



ISSN 1300-2805

**GAZİ ÜNİVERSİTESİ**  
**BEDEN EĞİTİMİ ve SPOR YÜKSEKOKULU**

Cilt: IV

Sayı: 2

Nisan 1999

**GAZİ**  
**BEDEN EĞİTİMİ ve**  
**SPOR BİLİMLERİ**  
**DERGİSİ**

**GAZİ JOURNAL OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS SCIENCES**

Volume: IV

Issue: 2

April 1999

**GAZİ BEDEN EĞİTİMİ  
VE SPOR BİLİMLERİ  
DERGİSİ**



**GAZİ JOURNAL OF  
PHYSICAL EDUCATION  
AND SPORTS SCIENCES**

**Sahibi Owner**

**Prof. Dr. Enver HASANOĞLU**  
Gazi Üniversitesi Rektörü

**Genel Yayın Yönetmeni Editör-in-Chief**

**Prof. Dr. Hüsnü CAN**  
Beden Eğitimi ve Spor Y.O. Müd.

**Yazı İşleri Sorumlusu Editör**

**Doç.Dr. İbrahim YILDIRAN**

**Yayın Kurulu Editorial Board**

Prof. Dr. Kemal TAMER	Doç. Dr. SuatKARAKÜÇÜK
Doç. Dr. A. Faik İMAMOĞLU	Doç. Dr. Özbay Güven
Doç. Dr. Yaşar SEVİM	Doç. Dr. Mehmet GÜNAY
Doç. Dr. A.Azmi TETİM	Doç. Dr. Güner EKİNCİ
Doç. Dr. İbrahim YILDIRAN	Yrd. Doç.Dr. Ömer ŞENEL

**Bu Sayının Hakemleri Scientific Advisers of this Issue**

Prof.Dr. Kamil ÖZER (Akdeniz Ü.)	Prof.Dr. Kemal TAMER (Gazi Ü.)
Doç.Dr. İbrahim YILDIRAN (Gazi Ü.)	Doç Dr. Gülfem ERSÖZ (Ankara Ü.)
Doç.Dr. Gıyasettin DEMİRHAN (H.Ü.)	Doç.Dr. Mehmet GÜNAY (Gazi Ü.)
Doç.Dr. Mehmet ŞAHİNGÖZ (Gazi Ü.)	Doç.Dr. Erdal ZORBAFİMuğlaÜ.)
Doç.Dr. Hakan KIRIMLI (Bilkent Ü.)	Doç.Dr. Güner EKENCİ (Gazi Ü.)
	Y.Doç.Dr.Ömer ŞENEL (GaziÜ.)

**Yayın ve Dağıtım Koordinatörlüğü Coordinators**

Dr. Fatih YENEL  
Arş. Gör. Murat ÖZMADEN

**Yazışma Adresi Correspondence Address**

Gazi Üniversitesi  
Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu 06500 Teknikokullar/ANKARA  
Tel. (0.312) 222 50 57 • Faks: (0.312) 212 22 74

**Baskı Print**

Kıralı Matbaası  
Tel: (0.312) 418 28 14-425 42 07

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

**GAZİ BEDEN EĞİTİMİ  
VE SPOR BİLİMLERİ  
DERGİSİ**



**GAZİ JOURNAL OF  
PHYSICAL EDUCATION  
AND SPORTS SCIENCES**

Cilt  
Sayı  
Nisan

IV  
2  
1999

Volume  
Issue  
April

**İÇİNDEKİLER**

**SPOR SAĞLIK BİLİMLERİ**

Dansçılarda Bazı Metabolik ve  
Kardiyovasküler Cevapların  
Telemetrik Yöntemle izlenmesi

3-8

Fatma ÜNVER  
Rüştü GÜNER  
Emin ERGEN  
Hülya ARIKAN

Büyüme Döneminde Yapılan 12 Haftalık  
Egzersiz Eğitiminin Farelerin Doğal  
Öldürücü Hücre Sitotoksik Aktivitesine  
(NKSA) Etkisi

9-16

MitatKOZ  
GülfermERSÖZ  
Aydan BABÜL

Maksimal Egzersiz Sonrası Uygulanan  
Lokal Spor Masajının Kan Laktat  
Düzeyi, Kan Basıncı ve Kalp Atım  
Sayısı Üzerindeki Etkileri

17-22

Metin KAYA  
Ömer ŞENEL

**BEDEN EĞİTİMİ VE  
SPOR ÖĞRETİMİ**

Artistik Cimnastikte Yunus Takla  
Hareketinin Öne Salto Öğretimine  
Transferinin İncelenmesi

23-30

Taner ŞENTÜRK  
Mehmet SEZEN

6-7 Yaş Erkek Çocuklarda Beceri  
Öğreniminde Sözel Eğitim ve Video  
Kamera ile Eğitim Yöntemlerinin  
Karşılaştırılması.

31-42

Salih SUVEREN  
Yaşar SEVİM  
Sibel SUVEREN  
FrantisekTABORSKI

**SPORDA PSİKO-SOSYAL ALANLAR**

Kavramsal ve Fonksiyonel Açından  
Türklerde Yorga / Rahvan Biniciliğinin  
Tarihsel Gelişimi ve Türkiye'de Geliştirme  
Perspektifleri

43-58

İbrahim YILDIRAN

**SPOR YÖNETİM BİLİMLERİ**

Türkiye'de Spor Federasyonlarında  
Örgütsel Değişme İhtiyacı ve Bazı  
Uygulamalar Üzerine Düşünceler.

59-76

A.Faik (MAMOĞLU)  
Zafer ÇİMEN

**CONTENTS**

**SPORTS HEALTH SCIENCES**

Metabolic and Cardiovascular  
Responses In Dancers Using  
Telemetric Method.

The Effect of Exercise Training on Natural  
Killer Cell Cytotoxic Activity in Growing  
Mice.

Effects of Local Sport Massage on  
Blood Lactat Level, Blood Pressure and  
Heart Rate After Maximal Exercise

**TEACHING IN PHYSICAL  
EDUCATION AND SPORTS**

A Study on the Transfer of the Dive Roll  
to the Teaching of the Forward Salto in  
Artistic Gymnastics

The Comperison of Verbal and  
Video-Camera Teaching Methods  
in Skill Learning of 6-7 Years Old  
Boys

**PSYCHO-SOCIAL AREAS IN SPORT**

Conceptual and Functional History of Pacer  
Racing in Turks and Development  
Perspectives in Turkey

**SPORTS MANAGEMENT SCIENCES**

Needs of Organizational Change in Turkish  
Sports Federations and Opinions on Some  
Practices.

## DANŞILARDA BAZI METABOLİK VE KARDİYOVASKÜLER CEVAPLARIN TELEMETRİK YÖNTEMLE İZLENMESİ

Fatma ÜNVER\*

Rüştü GÜNER\*

Emin ERGEN\*

Hülya ARIKAN\*\*

### ÖZET

Bu çalışma dansçıların maksimal oksijen tüketimini belirlemek ve dans sırasındaki yüklenmelerini incelemek amacıyla planlanmıştır. Çalışmaya yaş ortalamaları  $25,0\pm 2,2$  olan 9 bayan,  $28,5\pm 6,2$  olan 6 erkek modern dansçı denek olarak alınmıştır. Taşınabilir telemetrik oksijen analizörü (Cosmed K4) kullanılarak deneklerin maksimal egzersiz testi ile (Bruce) maksimal oksijen tüketimleri belirlenmiştir. Bir başka gün bale salonunda 4 dakikalık bir dans serisi sırasında oksijen tüketimi, kalp atım hızı ve solunumsal değişim oranı değerleri kaydedilmiştir. Elde edilen verilerin istatistiksel analizi Wilcoxon Eşleştirilmiş iki örnek testi ile yapılmıştır. Hem erkek hem de bayan dansçılarda maksimal egzersiz testi ile dans sırasında ulaşılan maksimal kalp atımı ve solunumsal değişim oranı değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı fark saptanmıştır ( $p<0,05$ ). Ancak maksimal oksijen tüketimi ile dans sırasındaki pik oksijen tüketimleri arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunamamıştır ( $p>0,05$ ). Bu bulgular modern dansçıların dans sırasındaki oksijen tüketiminin maksimum kapasitelerine yakın olduğunu ve erkek ve bayan dansçıların benzer yüklenmelere maruz kaldığını göstermektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Egzersiz, dans, oksijen tüketimi, solunumsal değişim oranı, kalp atım hızı,

### *METABOLIC AND CARDIOVASCULAR RESPONSES IN DANCERS USING TELEMETRIC METHOD*

#### SUMMARY

The purpose of this study was to determine the maximal oxygen consumption of dancers and to investigate physiological loading during dancing. Nine female dancers aged  $25.0\pm 2.2$  and 6 male dancers aged  $28.5\pm 6.2$  participated in this study. Maximal oxygen consumption was measured using maximal exercise test (Bruce Protocol) by means of portable telemetry system (Cosmed K4). On the other day, oxygen consumption, maximal heart rate and respiratory exchange rate (R) were recorded during the 4 minutes series of dance. The significance of the differences was analysed using Wilcoxon tests. A significantly difference was found in maximal heart rates and R values ( $p<0.05$ ) between maximal exercise test and dance both in female and male dancers. But there was no significant difference between maximal oxygen consumptions and peak oxygen consumptions during dancing ( $p>0.05$ ). The findings of this investigation suggest that modern dancers' oxygen consumptions during dancing were very close to their maximal capacities and females were subjected to similar physiological loading with the males.

**Key Words:** Exercise, dance, oxygen consumption, respiratory exchange ratio, heart rate

\* Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi Spor Hekimliği Anabilim Dalı, Ankara

\*\* Hacettepe Üniversitesi Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Yüksek Okulu, Ankara

## GİRİŞ

Dans vücudu ifade aracı olarak kullanan bir sanat dalıdır. Teatral dansın, sporlar ile olan bir çok benzerliklerinden birisi de fizyolojik talepleridir (3,6). Dans ederken estetik kurallar büyük önem taşırken, dansçılar da sporcular gibi benzer şiddette fizyolojik yüklenmelere maruz kalmaktadırlar. Dansın teknik ve stili araştırıldığında dansçıların sıklıkla kapasitelerini aştıkları ve bunun da sakatlık nedenlerinden birini oluşturduğu görülmüştür (3,6,9).

Sakatlık, kuvvet, yorgunluk, beslenme durumu ve ölçülebilen diğer faktörler dansçının yeteneğinin seviyesi kadar dans performansının niteliğinde de önemli rol oynar (8,9,12). Dansçıların fizyolojik karakteristiklerinin değerlendirilmesi, antrenman tekniklerini geliştirmeye ek olarak sağlığın korunması ve sakatlığın önlenmesi, tedavi ve rehabilitasyonun standartlarını kararlaştırmak için yardımcı olabilir (3,8,9).

Spor Hekimliği polikliniğinde tedaviye alınan hasta grupları içindeki dansçıların yoğunluğu, aynı dansçılardaki sakatlanma sıklığı, kişilerin rol ve kapasiteleri arasındaki ilişkiler bu çalışmanın planlanmasına neden olmuştur. Bu çalışma modern dansçıların maksimal oksijen tüketimi değerlerini belirlemek, maksimal egzersizdeki kardiyorespiratuvar yanıtları incelemek, 4 dk'lık bir dans serisi sırasındaki kardiyorespiratuvar yanıtları karşılaştırmak ve dans egzersizinin iş yükü hakkında fikir edinmek amacıyla yapılmıştır.

## GEREÇLER VE YÖNTEM

Bu çalışmaya Ankara Devlet Opera ve Balesi Modern Dans Topluluğu'nda dans eden 6 erkek ve 9 bayan toplam 15 profesyonel dansçı katılmıştır. Çalışmaya katılan deneklere çalışma ile ilgili bilgi verilmiş ve istekli olanların çalışmalara katılmaları istenmiştir.

Araştırmanın ilk aşamasında, deneklerin maksimum oksijen tüketimi değerleri belirlenmiş, ikinci aşamasında ise prova salonunda daha önce temsillerdeki zorlandıkları bölümleri içeren 3-4 dk'lık bir dans serisi sırasındaki oksijen tüketimleri ölçülmüştür. Her iki testte de oksijen tüketimi, solunumsal değişim oranı ve kalp hızı ölçümü K4 (COSMED, Roma, Italy) telemetrik sistemi ile yapılmıştır.

Maksimum oksijen tüketimi belirlenmesinde aerobik dayanıklılık ölçümünde kullanılan Bruce koşubandı testi kullanılmıştır. Deneklere testden önce test protokolü, koşubandındaki pozisyonu, testi bitirme kriterleri hakkında bilgi verilmiştir. Teste 2.5 km/sa hız ve % 10 eğimle başlanmıştır. Deneklerde yorgunluk oluşup, egzersizi sürdüremeyinceye kadar her üç dakikada bir eğim % 2, hız 3.8, 5.2, 6.4, 7.6, 8.3, 9.1 km/sa olacak şekilde arttırılmıştır.

Bir başka gün prova salonunda denekler koreografiye uygun bir müzik eşliğinde, 1-2 dakikalık bir ısınma hareketleri ile ısıdıktan sonra, daha önce gösterime sundukları koreografilerden mini alıntılardan oluşan; düşme, takla (eller üzerinde ya da gövde ile), salon içinde-

ki alanda sprintlerle birlikte dönüşler, sıçramalar, ritmik kol ve bacak hareketlerini içeren 3-4 dakikalık bir dans serisi yapmışlardır. Dans sırasındaki oksijen tüketimi, kalp atım hızı ve solunumsal değişim oranı değerleri tüm dans süresince kaydedilmiştir.

İstatistiksel analizler SPSS for Windows 7.0 istatistik paket programı ile yapılmıştır. Elde edilen tüm değişkenler için aritmetik ortalama  $\pm$  standart sapma değerleri hesaplanmıştır. Aynı bireyin koşubandı ve dans sırasındaki oksijen tüketimi, kalp atım hızı ve solunumsal değişim oranı değerleri ölçüm sonuçlarının karşılaştırılmasında Wilcoxon eşleştirilmiş iki örnek testi kullanılmıştır.

## BULGULAR

Dansçıların fiziksel özellikleri Tablo 1'de verilmiştir.

Araştırmaya katılan deneklerin koşubandı ve dans sırasındaki oksijen tüketimi, kalp atım hızı ve solunumsal değişim oranı değerleri Tablo-2'de gösterilmiştir.

Tablo 1: Dansçıların Fiziksel Özellikleri

Fiziksel Özellikleri	Bayan (n=9) X $\pm$ S D	Erkek (n=6) X $\pm$ S D
Yaş (Yıl)	25.0 $\pm$ 2.2	28.5 $\pm$ 6.2
Boy (cm)	167.7 $\pm$ 4.1	176.5 $\pm$ 4.0
Vücut Ağırlığı (kg)	50.2 $\pm$ 4.1	68.5 $\pm$ 5.8
Yağ (%)	10.7 $\pm$ 0.9	16.1 $\pm$ 1.6

Maksimum oksijen tüketimi değerleri bayanlarda 47,8 $\pm$ 3,4, erkeklerde 49,7 $\pm$ 4,2, maksimal kalp hızları ise bayanlarda 185,9 $\pm$ 7,1 ve erkeklerde 183,0 $\pm$ 4,6, solunumsal değişim oranı değeri bayanlarda 1,11 $\pm$ 0,08 ve erkeklerde 1,13 $\pm$ 0,04 olarak bulunmuştur. Salonda dans sırasında ölçülen oksijen tüketimi değerleri bayanlarda 47.3 $\pm$ 4.3, erkeklerde ise 48.8 $\pm$ 2.7, kalp atım hızı bayanlarda 175.2  $\pm$  9.7 ve erkeklerde 174.5  $\pm$  6.7 solunumsal değişim oranı değeri bayanlarda 0.91  $\pm$  0.12 ve erkeklerde 1.06  $\pm$  0.1 olarak kaydedilmiştir.

Maksimal koşubandı egzersiz testi ve dans sırasındaki ölçümler karşılaştırıldığında maksimal oksijen tüketimi değerlerinde istatistiksel olarak anlamlı fark bulunamamıştır (p>0.05). Koşubandı testi sırasında tespit edilen maksimal kalp hızı ve solunumsal değişim oranı değeri ölçümleri dans sırasında elde edilen değerlerden istatistiksel olarak yüksek bulunmuştur (p<0.05).

Tablo 2: Koşubandı ve Salon Ölçüm Sonuçlarının Karşılaştırılması

		Koşu Bandı	Dans
VO <sub>2</sub> (ml/kg/dk)	Bayan	47.8 $\pm$ 3.4	47.3 $\pm$ 4.3
	Erkek	49.7 $\pm$ 3.4	48.8 $\pm$ 2.7
KAH (atım/dk)	Bayan	185.9 $\pm$ 7.1	175.2 $\pm$ 9.7*
	Erkek	183.4 $\pm$ 4.5	175.5 $\pm$ 6.7*
R (VC <sub>0. A</sub> /O <sub>2</sub> )	Bayan	1.11 $\pm$ 0.08	0.91 $\pm$ 0.12*
	Erkek	1.13 $\pm$ 0.04	1.06 $\pm$ 0.1*

\* p<0,05 Koşubandı testine göre

Erkek ve bayanların ölçüm değerlerinin karşılaştırılmasında dans sırasındaki solunumsal değişim oranı değerleri erkeklerden anlamlı olarak düşük olduğu belirlenmiştir (p<0.05). Diğer değişkenler arasında ise anlamlı farkın olmadığı saptanmıştır (p>0.05).

## TARTIŞMA

Dansçılar kardiyovasküler-pulmoner sisteme yüklemeler yapan günlük bir kaç saatlik etkin egzersizler yapmaktadır. Bu egzersizler geniş kas gruplarını içeren çeşitli huzlardaki hareketlerden oluşur (6). Yapılan çalışmalarda bale egzersiz şiddetinin maksimuma yakın olduğu ve aerobik ve anaerobik enerji yollarının her ikisinin de kullanıldığını tespit edilmiştir (6,14). Aerobik dans çalışmaları benzer aerobik aktiviteler gibi maksimum oksijen tüketimi değerlerinde artışa neden olur (6). Dovvdy ve arkadaşları (7) 10 hafta süre ile haftada 3 gün ve 30-45 dakikalık aerobik dans aktivitelerinin fiziksel iş kapasitesini ve kardiyovasküler fonksiyonları artırdığını saptamışlardır. Aerobik dans deneyiminin miktarı, maksimum aerobik kapasite ve fitness düzeyi bireyin bir dans rutinini yerine getirebilmesi ve sürdürebilmesi için ana gereksinimlerdenidir. Düşük fitness düzeyleri bireyin çabuk yorulmasına ve yapması gereken dans rutinlerinin yerine getirilmesinin sınırlandırılmasına neden olur (15).

Dansçıların fiziksel ve fizyolojik karakteristikleri ile ilgili çok sayıda çalışma yapılmıştır (1,2,3,4,5,7,8,10,11,15,16). Bu çalışmaların çoğunda dansçıların maksimum oksijen tüketimlerinin hangi spor dallarındaki sporculara benzerlik gösterdiği konusunda yoğunlaşmaktadır. Bilindiği gibi maksimum oksijen tüketimi değerleri dayanıklılık sporcularında yüksek değerlere sahipken non endurans tipi spor dallarında ki sporcularda daha düşüktür. Saltin and Astrand (13) erkek dayanıklılık sporcularında maksimum oksijen tüketimi değerlerini 60 ml/kg/dk üzerinde saptarken, masa tenisi, eskrim, cimmastik, güreş gibi non-endurans spor dallarındaki sporcularda 60 ml/kg/dk altında bulmuşlardır. Yine bayan dayanıklılık sporcularında maksimum oksijen tüketimi değerleri 50 ml/kg/dk üzerinde saptanırken, masa tenisi, eskrim, okçuluk gibi non-endurans spor dallarındaki sporcularda 50 mlAg/dk altında bulunmuştur. Yapılan çalışmalarda ise dansçıların maksimum oksijen tüketimi değerleri erkeklerde 48-52 ml/kg/dk ve bayanlarda 38-49 ml/kg/dk olarak bulunmuştur (1,2,3,4,5,7,8,10,11,15,16). Bu çalışmada da maksimum oksijen tüketimi bayanlarda 47.8 ±3.4 mlAg/dk erkeklerde 49.7±3.4 ml/kg/dk olarak kaydedilmiştir. Bu çalışmada ve diğer çalışmalarda elde edilen dansçıların maksimum oksijen tüketimi değerlerinin non-endurans sporcularında gözlenen değerler ile uyumlu olduğu görülmektedir.

