 yılında antrenör eğitim programlarının etkinliğinin incelenmesine yönelik çeşitli spor branşından 286 1. kademe antrenör üzerinde gerçekleştirilen araştırmada antrenörler, programın amacını anlayamadıklarını ve programlarının, fiziksel olanaklar ile süre bakımından yetersiz kaldığını belirtmişlerdir (21). Ayrıca antrenörler, programda yer almayan beceri öğrenme ve antrenörlük uygulaması ile spor politikası gibi derslerin programda yer almasına olumlu yaklaşmışlar, programda yer alan günlük ders çizelgelerinden de hoşnut olmadıklarını belirtmişlerdir (21). 1995 yılında antrenör eğitim kurslarıyla ilgili 9 spor branşından 175 antrenör üzerinde yapılan bir başka araştırma sonucunda da benzer bulgulara rastlanmış, kursların, fiziksel olanaklar ile süre bakımından yetersiz kaldığı belirlenmiştir. Ayrıca antrenörler, programlara girişte seviye tespitinin yapılmasının gerekliliğini önemle vurgulamışlardır (19). Yine 1995 yılında teknik direktör lisansına sahip futbol antrenörlerinin eğitimi üzerinde yapılan bir başka araştırmanın sonucunda antrenörler, programda belirlenen hedeflere kısmen ulaştıklarını ve ders içeriklerinin, eğitimin amacına kısmen ulaştığını belirtmişlerdir (15). 1995 ve 1996 yıllarında, "Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğünün Uyguladığı Antrenör Eğitim Programlarının Değerlendirilmesi" ne yönelik yedi farklı 1 kademe antrenörlük kurs programına katılan antrenör adayları üzerinde gerçekleştirilen araştırmada yine benzer bulgulara rastlanmış, kursta öncelikle duygusal hedeflere ulaşıldığı saptanmıştır. Araştırmanın sonucunda ise antrenör adayları, programda yer alan Sporda Gözlem Ölçme ve Değerlendirme, Sporda Beslenme ve Spor Psikolojisi derslerini önemli bulurlarken, Özel Antreman Bilgisi, Spor Dalı Oyun Kuralları ve Spor Dalı Teknik ve Taktik derslerinin ders hedeflerine daha uygun olduklarını, daha çok bilgi edindiklerini ve derslerin işlenişinde de daha başarılı olduğunu belirtmişlerdir. Sonuç olarak antrenör eğitim kurslarında görülen derslerin, kurs amaçlarına uygun olduğu, ancak derslerden orta düzeyde bilgi edindikleri belirlenmiştir. Antrenörlerin kurs programlarının arganizasyonlara ilişkin görüşlerinde ise, fiziksel olanaklar açısından olumsuz sonuçlara rastlanmıştır. Antrenörler günlük çalışma süresinin, öğretim ortamının ve konaklama durumunun orta düzeyde gerçekleştiğini, program süresince ise hiç bir sosyal etkinliğin gerçekleşmediğini belirtmişlerdir (21)

Spor bilimciler ve bu konuda yapılan araştırmalar, spor eğitici olan antrenörün başarılı olabilmesinin ancak köklü bir eğitimden geçmeleri ile mümkün olacağını belirtmektedirler (2,8,20,22,28). Bu bağlamda da spor kamuoyunun, toplumun ve spor bilimcilerinin antrenörden bekledikleri bazı hizmetler bulunmaktadır (2,18). Bunlar;

- Yarışma ve kazanma
- Sporcuyu motive etme
- Yenilgiye uğramada tutum ve davranışlar

- Sporcuya yaklaşım
- Organizatörlük
- Eğitcilik
- Mesleki uzmanlık ve
- Yaratıcılık, yetenektir.

Antrenörlerden beklenen bu hizmetler, alt yapıda daha da önemli hale gelmektedir. Çünkü, spor alt yapısını oluşturan grupların ihtiyaçları, yetişkinlerden farklı olmaktadır. Böylece antrenörün, sporda alt yapı gruplarının ihtiyaçlarını dikkate alması, eğitim verimliliğini de yükseltecektir. Öte yandan antrenör, araştırmacıdan aldığı bilgileri uygulanabilir hale getirip, sporcuya ileten, performansı yükseltmek için yapılması gereken araştırmaları da saptayıp, araştırmacılara bildiren spor eğitcisi olmak durumundadır. Antrenörlerin kendilerinden beklenen tüm bu hizmetleri gerçekleştirmeleri ancak, taşıdıkları sorumluluğun bilincinde olmaları, kendilerini sürekli yenilemeleri ve kapsamlı bir eğitimden geçmeleriyle mümkündür (24). Antrenörlerin kapsamlı bir antrenör programından geçmeleri sonucu, şu özelliklere sahip olmaları beklenir.

1. Spor Bilgisi (Spor alan Bilgisi)
2. Genel Kültür Bilgisi
3. Eğitcilik Meslek Bilgisi
4. Kişisel ve Karakter Özelliğinin Uygunluğu (20).

4. SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu çalışmada ele alınan Türkiye'deki spor eğitim altyapısı, beden eğitimi öğretmeni ve antrenör özelinde birçok sorunla karşı karşıyadır. Söz konusu sorunları, beden eğitimi öğretmeni ve antrenörü yetiştiren programların organizasyonu, süresi ders içerikleri ve uygulaması olarak ele alınabilir. Bu durum, sporda, gelişmiş ülkelerle karşılaştırıldığında daha da açık bir şekilde görülmektedir. Ohalde mevcut sorunlara ilişkin şu çözüm önerileri getirebilir.

1. 6-12 yaş grubu çocukların okuldaki spor eğitimleri beden eğitimi öğretmenlerince gerçekleştirilmelidir. Böylece alt yapıya esas teşkil edecek ilköğretim düzeyindeki çocukların sağlıklı bir spor eğitiminden geçmeleri sağlanacaktır.

2. İlköğretim kurumlarının spor ortamları gözden geçirilmeli, imkânlar ölçüsünde spor salonu yaptırılmalıdır.

3. İlköğretim çağı öğrencileri spora yönlendirecek ve sporu tanıtır ve sevdirecek şekilde spor kulüpleriyle işbirliği içinde hafta sonu spor kursları düzenlenmelidir.

4. Antrenör kurs programlarında yer alan derslerin içerikleri, üniversitelerin uzmanlar kurulunca tekrar gözden geçirilmelidir.

5. Antrenör kurslarının ilk aşamasında, temel spor bilgi ve becerisinin öğretilmesiyle rekreatif amaçlı gerçekleştirilecek sporcu ve ailelere yönelik kısa süreli kurslar düzenlenmelidir.

6. Üniversite ve GSGM işbirliği ile sporla ilgili yayınlar çıkarılmalı ve çıkarılması teşvik edilmelidir.

7. Spor bilimlerinde altyapıya ilişkin yapılan araştırma ve inceleme sonuçlarının antrenörler tarafından uygulanması sağlanmalıdır.

8. Beden Eğitimi Öğretmeni ve antrenörlere MEB, GSGM ve üniversite işbirliği ile uygun zamanlarda Hizmetiçi Eğitim Programları düzenlenmelidir.

9. Antrenör kurslarının son basamağı ise, üniversitelerin koordinatörlüğünde uzun süreli bir programla gerçekleştirilmelidir.