Yapılan bazı çalışmalarda dansçıların dans sırasındaki oksijen tüketimleri ölçülmüş ve maksimum oksijen tüketimi ile karşılaştırmalar yapılarak yüklenmeleri değerlendirilmiştir (1,2,5,15). Cohen ve arkadaşları (5) 28 dk'lık bar egzersizleri sırasında denekler maksimum oksijen tüketimi değerinin erkeklerde % 38.3'üne ve bayanlarda %37.7'sine, 32 dk'lık salon egzersizlerinde ise erkeklerde %54.6'sına ve bayanlarda %45.9'una ulaşmışlardır. Spesifik salon egzersizi sırasında maksimum oksijen tüketimi değerinin %77 ve %73'üne ulaşılmış ve dansçıların bir dakikalık solo egzersiz periyodu sırasında kısmen maksimum oksijen tüketimi değerlerine yaklaştıkları gözlenmiştir (5).

Schantz and Astrand (14) profesyonel 5 erkek, 6 bayan dansçıda maksimum oksijen tüketimi ve kalp atım hızını ölçmüşler ve solistlerin diğer grup elemanlarından % 5 daha yüksek maksimum oksijen tüketimi değerine sahip olduğunu bulmuşlardır. Sınıftaki çalışmaların çeşitli evrelerinde

oksijen tüketiminin, maksimum oksijen tüketiminin %35 - %45 arasında olduğu saptanmıştır. Koreografik dans sırasında ise bu değer % 80'e kadar çıkmıştır (14).

Blanksby and Reidy (2) maksimum oksijen tüketimini bayan dansçılarda  $42,0 \pm 4,6$  ml/kg/dk, erkek dansçılarda  $52,5 \pm 5,2$  mlAg/dk olarak tespit etmişlerdir. Maksimal kalp atım hızları ise bayanlarda  $195,0 \pm 10,0$  erkeklerde  $197 \pm 6,0$  olarak bulunmuştur. Modern dans ve Latin Amerika danslarından oluşan aktivitelerde bu dansçıların kalp atım hızı ve oksijen tüketimi değerini de belirlemişlerdir. Modern dans serileri sırasında kalp atım hızı değerleri bayanlarda 173, erkeklerde 170 atım/dk, oksijen tüketimi değerleri bayanlarda 34.7 ml/kg/dk, erkeklerde 42.8 ml/kg/dk, Latin Amerika dans serilerinde kalp atım hızı bayanlarda 177 atım/dk, erkeklerde 168 atım/dk, oksijen tüketimi değerleri bayanlarda 36.1 ml/kg/dk, erkeklerde 42.8 ml/kg/dk olarak kaydetmişlerdir. Dans sırasında elde edilen değerler maksimum oksijen tüketimi değerlerinin % 81-82 arasında olduğu saptanmıştır (2)

Bu çalışmada dört dakikalık dans serisi sırasında elde edilen oksijen tüketimi değerleri de bayanlar için  $47.3 \pm 4,3$  ve erkekler için  $48.8 \pm 2,7$  ml/kg/dk olarak tespit edilmiştir. Bu değerlerin koşubandı testinde elde edilen maksimum oksijen tüketimi değerinin bayanlarda % 98,9, erkeklerde % 98.2 olduğu saptanmıştır. Koşubandında elde edilen maksimum oksijen tüketimi değerleri ile dört dakikalık dans serisi sırasında elde edilen pik oksijen tüketimi değerleri arasında anlamlı olarak fark bulunamamıştır. Dansçıların dans sırasındaki oksijen tüketimleri, koşubandındaki maksimum oksijen tüketimi değerine ulaşmış hatta bazı dansçılar bu değeri de aşmışlardır. Koşubandında daha çok alt ekstremite kasları çalışırken, dans sırasında alt ekstremiteye ek olarak üst ekstremita ve gövde kasları da aktiviteye katılmaktadır. Bu da, dans sırasında oksijen tüketiminin koşubandı egzersizinden daha yüksek değerlere sahip olmasına neden olabileceğini düşündürmektedir. Bir diğer neden ise; spesifik antrenmanların spesifik kasları geliştirmesi ve spesifik adaptasyonlar sağlamasıdır. Günde 3-4 saatlik dansa özel egzersizler yapan dansçılar, dans sırasında yüksek bir performans göstererek, maksimum oksijen tüketimi değerlerine kısa bir sürede ve zorlanmadan ulaşmışlardır.

Bu çalışmada modern dans serisinde kalp atım hızı bayanlarda  $175,2 \pm 9,7$  atım/dk, erkeklerde  $174,5 \pm 6,7$  olarak kaydedilmiş ve dans sırasındaki kalp atım hızı değerleri koşubandı değerlerinden anlamlı düzeyde düşük bulunmuştur ( $p<0.05$ ) ve iki ölçüm arasında ortalama 10 atım/dk'lık bir fark gözlenmiştir. 4 dk'lık solo dans serisi, istirahat intervali içermeyen, hızlı dans varyasyonlarından oluşmuştur. Bu nedenle dans sırasında yaşa göre belirlenen maksimum kalp atım hızının %90.38'ine ve koşubandında elde edilen maksimum kalp atım hızının % 96.73'üne ulaşılmıştır.

Her ne kadar kalp atım hızı hızlı dansa maksimal seviyelere hızlı olarak ulaşsa da aralıksız bir yüklenme varyasyonu genellikle 4.5 dakikayı geçmez. Solo çalışma varyasyonları, uzun istirahat intervalleri ile sonlanır. Sonuç olarak sahnedeki toplam zamanın hemen hemen yarısı istirahatte geçer. Daha yavaş ve düşük şiddet dans çalışmalarında daha düşük kalp atım hızı uzun süre sürdürülebilir (12).



Bu sonuçlar maksimal aerobik dayanıklılığın değerlendirilmesinde spora özel ergometreler kullanılmasına ek olarak o spora özel aktiviteler sırasında da oksijen tüketiminin yapılmasını gerekli olduğunu göstermiştir. Dansçılarla ilgili fiziksel özellikler değerlendirilirken dansa özel aktiviteler sırasındaki değerlendirmeler koşubandındaki ölçümlerle birlikte yapılmalıdır.

Sonuç olarak elde edilen bulgulara göre dansçılar dans gösterileri sırasında genel olarak maksimum değerlerine oldukça yakın bir fiziksel yüklenmeye maruz kalmaktadırlar. Ayrıca bayan ve erkek dansçıların dansa benzer zorlukta roller aldığı görülmüştür. Dansçıların kardiorespiratuar ve metabolik cevaplarının incelenmesi, antrenman metodlarının geliştirilmesi, sakatlıkların önlenmesi ve rehabilitasyon standartlarının yükseltilmesi için yorgunluk düzeyi, kuvvet ve beslenme durumlarını da kapsayan geniş araştırmaların yapılmasını gerektirmektedir.

#### KAYNAKLAR

1. **Bell JM, Bassey EJ** : A Comparison of the Relation Between Oxygen Uptake and Heart Rate During Different Styles of Aerobic Dance and a Traditional Step Test in Women. *Eur J App Physiol.* 68: 20-24, 1994.
2. **Blanksby BA, Reidy PW**: Heart Rate and Estimated Energy Expenditure During Ballroom Dancing. *Br J Sports Med.* 22(2): 57-60, 1988.
3. **Chmela RD, Schultz BB, Ruhling RO, Shepherd TA, Zupan MF, Fitt SS** : A Physiologic Profile Comparing Levels and Styles of Female Dancers. *Physician Sportsmed.* 16(7): 87-96, 1988.
4. **Clarkson PM, Freedson PS, Keller B, Carney D, Skrinar M**: Maximal oxygen uptake, Nutritional patterns and body composition of adolescent female ballet dancer. *Res Q Exerc & Sport.* 56(2): 180-184, 1985.
5. **Cohen JL, Segal KR, Witriol I, McArdle WD**: Cardiorespiratory Responses to Ballet Exercise and the V02 max of Elite Ballet Dancers. *Med Sci Sports Exercise.* 14(3): 212-217, 1982.
6. **Cohen JL**: The Cardiovascular and Metabolic Demands of Classical Dance. Ryan AJ, Stephens RE (Ed): *Dance Medicine: A Comprehensive Guide* . Chicago:Pluribus Press & Mineapolis: PSM, 1987;73-91.
7. **Dowdy DB, Cureton KJ, Duval HP, Ouzts HG**: Effects of aerobic dance on physical work capacity, cardiovascular function and body composition of middle-aged women. *Res Q Exerc Sport.* 56(3): 227-233, 1985.
8. **Kinkendall DT, Calabrese LH**: Physiological Aspects of Dance. *Clin Sports Med.* 2(3):525-537, 1993.
9. **Micheli LJ, Gillespie WJ, Walaszek A**: Physiologic Profiles of Female Professional Ballerinas. *Clin Sports Med.* 3(1): 199-209, 1984.
10. **Novak LP, Magill LA, Schutte JE**: Maximal Oxygen Intake and Body Composition of Female Dancers. *Eur J Appl Physiol.* 39: 277-282, 1978.
11. **H. Pekkarinen H, Litmanen H, Mahlamaki S**: Physiological Profiles of Young Boys Training in Ballet. *Br J Sports Med.* 23(4): 245-249, 1989.
12. **Pepper MS**: Dance - a Suitable Form of Exercise? *S Afr Med J.* 66: 883-888, 1984.
13. **Saltin B, Astrand PO**: Maximal oxygen uptake in athletes. *J Appl Physiol.* 23: 353-358, 1967.
14. **Schantz PG, Astrand P-O**: Physiological Characteristics of Classical Ballet. *Med Sci Sports Exerc.* 16(5): 472-476, 1984;.
15. **Thomsen D, Bailor DL**: Physiological responses during aerobic dance of individuals grouped by aerobic capacity and dance experience. *Res Q Exerc & Sport.* 62: 68-72, 1990.
16. **Vaccaro P, Clinton M**: The effects of aerobic dance conditioning on the body composition and maximal oxygen uptake of college women. *J Sports Med.* 21: 291-4, 1981.

## BÜYÜME DÖNEMİNDE YAPILAN 12 HAFTALIK EGZERSİZ EĞİTİMİNİN FARELERİN DOĞAL ÖLDÜRÜCÜ HÜCRE SİTOTOKSİK AKTİVİTESİNE(NKSA) ETKİSİ

Dr.Mitat KOZ\*  
Gülfcm ERSÖZ\*  
Aydan BABÜL\*\*

### ÖZET

*Bu çalışma büyüme dönemindeki farelere yaptırılan egzersiz eğitiminin NK hücre sitotoksik aktivitesine (NKSA) etkisini incelemek üzere planlandı.*

*Bu amaçla denek olarak kullanılan 3 haftalık 16 adet Swiss/Albino erkek fare kontrol ve egzersiz eğitim gruplarını oluşturacak şekilde rasgele ayrıldılar. Orta şiddetteki egzersiz eğitimi yaptırmak amacıyla fareler treadmillde haftada 5 gün, 15 mlk sabit hızda, günde 30 dakika 12 hafta koşturuldular. Çalışma programını takiben, dekapite edilen farelerin dalaklarından elde edilen lenfositlerde doğal antikandiyal endeks yöntemiyle 5:1, 1:1, 0,5:1 Etkin:Hedef (E:H) oranlarında NKSA ölçüldü.*

*ölçümlerin sonuçlarına göre 12 haftalık egzersiz sonrası farelerin NKSA'nın kontrol grubundan tüm E:H oranlarında sırasıyla % 18, %17 ve %14 daha yüksek seyrettiği fakat yalnızca 5:1 ve 1:1 E:H hücre oranlarındaki değişimin anlamlı (P< 0,05) olduğu gözlemlendi. Diğer E:H oranlarındaki artışlar ise anlamlı bulunmadı (P> 0,05). Sonuç olarak farelerde büyüme döneminde yaptırılan 12 haftalık egzersiz eğitiminin NKSA'yı anlamlı bir şekilde artırdığı söylenebilir.*

**Anahtar Kelimeler.** NKSA, Egzersiz, Büyüme

### THE EFFECT OF EXERCISE TRAINING ON NATURAL KILLER CELL CYTOTOXIC ACTIVITY IN GROWING MICE

#### ABSTRACT

*The purpose of this study was to examine the effect of moderate exercise training on natural killer cell cytotoxic activity(NKCA) in growing mice.*

*Three week-old male Swiss/Albino mice were randomly assigned to either control or exercise training groups. Twelve week moderate exercise training regimen was a run on a motorized treadmill at 15 m.min<sup>-1</sup>, 0 % slope, for 30 min. d<sup>-1</sup> 5 day a week. Following the training program splenic NKCA of mice was assayed by the Natural Anticandidal Index Method at three effectontarget (E:T) ratios, respectively 5:1, 1:1, 0.5:1.*

*The results revealed that splenic NKCA was elevated in the exercise group compared to sedentary controls (P<0.05). As a conclusion, exercise training for 12 week in the growing stage in mice improved NKCA.*

**Key Words:** NKCA, Exercise, Growing

\* Ankara Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Spor Sağlık Bilimleri Anabilim Dalı, Ankara

\*\* Gazi Üniversitesi Tıp Fakültesi Fizyoloji Anabilim Dalı, Ankara

## GİRİŞ

Natural Killer (NK) hücreleri tümör hücrelerine, virüs ile enfekte hücelere, kemik iliği ve timus-taki bazı hücelere karşı doğal sitotoksositeye sahip ve sitoplazmalarında azurofilik granülleriyle karakteristik özellik gösteren 3. bir lenfosit alt grubudur. NK hücreleri 1972-1973 yıllarında tanımlanmalarından itibaren viral enfeksiyonlara ve malign neoplazmik hastalıklara karşı dirençte oynadıkları rol ile bütün dikkatleri üzerine çekmiştir.(1). Diğer immün sistem elemanları gibi NK hücrelerinin işlevleri ve sayısı fiziksel egzersiz, cerrahi, akut MI, hipoksi ve hipovolemik şok gibi çeşitli streslerden etkilenmektedir(2).

Egzersiz immün sisteme etkilerini incelemek amacıyla yapılan çok sayıdaki çalışma, düzenli egzersizin dolaşımdaki toplam lökosit sayıları veya lökosit alt grupları üzerine önemli bir etkisinin olmadığını göstermiştir. Eğitilmiş atletlerin serum immünglobulin düzeylerinin de normal referans sınırları içerisinde olduğu ve sedanterlerinkine benzediği bildirilmektedir(3-14).

Düzenli egzersiz eğitiminin natural killer hücre sitotoksik aktivitesine (NKSA) etkisini araştırmak amacıyla, insanlarda ve deney hayvanlarında yapılan çalışmalarda birbiri ile çelişkili sonuçlar elde edilmiştir. Örneğin insanlarda yapılan çok sayıda çalışmada egzersiz eğitiminin NKSA üzerinde olumlu etkiler oluşturduğu (3-6,15,16), özellikle de orta şiddetteki egzersiz eğitiminin bu etkileri ortaya çıkardığı gösterilirken(17), deney hayvanlarında yapılan çalışmaların sonuçları birbiri ile çelişkilidir: Egzersiz eğitimi ile farelerin NKSA sınırlarının arttığını bildiren çalışmaların yanında(18,19), artışın olmadığı, hatta azalmanın saptandığını bildiren çalışmalarda bulunmaktadır(20-23). Bu çelişkili sonuçların nedenleri arasında denek tipinde, egzersiz çalışmasında ve kullanılan yöntemlerdeki farklılıklar sayılmaktadır(16). Denek tipi ele alındığında NKSA'nın farelerde yaş ile (yaklaşık 12. Haftadan itibaren) azaldığı(24-26), insanlarda ise doğum ile başlayıp ilerleyen yaş ile dereceli olarak arttığı örneği verilebilir(27). Egzersiz çalışmasında ise insanlarda yüzme, koşma, aerobik, jogging ve özel spor branşları kullanılmasına karşın, deney hayvanlarında yüzme ve koşu egzersizleri kullanılabilir. Ayrıca deney hayvanlarında treadmill koşusu en yaygın egzersiz türü olmakla birlikte, elektrik şokları ve egzersizin zamanı gibi dış stres yapıcı faktörler bu egzersiz türünde de egzersizden beklenen sonuçları etkilemektedir(28).

Egzersiz eğitiminin NKSA'ya etkisinin incelendiği çalışmalarda genellikle genç yetişkin yada yaşlı denekler kullanılmasına karşın, büyüme döneminde yapılan egzersiz eğitiminin NKSA'ya etkisinin incelendiği çalışmaya rastlanılmamıştır. Bu nedenlerden dolayı bu çalışmada büyüme dönemindeki farelerde 12 haftalık orta şiddetteki egzersiz eğitiminin NKSA'ya etkisi araştırıldı.

## MATERYAL VE YÖNTEM

Çalışma yaşları 3-4 hafta olan 16 adet Sviss/Albino erkek fare üzerinde gerçekleştirildi. Denekler rasgele seçilerek sekizerli 2 gruba ayrıldı. 1. Grup egzersiz, 2. Grup ise kontrol grubu olarak seçildi. Çalışma süresince tüm denekler normal diyet ve su ile beslendiler.

### *Egzersiz Protokolü*

Yaşı 3 haftalık olan egzersiz gruplarındaki yavru farelere; egzersize uyum sağlamaları amacıyla bir hafta süre ile, günde 5 dakika ve 10 m/dk'lık sabit hız ve eğimde treadmill egzersizleri yaptırıldı. Dört haftalık yaşa ulaştıklarında ise egzersiz grubundaki deneklere haftada 5 gün, 30 dakika süre ile 15 m/dk hızda orta şiddette 12 haftalık bir egzersiz programı uygulandı(18). Kontrol grubundaki denekler ise herhangi bir egzersiz yapmaksızın kendi normal şartlarında bırakıldılar.

### *Etkin Hücrelerin Hazırlanması (29)*

Steril yöntemle dalak çıkartıldı. Dalak hücre süspansiyonları Histopaque 1077 (Sigma Chemical Company, St. Louis MO, USA) kullanılarak Hypaque Dansite Gradient Santrifügasyon yöntemi ile hazırlandı, fosfatlanmış tamponlu su ile (posphate Buffered şaline (PBS), Sigma Chemical Company, St. Louis MO, USA) ile 3 kez yıkandı ve PBS ile tekrar süspansiyon haline getirildi. Monositler petri kutusuna yapıştırılarak ayrıldılar.

### *Hedef Hücreler (29)*

Candida Stellatoidea suşu kristal viyole ile boyandıktan sonra hedef hücre olarak kullanıldı.

### *Sitotoksosite Deneyi (29)*

Dalak hücrelerinin NK hücre sitotoksik aktivitesi önceden tarif edilen Doğal Antikandidiyal Endeks Yöntemi ile ölçüldü. Bu deney için V tabanlı mikrotitrasyon plak (sterilin G.B.) kullanıldı. Doğal sitotoksosite etkin(E) ve hedef(H) hücrelerin oranı (E:H) 5:1, 1:1 ve 0.5:1 olacak şekilde karşılaştırılması ile ölçüldü. Bu işlemde öncelikle karışım V-tabanlı mikrotitrasyon plaklara konuldu ve 500 rmp de 5 dakika santrifüj edildi, daha sonra 37°C de % CÜ<sub>2</sub> li etüvde 1 saat inkübe edildi. Inkübasyondan sonra herbir çukurdaki süpernatanttan 0.1 ml alınıp düz tabanlı mikrotitrasyon plağa (Microtest II Falcon USA) aktarıldı. Oluşan rengin absorbans değeri (optik dansite (OD) 595 nm'lik filtre ile multi-scan spektrofotometrede değerlendirildi. Doğal antikandidiyal etki aşağıdaki formül ile hesaplandı.

Deney OD - Spontan salınım OD

$$\% \text{ Sitotoksosite} = \frac{\text{Deney OD} - \text{Spontan salınım OD}}{\text{Maksimal salınım OD} - \text{Spontan salınım OD}} \times 100$$

Maksimal salınım OD - Spontan salınım OD

#### *İstatistiksel Yöntem*

Egzersiz ve kontrol grupları NKSA değerleri student's t testi ile karşılaştırıldı. Anlamlılık düzeyi olarak  $P < 0,05$  kabul edildi.

#### **BULGULAR**

Deneklerin egzersiz öncesi ve sonrası vücut ağırlıkları ile bu ölçümler arasındaki farklar Tablo 1 'de verilmiştir. Bu değerlere göre egzersiz öncesinde, kontrol ve egzersiz gruplarını oluşturan deneklerin vücut ağırlıkları arasında fark bulunmadığı ve ilerleyen yaşlarına uygun olarak da ağırlık kazandıkları anlaşılmaktadır.

*Tablo 1: Deneklerin Egzersiz Öncesi, Sonrası ve Çalışma Süresince Kazandıkları Vücut Ağırlıkları.*

Gruplar	N	Egzersiz Öncesi Vücut Ağırlığı (gr) X±SD	Egzersiz Sonu Vücut Ağırlığı (gr) X±SD	Vücut Ağırlığı Artışı (gr) X±SD
K12	8	18.62 ±2.11	36.56 ± 3.25	18.31 ±2.41
E12	8	17.93 ±1.17	39.06 ± 2.65	21.12 ±2.46

*Tablo 2: Deneklerin 5:1,1:1 ve 0.5:1 E:H Oranlarındaki NKSA Değişimleri*

Gruplar	N	Sitotoksosite Yüzdesi		
		E : H, 5:1 X±SD	E : H, 1:1 X±SD	E : H, 0.5:1 X±SD
K12	8	17 ±1.84	12 ±2.12	7 ±1.41
E12	8	20 ±1.92*	14 ±1.86*	8 ±1.40

\*  $P < 0,05$  ile K12 grubundan farklı

12 haftalık egzersiz sonrası kontrol grubu egzersiz grubu ile karşılaştırıldığında, egzersizin vücut ağırlığını artırmada daha etkili olduğu görülmektedir(% 12 daha fazla). Fakat bu fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ( $P>0.05$ ).

Deneklerin her bir E:H oranında ölçülmüş olan NKSA değişimleri de Tablo-2'de verilmiştir. Kontrol ve egzersiz grupları birbiri ile karşılaştırıldığında egzersiz grubu NKSA değerlerinin tüm E:H oranlarında daha yüksek olduğu gözlenmiş (sırasıyla, %18, %17, %14) ve 5:1, 1:1 E:H oranlarındaki artışlar anlamlı bulunmuştur ( $P<0.05$ ).

### TARTIŞMA

Büyüme döneminde yapılan egzersiz eğitiminin NKSA'ne etkisinin araştırıldığı bu çalışmada; yeni doğan farelerin eğitilebilir duruma gelmeleri için 3. haftaya kadar beklendi. Bu süre sonunda vücut ağırlıklarının birbirine uygun bulunması yavruların homojen bir gelişim içinde olduklarını göstermiştir. Egzersiz grubu deneklerinde gözlenen vücut ağırlığındaki daha fazla artış literatür bulguları ile uyumludur(30). Düzenli egzersiz eğitiminin bedensel gelişim ve fizyolojik parametreler üzerindeki etkileri oldukça iyi bilinmektedir.

Çalışmamızda, 12 haftalık egzersiz eğitiminin NKSA üzerinde olumlu iyileşmeler yaptığı gözlenmektedir(Tablo 2). Egzersizin immün sistem üzerinde olumlu etkileri olabileceği sonucunu doğuran bu sonuç konuyla ilgili diğer pek çok çalışma ile uyumludur(15,30-33). Egzersiz süre ve şiddetleri bizim çalışmamızdakine benzer birkaç tanesinde şu sonuçlar elde edilmiştir(16,30-33):

Sugiura ve arkadaşları büyüme dönemindeki farelerin immün fonksiyonlarına egzersiz eğitiminin etkilerini inceledikleri çalışmalarında 15 m/dk sabit hızda, günde 60 dakika , haftada 5 gün 12 haftalık zorunlu koşu egzersizi sonrası, Con A ile indüklenmiş splenosit proliferasyonu, makrofaj IL-1 üretimi, makrofaj süperoksit anyon üretimi, fagositoz olayları gibi çeşitli parametrelerle ifade edilen immün sistem fonksiyonlarında egzersiz gruplarında anlamlı artmalar olduğunu göstermişlerdir(30).

Egzersiz şekli bizimki ile aynı olan Macneil ve Hoffman-Goetz'in(18) çalışmalarında da istemli veya zorunlu kronik egzersizin sitotoksik aktiviteyi artırdığı gösterilmiştir. Araştırmacılar zorunlu treadmill grubuna bizim deneklerimizdeki gibi 30 dk/günde ve 15 m/dk sabit hızda 5 gün/haftada, koşu egzersizi yaptırmışlardır. 6-7 haftalık C3He farelerinin kullanıldığı ve 9 hafta süren bu çalışma sonunda bizim egzersiz gruplarımızda gözlendiği gibi zorunlu koşu grubundaki farelerin, diğerlerine oranla daha fazla kilo kazandıkları ve besin tükettikleri saptanmıştır. Çalışmada hem zorunlu ve hem de istemli koşu gruplarında NKSA artışının gözlenmesi nedeniyle araştırmacılar, bu değişiklikleri egzersizin fizyolojik etkileri ile açıklamışlardır. Bütün gruplarda

ölçümler dinlenme anında yapıldığından bunun akut egzersizdeki geçici etkiden ziyade kalıcı bir aktivite değişikliği olduğu sonucuna varmışlardır.

Hoffman-Goetz ve arkadaşlarının 8 haftalık istemli koşu egzersizinin fare NKCA ve IL-2 ile uyarılmış lenfokin aktive öldürücü(LAK) hücre aktivitesine etkilerinin araştırıldığı bir başka çalışmada ise LAK hücre aktivitesinin egzersiz yapan gruplarda arttığını göstermişlerdir(31).

Lu ve arkadaşları ise 18-22 m/dk hızda, günde 45 dk, haftada 5 gün, 16 haftalık treadmill egzersizinin genç ve yaşlı sıçanların peritoneal makrofajlarının gama interferon ve lipopolisakkarite cevabına olan etkilerine baktıkları çalışmalarında, egzersiz eğitiminin her iki yaş grubunda da makrofaj aktivitesini artırdığı, gençlerde artışın daha fazla olduğunu göstermişlerdir (32).

Diğer yandan Blank ve ark. 7 haftalık C57BL/6J farelere 10 haftalık egzersiz eğitimi (% 8 eğimde,12 m/dk.lık sabit hızda, haftada 5 gün, günde 60 dakika) yaptırıldığında; bazal NKSA' nın % 30 baskılandığını, IL-2 cevabının ise değişmediğini gözlemişlerdir. Araştırmacılar NKSA'deki baskılanmanın dalaktaki NK hücre sayısındaki azalmaya bağlı olabileceğini ileri sürmüşlerdir. Fakat farede egzersiz eğitiminin dalak NK hücre yüzdesini arttırdığını veya değiştirmedeğini gösteren yayınlardan sonra, çalışmalarını, hücre elde etme yöntemini değiştirerek tekrarlamışlardır. Bunun sonucunda da, egzersizin NK hücre yüzdesini etkilemediği, NKSA'nin azalmadığı, hatta % 17 ye kadar yükseldiği ölçülmüş ve orta şiddetli endurans egzersizinin NKSA'nin parakrin kontrolüne katkıda bulunabileceği açıklanmıştır(22,23).

Bu çalışma sonunda 12 haftalık egzersiz eğitiminin büyüme dönemindeki farelerin NKSA ile ifade edilen immün fonksiyonları üzerinde anlamlı olumlu etkileri olduğu gösterilmiştir.

#### KAYNAKLAR

- 1-HERBERMAN, R.B.: Natural killer cells, Ann. Rew. Med., 34, 347-352, (1986).
- 2-PEDERSEN, B.K., ULLUM, H.: NK cell response to physical activity: possible mechanisms of action. Med. Sei. Sports Exerc.,26,140-146, (1994).
- 3-KUSAKA, Y., KONDOU, H., AND MORIMOTO, K.: Healthy lifestyles are associated with higher natural killer cell activity, Prev. Med., 21, 602-615, (1992).
- 4-NIEMAN, D.C., HENSON, D.A, GUSEWITCH, G., et at.: Physical activity and immune function in elderly women, Med. Sei. Sports Exerc, 25, 823-831, (1993).

- 5-NIEMAN,D.C., NEHLSSEN-CANNARELLA, S.L., MARKOFF, P.A., et al.:** The effects of moderate exercise training on natural killer cells and acute upper respiratory tract infections. *Int. J. Sport Med.*, 11, 467-473, (1990).
- 6-PEDERSEN, B.K., TVEDE, N., CHRISTENSEN, L.D., KLARLUND, K., KRAGBAK, S., AND KRISTENSEN, J.H.:** Natural killer cell activity in peripheral blood of highly trained and untrained persons, *Int. J. Sport Med.*, 10, 129-131, (1989).
- 7-NIEMAN, D.C., NEHLSSEN-CANNARELLA, S.L.:** The effects of acute and chronic exercise on immunoglobulins, *Sports Med.*, 11, 183-201, (1991).
- 8-JAKEMAN, P.M., WINTER, E.M., AND DOUST, J.:** A review of research in sports physiology, *Journal of Sports Sciences*, 12, 33-60, (1994).
- 9-LEWICKI, R., TCHOZEWSKI, H., DENYS, A., KOWALSKA, M., GOLINSKA, A.:** Effect of physical exercise on some parameters of immunity in conditioned Sportsmen, *Int. J. Sport Med.*, 8, 309-314, (1987).
- 10-MACNEIL, B., HOFFMAN-GOETZ, L., KENDALL, A., HOUSTON, A.M., ARUMUGAM, Y.:** Lymphocyte proliferation responses after exercise in men: fitness, intensity, and duration effects, *J.Appl. Physiol.*, 70,179-185, (1991).
- 11-NIEMAN, D.C. , TAN, S A , LEE, J.W., BERK, L.S.:** Complement and immunoglobulin levels in athletes and sedentary controls, *Int. J. Sport Med.*, 10, 124-128, (1989).
- 12-LAPERIERE, A., ANTONI, M.H., IRONSON, G., et al.:** Effects of aerobic exercise training on lymphocyte sub-populations, *Int. J. Sport Med.*, 15, S127-S130, (1994).
- 13- NEHLSSEN-CANNARELLA, S.L., NIEMAN, D.C, BALKLAMBERTON, A.J.:** The effects of moderate exercise training on immune response, *Med. Sci. Sports Exerc.*, 23(1), 64-70, (1991).
- 14-NIEMAN, D.C. , BRENDLE, D., HENSON, DA , et al.:** Immune function in athletes versus nonathletes, *Int. J. Sport Med.*, 16(5), 329-33, (1995).
- 15-CRIST, D.M., MACKINNON, L.T., THOMPSON, R.F., ATTERBOM, HA , AND EGAN, PA :** Physical exercise increases natural cellular mediated tumor cytotoxicity in elderly women, *Gerontology*, 35, 66-71, (1989).
- 16-NIEMAN, D.C., BUCKLEY, K.S., HENSON, DA , et al.:** Immune function in marathone runners versus sedentary controls, *Med. Sci. Sports Exerc.*, 27(7), 986-992, (1995).
- 17-SHEPARD, R.J., SHEK, P.N.:** Exercise, aging and immune function, *Int. J. Sport Med.*, 16, 1-6,(1985).
- 18-MACNEIL, B., AND HOFFMAN-GOETZ, L.:** Chronic exercise enhances invivo and invitro cytotoxic mechanisms of natural immunity in mice, *J.Appl. Physiol.*, 74, 388-395, (1993).
- 19-SIMPSON, J.R., AND HOFFMAN-GOETZ, L.:** Exercise stress and murine natural killer cell function, *Proc. Soc. Exp. Biol. Med.*, 195, 129-135, (1990).
- 20-NASRULLAH, I, AND MAZZEO, R.S.:** Age-related immunescence in Fischer 344 rats: influence of exercise training, *J.Appl. Physiol.*, 73, 1932-1938, (1992).
- 21-PAHLAVANI, MA, CHEUNG, T.H., CHESKY, CA , AND RICHARDSON, A.:** Influence of exercise on the immune funtion of rats of various ages, *J.Appl. Physiol.*, 64, 1997-2001, (1988).
- 22-BLANK, S.E., JOHANSSON, J.O., PFISTER, L.J., GALLUCCI, R.M., LEE, E.G., AND MEADOWS, G.G.:** Mechanistic differences in NK cell cytolytic activity in treadmill-trained and chronic ethanol-consuming mice, *J.Appl. Physiol.*, 76(5), 2031-1036, (1994).
- 23-BLANK, S.E., JOHANSSON, J.O., ORIGINES VI, M.M., AND MEADOWS, G.G.:** Modulation of NK cell activity by moderate intensity endurance training and chronic ethanol consumption, *J.Appl. Physiol.*, 72(1), 8-14, (1992).
- 24-ITOH, K., SUZUKI, R., UMEZU, Y., HANAUMI, K., AND KUMAGI, K.:** Studies of murine large granular lymphocytes: II. Tissue strain , and age distributions of LGL and LAL, *J. Immunol.*, 129, 395-400, (1982).
- 25-BRUNDA, M.J., HERBERMAN, R.B., HOLDEN, H.T:** Inhibition of murine natural killer cell activity by prostaglandins, *J. Immunol.*, 124, 2682-2687, (1980).



- 26-HERBERMAN, R.B., NUNN, M., LAURIN, D.H.:** Natural cytotoxic reactivity of mouse lymphoid cells against syngeneic and allogeneic tumors. I. Distribution of reactivity and specificity, *Int. J. Cancer*, 16, 216-229, (1975).
- 27-KRISHARAJ, R., AND LANDFORD, G.:** Age-associated alterations in human natural killer cells: 1. Increased activity as per conventional and kinetic analysis, *Clin. Immunol. Immunopathol.*, 45, 268-285, (1987).
- 28-CANNON, J.G.:** Exercise and resistance to infection, *J. Appl. Physiol.*, 74(3), 973-981, (1983)
- 29-MIRSHAHIDI, S.:** Fare lenfosit doğal sitotoksitesinin kolorimetrik yöntem ile ölçülmesi, Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Mikrobiyoloji Anabilim Dalı, Ankara, (1992).
- 30-SUGIURA H., Nishida H., Inaba R., Iwata H.** Effect of exercise in the growing stage in mice and of Astragalus membranaceus on immune functions. *Nippon Eiseigaku Zasshi* 47(6):1021-31, (1993).
- 31-HOFFMAN-GOETZ L., Arumugam Y., Sweeny L.** Lymphokine activated killer cell activity following voluntary physical activity in mice. *J.Sports Med. Phys.Fitness*,34(1):83-90, (1994).
- 32-LU Q.,CEDDIA MA, PRICE EA, YE S.M., WOODS JA** Chronic exercise increases macrophage-mediated tumor cytotoxicity in young and old mice. *Am. J. Physiol.*, 276(2 Pt 2): R482-9, (1999).
- 33-JONSDOTTIR I.H. et al.** Voluntary chronic exercise augments in vivo natural immunity in rats. *J. Appl. Physiol.*, 80(5):1799-803,(1996).

## MAKSİMAL EGZERSİZ SONRASI UYGULANAN LOKAL SPOR MASAJININ KAN LAKTAT DÜZEYİ, KAN BASINCI VE KALP ATIM SAYISI ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ

Metin KAYA\*

Ömer ŞENEL\*

### ÖZET

*Bu araştırmanın amacı, maksimal egzersiz sonrası uygulanan lokal spor masajının kan laktat düzeyi, kan basıncı ve kalp atım sayısı üzerindeki etkilerini belirlemektir.*

*Araştırmaya beden eğitimi ve spor yüksekokulunda öğrenim gören toplam 10 erkek öğrenci (yaş ortalaması: 22,4 yıl, boy ortalaması: 178.1cm, vücut ağırlığı ortalaması 73.7 kg) gönüllü olarak katıldı.*

*Araştırmanın birinci gününde deneklerin istirahat kan laktik asit düzeyleri, sistolik, diastolik kan basınçları ve kalp atım sayıları, standardize laboratuvar testleri ile ölçüldü. İkinci gün aynı ölçümler bisiklet ergometresinde yapılan egzersiz sonrasında ve masaj masası üzerinde 60 dakikalık pasif dinlenme sonrasında tekrarlandı. Üçüncü gün ise uygulanan aynı egzersiz protokolü sonrasında deneklere 20 dk süreli bacak masajı tatbik edildi. Kalan 40 dk sürede denekler sırtüstü yatarak pasif dinlendiler. Bu sürenin sonunda tüm ölçümler tekrarlandı. İstatistiksel analizler t testi ile yapıldı.*

*Sonuç olarak egzersiz sonrası aktif kaslar üzerine uygulanan spor masajının sistolik kan basıncının ve kalp atım sayısının istirahat değerlerine dönüşte pasif dinlenmeye oranla daha etkin olduğu belirlendi ( $p < 0.01$ ). Ayrıca egzersiz sonrası uygulanan masaj + pasif dinlenme ile sadece pasif dinlenme arasında laktik asit düzeyleri bakımından istatistiki açıdan anlamlı fark bulunmamasına rağmen, masaj + pasif dinlenme sonrasında deneklerin laktik asit düzeylerinin istirahat değerlerine daha yakın olduğu tespit edildi.*

*Anahtar Kelimeler* Maksimal Egzersiz, Spor Masajı, Laktat, Kan Basıncı, Kalp Atım Sayısı

### EFFECTS OF LOCAL SPORT MASSAGE ON BLOOD LACTATE LEVEL, BLOOD PRESSURE AND HEART RATE AFTER MAXIMAL EXERCISE

### ABSTRACT

*The purpose of this study is to assess the effects of local sport massage on blood lactate level, blood pressure and heart rate after maximal exercise. A total of 10 male Students in School of physical education (mean age: 22.4 years, mean height: 178.1cm, mean weight: 73.7 kg) were voluntarily participated in to this study. In the first day of study, resting blood lactic acid level, systolic and diastolic blood pressure and heart rate of subjects were measured by standardized laboratory tests.*

*Second day, all measurements were repeated after maximal exercise on beyele ergometer and after 60 minutes passive resting on massage table. Third day, same exercise protocol was applied, after exercise leg massage for 20 minutes was applied to subjects. After this massage all subjects were rested for 40 minutes. After this duration all measurements were repeated.*

*Statistical analysis were done by using t- test.*

*As results of this study, Sport massage applied on active muscles after maximal exercise has more positive effect on systolic blood pressure and heart rate to back them resting statue. ( $p < 0.01$ ).*

*In addition although there were no significant differences between only passive resting and massage + resting in terms of blood lactic acid levels of subjects, it was assessed that after massage + passive resting blood lactic acid levels of subjects was closer to their resting level.*

*Key Words:* Maximal Exercise, Sport Massage, Laktat, Blood Pressure, Heart Rate.

\* Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Ankara

## GİRİŞ VE AMAÇ

Fiziki çalışma ile insan vücudundaki mevcut enerji depoları kullanılır. Bu enerji submaksimal yüklenmelerde uzun süre kullanılabilirken, maksimal yüklenmelerde kısa zamanda tüketilir. Enerjinin kısa zamanda tüketilmesi, dokularda yoğun olarak artık maddelerin birikimine neden olur. Solunum sayısı ve derinliği ile kalp atım hızının artmasına rağmen, aktivitenin devamı için yeterli miktarda oksijen sağlanamaz. Şiddetli kas çalışması esnasında glikojen laktik aside yıkılır, kan ve kasta laktik asit birikimi başlar. Laksik asit birikiminin fazlalaşması kas kasılmasında zayıflamaya ve dolayısıyla yorgunluğa neden olur. Sportif aktivitelerde kasların çabuk yorulması ve bu çalışmalarla ortaya çıkan yorgunluk durumu, metabolik artıkların vücutta birikmesiyle yakından ilgilidir(1).

Yorgunluğun giderilmesinde ve erken toparlanmada, kanda ve kasta birikmiş olan laktik asidin uzaklaştırılması önemli faktörlerden biridir. Buna bağlı olarak erken toparlanma sportif başarının temel unsurlarından biri olarak kabul edilir.

Laktik asidin vücuttan uzaklaştırılması dört yolla olmaktadır. Bunlar; ter ve idrar yoluyla, glukoz ve/veya glikojene çevrilme, proteine çevrilme ve son olarak ise oksidasyon, CO<sub>2</sub> ve H<sub>2</sub>O ya çevrilmedir. Bu yollardan en önemli ve etkin olanı O<sub>2</sub>'li ortamda laktik asidin önce pruvik aside daha sonra Krebs döngüsü ve elektron taşıma sistemi içerisinde CO<sub>2</sub> ve H<sub>2</sub>O'ya çevrilmesidir. Kalp kası, beyin, karaciğer ve böbrek dokusu laktik asidi bu yolla metabolik yakıt olarak kullanabilir. Ama laktik asidin en önemli oksidasyon organının iskelet kasları olduğu bilinmektedir(2). Egzersiz sonrası laktik asidin uzaklaştırılmasında ve dolayısıyla erken toparlanmada aktif dinlenmenin pasif dinlenmeye oranla daha etkin olduğu bilinmektedir. Bunun nedeni ise hem laktik asit taşıyan kan akımının kaslara ulaştırılması, hem de aktif kasların metabolik hızının artırılmasıdır(2). Literatürde spor masajının, yorgunluk sonrası ya müsabaka aralarında ya da müsabaka sonrasında sporcuyla süratle dinlendirerek yeniden aktivite kazandırdığı belirtilmektedir(3,4,5).