YARARLANILAR KAYNAKLAR

1. Açıkada, C, Ergen, E., (1990) **Bilim ve Spor**, Büro - Tek Ofset Matbaacılık, 141, Ankara
2. Adams, G., (1984), **National Coach**, Theory Manual British Amateur Athletic Board, Published, 3 - 35. London.
3. Alpmann, C, (1972), **Eğitim Bütünlüğü İçinde Beden Eğitimi ve Çağlar Boyunc Gelişimi**, Milli Eğitim Basımevi, 1, İstanbul.
4. Anın, A.C. (1991), Türkiye'de Cumhuriyet Devrinde Beden Eğitimi Öğretmeni Yetiştirme Çalışmaları ve Aşamaları, **Spor ve Bilim Dergisi**, Sayı: 1 (9 - 13).
5. Autorengruppe, (1972), **Abgedruckt in: Hond Buch for Manager, Manager Magazin** Heft 1, Kap. 3.11, p. 101 - 107, Germany.
6. Başbakanlık, Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü Antrenör Eğitim Yönetmeliği (1994), 11.9.1994 tarih, 22048 Sayılı **Resmi Gazete**, 1 - 3, Ankara.
7. Başbakanlık, **Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü, Spor Şurası Bildirileri** (1990), Gökçe Ofset, 110-111, Ankara.
8. Başer, E., (1987) **Uygulamaları Spor Psikolojisi, Performans Sporunda Psikolojinin Rolü**, Beden Terbiyesi ve Spor Genel Müdürlüğü Yayınları, Yayın no: 31 (52-153), Ankara.
9. Bozo, A., (1979), **Les Différentes Formes D'Enseignants D'Education Physique et Sportive en France, Schriftenreihe des Deutschen Sportlehrerverbandes**, Heft: 4, Giessen.
10. Carter, J., (1989), **The Champions, Program Behaviour Improvement in Physical Education**, JO-PERD, 66-67, 1989.
11. Dyson, G.H., (1981), **Forty Years On, Some Thoughts On Coaching and Development**, IAAF. Bulletinno: 32 (22).
12. **Eğitim Kurumlarında Beden Eğitimi ve Spor I Ulusal Sempozyumu**, 19-21 Aralık 1991, İzmir Milli Eğitim Basımevi, Ankara, 1992.

13. **Eğitim Kurumlarında Beden Eğitimi ve Spor II ulusal Sempozyumu**, 16-18 Aralık 1993, Manisa Milli Eğitim Basımevi, Ankara 1994.
14. Johnson, C, (1984), **Asistant Club, Coaçh, Coaching Theory - Manucl**, Britich Ameteur Athletic Board Pumblished BAAB, (3-6), London.
15. İnal, A.N. (1995), "UEFA'ya Üye Ülkelerdeki Futbol Antrenör Eğitimlerinin Mukayesili Olarak İncelenmesi (Türk Futbol Antrenörlerinin Eğitimi Üzerinde Bir Araştırma)", Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yayınlanmamış Doktora Tezi, İstanbul.
16. İmamoğlu, A.F., Koçak, M., Sunay, H., (1996), Türkiye ve Bazı Avrupa Ülkelerinde (Almanya, Avusturya, İngiltere ve İskoçya) Futbol Antrenör Yetiştirme Programlarının Karşılaştırmalı Olarak İncelenmesi, G.Ü. **Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi**, Sayı: 4, Ankara.
17. Karaküçük, S., (1989) **Beden Eğitimi Öğretmeninin Eğitimi**, G.Ü. Gazi Eğitim Fakültesi Yayın No: 19, Ankara.
18. Öztabağ, L., (1974, **Spor Psikolojisi**, Türkiye Futbol Federasyonu, Teknik Kitap Yayınları: 5. İstanbul.
19. Pehlivan, Z., (1985) "Bir Mesleki Teknik Halk Eğitimi Etkinliği Olarak Antrenör Eğitimi Kursları". A.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara.
20. Spilker, H.J. (1975), **Die Eigenschaften des Spitzentrainers und seine Ausbildung**, Leistungssport, Frankfurt.
21. Sunay, H., İmamoğlu, A.F., (1996), Türkiye'de Antrenör Eğitim Programlarının Etkinliği, G.Ü. **Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi**, Sayı: 3, Ankara.
22. Uysal, Z., (1991) "Türkiye'de Voleybol Antrenörlerinin Yetiştirilmesi", A.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Yayınlanmamış Yüksek lisans Tezi, Ankara.
23. Ültanır, Y.G.; (1994) "Almanya, Avusturya ve Türk Eğitim Sistemlerinin Karşılaştırılması İncelenmesi", A.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara.
24. Tiryaki, G.: (1994), **Olimpiyatlara Hazırlamada Bilimsellik ve Yetenek Seçimi**, İTÜ Beden Eğitimi ve Spor Bölümü (17-18 Kasım 1994), Türkiye ve Olimpiyat Konulu Sempozyumda Sunulan Bildiri, İstanbul.

TOPLAM KALİTE YÖNETİMİ ANLAYIŞI AÇISINDAN SPOR HİZMETLERİ

A. Faik İMAMOĞLU *

ÖZET

Toplam Kalite Yönetimi herhangi bir örgütün bütünündeki gelişmeyi sağlayan çağdaş bir yönetim yaklaşımıdır. Bu yaklaşım, kaliteyi, müşterinin memnuniyetini sağlamak amacıyla ön planda tutmaktadır. Bugün kalite rekabette bir üstünlük olarak görülmektedir. Bu nedenle hizmet kuruluşları da kaliteye önem vererek müşterilerinin tatmin düzeylerini yükseltmek suretiyle rakip kuruluşlara üstünlük sağlayabilirler.

Spor kuruluşları da kaliteli hizmet üretebilmek için toplam Kalite Yönetimine geçmek zorundadırlar. Çünkü ülkemizdeki spor kuruluşlarının geleneksel yöntemlerle çalışmaları ve bu yüzden etkin olamadıkları bu geçişi gerekli kılmaktadır. Bu yaklaşımı benimseyen spor kuruluşları kendi vizyon, misyon ve değerlerini geliştirerek daha kaliteli hizmet üretebilirler. Ancak Toplam Kalite Yönetimi uygulamalarının başarılı olabilmesi büyük ölçüde üst yönetimin tam inancına, desteğine liderliğine ve tüm çalışanların katıldığı bir ekip çalışmasına bağlıdır.

Anahtar Kelimeler: Kalite, Toplam Kalite Yönetimi, Spor Hizmetlerinde Toplam Kalite.

SPORT SERVICES IN TERMS OF UNDERSTANDING OF TOTAL QUALITY MANAGEMENT

ABSTRACT

Total Quality Management is a modern management approach that supplies development in all part of organisation. In this approach, quality has priority in order to make customers glad. Today quality is seen as superiority in rivalry for this reason service institutions can have priority by giving more attention to quality that will increase satisfaction level of customers.

Sport institution must transfer into the Total Quality Management to produce quality services. This is necessary due to in our country sport institutions are working with traditional methods and for this reason they are not effective. Sport institutions that appropriate this approach can produce better quality services by developing vision, mission and values. However to be successful of Total Quality Management applications mostly depends on full beliefs support, leadership and full participation of all workers of upper management.