Bu araştırmada, yorgunluk sonrası kaslarda biriken laktik asidin uzaklaştırılmasında, kalp atım sayısı ve kan basıncının istirahat düzeyine dönüşünde spor masajının etkisinin belirlenmesi amaçlanmıştır.

## MATERYAL VE YÖNTEM

Bu araştırmaya Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu ikinci sınıfta öğrenim gören yaş ortalamaları 22,4 yıl, boy ortalamaları 178,1 cm ve vücut ağırlığı ortalamaları 73,7 kg olan toplam 10 sağlıklı erkek öğrenci gönüllü olarak katıldı.

Araştırmanın birinci gününde sabah 8.30'da deneklerin aç karnına ve masaj masası üzerinde 15 dakika sırtüstü dinlendikten sonra istirahat kalp atım sayıları (Steteskop ile), istirahat kan

basınçları (Air K2 marka havalı tansiyon aleti ile) ve kan laktik asit düzeyleri (venöz dolaşımdan intraket ile alınan 2 cc kan ile Barker, S.B. ve Summerson W.H. Metoduna göre) tespit edildi.

İkinci gün aynı saatte denekler Toniko marka bisiklet ergometresinde (20 km/saat hız, 50 devir/dk, 900 kpm yük ile) 5 dakika süreyle pedal çevirdiler. Kalp atım sayısı 2 dakika içinde 120 atım/dk'nın üzerine çıkmayan deneklerde yük 1/2 oranında artırıldı. 3 dakika veya daha az sürede kalp atım sayısı 170 atım/dk'nın üzerine çıkan deneklerde ise yük 1/2 oranında azaltıldı. Steteskop yardımıyla her dakikanın son 15 sn.'sinde kalp atım sayıları kontrol edildi(6). Bu testin bitiminde deneklerin kan basınçları, kalp atım sayıları ve laktik asit düzeyleri ölçüldü. Denekler daha sonra 60 dk süreyle (20-22°C oda sıcaklığında) masaj masası üzerinde sırt üstü yatarak pasif dinlendi. Bu dinlenme sonunda deneklerin tekrar kalp atım sayıları, kan basınçları ve laktik asit düzeyleri ölçüldü.

Üçüncü gün aynı deneklere aynı saatte (8:30) aç karnına bisiklet ergometresinde aynı egzersiz protokolü uygulandı. Egzersizin bitiminde deneklere 20 dk süreli, her iki bacağın ekstensör, fleksör ve uyluk kaslarına spor masajı uygulandı. Kalan 40 dakikalık sürede ise denekler sırt üstü yatarak pasif dinlenme yaptı. Bu sürenin sonunda tekrar deneklerin istirahat kalp atım sayıları, kan basınçları ve laktik asit düzeyleri test edildi. İstatistiksel analizler t- testi ile yapıldı.

## BULGULAR

Tablo 1 : Deneklerin Kalp Atım Sayısı Değişimleri (n = 10)

Ölçümler	Kalp atım sayısı (atım/dk)	Ölçümlerin karşılaştırılması	t değeri
1	67.2 ± 5.26	1 - 2	- 69.6**
2	183.1 ± 3.29	1 - 3	14.6**
3	82.4 ± 1.69	1 - 4	-9.7**
4	72.4 ± 5.5	2 - 3	57.9*
		2 - 4	63.2**
		3 - 4	8.39**

\*\* p<0.01

### Ölçümler

1. Deneklerin istirahat durumundaki değerleri
2. Deneklerin maksimal egzersiz sonrası değerleri
3. Deneklerin pasif dinlenme sonrası değerleri
4. Deneklerin masaj + pasif dinlenme sonrası değerleri

Tablo 2: Araştırmaya Katılan Deneklerin Sistolik ve Diastolik Kan Basıncı Değişimi (n= 10).

Ölçümler	Sistolik Kan Basıncı (mm Hg)	Ölçümlerin Karşılaştırılması	t değeri	Diastolik Kan Basıncı (mm Hg)	Ölçümlerin Karşılaştırılması	t değeri
1	118 ± 9.4	1 - 2	16.77**	79.0 ± 13.7	1 - 2	-1.49
2	168 ± 14.3	1 - 3	-3.54**	85.5 ± 12.8	1 - 3	-2.21*
3	134 ± 12.6	1 - 4	-1.00**	88.0 ± 12.6	1 - 4	-1.00
4	122 ± 10.7	2 - 3	10.00**	83.0 ± 7.9	2 - 3	-1.00
		2 - 4	12.39**		2 - 4	0.76
		3 - 4	9.00**		3 - 4	1.63

\*= p<0.05

\*\*= p<0.01

Tablo 3 : Araştırmaya Katılan Deneklerin Kan Laktik Asit Düzeyleri Değişimleri (n= 10).

Ölçümler	Kan Laktik Asit Düzeyi (mmol/L)	Ölçümlerin karşılaştırılması	t değeri
1	4.27 ± 1.39	1 - 2	9.67**
2	12.53 ± 3.47	1 - 3	-4.32**
3	6.3 ± 2.2	1 - 4	-3.46*
4	5.43 ± 1.49	2 - 3	6.98**
		2 - 4	6.35**
		3 - 4	-0.97

\*= p<0.05

\*\*= p<0.01

## TARTIŞMA VE SONUÇ

Tablo 1'de görüldüğü üzere araştırmaya katılan deneklerin 67.2 atım/dk olan istirahat kalp atım sayıları, bisiklet ergometresinde yapılan yüklenme sonucu 183.1 atım/dk.' ya ulaşmıştır (p<0.01). Egzersiz sonrası 60 dakikalık pasif dinlenme sonunda elde edilen istirahat kalp atım sayısı ortalaması (82.4 atım/dk) ile masaj + pasif dinlenme sonunda elde edilen istirahat kalp atım sayısı (72.4 atım/dk) ortalaması arasında istatistiksel anlamda fark tespit edilmiştir (p<0.01) Steinger(7), dinlenme masajı ve dinlenme banyosunun kalp atım sayısının hızla istirahat düzeyine dönmesinde etkili olduğunu gözlemiştir. Egzersizden sonra yapılan spor masajı kalp atım sayısında hızlı bir düşüşe neden olmaktadır. Bu durum kalp atım sayısının masaj + pasif dinlenme ile sadece pasif dinlenmeye oranla daha çabuk toparlanma sağladığını göstermektedir. Bu sonuç literatür ile benzerlik içerisindedir(8,9,10,11).

Egzersiz sonrası deneklerin sistolik ve diastolik kan basınçlarında artışlar olmasına rağmen, sadece sistolik kan basıncı artışı anlamlı bulunmuştur ( $p < 0.01$ , Tablo 2). Sistolik kan basıncı pasif dinlenme ve masaj + pasif dinlenme sonrası anlamlı bir azalma göstererek istirahat değerlerine yaklaşmıştır ( $p < 0.01$ ). Ayrıca masaj + pasif dinlenme sonucunda sistolik kan basıncındaki düşüş sadece pasif dinlenmeye göre daha fazladır.

Egzersiz esnasında sinirsel ve hormonal etkiler ile kalp atım sayısı ve atım volümünün artışına dayalı olarak kan basıncı yükselir. Bu yükselme sistolik kan basıncında daha belirgindir (2,12,13). Araştırma sonucu egzersiz sırasında yükselen sistolik kan basıncının, egzersiz sonrası masaj + pasif dinlenme ile daha etkin olarak istirahat değerlerine döndürülebileceğini göstermektedir.

Araştırmaya katılan deneklerin istirahat kan laktik asit düzeyleri ( $4.27 \pm 1.39$  mmol/L) egzersiz sonrasında anlamlı bir artış ( $12.53 \pm 3.47$  mmol/L) göstermiştir ( $p < 0.01$  Tablo 3). Bu yükselen laktik asit değeri pasif dinlenme sonucunda  $6.3 \pm 2.2$  mmol/L düzeyine inerken, masaj + pasif dinlenme sonunda ise  $5.43 \pm 1.49$  mmol/L düzeyine inmiştir. Pasif dinlenme ile masaj + pasif dinlenme sonucu laktik asit değerlerinde anlamlı bir fark görülmemesine rağmen, masaj + pasif dinlenme sonrası deneklerin laktik asit eliminasyonunun daha yüksek düzeyde olduğu görülmektedir. Fox ve arkadaşları(2), yorgunluk sonrası biriken laktik asidin uzaklaştırılması için en az bir saatlik dinlenme süresi gerektiğini belirtmektedirler. Bu araştırmanın sonucu elde edilen bulgular bu görüş ile paralellik arz etmektedir. Tomasık(14). su altı masajı uygulamasının maksimal efordan sonra laktik asit seviyesinin düşmesini hızlandırdığını, Steininger(7) ise, hem dinlenme masajı, hem de dinlenme banyosunun laktik asit eliminasyonunu hızlandırdığını belirtmektedirler.

Masaj, aktif dinlenmede olduğu gibi yorgunluk sonrası hem laktik asit taşıyan kan akımının kaslara ulaştırılmasını, hem de aktif kasların metabolik hızının artırılmasını olumlu yönde etkilediğinden laktik asidin oksidasyonunu, dolayısıyla kan ve kastan uzaklaştırılmasını hızlandırmaktadır.

Sonuç olarak, egzersiz sonrası aktif kaslar üzerine uygulanan spor masajının, sistolik kan basıncı ve kalp atım sayısının istirahat değerlerine dönüşünde pasif dinlenmeye oranla daha etkin olduğu belirlenmiştir ( $p < 0.01$ ). Ayrıca, egzersiz sonrası masaj + pasif dinlenme ile sadece pasif dinlenme arasında deneklerin laktik asit düzeyleri bakımından istatistikî anlamda bir fark görülmemesine rağmen, masaj + pasif dinlenmenin egzersiz süresince yükselmiş olan laktik asit düzeyinin istirahat değerlerine indirgenmesinde daha etkili olduğu söylenilebilir.

#### KAYNAKLAR

- 1- **Kirkendal, D.T.**, Mechanism of Peripheral Fatigue. Med. Sei. Sports and Exerc. 22 (4), 444-9 (1990).
- 2- **Fox, E., Bowers, R., Foss, M.** The Physiological Basis for Exercise and Sport (fifth ed). Brown and Benchmark. Madison (1988).
- 3- **Güven, A.**, Masaj. Ansiklopedik Spor Dünyası, Serhat Kitabevi, istanbul, (1982).
- 4- **Sehlikoğlu, T.**, Masaj. B.T.S.G.M: Sağlık İşleri Daire Başkanlığı. Ankara, (1986).
- 5- **Tuna, N.**, Masaj. (Klasik Masaj, Spor masajı, Spor yaralanmaları). Nobel Tıp Kitabevi. 3. Baskı, istanbul, (1986).
- 6- **Tamer, K.**, Fiziksel Performansın Ölçülmesi ve Değerlendirilmesi. Gökçe Ofset. Ankara, (1991).
- 7- **Steininger, K.** Der Einfluss Von Entmüdungsmassage und Entmüdungsbad auf die Wiederherstelleng der Sportlichen Leistungsfähigkeit, Ergebnisse der Laufbänder gometrie bei gut trainierten sport lernern, inaugural Dissertation Ludwig, Maximilians, Universität München 40 (1982).
- 8- **Erkan, N.** Spor, Sağlıklı Yaşam İçin, Altın Kitaplar Yayınevi, Ankara, (1982).
- 9- **Farber, H.W., et al.**, The Endurance Triathlon: Metabolic Changes After Each Event and During Recovery. Med. Sei. Sports and Exerc. 23 (8) 959-65. (1991).
- 10- **Stone, M.H., Pierce, K.**, Heart Rate and lactate levels During Weight Training Exercise in Trained and Untrained Men. The Physician and Sports Medicine, 15 (5). 97-100. (1987).
- 11- **Ural, Z.F.**, Koruyucu Hekimlik Hijyen ve Sanitasyon. AÜ Basımevi, (5. Baskı) Ankara, (1972).
- 12- **Başgöze, O.** Egzersizde Laktik Asit Artışı ve Toparlanma Döneminde Yorgunluğun Giderilmesine Etkiyen Değişik Yöntemlerin Karşılaştırılması. Doçentlik Tezi, H.Ü. Tıp Fak. FTR Anabilim Dalı. Ankara, (1982).
- 13- **Bandyopathy, D.K.** Effect of Speed and Endurance Activities on Blood Pressure, Heart Rate and Blood Lactate and Their Correlation, J. Sports. Med. 24, 107-111, (1984).
- 14- **Tomasik, M.** Effect of Hydromassage on Changes in Blood Electrolyte and Lactic Acid Levels and Haematocrit Value After Maximal Effort. Acta Physiologica. 2. 257-261 (1983).

## ARTİSTİK CİMNASTİKTE YUNUS TAKLA HAREKETİNİN ÖNE SALTO ÖĞRETİMİNE TRANSFERİNİN İNCELENMESİ

Taner ŞENTÜRK\*

Mehmet SEZEN\*\*

### ÖZET

Araştırma, artistik cimnastikte yunus takla hareketinin öne salto öğretimine transferinin incelenmesini amaçlamaktadır. Çalışmaya 97-98 Bahar yarıyılı içinde okuyan, Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu 2. Sınıf öğrencileri katılmıştır. Elde edilen verilerin istatistiksel analizi, aritmetik ortalamaları (x), standart sapma (s.d), t testi (t) sonuçları, bilgisayarda SPSS paket programında  $P < 0.01$ ,  $P < 0,05$  anlamlılık düzeyine göre yapılmıştır. Bu çalışmada deney grubuna ilk 4 hafta yunus takla hareketi öğretilirken kontrol grubuna hiçbir hareket yaptırılmamıştır. 4. Haftadan sonra deney ve kontrol grubuna, öne salto hareketi öğretilmiştir. Toplam 10 hafta, haftada iki gün çalışmalar yapılmış, çalışmaların sonunda video kameraya kaydedilen öne salto hareketi, değerlendirme yapmak için sırasıyla 10 evreye bölünmüştür. Uluslararası Artistik Cimnastik kriterleri dikkate alınarak evreler 1= kötü, 2= orta 3= iyi olarak uluslararası beş artistik cimnastik hakemi tarafından değerlendirilmiştir. Araştırma sonucunda, yunus takla hareketinin öne salto hareketi öğretimine olumlu yönde transfer etkisi gözlenmemiştir ( $P > 0.05$ ).

**Anahtar Kelimeler:** Öğrenme, Transfer, Cimnastik, Salto.

### A STUDY ON THE TRANSFER OF THE DIVE ROLL TO THE TEACHING OF THE FORWARD SALTO IN ARTISTIC GYMNASTICS

### ABSTRACT

The aim of this study is to examine the transfer of dive roll to the teaching of forward salto in artistic gymnastics. The students who are in the second class in Universty male, have participated in this study Total 28 male volunteers, 14 of them as an experiment group, 14 of them as a control group, have participated in this study. The statistical analysis of the data which has been obtained, mean (x), standard deviation (s.d), (t) test results have been made in SPSS packet program on computer.

While dive roll has been taught to the experiment group for the first weeks, control group has not been taught anything. After 4 weeks, forward salto has been taught, both to the experiment and the control group. This training has lasted for 10 weeks. At the end of the study in order to evaluate, after forward salto has been recorded by a video camera, movements have been separated into 10 sections. These sections have been scored as, 1= bad, 2= middle, 3= good and three sections have been evaluated by international artistic referees.

As a result of this study it has been determined that dive roll which has been practiced by the experiment group, does not effect the teaching of forward salto positively.

**Key Words:** Teaching, Transformation, Gymnastics, Salto.

\* Mustafa Kemal Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu. Hatay

\*\* Gazi Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu. Ankara



## GİRİŞ

Öğretim yöntemlerinin önemi, sportif aktivite branşlarının artması ve geliştirilmesi açısından gün geçtikçe daha iyi anlaşılmaktadır. Toplumların temel amaçlarının başında fiziksel ve ruhsal açıdan sağlıklı bireyler yetiştirmek gelmektedir. Bu yüzden, çağdaş ülkelerde spor etkinliklerine yönelmenin en önemli nedeni insanın fiziksel gelişimi ile yakından ilgili olmasındandır. Öğretim amaçlı bir etkinliktir. Başka bir deyişle, öğretimde her etkinliğin mutlaka bir amacı vardır. Öğretimin amacı, öğrencilerde oluşturulmak istenilen davranışların geliştirilmesi ve istenmeyen davranışların azaltılmasıdır(7).

Becerilerin öğreniminde bireylerin belirlenmiş amaçlara ulaşmasında, tesis, araç-gereç, öğrenci grubu, sayısı ve seçilecek öğretim yöntemleri önemli bir yer tutmaktadır. Beden eğitimi ve sporda uygulanan öğretim yöntemlerinin özellikleri, esnek, aktif, çağdaş ve geniş kapsamlı olmalı; katılım ve işbirliğini sağlayabilmelidir. Yöntem seçiminde fiziki kapasiteye, ilgi alanına, gelişim düzeyine dikkat edilmesi gerekir. Öğrenmede hız; kişinin önceki öğrenmelerine, adapte etme ve uygulama becerisine bir şekilde bağlıdır(1).

Uzun bir süreç gerektiren cimnastik becerilerinin öğrenilmesi, diğer spor dallarında olduğu gibi çok yönlü kondisyonel ve koordinatif özelliklerin bulunmasını gerektirir. Cimnastik antrenmanı, cesaret, dışa dönüklük, çabuk karar verme ve davranışta seri olma gibi bazı yetenekleri mükemmelleştirmenin yanı sıra, bireylerin psiko-sosyal gelişimlerinin daha iyi bir şekil almasını sağlar. Sportif antrenmanlar aracılığıyla oldukça zor olan hareketlerin her geçen gün daha kolay yapılabildiği gözlenmektedir(5).

Artistik cimnastik branşında 6 erkek, 4 bayan aleti kullanılmaktadır. Bu aletlerde yapılan çalışmalar başlangıçtan itibaren birbirinin üzerine temel oluşturan hareketlerden meydana gelmiştir. Transfer, problem çözme, karar verme, yaratılacak iç görüş ve sonuç çıkarmada kritik bir faktördür(3).

Önceden öğrenilmiş becerilerin yeni öğrenilen becerilere nasıl aktarıldığı, taransfer kavramı içerisinde hangi metodik sıralamaların izlenmesi gerektiği, oldukça çeşitlilik gösteren artistik cimnastik için, önemli bir konudur.

Çok farklı hareketlerden oluşan artistik cimnastikte, hareket tekniklerinin birbirine transferinin nasıl olması gerektiği sorusu; konunun önemini ortaya koymaktadır. Çünkü, hareket çeşitliliğinin en yüksek olduğu spor dallarından birisi olan artistik cimnastiğin değişik aletlerde, farklı özellikler taşıyan birçok hareket grubu bulunmaktadır. Genellikle, her hareket tekniği, değişik kuvvet uygulamaları, çabukluk, dayanıklılık ve koordinasyon özelliklerinden bir çoğunun yerinde ve zamanında kullanılmasını gerektirir. Aletlere göre değişiklik gösterse de sporun bu dalında dayanmalı, aşılmalı, sıçramalı, dönüşlü, kipe formunda, bacak savuruşlu ve uçuşlu özellik taşıyan birçok hareket grubu bulunmaktadır(8).

Bu çalışmanın amacı, cimnastikte yunus takla hareketinin öne salto hareketine transferinin incelenmesidir.

## MATERYAL VE METOD

Artistik cimnastikte yunus takla hareketinin öne salto öğretimine transferinin etkisi amacıyla yapılan bu araştırma 28 sağlıklı erkek Mustafa Kemal Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinin katılımıyla gerçekleştirilmiştir. Denekler random metoduyla 14 er kişilik iki gruba ayrılarak deney ve kontrol grubu oluşturulmuştur. Denekler daha önceden hiç yunus takla ve öne salto hareketini denememiş ve bilmemektedirler. Araştırmaya katılan deney ve kontrol grubunun fiziksel özellikleri tablo 1'de gösterilmiştir.

Tablo 1 : Deneklerin Fiziksel Özellikleri

	Yaş (Yıl)	Boy (cm)	Ağırlık (kg)
Deney Grubu	22.14 ± 2.32	175.64 ± 5.39	65.79 ± 5.99
Kontrol Grubu	22.79 ± 2.42	177.29 ± 3.89	70.00 ± 5.55

Çalışma programı haftada iki gün, on hafta süreyle uygulanmıştır. Deney grubuna ilk 4 hafta yunus takla öğretilmiş, kontrol grubu boş bırakılmıştır. Daha sonra her iki gruba da altı hafta süreyle öne salto hareketi öğretilmiştir.

Deney ve kontrol gruplarının öne salto hareketini öğrenme durumları, 10 evre üzerinden değerlendirilerek karşılaştırılmıştır. Kontrol grubunun öne salto hareketini öğrenmesi ile deney grubunun aynı hareketi öğrenmesi arasında ortaya çıkan değer, transferin pozitif, negatif ya da nötr olduğunu gösterebilir(5).

Değerlendirmede öne salto hareketinin evreleri aşağıdaki şekilde belirlendi:

1. Çift bacakla iyi bir sıçramanın yapılması,
2. Kalçayı yukarıya doğru çekmenin yapılması,
3. Gövdenin bacaklara yaklaştırılması,
4. Başın göğüze alınması,
5. Ellerin dizi kavraması,
6. Dönüş hızının ayarlanması,
7. Açılış,
8. Kontrollü yere iniş,
9. Hareketin yüksekliği,
10. Yön hatasının yapılması.

Öne salto hareketi video kameraya iki deneme yaptırılarak kaydedilmiş, en iyi deneme uluslararası cimnastik hakemleri ve antrenörlerinden oluşan 5 kişi tarafından her evreye ayrı ayrı 1 kötü, 2 orta, 3 iyi puan üzerinden, uluslararası cimnastik değerlendirme kriterleri dikkate alınarak değerlendirilmiştir. Deneklerin almış oldukları puanlar SPSS for Windows paket programında t testi uygulanarak analiz edildi.  $P < 0.01$  ve  $P < 0.05$  anlamlılık düzeyine göre araştırıldı.

## BULGULAR

Tablo 2: Deney ve Kontrol Grubunun Öne Salto Hareketi Evrelerinin Değerlendirme Tablosu

Öne Salto Hareketinin Evreleri	Gruplar	Toplam Puan	Aritmetik Ortalama Standart Sapma	t Değeri
1 Çift Bacakla İyi Bir Sıçrama Yapılması	Deney	29	2.07 ± 0.83	-0.37
	Kontrol	31	2.21 ± 0.89	
2 Kalçanın Yukarıya Doğru Çekilmesi	Deney	31	2.21 ± 0.70	0.49
	Kontrol	29	2.07 ± 0.92	
3 Gövdenin Bacaklara Doğru Yaklaştırılması	Deney	34	2.43 ± 0.76	2.28*
	Kontrol	26	1.86 ± 0.77	
4 Başın Göğüse Alınması	Deney	30	2.14 ± 0.86	-0.34
	Kontrol	24	1.71 ± 0.91	
5 Ellerin Dizi Kavraması	Deney	34	2.43 ± 0.85	0.71
	Kontrol	30	2.14 ± 0.86	
6 Dönüş Hızının Ayarlanması	Deney	30	2.14 ± 0.95	-0.19
	Kontrol	31	2.31 ± 0.80	
7 Açılış	Deney	29	2.07 ± 0.83	0.94
	Kontrol	25	1.79 ± 0.80	
8 Kontrollü İniş	Deney	23	1.64 ± 0.84	0
	Kontrol	23	1.64 ± 0.74	
9 Hareketin Yüksekliği	Deney	28	2.00 ± 0.68	-0.43
	Kontrol	30	2.14 ± 0.77	
10 Yön Hatası	Deney	40	2.86 ± 0.53	1.24
	Kontrol	35	2.50 ± 0.85	

\* ( $p < 0.05$ )'e göre anlamlıdır.

Tablo 2'de, deneklerin öne salto hareketinin evrelerinden aldıkları puanlar ayrı ayrı toplanarak değerlendirilmiştir. 14-42 arasında olması gereken puanlamaya göre deney grubu en yüksek 40, en düşük 23, kontrol grubu ise en yüksek 35, en düşük 24 puan arasında bir dağılım göstermiştir.

Deney grubunda gövdenin bacaklara doğru yaklaştırılması evresinde anlamlı bir ilişki görülmektedir ( $P < 0.05$ ).

**Tablo 3: Grupların Öne Salto Hareketinden Aldığı Puanların Karşılaştırılması**

Denekler	t	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	X	S.D	t
Kontrol Grubu	24	28	23	17	12	21	10	17	21	28	27	16	22	28	20.29	6.27	0.67
Deney Grubu	17	12	28	28	13	23	27	20	18	27	18	26	29	22	22.00	5.75	

Çalışma sonrasında öne salto hareketinden alınan puanlara göre kontrol grubunun aritmetik ortalaması 20.29, deney grubunun aritmetik ortalaması ise 22.00 olarak bulunmuştur. (Tablo 3) Gruplar arasındaki fark, istatistiksel açıdan anlamlı değildir ( $P < 0.05$ ).

## TARTIŞMA VE SONUÇ

Öne salto hareketinden deney grubunun almış olduğu puanların aritmetik ortalaması  $22.00 \pm 5.75$  olup, kontrol grubunun almış olduğu puanların aritmetik ortalaması  $20.29 \pm 6.27$  olarak bulunmuştur.

Deney ve kontrol grubunun öne salto hareketinden almış olduğu puanlara göre yunus takla hareketinin öne salto hareketinin öğretimine olumlu yönde transfer etkisi gözlenmemiştir. Grupların almış oldukları puanların ortalamaları t-testinde 0.67 ( $p > 0.05$ ) olduğu için sonuç anlamlı değildir.

Çalışmamızda deney ve kontrol gruplarının öne salto hareketinin evrelerinin değerlendirme tablosuna bakıldığında, deney grubunda, gövdenin bacaklara doğru yaklaştırılması evresinde olumlu gelişme gözlenmiştir.

Deney grubu, kontrol grubuna göre öne salto hareketinde çift bacakla iyi bir sıçramanın yapılması ve hareketin yüksekliği evrelerinde olumsuz gelişme göstermiş, kontrollü iniş evresinde ise iki grup arasındaki değerlerin nötr (sıfır) olduğu gözlenmiştir. Deney grubu diğer evrelerin tamamında kontrol grubuna göre olumlu gelişme göstermiştir.

Bu çalışma için seçilen grupların yaş, boy ve kiloları açısından birbirine yakınlığı araştırma konusu için önem taşımaktadır. Diğer özelliklerin denek ve kontrol gruplarının uygunluğunu etkilemediğini varsayıldığında yaş, boy ve kiloların bu çalışmada etkili olmadığı varsayılmıştır.

Cratty(4), 1950'lerde yapılan bir çalışmada bir tenis raketinin kullanıldığı bir beceri ile bedminton raketinin kullanıldığı bir beceri arasında hiç olumlu transfer bulunamadığını belirtmiştir.

Cratty(4), 1973 yılında Amerika da yapmış olduğu çalışmada lise öğrencilerinden oluşan bir gruba önce omuz hizası altından beyzbol topu ile atışlar yaptırmıştır. Daha sonrada voleybolda alttan servis atışı çalıştırmıştır. Beyzbol topu ile atış çalışmak, voleybol servisi performansında daha önce hiç beyzbol topu ile atış çalışmamış gruba göre daha düşük performansa neden olmuştur.

Clifton(3), 1985 yılında Amerika'da yapmış olduğu çalışmada bir gruba 3 farklı ağırlıktaki toplarla tek kol baş üstü atış yaptırmıştır. İkinci gruba ise aynı ağırlıktaki topları bir teknik uygulamadan belirli bir hedefe atış yaptırmıştır. Üçüncü bir gruba ise bir ve ikinci grubun çalışmalarını ortak bir uygulama ile yaptırmıştır. Dördüncü grup ise kontrol grubu olup hiçbir çalışma yapmamıştır. Bu çalışmada üç farklı çalışmasının omuz hizasından beyzbol sopası ile topa vuruşun transferi incelenmiştir. Birinci ve üçüncü grup kontrol grubuna göre daha iyi çıkarken ikinci grup daha kötü çıkmıştır.

McGhie(7), 1988 yılında yapmış olduğu çalışmada ise bir devlet okulunda ilkokul beşinci sınıf öğrencileriyle ortaokul kız öğrencilerine zihinsel alıştırmaların dart atma ve el çabukluğunun öğrenilmesine transferi araştırılmış zayıf bir anlam verdiğini tespit etmiştir.

Sayın(8), 1993'de yapmış olduğu çalışmada öne elli aşmanın, flik-flak hareketine olumlu yönde transferinin söz konusu olduğunu, öne elli aşmanın öğretilmiş olması flik-flak hareketi için gerekli olan bazı özelliklerinde gelişmesine yardımcı olduğunu hareketin akışı öğrenci tarafından doğrudan gözlenerek, bir oto kontrol sağlandığını belirtmiştir.

Wilkinson(10), 1996 yılında yapmış olduğu bir çalışmada gelişmiş güzel ikiye böldüğü 26 deneğe 4'ü birbiriyle ilgili, 1'i diğer 4'ünden ilgisiz toplam beş motorik beceriyi videodan deneklerin tamamına izletmiştir. Deney grubuna videodan beceriler hakkında önemli bilgiler vererek dikkat etmeleri gereken noktaları göstermiştir. Kontrol grubuna beceriler hakkında gerekli bilgileri vermemiştir. Çalışma sonunda uyguladığı testte eğitici bilgi alan grubun diğerine göre daha iyi sonuçlar verdiğini tespit etmiştir.

Taşer(9), 1998 yılından Amerika da yapmış olduğu çalışmada dört farklı çalışma metoduyla 6-7 yaş grubundaki çocuklara tenis ve beyzbol topu ile toplam 120 baş üstü atış yaptırmıştır. Tenis ve beyzbol topu ile yapılan atışların softbol topu atışına transferi incelenmiştir. Dört farklı çalışma metoduna göre araştırmada olumlu transfer gözlenememiştir.

Yukarıda adı geçen araştırmacıların değişik branşlarda yapmış oldukları çalışma sonuçları ile, bu araştırma sonucu arasında benzerlikler bulunmaktadır. Deney grubunun elde edilen değerleri kontrol grubuna göre transfer açısından daha iyi olmasına rağmen istatistiki açıdan anlamlı görülmemektedir.

**Sonuç olarak;**

1. Çalışma sonuçlarında deney grubunu kontrol grubuna göre karşılaştırdığımızda deney grubu öne salto hareketini daha başarılı yapmıştır.

2. Öne salto hareketinin evrelerinde deney grubunu kontrol grubuna göre karşılaştırdığımızda en iyi transfer "gövdeyi bacaklara doğru «yaklaştırma " ( $p<0.05$ ) gerçekleşmiştir. Yunus takla hareketinde havada bir toplanma yapılmamaktadır. Fakat öne salto hareketinde havada toplanma yapılmaktadır. Bu evrede yunus takla hareketinin öne salto hareketine olumsuz etki etmesi gerekirken, olumlu transfer gözlenmiştir.

3. Kontrol grubundaki deneklerin, deney grubuna göre bireysel farklılıklardan dolayı daha iyi sıçrayan öğrencilerden oluşmuş olması ihtimali böyle bir skoru ortaya çıkarmış olabilir.

4. Kontrollü iniş evresinde her iki grupta da aynı puanlar ortaya çıkmıştır. Açılış ve kontrollü iniş evresi birbirine yakın olan evreler olmasından dolayı çıkan puanlarda da bir paralellik vardır. Her iki grupta aynı şartlarda ve yoğunlukta çalıştıkları için sonuçların yakın olması normal sayılabilir.

5. Öne salto hareketinin tüm akışı karşılaştırıldığında, hareketin evrelerindeki benzerlikten dolayı, o evrelerin gerektirdiği kondisyonel ve koordinatif özelliklerin yunus takla hareketi ile kavranmış olması, öne salto hareketinin transferine olumlu yönde etkili olmasını sağlamıştır. Hareketlerin öğretimi boyunca izlenen metodik sıralamaya yardımcı araç-gereç ve kolaylaştırıcı düzeneklerde de benzerlikler olduğu için hareketin öğretilmesine yunus takla hareketi az da olsa katkıda bulunmuştur.

6. Deneklere yunus takla hareketindeki hataların düzeltimi için verilen sözel ve görsel uyarılar, öne salto hareketinin öğretimin de kolaylıklar sağlamıştır. Yunus takla hareketinin öğretilmiş olmasının öne salto hareketinin bazı evrelerinde olumlu etkisi olmuştur.

7. Hareketlerin yüksekliği, yönü ve koşu ritmi aynıdır. Ayrıca hareketlerdeki sıçrama ile kolun yukarıya savrulması ve hareketlerde bacakların kapalı olması da ortaktır. Bu ortak özellikler çalışmayı yapanlara ve çalışmayı yaptırana kolaylık sağlamıştır. Fakat yunus takladaki toplanma noktası yerde başlar iken öne saltoda havada başlamaktadır. Bu durum verilen komutun farklı olmasını gerektirmiştir.

8. Yunus takla hareketinin daha kolay bir hareket olması ve öne salto öğreniminden kaygılanan ve korkan deneklere önceden öğretilmiş olması problemi ortadan kaldırmıştır. Derk

öne salto öğretilen kontrol grubundaki deneklerde, sakatlanma korkusu koordinatif bozukluklar ve isteksizlikler zaman zaman gözlenmiştir.

9. Yunus takla öğrenen deney grubu öne salto için gerekli dengeye, kuvvete önceden sahip olduğu için hareketi daha kısa sürede, az hatayla ve daha az yardımla kendileri yapmışlardır.

Sonuçlara genel olarak baktığımızda, yunus taklanın öğretilmesi ve öne saltoyla benzer yapı gruplarının olmasına rağmen farklı olan yapı grupları olumsuz etki nedeniyle anlamlı sonuçlar çıkmamıştır.

#### KAYNAKLAR

1. **BEVERLY, N.**; Moving and Learning (Ph.D), Mosby College Publishing, (Çeviri) BULCA, Y. Spor Ekin Dergisi, Yıl :1 sayı : 1, s.41-42 Ankara, (1997).
2. **BÜYÜKKARAGÖZ, S. S., ÇİVİ, C**; Genel Öğretim Metodları, 6. Baskı, Öz Eğitim Yayınları, İstanbul, (1996).
3. **CLIFTON, M. A.**; Practice Variability and Children's Motor Behavior, Perceptual and Motor Skill, V. 60, p. 471-476, U.S.A. (1985).
4. **CRAATTY, B. J. (Çeviri) KASAP H.**; Motorik Öğrenme, Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor Bölümü, s.156-175, İstanbul, (1992).
5. **HASIRCI, SAYIN, M.**; 'Jimnastik Antrenmanın Organizmaya Etkisi', Cimnastik Federasyonu Dergisi, Sayı : 10, s.32-33, Ankara (1996).
6. **MAGILL, R A**; Motor Learning : Concept and Applications, Third Ed. Wn.C. Brown Puplichers, Dubuque, p. 367-397, Iowa, (1998).
7. **MCGHIE, S.**, The Effect of Mental Practicescon Fifth Grade Students and Junior High School Grils When Learning new Motor Skills, Brigham Young University, Brigham, (1998).
8. **SAYIN, M.**; 'Cimnastikte Bacak Savuruluşu Hareket Tekniklerinin Öğretiminde Transferle ilgili Bir Araştırma', (Doktora Tezi), Dokuz Eylül Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri, izmir, (1993).
9. **TAŞER, M. H.**; Effects of Variability of Practice on Overarm Troiwing in First Grade Children, (Doktora Tezi), University of New Mexico, U.S.A., (1998).
10. **WILKINSON, S.**; 'Visual Analysis or the Overarm Throw and Related Sport Skils: Training and Transfer Effects', Journal of Teaching Physical Education, p. 16,66-78, SanJose, (1996).

## 6-7 YAŞ ERKEK ÇOCUKLARDA BECERİ ÖĞRENİMİNDE SÖZEL EĞİTİM VE VIDEO KAMERA İLE EĞİTİM YÖNTEMLERİNİN KARŞILAŞTIRILMASI

Salih SUVEREN\*

Yaşar SEVİM\*

Sibel SUVEREN\*

Frantisek TABORSKI\*\*

### ÖZET

Bu çalışmanın amacı, atlama beygiri aletinde öne elli aşma hareketinin öğretiminde kullanılan iki farklı metodun (sözel eğitim ve video kamera ile eğitim) karşılaştırılmasıdır. Çalışmaya cimnastiğe yeni başlayan 6-7 yaş grubu toplam 30 erkek çocuk katılmış, sözel eğitim grubu (S.E.G.) ve kamera ile eğitim grubu (K.E.G.) olmak üzere 15'er kişilik iki gruba ayrılmışlardır.

Gruplar, bu çalışma için hazırlanan üç aylık antrenman programına göre eğitim görmüştür. K.E.G.'na yaptıkları çalışmalar anında kayıt edilip izletirilerek hatalarını düzeltme yöntemi uygulanmış, S.E.G. ise sadece sözel eğitim görmüştür. İstatistiksel analizler " t " testi ve ANOVA ile yapılmıştır.

Öne elli aşma hareketinin teknik yapımı açısından gruplar arasında bir farklılık olup olmadığı çalışma dönemi sonunda incelenmiş ve K.E.G.'nun, S.E.G.'na göre anlamlı ölçüde ( $p<0.05$ ) başarılı olduğu görülmüştür.

**Anahtar Kelimeler;** Cimnastik, Atlama Beygiri, Öne Elli Aşma

### THE COMPERISON OF VERBAL AND VIDEO-CAMERA TEACHING METHODS IN SKILL LEARNING OF 6 - 7 YEARS OLD BOYS

### ABSTRACT

The purpose of this study was to compare the two different methods (verbal training versus video-camera training) of teaching handspring on vault apparatus in gymnastics. The subjects were 6-7 years old who have recently started gymnastics. Total of 30 subjects were selected and divided into verbal training and video camera training groups. Each group consisted of 15 subjects.

Groups were trained according to 3 month training programs which were prepared specifically for this study. Video-camera training group's trainings were recorded and the subjects watched their performance to get feed-back and the mistakes were corrected immediately. Verbal training group practiced the skill according to a verbal education method only. Statistical analysis were done by using " t " test and ANOVA.

The application of the handspring movement has been examined after the training session and observed that there was no significant difference between the groups. According to the V.E.G., the group of VC.E.G. has been tested meaning fully succesful ( $p<0.05$ ).

**Key Words:** Gymnastics, vault apparatus, handspring.

\*Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, ANKARA

\*\*Charles University, Faculty of Physical Education and Sport, Department of Sporting Games, PRAG



## GİRİŞ

Spor eğitim sisteminde esas, belirlenmiş amaca uygun unsurları bir araya getirip, yaşa, cinsiyete, yeteneğe ve beceri düzeyine göre uygun biçimde düzenlemek, birbirleri ile sportif bütünü oluşturacak şekilde ilişkilendirmek, zihni ve motorik örgütlenmeyi sağlamaktır. Sportif hareketlerin öğrenilmesi her şeyden önce sporcunun yeteneklerine, fizik yapı koşullarına, motivasyon ve bunun gibi şartlara bağlıdır (7).

Genel anlamı ile öğrenme; gerek yaşantılarımız, gerekse eğitim yoluyla edindiğimiz bilgi ve becerilerle davranışlarımızın yeniden düzenlenmesi, kalıcı değişmesi veya daha önceden bilinmeyen bir şeyi yapma yeteneğinin kazanılmasıdır (8,19,21,23).

Motor öğrenme; deneyimler ile bir hareketin öğrenilmesini ve motor performansta meydana gelen ilerlemeyi ifade etmektedir (9). Motor öğrenmenin söz konusu olabilmesi için performansın ilerlemesi ve bu ilerlemenin öğrenme sonucunda ortaya çıkması gerekir (4). Bir becerinin iyi öğrenilmesi, örnek gösterme, açıklama yapma, motivasyon, tekrar etme gibi eğitim yöntemlerinin kullanılmasını gerektirir (22,25).

Önceden öğrenilmiş bir becerinin yeni bir becerinin öğrenilmesini kolaylaştırması (pozitif transfer), motor öğrenme sürecini kısaltır, kolaylaştırır (5,8,10,12).

Uyarıcıların duyu yoluyla algı merkezine iletilmesi ve algılanmasının motor davranış üzerinde önemli etkisi vardır. Deri dışındaki duyumlar ile vücuda ilişkin duyumların davranışlar ile kesin bir ilişkisi vardır (11,20). Duyu organlarının hepsi öğrenmede aynı derecede etkili değildir. Bunların içinde en fazla etkili olan gözdür, daha sonra kulak gelir. Zihinde oluşan kavramların büyük kısmı bu iki organ tarafından kazanılır (2). Bu yönüyle öğrenmede zihinsel antrenmanların önemi büyüktür. IWAN (1989) Temple Üniversitesinde, MOORE (1990) Arkansas Üniversitesinde yaptıkları araştırmalarda fiziksel ve zihinsel alıştırmalar yapan deneklerin daha fazla gelişim gösterdiklerini saptamışlardır (6,13).