Key Words: Quality, Total Quality Management, Total Quality in Sport services.

* Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

I. GİRİŞ

Yirminci yüzyılın özellikle son çeyreğinde tüm dünya çok hızla değişmelere tanık olmaktadır. Bilim ve teknolojiadaki gelişmelere bakarak bu değişmelerin daha da devam edeceğini söylemek mümkündür. Bu değişim bu taraftan sosyal, politik, ekonomik ve kültürel alanlara yeni boyutlar getirirken, öte taraftan bilgi, haberleşme ve ulaşım araçlarının sürekli gelişmesiyle de ekonomik alanda sınırlar zorlanmakta, pazarlar uluslararası bir önem kazanmakta, dünya küçülmektedir. Artık bugünün dünyası temel özellikleri küreselleşme, globalleşme ve rekabet olan yeni bir döneme girmiş bulunuyor. Bu nedenle bilhassa kalkınma çabaları içinde olan ülkelerdeki tüm kuruluşların değişme ve bunun getireceği yeni oluşumlara ayak uydurabilmeleri ve evrensel yarışta kendilerine saygın bir yer bulabilmeleri için çağdaş yönetim anlayışı ve uygulamalarını yakından takip etmeleri gerekmektedir.

Bu yeni ortamda başarılı olabilen kuruluşlar incelendiğinde, bunların ortak özelliklerinin Toplam Kalite Yönetimi felsefesini ve onun getirdiği yaklaşımı benimseyen kuruluşlar olduğu görülmektedir. (1)

Bu tercihin en başta gelen sebebi, hızlı değişim karşısında geleneksel yöntemlerle yönetilen kuruluşların rekabette artık yetersiz kalmalarıdır. Oysa Toplam Kalite Yönetimi çağdaş bir yönetim anlayışı olarak bir taraftan kaliteyi yükseltirken, diğer taraftan produktiviteyi de artırmaktadır. (2)

Bugünün modern işletmecilik dünyasında yeni bir örgütsel yapı ve anlayışı ifade eden Toplam Kalite Yaklaşımının bir yönetim sistemi olarak gelişmesi, önceki yönetim kuram ve uygulamalarının bir birikimi sonucunda olmuştur. Gerçekten de, "Toplam Kalite Yönetiminin özellikleri incelendiği zaman; yıllar önce geliştirilen yönetim teorilerinin dayandığı bilinen birçok tekniği yöntemi veya yaklaşımı, günümüz rekabet ortamının tanımladığı ihtiyaçlar dağrultusunda birleştiren, bir sentez olduğu gözükmektedir" (3)

Toplam Kalite Yönetiminin gelişmesinde temel hareket noktası olan "kalite" olgusu çok eski devirlerden itibaren hemen her dönemdeki yönetim ve üretimle ilgili faaliyetlerde, kendi zaman ve şartları içinde, daima dikkatleri çeken ve üzerinde önemle durulan bir konu olagelmiştir. Ancak kalite kavramının bugünkü anlam ve içeriğe ulaşmasının bilimsel temellerini, endüstri devriminden sonra gelişen yönetim kuram ve uygulamalarında aramak gerekir. 19. yüzyılda Frederick W. Taylor (1856 - 1915) Bilimsel Yönetim adı altında dünyaya tanıttığı yönetim kuramında işletmelerde israf ve verimsizliği önleyecek çalışmalara dikkatleri çekmiş planlama ve yürütmenin birbirinden ayrılması gerektiğini belirterek işlerin küçük parçalara bölünmesi ve uzmanlığın çıkarılmasıyla verimliliğin yükseleceğine

1. İbrahim Kavrakoğlu, **Toplam Kalite Yönetimi**, Kal Der Yayınları, İstanbul 1998, S. 9

2. A.e.,, s.9

3. Gönül Yenersoy, **Toplam Kalite Yönetimi**, Rota Yayınları, İstanbul, 1997, s.41

işaret etmiştir. Büyük başarılar kazanan bu yönetim sistemi üretimde önemli artışlara yol açmıştır. Bu dönemde işbölümü gereği Kalite Kontrol sorumluluğu imalattan ayrılarak, benzer işleri yapan işçilerin bağlı olduğu ustabaşlarına verilmiştir (4). 1930 larda ise, Amerikadaki Bell laboratuvarlarında Dr. W. A. Shewart kontrol tabloları ve kontrol sistemleri oluşturarak istatistik kalite kontrolüne ilk adımları atmıştır (5).

Toplam Kalite Yönetiminin oluşmasını sağlayan Kaliteyle ilgili çalışmalarda ve bu yeni yaklaşımın örgütlere uygulanması, geliştirilmesi ve yaygınlaştırılmasında pek çok araştırmacı, teorisyen ve uygulamacıların çabaları bulunmaktadır. Başta Deming*, Shewart ve Juran olmak üzere Feigenbaum, Crosby, Ishikawa bu isimlerden ya da öncülerden ilk akla gelenlerdir.

Sadece üretilen ürün ve hizmetlerde değil, bir bütün olarak yönetimin kalitesini arttırmayı amaçlayan Toplam Kalite Yönetimi günümüzde hemen her alanda ve her türlü örgütte uygulama alanı bulmaktadır. Bu nedenle Toplam Kalite Yönetiminin spor alanında da etkinliği arttıracığı ve spor hizmetlerinde kaliteyi yükselteceği kabul edilmelidir. Zira geleneksel yönetim anlayışı ile yönetilen spor örgütlerinde hizmet verilen kitlenin (müşterilerin) ihtiyaç ve beklentileri tam olarak anlaşılammamaktadır. O halde verilecek spor hizmetlerinden amaca uygun sonuçlar elde edilmesini sağlayan ve örgütsel performansı değerlendiren yeni bir yaklaşım olarak Toplam Kalite Yönetimine geçilmelidir. Bu cümleden olmak üzere eldeki makalede Toplam Kalite Yönetiminin kavramsal çerçevesi ve- rilmekte ve spor hizmetleri açısından örneklendirilmeye çalışılmaktadır. Böylece bu yeni yaklaşımın spor örgütleri için gerekliliği ve önemi gündeme getirilmek istenmektedir.

* 4. A. e, S. 45

*5. Zuhul Cafoğlu, **Eğitimde Toplam Kalite Yönetimi**, Avni Akyol Ümit Kültür ve Eğitim Vakfı, İstanbul, 1996 s.5
(*) Toplam Kalite Yönetiminin gelişme sürecinde en büyük paya sahip bilim adamlarından biri Dr. William Edwards Deming'dir. Kalite yönetimiyle ilgili olarak istatistik metodlardan yararlanan Deming fabrikalarında kullanılan istatistik tekniklerin aynı zamanda ofis çalışmalarında da uygulanabileceğini ifade etmiş, üretimindeki hatalarının çoğunlukla yönetimden kaynaklandığını belirterek motivasyon ve liderliğin önemini vurgulamıştır. Kalite Yönetimi konusunda geliştirdiği görüşlerini ise 14 başlık altında toplamıştır. Deming ilkeleri olarak bilinen görüşler şunlardır. (Bkz: Harry V. Roberts ve Bernard F. Sergesketler, Quality is Personal, A. Foundation for Total Quality Management, The Free Press, New York, 1993, S. 15 - 18)

Ürün ve hizmetlerin geliştirilmesi için amaçlarda süreklilik olmalıdır, Yeni bir yönetim felsefesi benimsemelidir, Kaliteye ulaşmak için denetlemekten vazgeçilmelidir, Sadece parasal ödüller vermekten kaçınılmalıdır, Üretim ve hizmet sistemleri sürekli geliştirilmelidir, Eğitim kurumsallaştırılmalıdır, Liderlik öğretilmeli ve kurumsallaştırılmalıdır. Çalışanlar zorlanmamalı ve onlara sloganlar, rakamsal hedefler gösterilmekten vazgeçilmelidir. İşgücü için sayısal hedefler ortadan kaldırılmalıdır. İnsanların yaptıkları işlerden dolayı gurur duymalarını engelleyen unsurlar izole edilmelidir. Herkes eğitim ve geliştirme konularında teşvik edilmeli, canlı eğitim programları oluşturulmalıdır. Değişimi başarmak üzere herkes harekete geçirilmelidir.