Bu çalışmada; cimmastiğe yeni başlayan 6-7 yaş grubu erkek çocuklarda sözel öğretim yöntemiyle (klasik yöntem) eğitim görenlerle, video-kamera kullanarak eğitim görenler arasında atlama beygiri aletinde öne elli aşma öğretiminde bir farklılığın olup olmadığı, var ise ne gibi farklılıkların olduğunun araştırılması ve karşılaştırılması amaçlanmıştır.

## MATERYAL METOD

Araştırmada kamera ile eğitim grubu (K.E.G.) ve sözel eğitim grubu (S.E.G.) olmak üzere iki grupla çalışılmıştır. Değişik ilk öğretim okullarından gözlem yoluyla tespit edilen 6-7 yaş grubu 65 erkek öğrenciye bu araştırma için hazırlanan bir anket çalışması yapılarak yaş, boy, ağırlık, kardeş sayısı, anne ve babanın yaşları ve eğitim düzeyleri, ailenin gelir düzeyi ve ailede başka spor yapan kimsenin olup olmadığı tespit edilmiş ve elde edilen bilgilere Cluster (Kümeleme) analizi uygulanarak 15'er kişilik iki grup elde edilmiştir.

İki haftalık cimmastikle tanışma dönemi sonunda öğrencilerin fiziki uygunluk seviyeleri aşağıdaki ön testlerle ölçülmüş (16,18) ve eğitim başlangıcındaki durumları tespit edilmiştir. Her iki grup hazırlanan antrenman programına göre haftada 3 gün, ortalama 2'şer saat olmak üzere 3 ay süreyle çalıştırılmıştır.

Her iki grubun % 53'ü 6 yaş (8 sporcu) ve % 47'si 7 yaş (7 sporcu) oluşturmuştur.

#### Ön Testler

1. Sınav
2. Barda kol çekme
3. Parmaklıkta bacak kaldırma
4. Durarak uzun atlama
5. Öne esnetme
6. Köprü
7. Kartal oturuşu
8. Omuz esnekliği
9. 20 m koşu

Tablo 1: Sözel Eğitim Grubu Ön Test Ölçümleri

Sporcu	Yaş	Şınav	Barda Kol Çekme	Parmaklıkta Bacak Kaldırma	Durarak Uzun Atlama	Öne Esnetme	Köprü	Kartal Oturuşu	Omuz Esnekliği	20 m Koşu
1	6	6	2	2	2	2	6	6	6	4
2	6	6	4	2	2	6	4	6	6	6
3	6	2	0	2	0	2	6	4	6	4
4	6	6	0	2	0	2	4	6	6	4
5	6	4	2	2	0	2	4	6	4	6
6	6	6	0	2	0	2	6	6	6	6
7	6	6	2	2	0	2	6	6	4	4
8	6	4	2	2	0	2	6	6	6	6
9	7	6	2	2	6	4	4	6	6	6
10	7	6	0	2	4	4	6	4	6	6
11	7	6	6	2	4	4	6	6	6	6
12	7	6	6	2	6	2	6	6	6	6
13	7	6	0	2	4	2	4	6	6	6
14	7	6	2	2	4	2	6	6	6	6
15	7	6	2	4	2	2	2	6	6	6

P  
U  
A  
N  
L  
A  
R

Tablo 2 : Kamera Eğitim Grubu Ön Test Ölçümleri

Sporcu	Yaş	Şınav	Barda Kol Çekme	Parmaklıkta Bacak Kaldırma	Durarak Uzun Atlama	Öne Esnetme	Köprü	Kartal Oturuşu	Omuz Esnekliği	20 m Koşu
1	6	6	2	2	2	2	6	6	6	4
2	6	6	2	2	2	2	6	6	6	6
3	6	4	0	2	0	2	4	6	4	2
4	6	6	0	2	0	2	6	6	4	4
5	6	0	0	2	0	2	6	6	2	4
6	6	4	2	2	0	2	6	6	6	4
7	6	0	0	2	0	2	6	6	4	4
8	6	2	0	2	0	2	6	6	2	4
9	7	6	6	2	2	2	6	6	6	6
10	7	6	4	2	0	2	6	6	6	4
11	7	6	2	2	4	2	6	6	6	6
12	7	6	2	2	2	2	4	6	4	6
13	7	6	2	2	4	2	6	6	6	6
14	7	6	2	2	2	2	4	6	6	6
15	7	6	4	2	2	2	2	6	6	6

P U A N L A R

Tablo 3 : İki Grubun Ön Test Bulguları

	FARK	
	VAR	YOK
Şınav		+ ( p = 0.88 )
Barda Kol Çekme		+ ( p = 0.58 )
Parmaklıkta Bacak Kaldırma		+ ( p = 1.00 )
Durarak Uzun Atlama		+ ( p = 0.97 )
Öne Esnetme		+ ( p = 1.00 )
Köprü		+ ( p = 0.28 )
Kartal Oturuşu		+ ( p = 1.00 )
Omuz Esnekliği		+ ( p = 0.96 )
20 m Koşu		+ ( p = 0.96 )

Sonuç: K.E.G. ve S.E.G. arasında ön testte anlamlı bir fark yoktur.

Tablo 4 : Üç Aylık Antrenman Planı

Aylar Dönemler Haftalar	I. AY Genel Hazırlık				Aylık Toplam Süre	II. AY Genel Teknikler				Aylık Toplam Süre	III. AY Özel Teknik Hazırlık				Aylık Toplam Süre	3 Aylık Genel Toplamlar 12 Hafta
	1. Hafta	2. Hafta	3. Hafta	4. Hafta		1. Hafta	2. Hafta	3. Hafta	4. Hafta		1. Hafta	2. Hafta	3. Hafta	4. Hafta		
HAFTALIK ANTRENMAN SAYISI	3	3	3	3	12	3	3	3	3	12	3	3	3	3	12	36 Antrenman
HAFTALIK ANTRENMAN SÜRESİ	120' x 3 (360')	120' x 3	120' x 3	120' x 3	24 Saat	130' x 3 (390')	130' x 3	130' x 3	130' x 3	26 Saat	140' x 3 (420')	140' x 3	140' x 3	140' x 3	28 Saat	78 Saat
HAFTALIK ANTRENMAN TOPLAM HAREKET SAYISI	130 x 3 (390)	130 x 3	130 x 3	130 x 3	1560	140 x 3 (390)	140 x 3	140 x 3	140 x 3	1680	150 x 3 (450)	150 x 3	150 x 3	150 x 3	1800	5040 Hareket
ATLAMA BEYGİRİ HAFTALIK HAREKET SAYISI	30 x 3 (90)	30 x 3	30 x 3	30 x 3	360	35 x 3 (105)	35 x 3	35 x 3	35 x 3	420	40 x 3 (120)	40 x 3	40 x 3	40 x 3	480	1260 Hareket
HAFTALIK ISINMA SÜRESİ	30' x 3 (90')	30' x 3	30' x 3	30' x 3	6 Saat	30' x 3	30' x 3	30' x 3	30' x 3	6 Saat	30' x 3	30' x 3	30' x 3	30' x 3	6 Saat	18 Saat
HAFTALIK ESAS DEVRE SÜRESİ	80' x 3 (240')	80' x 3	80' x 3	80' x 3	16 Saat	90' x 3 (270')	90' x 3	90' x 3	90' x 3	18 Saat	100' x 3 (300')	100' x 3	100' x 3	100' x 3	20 Saat	54 Saat
HAFTALIK BİTİRİŞ DEVRESİ SÜRESİ	10' x 3 (30')	10' x 3	10' x 3	10' x 3	2 Saat	10' x 3	10' x 3	10' x 3	10' x 3	2 Saat	10' x 3	10' x 3	10' x 3	10' x 3	2 Saat	6 Saat

### Analiz Yöntemleri

Ön testteki sonuçlar normal dağılıma sahip olmadığından değerlendirme "2 ömeklem t testi" ile yapıldı.

Öne elli aşma hareketinin öğrenilmesi için yapılan tüm hazırlık çalışmalarında; kamera ile eğitim grubuna yaptıkları çalışmalar anında kamera ile tespit edilip izlettirildi ve hataları ile yapmaları gerekenler açıklanarak düzeltme yöntemi uygulandı. Sözel eğitim gören gruba hataları ve yapmaları gerekenlerin açıklamaları sözel olarak yapıldı.

Üç aylık eğitim süreci sonunda her iki grubun öne elli aşma hareketinin teknik yapımındaki başarı düzeyleri, Uluslararası Cimnastik Federasyonu (F.I.G.) değerlendirme kurallarındaki kriterlere göre değerlendirildi (3). Sonuçların karşılaştırılmasında ANOVA (Varyans Analizi) kullanıldı.

### BULGULAR

*Tablo 5: Araştırmaya Katılan Sporcuların Boy ve Ağırlık Bilgileri*

	BOY (cm)	AĞIRLIK (kg)
Ortalama	114.40	22.6
Meydan (Ortanca)	113	22
Standart Sapma	7.75	2.414
Min.	103	19
Max.	127	26

*Tablo 6: Araştırmaya Katılan Grupların Boylarının Karşılaştırılması*

VARYANS ANALİZİ TABLOSU ( $\alpha = 0.05$ )					
KAYNAK	SD	KT	KO	F	P
FAKTÖR	11	624.6	56.8	2.27	0.271
HATA	3	75.0	25.0		$p > 0.05$
TOPLAM	14	699.6			

*Tablo 7: Araştırmaya Katılan Grupların Ağırlıklarının Karşılaştırılması*

VARYANS ANALİZİ TABLOSU ( $\alpha = 0.05$ )					
KAYNAK	SD	KT	KO	F	P
FAKTÖR	7	23.10	3.30	0.61	0.765
HATA	7	37.83	5.40		$p > 0.05$
TOPLAM	14	60.93			

#### Birinci Uçuş Devresinde Yapım Hataları

*Tablo 8 : S.E.G. ve K.E.G. I. Uçuş Devresi Kol Hataları*

Gruplar	Hatasız	0.1	0.2	Toplam
S.E.G.	3 %20	8 %53	4 %27	15 %100
K.E.G.	4 %27	10 %66	1 %7	15 %100
Toplam	7 %23.3	18 %60	5 %16.67	30 %100

*Tablo 10 : S.E.G. ve K.E.G. I. Uçuş Devresi Gövde Hataları*

Gruplar	Hatasız	0.1	0.2	0.4	Toplam
S.E.G.	5 %33	3 %20	6 %40	1 %7	15 %100
K.E.G.	8 %53	6 %40	1 %7	-	15 %100
Toplam	13 %43	9 %30	7 %23.5	1 %3.5	30 %100

Tablo 10 : S.E.G. ve KE.G. I. Uçuş Devresi Gövde Hataları

Gruplar	Hatasız	0.1	0.2	0.4	Toplam
S.E.G.	5 %33	3 %20	6 %40	1 %7	15 %100
K.E.G.	8 %53	6 %40	1 %7	-	15 %100
Toplam	13 %43	9 %30	7 %23.5	1 %3.5	30 %100

## İkinci Uçuş Devresinde Yapım Hataları

Tablo 11: SJE.G. veKE.G. II. Uçuş Devresi Kol Hataları

Gruplar	Hatasız	0.1	0.2	Toplam
S.E.G.	- %0	12 %80	3 %20	15 %100
K.E.G.	3 %20	11 %73	1 %7	15 %100
Toplam	3 %10	23 %76.67	7 %13.33	30 %100

Tablo 12: SE.G. veKE.G. II. Uçuş Devresi Bacak Hataları

Gruplar	Hatasız	0.1	0.2	Toplam
S.E.G.	5 %33	6 %40	4 %27	15 %100
K.E.G.	8 %54	5 %33	2 %13	15 %100
Toplam	13 %43.5	11 %36.5	6 %20	30 %100

Tablo 13 : S.E.G. ve K.E.G. II. Uçuş Devresi Gövde Hataları

Gruplar	Hatasız	0.1	0.2	Toplam
S.E.G.	2 %13	5 %33	8 %54	15 %100
K.E.G.	5 %33	7 %47	3 %20	15 %100
Toplam	7 %23	12 %40	11 %37	30 %100

#### Kamera ile Eğitim ve Sözel Eğitim Gruplarının Yapmış Olduğu Öne Elli Aşma Hareketinin Teknik Hata Kesintilerinin Değerlendirilmesi

Öne elli aşma hareketi iki aşamadan oluşmaktadır. I. uçuş ve II. uçuş olarak adlandırılan bu aşamaların her birinde kol hataları, bacak hataları ve gövde hataları incelendikten sonra devre sonundaki toplam hatalar not edilip uygun kesintiler yapılmıştır.

#### Birinci Uçuş Devresi :

Tablo 14: I. Uçuş Devresinde X Hatasına Göre K.E.G'nun Kesintisi ile S.E.G'nun Kesintisi Arasında Fark Yoktur.

	KABUL	RED	
Kol Hataları	(p = 0.13)		
Bacak Hataları	(p = 0.07)		
Gövde Hataları		*( p = 0.022 )	*( p < 0.05 )
Toplam Hata		*( p = 0.033)	

#### İkinci Uçuş Devresi :

Tablo 15 : II. Uçuş Devresinde X Hatasına Göre K.E.G'nun Kesintisi ile S.E.G'nun Kesintisi Arasında Fark Yoktur.

	KABUL	RED	
Kol Hataları		*( p = 0.032 )	
Bacak Hataları	(p = 0.12)		
Gövde Hataları		*( p = 0.029)	* p < 0.05
Toplam Hata		*(p = 0.010)	



Tablo 16: I. ve II. Uçuş Devreleri Sonucunda Toplam Hata Kesintisi

VARYANS ANALİZİ TABLOSU ( $\alpha = 0.05$ )					
KAYNAK	SD	KT	KO	F	P
FAKTÖR	1	0.5333	0.5333	5.84	0.022
HATA	28	2.5587	0.0914		$p < 0.05$
TOPLAM	29	3.0920			

#### TARTIŞMA VE SONUÇ

Araştırma bulgularıyla 6-7 yaş grubunda daha önce hiç spor yapmamış ve cimnastiğe yeni başlayan erkek çocukların temel hazırlık dönemi antrenman programı doğrultusunda yaptıkları 3 haftalık çalışma sonucu öne elli aşma hareketinin öğrenimi aşamasında sözel eğitim alan grupla kamera eğitimi alan grup arasındaki başarı düzeyleri araştırılmıştır.

Araştırmaya katılan K.E.G. ve S.E.G.'nin boy ve kiloları arasında matematiksel farklılıklar bulunmasına rağmen yapılan analiz sonucunda ağırlıkları arasında  $p > 0.05$  ( $p = 0.735$ ), boyları arasında  $p > 0.05$  ( $p = 0.271$ ) olduğundan anlamlı bir fark bulunmamıştır (Tablo 6-7).

Muratlı (1997)'ya göre video, film, fotoğraf ve çizim ile eğitim yöntemi, hareketin tanıtımı ve önemi açısından diğer yöntemlerden daha etkilidir (14).

Code of points'e (3) göre I. uçuş devresi ve II. uçuş devresi olarak değerlendirilen öne elli aşma hareketinde, kol hataları, bacak hataları ve gövde hataları incelendiğinde kesintiler toplamı açısından K.E.G.'nin S.E.G.'na göre anlamlı ölçüde başarılı olduğu ( $p < 0.05$ ) görülmüştür (Tablo 16).

K.E.G.'nin görsel öğrenme yöntemi ile çalışma yapmış olması ve hatalarını çalışma sırasında izleyip düzeltebilmesinin bu başarıyı olumlu yönde etkilediği düşünülmektedir. Binbaşoğlu (1978) ve Kuruç (1997)'a göre öğrenme üzerinde en etkili duyu organı gözdür ve göz aracılığı ile alınan uyarılar diğerlerine göre daha etkilidir (2, 11).

Spethen (1987), yeni bir motor beceriyi edinmede resimli ve sözel eğitimin etkisi ile ilgili bir çalışmada görsel eğitimin daha etkili olduğunu belirtmiştir (24).

Bandura (1963)'e göre çocuklar tarafından gözlenen davranışlar onların zihinlerine resmedilir ve daha sonra hemen hemen aynen tekrar edilir (1).

Weiss (1983) ve Özbaydar (1983)'a göre öğretim yöntemlerinde göstererek öğretimde, öğrenme daha kolay olur (9, 15).

Sonuç olarak ; araştırmaya katılan gruplardan kamera ile eğitim grubu (K.E.G.), sözel eğitim grubuna (S.E.G.) göre daha başarılı bulunmuştur.

## KAYNAKLAR

1. **BANDURA, A.** : Social Learning and Personality Development, S.39, New York (1963).
2. **BİNBAŞIOĞLU, C.** : Öğrenme Psikolojisi, S.77, Binbaşıoğlu Yayınevi, Ankara (1978).
3. **CODE OF POINTS.**, International Gymnastics Federation. Men's Technical Committe, S.27-86 (1997).
4. **CRATTY, J.** : Movement Behavior and Motor Learning, S.33, Lea. Febiger, Philadelphia (1973).
5. **CZOSKE, HJ.** : Das Training des Jugendlichen Turners, Verlag Karl Hoffman, Schondorf (1975).
6. **IWAN, S.** : The Effect of Mental and Physical Practice on the Learning of an Agility Response Task (Ph.D.) unpublished doctoral distentation, Temple University (1989).
7. **KASAP, H.** : Spor Metodik ve Didaktiği, T.F.F. Yayınları, S.12, 16, İstanbul (1991).
8. **KAZANCI, O.** : Eğitim Psikolojisi, S.74-196, Kazancı Kitap Ticaret A.Ş. Yayın No : 67, Ankara (1989).
9. **KEPHART, C, NEWELL, G., BARBARA, B.** : Movement Patterns and Motor Education, Prentice Hall Inc., Nev Jersey (1969).
10. **KERMEN, O.** : Motorsal Beceri Öğrenimine Perspektif Bakış, A.Ü.Beden Eğt. ve Spor YO. Konferanslar Kitabı, S.29, 34, Antalya (1996).
11. **KORUÇ, Z.** : Motor Kontrol ve Motor Programlar, A.Ü. Sporda Psiko-Sosyal Alanlar Seminer Kitabı, S.22, Ankara (1997).
12. **LEIST, K.** : Transfer İm Sport, Verlag Kari Hoffmann.Schondorf (1988).
13. **MOORE C, C.** : Combining Physical and Mental Practice With Muscle Memory Training to Improve a Motor Skill, (Ph.D.) unpublished doctoral distentation, University of Arkansas (1990).
14. **MURATLI, S.** : Çocuk ve Spor, Bağırğan Yayınevi, S.51-77, 230-252, Ankara (1997).
15. **ÖZBAYDAR, S.** : İnsan Davranışının Sınırları ve Spor Psikolojisi, Altın Kitaplar Yayınevi, S.32, 178-179, Ankara (1983).
16. **ÖZER, K.** : Artistik Cimnastik İki Yıllık Temel Eğitim Programı G.S.G.M. Yayını Spor Eğitimi Dairesi Başkanlığı No : 111 S.7., Ankara (1992).
17. **ÖZER, K.** : Aletli Cimnastik Kuvvet Esneklik Dayanıklılık Taktik Antrenmanı, S.49, İde Ajans Tic.Ltd.Şti., İstanbul (1983).
18. **ÖZER, K.** : Yetenek araştırmasında Testlerin Rolü, Türkiye Cimnastik Federasyonu Dergisi, S.8-12, Ankara (1988).
19. **ÖZMEN, Ö.** : Çağdaş Sporda Eğitim Üçgeni, S.42, M.E.B. Yayınları, Ankara (1978).
20. **SEVİMAY, D.** : Okulöncesi Çağı Çocuklarının Motor Performansının incelenmesi, (Y.L), H.Ü. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara (1986).

21. SEZGEN, M.Ş., SOYSAL, S., ÖZKAYA, G., YÜZBAŞIOĞLU, R., BOZALI, A.: Eğitime Giriş, 2. Baskı, S.9, Ankara (1988).

22. SHAPIRO, C.D. : Knowledge of Results and Motor Learning in Preschool Children, The Research Quarterly for Exercises and Sport, Vol. 48, No : 1, S. 156 (1977).

23. SOLOMON, A., PRANGLEIR, : Demonstration of Physical Fitness Improvement in the EMR, Exceptional Child, Vol, 33, S.177-181, (1967).

24. SPETHEN, E. : The Effects of Pictures used as an Instructional aid on the Acquistion of a Novel Motor Task, (Ph.D.) unpublished doctoral distentation, Florida State University (1987).

25. WEISS, R. : Modeling and Motor Performance a Development Perspective. The Research Quarterly For Exercise and Sport, Vol. 54 : 2, S.190, (1983).