II. KALİTE VE TOPLAM KALİTE YÖNETİMİ KAVRAMLARI

Öteden beri insanların ilgisini çeken ve sık sık kullandıkları kalite kavramı ilgili literatürde , sanayide, eğitimde ve uygulamada farklı şekillerde tanımlanmaktadır. İnsanlar kaliteden söz ettiklerinde, ilk akıllarına gelen mal ya da hizmetlerin kalitesidir (6). ISO 8402'de* kalite, "bir ürün ya da hizmetin, açıklanmış veya örtülü ihtiyaçlarını karşılama kapasitesini etkileyen nitelik ve özelliklerin tümü" olarak ifade edilmektedir. Şüphesiz kaliteyle ilgili daha pek çok tanım yapılmaktadır. Ancak bunları, en kısa ve özlü olarak, A.B.D.'li kalite kontrol uzmanı J.M.Juran'ın "kalite kullanımına uygunluktur" şeklindeki tanımı ile özetlemek mümkündür(7). Bu özlü anlatım aynı zamanda müşteri tatminini** de beraberinde getirmektedir. Müşteri tatminini ise örgütsel başarının anahtarıdır, çünkü işittikleri gördükleri ve hissettiklerinden tatmin olan müşteriler daha çoğu için geri dönecekler; beklentileri ve ihtiyaçları karşılandığı ölçüde tatmin edilmiş olacaktadırlar(8) O halde kaliteyi, öncelikle müşterilerin taleplerinin tam ve zamanında karşılanması ve memnun edilmeleri şeklinde (9) ele almak gerekmektedir.

Kuşkusuz kaliteyle ilgili yapılan tanımlar aynı zamanda hizmet sektöründeki üretimi de içine almaktadır. Ancak hizmet kalitesi, fiziki mamul kalitesinden daha farklı ve anlaşılması daha güç bir yapıya sahiptir. Çünkü hizmet kalitesi bir örgütün müşteri beklentilerini karşılayabilme ya da geçme yeteneği olup, burada önemli olan müşteri tarafından algılanan kalitedir (10). Bu durumda hizmetin başarısı, müşterinin aldığı hizmete ilişkin duygularına ve tatmin düzeyine göre belirlenmektedir. Bir başka anlatımla hizmet kalitesi müşteriye sunulan fiili hizmet performansı'nın müşteri beklentileriyle karşılaştırılması sonucunda ortaya çıkabilmektedir.

-
6. T.VV.Hardzono, S. ten Have ve W. D. ten Have, **Mükemmele Ulaşma Yolları**, Çev: Entra Dil hizmetleri ve Danışmanlık Ltd Şti, Ram ofset, İstanbul, 1997, s. 15
 - * İSO 8402 Kalite Sözlüğüdür. Kalite standartlarının hazırlanmasında ve kullanılmasında kalite ile ilgili terimleri tanımlar.
 7. **MPM, Kalite Yönetimi**, MPM Yayınları, (tarihi yok) S. 6
 8. Rıdvan Bozkurt, "Toplam Kalite Yöneti Sistemi" **Verimlilik Dergisi**, S.1994/4,S.11
 9. Lesley Munro - Faure ve Malcolm Munro - Faure, **Implementing Total Quality Management**, pitman publishing (Finançai Times), London, 1993, S. 5; Roberts ve Sergeskettez, A.g.e., S.3.
 - ** Müşteri tatmini kavramı hem iç hem de dış müşterileri kapsamaktadır. İç müşteri, bir örgüt içinde bölümler, birimler, fonksiyonlar ve iş görenler birbirleri ile tedarikçi müşteri ilişkisi içindedirler. Mesela bir spor kuruluşunda görev yapan öğretici, yönetici yardımcı personel ve bu kuruluşun sporcuları birer iç müşteridir. Dış müşteri ise bir işletme örgütünü ürettiği mal ve hizmetleri kullanan, satın alan kişi yada kurumlardır. Dış müşteriye örnek, olarak da, bir spor kuruluşunun hizmetlerinden yararlanan kişiler diğer kurumlar sporcular ve aileleri, spor çevresi verilebilir.
 10. S. Ayşe Öztürk, "Hizmet İşletmelerinde Kalite Boyutları ve Kalitenin Artırılması", **Verimlilik Dergisi** S. 1996 / 2,S. 66
 11. A.e., S. 75

Hizmet kalitesiyle ilgili önemli bir husus, hizmet kalitesinin nasıl artırılabiliridir. Herhangi bir örgütte hizmet kalitesinin arttırılmasında temel faktör hizmet kalitesi performansı ve tüketicilerin bu performans karşısındaki tepkilerinin ölçülmesidir (11) Kuşkusuz burada bilinmesi gereken hizmetten yararlanma müşterinin memnuniyeti ya da memnuniyetsizliğidir. Müşterinin beklentileri ile kendilerine sunulan hizmet performansı arasındaki fark, hizmetin kalitesi konusunda bir fikir verecektir. Mesela mükemmel bir fiziki alt yapıya ve yeterli donanıma sahip olan bir spor merkezinde müşteriler tesisin bu özelliklerinden çok verilen spor hizmetlerinin ihtiyaçlarını karşılayabilme düzeyi ile ilgilenebilirler.

Hizmet kalitesinin artırılmasıyla ilgili diğer bir faktör, hizmette standartlaşmanın sağlanmasıdır. Hizmetten yararlanan müşterilerin zihninde o hizmete ilişkin belirgin bir Standart oluşmaktadır. Kişi aynı hizmeti tekrar almak için geldiğinde karşılaştırma, ölçüp değerlendirme fırsatı bulmakta, yeniden kullandığı hizmeti zaman, kalite ve değer yönleriyle eskisiyle karşılaştırarak memnuniyetini veya hoşnutsuzluğunu dile getirebilmektedir (12). Ancak, genellikle müşterilere yönelik anketler, onlarla yapılan konuşmalar ve geçmiş tecrübelerle dayalı olarak oluşturulmaya çalışılan standartların tam ve sağlıklı bir şekilde belirlenmesi güçlüğü her zaman bulunmaktadır. Çünkü hizmetin kalitesi, tüketicilerin kim olduklarına ve hizmetten yararlandıkları andaki ruh hallerine göre değişebilmekte, bu da standartlaştırmayı zor hale getirmektedir. . Bu nedenle, özellikle yoğun olarak işgörenin her gün aynı prosedürleri izlemesi gerekir (13).

Hizmet kalitesinin artırılmasında üzerinde durulması gereken önemli bir başka husus ise, hizmeti sunanlarla tüketenler arasındaki ilişkinin odak noktasında yer alan beşeri faktördür. Hizmetin kalitesi, büyük ölçüde, hizmeti sağlayanların kalitesi ve performansına bağlıdır. Bu nedenle bilhassa emek - yoğun hizmetlerin üretildiği kuruluşlarda iş görenin seçiminde, iş gereklerine uygunluğuna, tecrübesine, insan ilişkilerine, eğitimine ve performansına özel önem verilmelidir. Çünkü bu vasıflardaki işgörenin işe alındıktan sonra sunacağı hizmetin kalitesi çalışanların işini sevmesi ve işine bağlılığı, onların sosyal duygusal ve moral yönlerinin doyurulmasına yani; işgören ile örgüt arasındaki bütünleşmeyi sağlayıp, sürdürmek üzere herbirinin bir diğerinin menfaatine olan fedakarlığına bağlıdır (14).

Bu noktada Toplam Kalite Yönetimi anlayışının yönetime kazandırdığı "iç müşteri" kavramı önem kazanmaktadır. İç müşteri kavramına göre, örgüt bünyesindeki işgörenler de birer müşteri olarak görülmekte ve hizmetlerin bu müşterilerin beklentilerine uygun olarak üretilmesi üzerinde durulmaktadır. Böylece iç müşterinin tatmini, dış müşterilerin konusunda bir referans noktası olu

12. Güner Ekenci, "Spor işletmelerinde Hizmet Üretimi", **Verimlilik Dergisi**, S. 1998 / 3 S.80

13. Öztürk, **a.g.m.**, S.76

14. Ekenci, "İnsan Çevre İlişkilerinin Spor Kulübü Yönetimine Etkileri", **Bed Eğt. Spor Bil. Der.**, C.2, S.4. S.35-43

Zira herhangi bir örgütün uzun dönemde performansını etkileyen en önemli unsurların başında üretilen mal ya da hizmetlerin kalitesinin bulunduğu bir gerçektir. İstenilen düzeyde kaliteli mal ya da hizmet üretebilmenin ardında ise iyi bir organizasyon ve doğru politikalar, yani kalite yönetimi ve kalite politikası bulunur. ISO 8402 kalite yönetimini, "genel yönetim fonksiyonunun, kalite politikalarını belirleyen ve uygulayan yönü" olarak ifade ederken, kalite politikalarını ise "bir kuruluşta üst yönetim tarafından formai biçimde ortaya konulan kalite amaç ve yönü" olarak tanımlamaktadır. Kalite politikaları üst yönetim tarafından kabul edilen genel politikalarının bir parçasıdır.

Kalite Yönetimi uygulamasının hakim tarzlarının olan biri olan Toplam Kalite Yönetimi ise, "müşterilerin elde edeceği değeri, organizasyonel süreç ve sistemlerinin tasarımı ve iyileştirilmesi yoluyla sürekli araştırmayı hedefleyen sistem yaklaşımına dayalı bir yönetim tarzı" şeklinde düşünülmektedir (15). Bu yaklaşım, sadece üretilen hizmet ve ürünlerin kalitesini değil aynı zamanda yönetimin bir bütün olarak iyileştirilmesine ve verimliliğin yürütülmesine yöneliktir. Bu kavram içinde yer alan "toplam" sözcüğü kalitenin "tüm süreçlerde" "tüm işlerde" ve "herkesin katılımı" ile sağlanabilir olmasına işaret etmektedir (16). Toplam kalite yönetimi geleneksel, statükocu örgüt yapısının yerine değişime açık, esnek, yatay ve ekip çalışmasını ön plana çıkaran bir organizasyonel yapılanmayı öngörür. Bu yaklaşımla tüm işlerin verimli ve bilimsel olmalarını sağlamak, müşterinin mevcut ve gelecekteki beklentilerini belirlemek ve bunları tam istenen sürede, ekonomik ve istenen şekliyle karşılamak gibi bir "iş" anlayışı ve yönetim tarzı benimsenmelidir (17). Çünkü geleneksel yönetim anlayışı ile çalışan örgütlerde müşteri talep ve beklentilerinin karşılanmasında yetersiz kalınması, verimliliğin artınlamaması ve değişime çabuk ayak ırdurulamaması örgütlerin bu yeni anlayışla yönetilmelerini gerekli kılmaktadır. İşte, Toplam Kalite Yönetimi olarak adlandırılan bu yeni anlayış sistemin tamamını yönetme kaygısını taşımakta; tüm çalışanların katılımını, fikir ve düşünce bütünlüğünü içermektedir.

Bu yönüyle Toplam Kalite Yönetiminin bir yönetim felsefesi, düşüncesi ve yaşama biçimi olarak algılanması gerektiği söylenebilir. Bununla birlikte Toplam Kalite yönetimi bir felsefenin ötesinde aynı zamanda pratik bir yönetim uygulamasıdır (18).

Bir Kuruluşta Toplam Kalite Yönetimi'nin başarılı olma şartları şöyle özetlenebilir (19).

-
15. Hardzeno, Have ve Have, **a.g.e.**, S. 16
 16. Nureddin Peşkirioğlu, **Kalite Yönetiminde ISO 9000 Uygulamaları**, MPM Yayını, Ankara 1997, S.35
 17. Sumru Tümer, "Toplam Kalite Yönetiminde Kuruluş Organizasyon yapısı", **Verimlilik Dergisi**, Toplam Kalite Özel Sayısı, 1996, S. 44
 18. M. Koseoğlu, D.K.Harrison ve D. link "Toplam Kalite Yönetim Sistemi Uygulamasının Arkasındaki insan Faktörü", **Verimlilik Dergisi.S. 1994 / 2 s.21**
 19. Neati Arıkan, "Toplam Kalite Yönetimi", **Önce Kalite, S.2, Ocak 1993. S. 19**

- Müşteri tatmini ana hedefdir. Nihai müşteriler yanında faaliyet zinciri içindeki müşteriler, yani şirket içi satıcı - alıcı halkalarında da tam müşteri tatmini sağlanmalıdır.
- Toplam Kalite Yönetiminin başarısı için en önemli konulardan biri, her kademede eğitimidir Eğitim yönetim programına entegre olmalı, yöneticiler yeni liderliğe uyum için eğitilmelidirler.
- İnsan potansiyelinden tam olarak yararlanmak için her kademede katılım sağlanmalıdır.
- Başarılı organizasyonun temel taşlarını ortak hedef ve sorumluluklara sahip, bölümler arası yetkilerden oluşan ekip çalışmasını teşkil etmelidir.
- İletişimin geliştirilmesi için, herkese açık bilgi sistemlerinin kurulması gerekmektedir.
- Yetki ve sorumlulukların delegasyonu ile kademe sayıları azaltılmalı, yalın organizasyon prensipleri benimsenmelidir.