## KAVRAMSAL VE FONKSİYONEL AÇIDAN TÜRKLERDE YORGA/RAHVAN BINİCİLİĞİN TARİHSEL GELİŞİMİ VE TÜRKİYE'DE GELİŞTİRME PERSPEKTİFLERİ

İbrahim YILDIRAN \*

### ÖZET

"Atlı Bozkır Kültürü" olarak da adlandırılan Eski Türk Kültürü, atı merkez edinen bir hayat tarzından oluşuyordu. Atın sosyal, ekonomik, siyasi, askeri ve dinsel hayatta oynadığı rol, ata dayalı sportif aktivitelerde kıyas kabul etmez bir zenginliğe yol açmıştı. Türk atlı sporlar repertuarında yer alan rahvan/yorga at yarışları bunlardan biridir ve farklı bir yürüyüş tekniğine sahip atlarla yapılmaktadır. Geçmişte ve günümüzde özellikle Türk kültür çevrelerinde yetiştirildiği bilinen rahvan atlar Türk göç hareketleriyle, Selçuklu ve Osmanlılarca da korunarak Anadolu'ya getirilmiştir. Rahvan at yetiştirme ve yarışırma geleneği tüm zorluklara rağmen günümüze kadar ulaşmıştır. Bunda, rahvan at yarışlarının Anadolu'da yaygın olarak gerçekleştirilen mahalli panayır eğlenceleri kapsamında sıklıkla yer almasının payı büyük olmuştur.

Bu çalışmada, rahvan at yetiştiricileri ve yarışçıların gittikçe artan kurumsal yapılanma talepleri sonucunda, Geleneksel Spor Dalları Federasyonu çatısında temsil ve yapılanma imkanına kavuşan rahvan atçılık ve biniciliğin tarihsel gelişim çizgisinin incelenmesi ve Türkiye'de rahvan biniciliğinin geliştirilmesi ve yaygınlaştırılması için gerekli organizasyonel, fonksiyonel ve teknik düzenlemelerin belirlenmesi amaçlanmaktadır.

**Anahtar Kelimeler.** Rahvan atçılık ve binicilik, Tarih ,Geliştirme tedbirleri.

### CONCEPTUAL AND FUNCTIONAL HISTORY OF PACER RACING IN TURKS AND DEVELOPMENT PERSPECTIVES IN TURKEY

### ABSTRACT

Old Turkish culture was consist of a horse centered live style. The role of horse in social, economic, political, military and religious live lead to richness in sportive activities based on horse. Pacer horse racing in repertoire of turkish riding sports was realized with horses have different walking technic. Generally, pacers growed in old Türkistan region have been brought in to Anatolia by Turkish migration movements. Special pacer walking technic and tradition of pacer racing were reached today. The most important reason for this is getting the pacer racing in regional festival entertainments.

Pacer horsing and riding had representing and constructing opportunity in the federation of traditional spots branches established as a result of intititutional structure wishes of pacer owners. The purpose of this study is to rewiev the historical development line of pacer horsing and riding and to assess the primary modermregulations in order to develop and spread it.

**Key Words:** Pacer horsing and racing, History, Development.

---

\*Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, ANKARA

## GİRİŞ

Bilimsel Çalışmalar, atın ilk olarak Türkler tarafından ehlileştirildiğine ve Kuzey Avrasya'nın geniş bozkırlarında doğan Türk kültürüne bu nedenle "Atlı Bozkır Kültürü" denildiğine işaret ederler.<sup>1</sup> Atı ehlileştirerek, onun insan emrindeki rolünü belirleyen<sup>2</sup>, çekme ve taşıma aracı olmaktan kurtararak binek hayvanına dönüştüren, üzenği ve pantolon gibi koşum ve giyim malzemelerini icat eden<sup>3</sup> Atlı Bozkır Kültürü, atı sosyal, ekonomik, siyasî, askerî ve dinsel hayatının vazgeçilmez bir unsuru yapmıştı.<sup>4</sup> Bayramlar, düğünler, Pazar-panayır türü düzenlemeler, savaş hazırlığı, matem törenleri ve çeşitli nedenlerle yapılan kutlamalar ve ayinler gibi uygulamaların biçimlendirilmesinde müzik ve raks yanında at yarışları önemli bir yer tutuyordu.<sup>5</sup> Bundan dolayı Çinliler, "Türklerin hayatı atlarına bağlıdır" diyorlardı.<sup>6</sup>

Ata bağlı kültür, at kültürüne dayalı sportif aktiviteleri de ortaya çıkarmış, günümüzde Türkiye'de ve Türk dünyasında halen uygulanmakta olan Bayge, Oğlak kapmaca (Gökbörü/Buzkaşı), Gümüş kapma, Atlı Güreş, Kız Kovalama, Cambı atma, Cirit ve Yorga/Rahvan at yarışları gibi çok sayıda atlı sporu miras bırakmıştır.<sup>7</sup>

Bu geleneksel sporlardan atlı cirit ve yorga/rahvan yarış dışındakiler ülkemizde uygulanmamakta, cirit ise Orta Asya Türklerince bilinmemektedir. Türk dünyasındaki yaygın kullanımıyla yorga/corga salış,Türkiye'de yörelere göre değişiklik göstererek yorga ya da rahvan yarış denilen atlı spor ise ortak geçmiş ve kültürel mirasın tezahürü olarak tüm Türk coğrafyasında farklı önem ve organizasyon derecesinde hayatini sürdürmektedir.

Eski Türk kültür çevrelerinde yetiştirilen ve alışılmışın dışında farklı bir yürüyüş tekniğine sahip "yorga/rahvan at" cinsine dayanan bu at yarışı formu, Türk göç hareketleri ile getirildiği

1) Atın proto-Türkler tarafından ehlileştirildiği hususunda, bk. Franz Hancar, **Das Pferd in prähistorischer und früher historischer Zeit.** (Wien: Verlag Herold, 1956, s. 342); W. Koppers, "Urtürkentum und Urindogermanentum im Lichte der völkercundlichen Universalgeschichte" **Bulleten**, V, 20 (1941), s.522; Laszlo Rasonyi, **Tarihte Türklük** (3. Baskı, Ankara: TKAE yay., 1993), s. 3-6; Wolfram Eberhard, "Nachrichten über Pferderassen und Pferdezücht in Zentralasien nach chinesischen Quellen" **China und seine westlichen Nachbarn** (Darmstadt: Wissenschaftliche Buchgesellschaft, 1978), s. 143-157. İbrahim Yıldırım, **Tarihi Kaynakları Açısından Türk Spor Kültürü.** (Basılmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara 1986), s. 3-10.

2) Necip Fazıl Kısakürek, **At'a Senfoni** (İstanbul, 1984), s.65.

3) Çin ordusu M.Ö. 3. yüzyılda Hun giyimini benimsemiş, böylece süvari pantolonu, çizme ve kalpak Çinlilere Hunlardan geçmişti. Bk. Rasonyi, **a.g.e.**, s. 66.

4) Eski Türklerde atın fonksiyonları için bk. Osman Fikri Sertkaya, "Eski Türk Kültüründe At," **Türk Kültüründe At ve Çağdaş Atçılık**, Ed.: Emine Gürsoy-Naskali (İstanbul, 1995), s. 25-26; Emel Esin, "Türk Sanatında At", **Türk Kültüründe At ve Çağdaş Atçılık**, Ed.: Emine Gürsoy-Naskali (İstanbul, 1995), s. 54-90.

5) Emel Esin, **Türk Kosmolojisi: İlk Devir Üzerine Araştırmalar.** (İstanbul, 1979), s. 43-45; ayrıca bk. Özkan İzgi, "İslamiyetten Önce Orta Asya Türk Kültürü", **Milli Kültür**, 1, 2 (Şubat 1977), s. 49; Eski Türklerde binicilik ve diğer sportif aktivitelerin uygulanma nedenleri ve fonksiyonları hakkında tafsilat için, bk. İbrahim Yıldırım, "Uygulama Nedenleri ve Fonksiyonları Bakımından Türk Kültürünün Erken Devirlerinde Bazı Sportif Aktivitelerin Görünümü", **Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi**, I, 2 (1996), s.47-57.

6) Esin, "Türk Sanatında At", **a.g.m.**, s. 54.

7) Türk kültür çevrelerinin geleneksel atlı sporları hakkında detaylı araştırmalar için, bk. Yıldırım, **Türk Spor Kültürü**, **a.g.t.**, s.44-69; Mehmet Türkmen, **Türklerde Geleneksel Atlı Sporların Yapılışı, Kaynağı ve Bilinmeyen Yeni Boyutları** (Yayımlanmamış Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor ABD., İstanbul 1996), 79-247; Carl Diem, **Asiatische Reiterspiele** (Hildesheim, Zürich, New York: Olms Presse, 1982); Ingeborg Kinzler, **Die Leibesübungen der Zentralasiatischen Völker** (Diss., Universitaet Graz, 1947), s. 61-82.

Anadolu'da, güçlükle günümüze kadar yaşatılabildiği. Rahvan at yetiştirici ve yarıştırcılarının çabaları sonucunda bu spor dalı "Rahvan Binicilik" adıyla Geleneksel Spor Dalları Federasyonu çatısı altında kurumsal yapılanma imkanına kavuşmuştur. Devletin finansal, organizasyonel ve moral desteği ile toplumsal ilgi artmış, buna paralel olarak ta, ülkemizde ilk kez bilimsel yayınlarda ve popüler atçılık binicilik dergilerinde doğrudan rahvan biniciliği esas alan yazılar yayımlanmaya başlamıştır.<sup>8</sup>

Rahvan biniciliğinin geliştirilmesi ve yaygınlaştırılmasının önündeki engellerin başında, son yıllardaki göreceli artışa rağmen, onun önemini kavratacak ve gelişim perspektiflerini ortaya koyabilecek literatürün eksikliği ve uygulamayı kolaylaştırabilecek teknik eleman ve donanımın yetersizliği gelmektedir. Rahvan at yetiştirme ve eğitime; barındırma ve ulaştırma; antrenör, binici ve hakem eğitimi; tesis ve malzeme standardizasyonu; soykütüğü, tescil belgeleri, ve veterinerlik hizmetleri; kulüpleşme ve lig organizasyonları ile uluslararası faaliyetler; atçılıkla ilgili kurumlarla koordinasyon ve tanıtım bu çerçevede değerlendirilebilecek problem alanlarıdır.

Bu çalışmada, yeni bir kurumsal sportif yapı olarak henüz toplumumuzun geniş kesimlerince tanınmayan rahvan biniciliğinin tarihi süreç içerisindeki kavramsal ve fonksiyonel seyrinin açıklanması; sosyal, kültürel ve ekonomik alanlardaki öneminin vurgulanması; aktüel durumundan ve mevcut problemlerinden hareketle, geliştirilmesi ve yaygınlaştırılması için gerekli öncelikli düzenlemelerin belirlenmesi amaçlanmıştır.

### **Tarihsel ve Kavramsal Açından Türklerde Yorga/Rahvan At ve Atçılık**

Dört ayaklı hayvanlar doğuştan sahip oldukları çeşitli bacak hareketleri kombinasyonlarıyla hareketlerini gerçekleştirirler.<sup>9</sup> Atlarda doğal yürüyüş şekilleri adı adım (adeta), tırs ve dört-naldır.<sup>10</sup> Rahvan ya da yorga yürüyüş ise bazı atlarda doğuştan olabildiği gibi, sonradan da öğrenilebilir.<sup>11</sup> Ancak bunun için atın en az yüzde 50 oranında rahvan kanı taşıması gerekmektedir.<sup>12</sup> Rahvan kanı bulunmayan atların rahvan yürüyüşü öğrenebilme ihtimali yok denecek kadar azdır.<sup>13</sup> Bahsedilen "rahvan yürüyüş" tekniği, genel olarak atın herhangi bir tarafındaki ön ve arka ayaklarının aynı zamanda ileriye hareket ettirilmesi ve eş zamanlı olarak yere basması esasına dayanmaktadır. Rahvan yürüyüşün asıl kıymeti, atın daha fazla yükü, daha kısa zaman-

8) Rahvan binicilikle ilgili yazılmış doğrudan kaynaklar için, bk. Mehmet Türkmen, "Geçmişten Günümüze Türkler'de Rahvan (Yorga) Binicilik", **Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi**, III, 4 (1998), s. 53-64; Ertuğrul Güleç, **Türk Rahvan Atı ve Atçılığı** (Ankara, 1996); [Ertuğrul Güleç], "Rahvan Yürüyüşü", *Küheylan*, 6 (Mart 1998), s. 38-39; Yücel Gültekin, "Rahvan Atlar Festivali", *Küheylan*, 9 (Haziran, 1998), s.38; İbrahim Yıldırım, "Rahvan Binicilik", **Türkiye Geleneksel Spor Dalları Federasyonu 1997/1998 Faaliyet Raporu** ([İstanbul, 1999]), s.82-84.

9) Valentin Horn, **Das Pferd im Alten Orient** (Hildesheim-Zürich-New York: Olms Presse, 1995), s.59.

10) Atın doğal yürüyüş şekilleri dışında, aralarında nüans ya da tarz farklılıkları olan 12 değişik yürüyüş tekniği ve bunlara ait hareket aşamalarının çizimleri için, bk. Güleç, a.g.e., s. 40-112.

11) Horn, a.g.e., s.60; Güleç, a.g.e., s.160; Türkmen, a.g.m., s.58.

12) Türkmen, a.g.m., s.58; Güleç, a.g.e., s.160.

13) Güleç, a.g.e., s.160.

da, daha uzun mesafeye daha az yorularak taşıyabilmesinden gelmektedir. Ülkemizde rahvan yürüyüş şekilleri, "rahvan", "kırık rahvan (yorga)" ve "kısa rahvan (düz yorga)" olarak sınıflandırılırken<sup>14</sup>, Kazak, Kırgız ve Başkurtlar'da atlar yorgalama (rahvan yürüme) biçimlerine göre "yol yorga", "kiytin yorga", "şaldır yorga", "sapkın yorga", "koy yorga", "su yorga", "taypalma yorga", "koşma yorga", "dökme yorga" ve "varma yorga" gibi adlar alırlar.<sup>15</sup>

Türk kültür çevrelerindeki yorga atlara ilişkin ifade zenginliği, atın ilk evcilleştirildiği Orta Asya'da, tarihi süreç içinde ata bağlı olarak gelişen kültürün ve diğer atlara göre sayısal üstünlüğü olan yorga atların sosyal, ekonomik ve kültürel hayatta oynadığı rolün bir sonucudur. Nitekim, özellikle Doğu Türkistan'da rahvan yürüyüşlü olmayan atlara pek az rastlanmakta ve böyle atlar özel bir terim olan "sök-sök" ile adlandırılmaktadır.<sup>16</sup> Bu yürüyüş tarzı, bölgenin dörtlü koşuya müsait olmayan coğrafi yapısı ve bitki örtüsüne azami uyumu sağlamak ve optimal hareket yeteneği kazanmak için geliştirilmiş olmalıdır. Ayrıca bu atlardaki rahat bir oturma yeri sağlayan düz bir sırt, at sırtında çok uzun yolculuklara çıkan Türklerin aradığı en önemli özellikti.<sup>17</sup>

Türkiye Türkçesinde, farsçanın etkisiyle bazı yörelerde ayrıca "Rahvan" olarak ta ifade edilen "Yorga" kelimesinin, arğı- "koşmaya başlamak, hızlı koşmak" fiilinin -m AK ekiyle yapılmış bir türevi olan ve değişik Türk lehçelerinde bir at cinsini ifade eden "arğamak"<sup>18</sup> ile alakalı olduğu faraziyesine karşılık, yorga ile arğamak arasında bir ilişki olmadığı ileri sürülmektedir.<sup>19</sup> Clauson'a göre Yorga sözcüğü, yon- 'yürümek' fiilinin bir türevidir.<sup>20</sup>

Yorga kavramına ilişkin ilk yazılı veri, Eski Türk Yazıtlarından, 8. Yüzyıla ait Şine-Usu Yazıtı'nın güney cephesindeki "...Yogra Yarışta ordusunu orada mızrakladım" cümlesinde geçmektedir.<sup>21</sup> Burada "Yorga Yarış" bir step adı olarak verilmiştir.<sup>22</sup> Yine, 725 yılında dikilen Tonyukuk Yazıtı'nda geçen, "Yarış ovasında toplanalım ...", "Yarış ovasında yüz bin asker toplandı ..." <sup>23</sup> ifadelerinden, bahsedilen ovaların ya da düzlüklerin, adlarını, üzerlerinde çeşitli vesilelerle yapılan at yarışlarına izafeten aldıkları anlaşılmaktadır. Divanü Lûgati't Türk'de de, "yarış" kavramı, sportif anlamda daha ziyade at yarışlarıyla ilişkilendirilmiştir.<sup>24</sup> Şine-Usu

14) a.g.e., s.40.

15) A. Akmatallyev, **Baba Saltı-Ene Adedi** (Bişkek, 1993), s.141-143' den naklen, Türkmen, a.g.m., s.59; Bk. ayrıca, Cengiz Aytmatov, **Elveda Gülsan**, Çev. Refik Özdek (İstanbul: Ötüken, 1996), s.5 , çev. Notu 1. Tanınmış Kırgız yazar Aytmatov'un eserinde "taypalma yorga Gülsarfnın son anları dramatik bir biçimde tasvir edilmektedir. "Taypalma yorga" ve "Su yorga" dörtlü koşmasını bilmeyen ama dörtlü giden yarış atlarını geçen, güzel yürüyüşlü, hızlı, binicisini hiç sarsmayan, su gibi akıp giden, uzun mesafe koşusunda eşsiz bir at cinsidir (bk. aynı not).

16) Esin, "Türk Sanatında At", a.g.m., s.72.

17) **Gös. Yer.**

18) Arğamak cinsi ve nitelikleri hakkında tafsilat için bk. Esin, "Türk Sanatında At", a.g.m., s. 81-83.

19) Bk. István Vásáry, "Türkçe At ve Atçılık Terimlerinin Rusçaya Tesiri", **Türk Kültüründe At ve Çağdaş Atçılık**. Ed.: Emine Gürsoy-Naskali (İstanbul, 1995), s. 35.

20) Gerard Clauson, **An Etymological Dictionary of Pre-Thirteenth-Century Turkish** (Oxford: Clarendon Press, 1972), s. 964. Yon- 'yürümek' ve yorga/yonga ilişkisi üzerine literatür verileri için, bk. Türkmen, a.g.m., s. 54,55.

21) Hüseyin Namık Orkun, **Eski Türk Yazıtları** (Ankara: TDK yay., 1987), s. 176.

22) a.g.e., s. 926.

23) a.g.e., s. 112.

24) Bk. Kaşgarlı Mahmud, **Divanü Lûgati't Türk**. Çev. Besim Atalay (Ankara, 1986), II: 226; III: 10, 72.

Yazıtı'nda, yer adının "yorga yarış" terkihiyle geçmesi, yorga atların varlığını açıklamasından öte, henüz 8. Yüzyılın başlarında yorga at yarışları için belirlenmiş bir spor alanının mevcudiyetini de vurgulamaktadır.

Kaşgarlı Mahmud'un XI. Yüzyıla ait eseri Divanü Lûgati't Türk'de yorga at, "yonga at"<sup>25</sup> olarak geçmekte, yorga yürüyen "erik"<sup>26</sup> ve hem yarış atı olarak, hem de rahvan yürüyüşünden dolayı tercih edilen güzel görünüşlü "ıkkılaç"<sup>27</sup> cinslerinden bahsedilmektedir. Yorga yürüyüşten başka yürüyüş bilmeyen atlara ise "munduz yonga at"<sup>28</sup> denilmektedir.<sup>29</sup> Esin, Kaşgarlı'nın yorga (rahvan yürüyüşlü) kelimesinin eş anlamlılarına bir çok madde ayırmasının nedenini Doğu Türkistan'da rahvan atlara sık rastlanmasıyla açıklamaktadır.<sup>30</sup>

Türk atı ve atçılığı Selçuklular tarafından Orta Asya'dan orta ve yakın doğuya getirilmiş ve daha da geliştirilmişti.<sup>31</sup> Ömer Hayyâm, Nevrûz-nâme'sinde Selçuklular devrinde hiçbir milletin atçılığı Türkler kadar bilemediğini yazmıştı.<sup>32</sup> Kaynaklara göre Türk atının asıl üstünlüğünü sürat ve dayanıklılıktaki yetenekleri oluşturuyordu. Mübârek Zengî, XII. Yüzyıla ait binicilik hakkındaki risalesi Feres-nâme'de, ordunun düzenlediği 100 fersahlık bir mukavemet koşusunu orta boylu bir Türkmen atının rahatlıkla bitirdiğini, diğer atların ise yolda kaldığını anlatmaktadır.<sup>33</sup> Zengî, bazı atlara sonradan rahvan yürüyüşün öğretilmesine karşın, bazılarında rahvan yürüyüşlülüğün doğuştan olduğunu ve rahvan atların rahat bir biniş için kullanıldıkları gibi, av için de tercih edildiklerini belirtmektedir.<sup>34</sup> Aynı müellife göre, Türk atlarının toynakları çok güçlü olduğundan nallanmıyorlar, fakat buna rağmen taşlı arazilerde rahatça gidebiliyorlardı.<sup>35</sup> Ahmed Eflâkî, XIV. Yüzyıl başlarında Türkiye Selçuklularının başkenti Konya'daki bir tavlada gördüğü yorga atlardan ve yarış sahası olarak kullanılan Filubat Sahrası'ndan bahsetmektedir.<sup>36</sup> Bu atlar, daha sonraları Anadolu atları olarak anılacaklardır. Memlûk devri yazarlarından Şihâbettin El-Ömerî'ye göre, XIV. Yüzyıl ortalarında, Kastamonu - Sinop bölgesindeki Candaroğulları beyliğinde, Arab atlarının birinci gelenlerinden daha üstün ve değerli Anadolu atları yetiştirilmekte ve atların soykütüklerinin tutulduğu ve meziyetlerinin kaydedildiği evler bulunmaktaydı.<sup>37</sup>

25) DLT, III: 174.