Görüldüğü gibi bu yeni yönetim anlayışı , müşteri beklentilerini her şeyin üzerinde tutan ve yine onlar tarafından tanımlanan kaliteyi tüm faaliyetler sürecinde dikkate alan bir yönetim tarzıdır. Bu yaklaşımda yönetici lider olmalıdır; yol gösteren, eğiten, koordine eden ve yardımcı olan (20) özellikleri ile bir bakıma antrönör ya da koç gibi hareket ederek tüm çalışanların sorunlarına eğilen, onlara hedef götüren ve kendilerini gerçekleştirebilecekleri ortamı sağlayan bir yöneticilik tavrı ortaya koyabilmelidir. Zira bütün yetkiyi elinde bulunduran yönetici ilk adımı atıp, yöneticilik yapmazsa programının başarılı olması mümkün değildir (21).

Demekki, Toplam Kalite yönetiminin başarısı için üst yönetimin tam inancı, desteği ve liderliği yanısıra Toplam Kaliteyi gerçekleştirecek kadro planlamasının yapılması da gerekmektedir. Kadro planlaması, "organizasyon içindeki her birimin görevini gereği gibi yerine getirebilmesi için, çeşitli insangücü sınıflarından ihtiyaç olan kadrolarının belirlenmesi, organizasyon yapısının amaca ve yaşayan gerçeklere uygun olarak düzeltilmesi, iş tanımı ve gerekleri belgelerinin hazırlanarak optimal kadro sayılarının saptanmasıdır" (22) Böylece kuruluş fonksiyonel bir örgüt yapısına ve bu yapı içinde amaca uygun görev, yetki ve sorumluluklara, ve bu çerçevede yeterli işgücüne sahip olabilecektir. Her kademede işgörenin mutlak inanç ve katılımı ile de Toplam Kalite Yönetimi başarıya ulaşabilecektir.

20. Tümer, **a.g.m.**, S. 52

21. Kaoru Ishikavva , **Toplam Kalite Kontrol**, Yayına Hazırlayanlar: Semih Ordaş, Nedit Yayla, Kal Der Yayınları, İstanbul. 1997, S 124

22. Tümer, **a.g.m.**, S. 54

III. TOPLAM KALİTE YÖNETİMİ AÇISINDAN SPOR HİZMETLERİ

Toplam Kalite Yönetimi spor alanında da sadece üretilen spor hizmetlerinin değil, bir bütün olarak bu hizmetleri üreten kuruluşun kalite ve verimliliğini artırmayı amaçlamaktadır. Spor hizmetlerinde Toplam Kalite Yönetiminin uygulanmasıyla tüm işlerin verimli, bilimsel olmalarını sağlamak, spor programlarına katılacakların mevcut ve gelecekteki beklentilerini belirlemek ve bunu tam istenilen sürede ekonomik ve arzu edilen şekliyle karşılamak gibi bir "iş" anlayışı ortaya çıkacaktır. Spor hizmetlerinin tasarımı ve sunumunda Toplam Kalite Kontrolü müşterilerin memnuniyet duyararak katılacakları spor programlarının geliştirilmesi, tasarımı, pazarlanması ve programlara katılım sonrası hizmetlerin maliyetlerinin düşünülerek yapılması işlemlerini içermektedir. Bu işlemlerin gerçekleştirilmesi sürecinde bütün birimlerin işbirliğine, takım ruhuna, paylaşılan ortak değerlere, diğer bir deyişle örgüt kültürüne ihtiyaç vardır (23). Spor işletmelerinin varlık nedeni, temelde, müşterilerin spor konusundaki beklenti ve ihtiyaçlarını karşılayacak tarzda, en uygun fiyat ve zamanda hizmet tasarlayıp sunmaktır. Bu nedenle spor hizmetlerinin müşteri ihtiyaçlarını karşılayabilecek düzeyde olması için müşteri talep ve beklentilerinin öğrenilmesini sağlayacak pazar bilgilerinin elde edilmesi gerekmektedir. Çünkü, bir kuruluş başarıyı, ancak açık veya gizli müşteri beklentilerini anlayabildiği ve üretimi bu beklentiler doğrultusunda yönlendirebildiği ölçüde sağlayabilir. Öyleyse kaliteli hizmet üretmek hususunda, bizzat hizmetin uç noktasında bulunan müşterilerin görüşlerini toplamaya yarayan "Müşteri Düşüncesi Anketi", "Şikayet Sistemleri" ya da müşteri izlenim ve görüşlerini toplama gibi bir çok teknikten yararlanılmalıdır (24). Böylece spor kuruluşları sundukları hizmetin kalitesi konusunda, kalitenin müşteri tarafından algılanan şeklini ve hizmetin müşterileri tatmin etme düzeyini öğrenecek, bu bilgiler ve deneyimlerin ışığında performans göstermek suretiyle de başarılı olacaklardır.

Spor hizmetleri üreten kuruluşlar arasındaki rekabet de müşterinin memnuniyet derecesine bağlı olarak değiştiğine göre kalitenin belirleyici ve temel unsuru olan işgörenlerin kalitesine özel bir önem vermek gerekir. Çünkü müşteri ile sürekli olarak etkileşim halinde bulunan hizmet veren personelin tutumu bilgi ve becerisi, nitelikleri, ilişkilerindeki performansı v.b faktörler hizmet kalitesi ve müşteri memnuniyetinde doğrudan rol oynamaktadır (25). Bu nedenle işgörenlerin hizmete ilişkin tutumları, hizmeti nasıl tanımladıkları ve hizmetin ana boyutlarının onlarca ne olduğunun öğrenilmesi yararlı olacaktır (26).

-
23. Yahya Fidan., "Örgüt Kültürünün Verimlilik Artışına Etkisi", *Verimlilik Dergisi* S. 1996 / 2. S. 17
 24. Albert Ferling, "Hizmet Endüstrilerinde Kalite: Örnek HP", *Önce Kalite*, S. 6, Ocak 1994, S. 27 - 28
 25. Dennis R. Howard and John L. Grompton, *Financing Managing and Marketing Recreation and Park Resources*, Wm. C. Brown Company Publishers, Iova 1980, S.309
 26. Öztürk, a.g.e., S. 78

Spor hizmetleri veren kuruluşlarda Toplam Kalite uygulamalarının başarılı olmasında ve hizmetlerde kalitenin artırılmasında mutlaka yönetimin liderliği gerekmektedir. Toplam Kalite Yönetimi anlayışının odak noktasını teşkil eden müşteri memnuniyeti çalışanların işlerindeki performansına bağlı olduğuna göre, yönetim işgörenlerin beklentilerini karşılayabilmek ve amaçlarını öğrenebilmek için çaba sarfetmelidir. Yönetici ait olduğu grubun amaçlarını belirleyerek o gruptaki kişileri örgütsel amaçlara yönlendirmeyi başarmalıdır. Bir lider olarak yöneticiler Toplam Kalite Yönetimine geçerken organizasyonda çalışan tüm bireylere geleceğe yönelik bir bakış açısı kazandırmalıdır. Böylece çalışanlarda verecekleri spor hizmetlerinin farklı ve özel olduğunu dair bir görev bilinci yaratabilmelidirler. Başka bir deyişle, Toplam Kalite Yönetimi uygulamasında üst yöneticiler katılımcı olmayı teşvik ederek paylaşılmış bir görev anlayışı ve vizyon ortaya koyabilmelidirler (27).

Vizyon bir işletmenin değerlerini, içinde bulunduğu durumu, ulaşmak istediği hedefleri belirleyen ve çalışanları ortak bir amaç etrafında bütünleştirerek işletmeyi arzulan geleceğe doğru yönlendiren bir süreçtir (28). Berrak bir vizyon, değişim karşısında örgütün gideceği yönü tanımlayan bir referans noktası olarak işe yaramaktadır (29). Vizyon, ortak bir amaç doğrultusunda çabaların odaklanmasını sağlayan gelecekle ilgili bir süreç, bir yol göstericidir.

Spor hizmetleri üreten kuruluşlarda da açık bir vizyon oluşturulması ve bunun çalışanlara anlatılması gerekmektedir. Meselâ, bir kentin sürekli başarısız olan futbol kulübünün yönetimi, bu durumu düzeltmek üzere taraftarlarının, sporcularının ve diğer işgörenlerinin istek ve beklentileri doğrultusunda yeni bir vizyon belirleyerek; "bu kulüp kentimiz için önmlidir" gibi bir düşünceyi zihinlere yerleştirmek suretiyle başarılı olabilecektir. Bu yalın örnek, söz konusu spor kulübünün başarılı olması bakımından yeni bir vizyona ihtiyaç duyacağını vurgulamaktadır. Burada vizyon, kulübün hedeflenmiş gelişmesi için sporcuların gösterecekleri performansı ve taraftarların isteklerini ortaya koymaktadır. Böylece vizyon, spor kulübüyle ilgili herkese ait olma hissini ve bir ekip ruhu bilincini kazandıracak, bunun neticesinde de başarı gelecektir.

Öte yandan örgütlerin başarılı olmalarında üyelerinin tutarlı davranışlar göstermesi de önemli bir konudur. Bir örgütle çalışanların hangi davranışların örgüte yarayıp yaramadığını ise, örgütün **değerleri** gösterir (30).

Spor kuruluşlarında da değerler açık, net ve anlaşılır olmalı ve ilgili herkesi örgütsel amaçlara yönlendirebilmelidir. Mesela, bir futbol takımının sporcularının fair-play anlayışını benimsemeleri, rakiplerine saygı duymaları, galibiyetin zafer, mağlubiyetin ise he-

-
27. Thomas H. Lee, "Toplam Kalite Yönetimi ve Liderlik", Çev: Osman Pazarcık, **Verimlilik Dergisi, Toplam Kalite Özel Sayısı**, 1996, S. 18
 28. Mina Özveren , **Toplam Kalite Yönetimi, Temel Kavramlar ve Uygulamalar**, Alfa Basım Yayım Dağıtım, İstanbul 1997, S. 57 - 58
 29. Hardjona, Have ve Have, **a.g.e.**, s.66
 30. İbrahim Ethem Başaran, **Örgütsel Davranış** AUEF Yayınları, Ankara 1982, S. 112; Özveren **a.g.e.**, S.58

zimet olmadığı bilincine ulaşmaları , seyircilerin de benzer değerler taşımaları, o futbol takımının güvenli olarak yaşama ve gelişmesini sağlayacaktır. Burada, sözgelimi, bir futbolcunun şahsi değerleri takımının değerlerine uygun değilse, bundan takım zarar görecektir.

Bu noktada, söz konusu futbol kulübünün temel amacı, ulaşmak istediği yer, taraftarlarının ve çalışanlarının gözündeki imajı ve yöneticilerin bakış açılarını ifade eden **misyon** kavramı hem değişiklikleri planlamak hem de bunu işleyişe geçirmek bakımından önem kazanmaktadır. Çünkü misyon, örgütün gelecekte olmak istediği yer, şu andaki durumu, toplumdaki imajı ve yöneticilerinin dünya görüşünü ifade etmektedir (31). O halde, bir spor kuruluşu, söz gelimi bir spor kulübü misyonunu hazırlarken, üyelerine ve taraftarlarına sunacağı hizmetlerin neler olduğu, müsabakalarına seyirci çekme ve kulübe taraftar kazanma stratejileri, hizmetlerini hangi tekniklerle pazarlayacağı gibi hususlara dikkat etmeli ve bu misyonun kulüple ilgili herkes tarafından paylaşılmasını sağlamalıdır. İyi hazırlanmış bir misyon ve görev bütünü vizyon ve diğer küçük değerler için birleştirici bir rol oynamakta ve diğerlerinin uygulanmasında ve hazırlanmasında kolaylaştırıcı katkısı bulunmaktadır. (32)

Ohalde vizyon, misyon, değerler, yönetimin liderliği ve takım çalışması gibi Toplam Kalite Yönetiminin unsurlarının spor hizmetlerine uygulanması ile kaliteli hizmet üretimi ve verimliliğin artması sağlanabilecektir. Bu nedenle spor kuruluşları da kendi vizyonlarını belirleyerek daha etkin hizmet üretmeye çalışmalıdırlar.

Spor kuruluşlarının yöneticileri Toplam Kalite Yönetiminin başarılı olmasında anahtar role sahiptirler. Yöneticilerin liderliği olmaksızın Toplam Kalite Yönetimine geçiş mümkün görülmemektedir. Spor kuruluşlarının karşılaştıkları problemleri çözebilmek, sporcuları, teknik elemanları ve diğer işgörenleri motive edebilmek, ortak bir vizyon, misyon, değerler, katılım ve sürekli gelişme yaratabilmek için yöneticilerin mutlaka etkin liderlik davranışında bulunmaları gerekmektedir.

SONUÇ

Toplam Kalite Yönetimi, faaliyet alanı farklı olsa bile, bir kuruluşun bütünündeki gelişmeyi sağlayan çağdaş bir yönetim yaklaşımıdır. Bu yaklaşım, kaliteyi, müşteri memnuniyetini sağlamak amacıyla daima ön planda görmektedir. Zira, ülkenin refah ve kültür düzeyi yükseldikçe insanların kaliteli mal ya da hizmete olan talepleri de artmaktadır. Artık tüm kuruluşlar faaliyet alanı ister mal ister hizmet olsun, rekabette kaliteyi bir üstünlük arar olarak görmektedirler. Çünkü, kaliteden memnun olmayan müşteriler kolayca başka kuruluşlara kayabilmektedir. Bu nedenle spor kuruluşları da kaliteli hizmet tasarlayıp sunarak müşterilerinin memnuniyetini sağlamalıdırlar. Bunun için de Toplam Kalite Yönetimine geçmeleri bir zorunluluktur. Zira, özellikle Türkiye'de spor kuruluşlarının

31. Özveren, a.g.e., S. 59

32. Cafağlı, a.g.e., S. 49 - 50

hala geleneksel yöntemlerle çalıştıkları ve çağdaş yaklaşımlara ilgisiz kaldıkları görülmekte, bunun sonucunda da üretilen spor hizmetleri hem kalite hem de kantite açısından yetersiz olmaktadır.

Hizmetlerin, bu bağlamda spor hizmetlerinin soyut yapısı ve insana dayalı olması nedeniyle tüketilmediği müddetçe kalitesi hakkında bir yargıya varma gücü ortadadır. Bununla birlikte Toplam Kalite Yönetimi anlayışı çerçevesinde spor kuruluşlarında bir kalite kültürü oluşturulması, bazı standartlar geliştirilmesi ve hizmeti sunacakların niteliklerinin artırılması mümkündür. Hiç şüphesiz bu yeni yönetim anlayışının başarısı için üst yönetimin tam inancı, desteği ve liderliği de gerekmektedir. Artık ülkemizdeki spor kuruluşları da günümüzün çağdaş yönetim anlayışı olan Toplam Kalite Yönetimine geçiş için çaba sarfetmeli, böylece daha kaliteli spor hizmetleri üreterek insanların memnuniyetini sağlamalıdır.

KAYNAKLAR

- Arıkan, Necati, "Toplam Kalite Yönetimi", **Önce Kalite**, S.2, Ocak 1993, S. 17-19
- Başaran, İbrahim Ethem, **Örgütsel Davranış**, AÜEF Yayınları Ankara 1982, s. 112; Mina Özveren, **Toplam Kalite Yönetimi, Temel Kavramları ve Uygulamalar**, Alfa Banum Yayım Dağıtım, İstanbul 1997,
- Bozkurt, Rıdvan, "Toplam Kalite Yönetimi", **Verimlilik Dergisi** S. 1994 / 4, s. 7- 17
- Cafıoğlu, Zühal, **Eğitimde Toplam Kalite**, Avni Ayol Ümit Kültür ve Eğitim Vakfı, İstanbul 1996
- Ekenci Güner ve A. Faik İmamoğlu, **Spor İşletmeciliği**, Alp Ofset, Ankara 1998
- Ekenci, Güner, "Spor İşletmelerinde Hizmet Üretimi" **Verimlilik Dergisi**, s. 1998/3, S. 80
- Ekenci, Güner, "İnsan Çevre İlişkilerinin Spor Kulübü Yönetimine Etkileri" **Bed. Eğit. Spor Bil. Der.** C.2 s. 4. 1997, s. 35 - 43
- Ferling, Albrecht, "Hizmet Endüstrilerinde Kalite: Örnek HP." **Önce Kalite**, S. 6, Ocak 1994, S. 26-29
- Fidan, Yahya, "Örgüt Kültürünün Verimlilik Artışına Etkisi" **Verimlilik Dergisi**, s. 1996/2, S. 17-30

- Hardjono T.W, Sten Have ve W.D.ten Have, **Mükemmele Uluşmanm Yolları**, Çev: Entra Dil Hizmetleri ve Danışmanlık Ltd. Şti., Rem Ofset, İstanbul 1997
- Hovard, R. Dennis, ve John I. Crompton, Financing, Managing and Marketing Repeation and Park Resources, Wim. C. Brown Company publishers, Iowa1980
- Ishikawa, Kaoru, **Toplam Kalite Kontrol**, Kal Der Yayınları, İstanbul 1997
- Kavrakoğlu, İbrahim, **Toplam Kalite Yönetimi**, Kal Der Yayınları, İstanbul 1998
- Köseoğlu, M.,D.K.Harrison ve D. Link, "Toplam Kalite Yönetimi Sistemi Uygulamalarının Arkasındaki İnsan Faktörü", Çev: Orhan Pazarcık, **Verimlilik Dergisi**, s. 1994 S. 19 - 37
- Lee, H, Thomas, "Toplam Kalite Yönetimi ve Liderlik", **Verimlilik Dergisi**, **Toplam Kalite Özel Sayısı**, 1996, s. 17 - 24
- MPM. **Kalite Yönetimi**, MPM Yayını (tarih yok)
- Öztürk, S. Ayşe, "Hizmet İşletmelerinde Kalite Boyutları ve Kalitenin Artırılması", **Verimlilik Dergisi**, s. 1996 / 2, s. 65 - 79
- Özveren, Mina, **Toplam Kalite Yönetimi, Temel Kavramlar ve Uygulamalar**, Alfa Basım Yayım Dağıtım, İstanbul 1997
- Munro, Lesley - Faure ve Malcolm Munro - Faure, Implementing Total Quality Management, pitman publising (Financial Times), 1993
- Peşkircioğlu, Nureddin, "Toplam Kalite Yönetimi Sistemi ve ISO 9000 Standartları" **Verimlilik Dergisi**, S. 1994 /1 s. 95 -116
- Roberts, Harry V. ve Bernarad F. Sergesketter, **Quality Is Personal, A Foundation For Total Quality Management**, The Free Press, New York, 1993
- Tümer, Sumru, "Toplam Kalite Yönetiminde Kuruluş Organizasyon Yapısı", **Verimlilik Dergisi Toplam Kalite Özel Sayısı**, 1996, s. 41 - 66
- Yenersoy, Gönül, **Toplam Kalite Yönetimi**, Rota Yayınları, İstanbul 1997

YAYIN KURALLARI

- 1- Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi'nde Beden Eğitimi ve Spor Bilimlerinin teorik ve uygulamalı alanlarına ilişkin araştırmalar ile yayın kurulunun uygun göreceği veya isteği üzerine hazırlanmış derleme yazılar yayımlanabilir. Konular şunlardır: Beden Eğitimi, Spor Eğitimi, Antrenman ve Hareket Bilimleri, Spor Yönetimi, Organizasyonu ve İşletmesi, Spor Sosyolojisi, Spor Psikolojisi, Sporcu Sağlığı, Spor Kültürü ve Tarihi, Spor Felsefesi.
- 2- Dergiye gönderilen yazılar A4 daktilo kağıdına ve sahifelerin bir yüzüne iki satır aralıklı, sağda 2 cm, solda 3 cm boşluk bırakılarak elektrikli daktilo veya bilgisayar ile yazılmalıdır.
- 3- Makalelerde Türkçe ve İngilizce özetler ve anahtar kelimeler yer almalı, kaynakça dahil 8 daktilo sayfasını geçmemelidir. Yazılar iki kopya halinde ve yazarın açık adresi, telefonu varsa faks numarası eklenerek gönderilmelidir.
- 4- Gönderilen yazılarda sade bir Türkçe kullanılması gerekmektedir. Aşırı yeni veya aşırı eski kelimelere gerekmedikçe yer verilmemelidir. Türkçe ve yabancı dilde yerleşmiş spor terminolojisine özen gösterilmelidir.
- 5- Fotoğraflar siyah-beyaz olmalı, arkalarına numara verilerek ayrı bir zarfa konulmalıdır. Ayrıca, metin içerisinde fotoğrafların yerleşeceği yere not düşülmelidir.
- 6- Őekil, grafik ve tablolar ayrı bir kağıda baskıya girecek şekilde çizilmiş veya yazılmış olarak gönderilmelidir.
- 7- Makalelerin her türlü sorumluluğu yazara aittir. Yazılar yayınlansın ya da yayınlanmasın geri gönderilmez. Yayınlanmasına, kısaltılmasına veya bölümler halinde yayınlanmasına yayın kurulu karar verir.
- 8- Yazar adı veya adları başlığın sağ altına gelecek şekilde birden çok yazar varsa alt. alta yazılmalıdır. Yazarın veya yazarların adresi adının ve soyadının sonuna konulacak yıldızla birinci sahifenin alt kısmında gösterilmelidir.
- 9- Yazılar, yayın kurulunun belirleyeceği hakemler tarafından incelendikten sonra yayınlanacaktır.
- 10- Kaynakça yazar soyadlarına ve alfabetik sıraya göre yapılmalıdır. Kaynak gösterilirken kaynak numaralan merin içinde cümlenin bittiği yerde parantez içinde verilmelidir.