26) DLT, I: 70.

27) DLT, I: 139.

28) DLT, I: 458-9.

29) DLT'de geçen at ile ilgili kavramlar ve yorumları için, bk. Ali Abbas Çınar, "Divanü Lûgati't Türk'te At Kültürü", **Türk Kültüründe At ve Çağdaş Atçılık**. a.g.e., s. 147-155.

30) Esin, "Türk Sanatında At", s. 72.

31) Selçuklularda at ve atçılık için, bk. Mehmet Altan Köymen, **Alparslan Zamanı Selçuklu Askeri Teşkilatı** (Ankara, 1970), s. 53-72.

32) a.g.e., s. 57.

33) Gös. Yer.

34) Esin, a.g.m., s.72.

35) Gös.yer.

36) Bk. Aydın Taneri, **Türkiye Selçukluların Kültür Hayatı** (Konya, 1977), s. 38.

37) Bk. Faruk Sümer, **Türklerde Atçılık ve Binicilik** (İstanbul, 1983), s. 17.



Osmanlı Türkçesinde yorga kelimesi, hem hızlı hem de rahvan yürüyüşlü at için kullanılmıştır. XIV. - XIX. yüzyıllar arasında Osmanlı coğrafyasında yazılmış olan Türkçe eserlerde "yorga", "yorgalamak", "yorgalatmak" ve "yorgalık" gibi kavramların sıklıkla yer alması, Osmanlılar'da da bu terimin yaygın kullanımına işaret etmektedir.<sup>38</sup> Hatta, yorga yürüyüş, Türk atına has bir stil olarak da değerlendirilmiştir. Nitekim, XVI. Yüzyıl Osmanlı ansiklopedisti Musa Merkez Ef. oğlu Mehmet Efendi, yazdığı Arapça'dan Türkçe'ye sözlükte, "rahvan" anlamına gelen Arapça "him-lâc" kelimesini, "yorga olan Türki feres [at]" olarak açıklamıştır.<sup>39</sup> Doğu Türkistan'da çok az rastlanan rahvan yürüyüşlü olmayan atları tanımlayan "sök sök" tabirinin,<sup>40</sup> Akhisar'lı Münşi Mehmet Bedrüddin'in 1584'de yazdığı Farsça'dan Türkçe'ye sözlükte, aynı anlamda "sügsüg" olarak verilmesi,<sup>41</sup> eski Türk at kültürünün Osmanlılarda terminolojisiyle birlikte yaşatıldığını göstermektedir.

Osmanlı döneminde çeşitli nedenlerle düzenlenen ve çok çeşitli spor faaliyetlerine sahne olan şenliklerde, rahvan at yarışlarının yapıldığına dair açıklayıcı bir bilgi mevcut değildir. Örneğin, 1675 Edirne şenliği kapsamında önemli yer tutan, üç, dört, altı saatlik ve 25-30 millik mesafelerden yapılan yarışların hangi cins atlar ve koşu tarzlarıyla gerçekleştirildiği belirtilmemiştir.<sup>42</sup> Ancak, Osmanlı ordusundaki posta Tatarlarının, dörtlü giden fakat yorulduğunda yürüyerek dinlenen atlardan daha kısa zamanda uzak mesafeleri hızla katedebilen ve uzun yolculuklara dayanabilen uzun adımlı (eşkin) yorgalara biniyor olmalarından hareketle,<sup>43</sup> çok uzun mesafelerdeki performanslarıyla ünlenmiş yorga atların da, bol ödüllü bu tür yarışlara katıldıkları söylenebilir. Edirne şenliğine ilişkin olarak Silâhtar Ağa'nın, "atları yürük olanlar meydan-ı ihşâna nâil oldu" ifadesi,<sup>44</sup> bu görüşü destekler mahiyettedir. Zira, literatürde yorga ve yürük kelimelerinin eş ya da yakın anlamlı kullanımı söz konusudur. DLT'de "yüğük"<sup>45</sup> ve "yüğürgen"<sup>46</sup> kelimeleriyle karşılanan yürük atlar çok hızlı koşmakta ve bunlara "erik"<sup>47</sup> adı da verilmekteydi. Erik at kavramı aynı zamanda yorga at için de kullanılmıştır.<sup>48</sup> Benzer biçimde, XVI. Yüzyıl Osmanlı eserlerinde de, rahvan tabirine köken teşkil eden Farsça "râhvâr" kavramı, "yorga ve yürügen at" olarak açıklanmaktadır.<sup>49</sup>

Evliya Çelebi'nin naklettiği, Kara Hasan Paşa'nın, 1664'de elçilik göreviyle gittiği Viyana'ya girişinde yapılan cündilik gösterileri kapsamındaki rahvan yarışlar<sup>50</sup> ve III. Selim'den sonra İstanbul'da yapılmayan at yarışlarını yeniden başlatan Sultan Abdülaziz döneminde, 1864 yılının ilk

38) XIV.-XIX. Yüzyıllar arasında yazılmış "Yorga" dan bahseden Türkçe kaynaklar, yazarları ve kavramın geçtiği cümle, dize ve maddeler için, bk. **Tarama Sözlüğü VI** (Ankara: TDK yayını, 1972), s. 4668-4671.

39) a.g.e., s. 4669.

40) Bk. Esin, a.g.m., s. 72.

41) Bk. **Tarama Sözlüğü VI**, s. 4669.

42) Bk. Özdemir Nutku, **IV. Mehmet'in Edirne Şenliği** (1675) (Ankara, 1987), s. 106.

43) Bk. Esin, a.g.m., s. 72.

44) Nutku, a.g.e., s. 106.

45) DLT, III: 45.

46) DLT, III: 54.

47) DLT, I: 70.

48) Gös. yer.

49) Bk. **Tarama Sözlüğü VI**, s. 4774-5.

50) Bk. Evliya Çelebi, **Seyahatname (1662-1682)**, Cilt: VII (Ankara, 1968), s. 244.

ve sonbahar aylarında Kağıthane'de yapılan biri 3200 m., diğeri 1609 m. mesafeli iki rahvan yarışı<sup>51</sup> dışında, Osmanlı kaynaklarında bu atlı spordan pek bahsedilmemektedir. Bunun önemli bir nedeni, Osmanlıların okçuluk ve atlı ciride.düşkünlüğü olmalıdır. Özellikle cirit oyunu, atların savaşa hazırlık eğitiminin bir parçası olması, eğlenceli bir oyun niteliği taşıması ve yabancılar tarafından çok ilgi görmesi gibi nedenlerle, en sık uygulanan ve kaynaklarda yer alan spor branşı olmuş ve doğal olarak diğeri atlı faaliyetleri arka planda bırakmıştır.

Yarışmalar hakkında yeterli malûmat bulunmamakla birlikte, XVI. Yüzyıl Osmanlı ordusunda ve halkın elindeki Anadolu atları arasında çok sayıda yorga/rahvan atın bulunduğu şüphesizdir. XVI. Yüzyıla kadar, özellikle, Anadolu atlarına pek değer veren Venedik, Ceneviz ve diğeri İtalyan Cumhuriyetlerine at satıldığı, ancak XVI. Yüzyılda at ihracının yasaklandığı bilinmektedir.<sup>52</sup> Ordusu büyük ölçüde süvari olan Osmanlı Devleti, Anadolu ve Rumeli'deki muhtelif haralarda yetiştirilen, zorluklara dayanıklı, atik ve yorulmayan Türk atlarıyla ihtiyacını karşılayabiliyordu.<sup>53</sup> Devletin gücünü kaybetmesine paralel olarak Osmanlı'daki Anadolu atı varlığı da, XVII. yüzyıldan itibaren gerilemeye başlamış ve XIX. Yüzyıl ortalarında yabancı ülkelerden at satın alma lüzumu baş göstermişti.<sup>54</sup> Bu arada, II. Meşrutiyet döneminde, ordunun at ihtiyacını karşılamak ve yerli at soyunu iyileştirmek amacıyla girişimler başlatılmış, 1911'de, "İstanbul Islah-ı Nesl-i Fürs Cemiyeti" kurulmuştu. Bu dönemde at yarışı organizasyonları Balkan savaşına rağmen devam ettirilmiş, hatta bazı koşullarda, Arap, İngiliz ve yerli atlar birlikte yarıştırmış, yerli Anadolu atlarının gösterdikleri performans memnuniyet uyandırmıştı.<sup>55</sup> Ancak, İstanbul'la sınırlı kalan tedbirler yetersiz kalmaktaydı. Kırım, Osmanlı-Rus, Balkan ve Kurtuluş savaşlarındaki at kayıpları ile Cumhuriyete geçen Türkiye, 1938 yılında kişi başına düşen at sayısı bakımından, 32 at ile, Romanya (116), Macaristan (107), Yugoslavya (84), Bulgaristan (79), Arnavutluk (64) ve Yunanistan (52.8)'dan sonra geliyordu.<sup>56</sup>

### **Cumhuriyet Döneminde Rahvan Atçılık ve Biniciliğin Görünümü**

Ata verilen önemin azalması, atçılıkla ilgili kurumsal yapılanmaların zayıflayarak zamanla dağılması ve süregelen savaşlar yüzünden meydana gelen at kayıplarından, rahvan at da yeterince etkilenmiştir. Cumhuriyetin kuruluşuyla birlikte at yetiştiriciliğine de önem verilerek, dışardan getirtilen damızlık atlarla, yeni kurulan haralarda atçılık canlandırılmaya başlanmış,<sup>57</sup> ancak, eski

51) Bk. Atif Kahraman, **Osmanlı Devleti'nde Spor** (Ankara, 1995), s. 647-8.

52) Bk. Sümer, **a.g.e.**, s. 35,36.

53) İsmail Hakkı Uzunçarşılı, **Osmanlı Devleti Teşkilatından Kapukulu Ocakları II** (Ankara, 1988), s. 183-4.

54) Sümer, **a.g.e.**, s. 36. Osmanlılarda atçılığın gerileme nedenleri ve sonuçları hakkında, bk. ayrıca, Eser Tutel, **At ve Atçılık** (İstanbul: İletişim Yay., 1998), s.108-110.

55) 14 Eylül 1913 Pazar günü Kadıköy Uzunçayır'da Donanma Cemiyeti'nin düzenlediği yarışmalarda, 3. koşu Arap, İngiliz ve yerli atların karışık yarışı olarak planlanmış, 5 Arap atının katıldığı bu yarışta ikinciliği yerli Anadolu atının alması büyük başarı sayılmıştı (Kahraman, **a.g.e.**, s. 652).

56) Sümer, **a.g.e.**, s. 37.Tutel, Cumhuriyetin ilk yıllarındaki at sayısını 450 000 olarak vermektedir (**a.g.e.**, s. 110).

57) Tutel, **görs. yer.**

Türk atçılığının bir mirası olan az sayıdaki Anadolu atlarının yetiştirilmesi ve bunlardan uygun olanların rahvan olarak eğitilmeleri, Anadolu köylüsünün sınırlı imkanları ve sınırsız gayretleri kalmıştı. Rahvan at yarışları, kırsal kesimin bayram, düğün ve panayırlarının en gözde faaliyetlerinden biri olmuş, bu sayede bir gelenek geleceğe taşınabilmiştir. 1950'lerden itibaren motorlu taşıtların artışına paralel olarak sosyal ve ekonomik hayattan çekilmeye başlayan rahvan at, her şeye rağmen Anadolu'da korunmuş, asırlar boyu Türk kültür dokusuna derinlemesine nüfuz etmiş at sevgisi ve rahvan at yarışırma tutkusu galip gelmiştir. Bununla birlikte, motorlu araçların hizmet veremediği dağlık bölgelerde rahvan atın göreceği fonksiyonun anlaşılması üzerine, 1960'da, Kars-Göle'de rahvan at harası kurmak için planlar geliştirilmiş, ödenek tahsis edilmiş, ancak, 27 Mayıs ihtilalinden sonra proje gerçekleştirilememiştir.<sup>58</sup>

Rahvan biniciliğın günümüze dek yaşatılmasının, büyük ölçüde, Anadolu'nun bir çok yerinde geleneksel olarak ilk ve sonbahar aylarında düzenlenen panayırlara bağlı olduğu söylenebilir. Bir tür fuar ve şenlik görünümü veren panayırlar, sosyal, ekonomik ve kültürel hareketliliğın ana kaynağını oluşturmaktaydılar. Panayırların başlıca sportif aktiviteleri, canbazların çeşitli hüner gösterileri dışında, yöresel yaygınlığı oranında, karakucak ve yağlı güreşlerle, atlı cirit ve rahvan at yarışlarıdır. Dolayısıyla, panayırlar diğer geleneksel sporlarla birlikte rahvan biniciliğın de nesiller arası transferinde en önemli fonksiyonu üstlenmiş kurumlar olarak görülebilir.<sup>59</sup>

Rahvan binicilik günümüzde, Karadeniz Bölgesinde: Ordu, Samsun, Sinop, Trabzon, Artvin, Tokat, Kastamonu, Zonguldak, Bartın ve Gümüşhane; Ege Bölgesinde: Denizli, İzmir, Manisa, Muğla, Afyon, Aydın ve Kütahya; Marmara Bölgesinde: Bursa, Sakarya, Balıkesir, Kocaeli ve Çanakkale; Doğu Anadolu Bölgesinde: Erzurum, Kars, Ağrı, Elazığ ve Malatya; İç Anadolu Bölgesinde: Ankara, Konya ve Eskişehir; Akdeniz Bölgesinde: Antalya ve Burdur; Güneydoğu Anadolu Bölgesinde Şanlıurfa il sınırları içinde uygulanmakta ve Türkiye coğrafyasında yaygın bir dağılım göstermektedir.<sup>60</sup> Ayrıca, yarışmalar için "rahvan" kavramı yerleşmiş ve resmîyet kazanmış olmakla birlikte, "atlarda rahvana yakın bir yürüyüş biçimi, yumuşak rahvan" anlamında, tarihi "yorga" kavramı da toplumsal hafızada yaşatılmaktadır.<sup>61</sup>

Ülkemizdeki at tipleri arasında rahvan yürüyebilenler, Canik, Hınıs ve Ayvack Midillisi atları ile, Kars-Göle ve Kastamonu-Daday'da yetiştirilen rahvan atlardır. İçlerinde doğuştan rahvanların da bulunduğu Canik atları, Samsun ilinin sahil kısımlarında; Terme ve Çarşamba ovalarında

58) Bk. Güleç, Türk Rahvan Atı ve Atçılığı, s. 113.

59) Yazar, çocukluk ve gençliğinin geçtiği Ordu'nun Akkuş ve Ünye ilçelerinde panayırların bu fonksiyonlarına bizzat şahit olmuş, geleneksel sporlarla ilk olarak panayırlarda tanışmıştır.

60) Bk. Güleç, Türk Rahvan Atı ve Atçılığı, s. 165. Güleç'in verdiği 1996 yılında rahvan yarış yapılan yöreler listesine, 1997'de düzenlenen Rahvan Binicilik Türkiye Şampiyonasına katılan iller ilave edilmiştir.

61) Yorga kavramı, Ishaklı/Bolvadin, Bayat/Emirdağ (Afyon); Eğridir köyleri (Isparta); Gelenbe/Kırkağaç (Manisa); (Bursa); Üçüyük/Altıntaş (Kütahya); (Tokat); (Eskişehir); Kandıra (Kocaeli); Sungurlu (Çorum); (Samsun); Taşova Köyleri (Amasya); (Trabzon); Şavşat (Artvin); (Kars) ve ilçeleri; (Van); Ağın (Elazığ); Gündüzbey (Malatya); Koyulhisar (Sivas); Köşker (Kırşehir); (Niğde); Mut ve köyleri (İçel); Sultaniye (Konya); Nebiler/Serik (Antalya) ve Döğüşbelen (Muğla)'de yaşatılmakta, Merzifon (Amasya); Yavuz/Şavşat (Artvin); Antakya (Hatay) ve (Kars)'ta ise "yorga" olarak ifade edilmektedir. Bk. Derleme Sözlüğü, XI (Ankara: TDK Yay., 1979), s. 4298.

serbest halde yetiştirilmektedir. Yük taşıma ve çekme işlerinde başarılı olan, asabi, çevik ve güçlü Canik atları, rahvan yürüyüşlerinden dolayı İstanbul arabacıları tarafından tercih edilmekteydiler.<sup>62</sup> Rahvan yürüyüşlü at Cinslerinden olan ve numuneleri azalan Hınıs atı, Hınıs çevresi ile Sarıkamış'ta yetiştirilmektedir. Ön ayakları artlarından kısa olduğu için "Hınisin Kolu Kısası" adı da verilen, dayanıklı, çevik ve süratli Hınıs atı, binek olarak kullanıldığı gibi, çevikliklerinden dolayı cirit oyunu için de eğitilmektedir.<sup>63</sup> Çanakkale'nin Bayramiç ve Ayvacık çevresinde yetiştirilen, yerden yapılı, tıknaz ve dayanıklı Ayvacık Midillisi, rahvan yürüyüşüyle tanınmakta ve bu özelliği ile yörede çok makbul sayılmaktadır. Ayvacık midillileri, eskiden yılki halinde yetiştirilmekte, üç dört yaşına kadar merada serbest bırakıldıktan sonra, kementle yakalanarak terbiye edilmekteydiler.<sup>64</sup> Ayrıca, Kastamonu'nun Daday ilçesinde yetiştirilen ve Oryantal ırk da denilen Türk-Arap atı karışımı rahvanlarla, Göle'de yetiştirilen rahvan at cinslerine de rağbet edilmektedir.<sup>65</sup>

Günümüzde, genellikle sosyal yardımlaşma dernekleri yararına düzenlenen rahvan at yarışları, tahminin üzerinde seyirci kitlesi çekmekte ve organizasyon giderleri karşılandıktan sonra, elde edilen gelirle yörenin önceden belirlenmiş bir ihtiyacı giderilmektedir. Bu olgu, toplumsal dayanışmada rahvan biniciliğın üstlendiği sosyal ve ekonomik fonksiyonu açıkça vurgulamaktadır. Rahvan at yarışı organizasyonları son yıllarda giderek artmış ve 1996'da 108'i yerel yönetimlerce de desteklenmiş 300 civarında yarış sayısına ulaşılmıştır. Bu faaliyetlere yaklaşık 3 bin rahvan atın iştirak ettiği ifade edilmektedir.<sup>66</sup> Ortaya çıkan tablo, geleneksel bir sporu kendi imkanlarıyla yaşatmaya, geliştirmeye ve yaygınlaştırmaya çalışan rahvan at yetiştirici ve yarıştırcılarının spor olarak tanınma ve resmi teşkilatlanma taleplerini arttırmıştır. Bununla birlikte, DPT VI. Beş Yıllık Kalkınma Planı (1990-1994), Geleneksel Spor Dallarının Geliştirilmesi Özel ihtisas Komisyonu Raporunda, atıcılık, avcılık, binicilik, okçuluk, güreş ve cirit sporları, tarihsel gelişimleri, aktüel durumları ve geliştirme-yaygınlaştırma perspektifleri ile ele alınmış, rahvan binicilik geleneksel sporlar kapsamında değerlendirilmemiştir.<sup>67</sup>

### **Kurumsal Yapılanma Dönemi ve Geliştirme Perspektifleri**

Rahvan binicilik, 20 Haziran 1996'da kurulan GSGM Geleneksel Spor Dalları Federasyonu bünyesine alınmış ve oluşturulan "rahvan binicilik asbaşkanlığı" ile kurumsal ve sportif yapılanma imkanına kavuşmuştur. Rahvan binicilik sporunun kamuoyuna tanıtılması, geliştirilmesi,

62) Bk. Güleç, *Türk Rahvan Atı ve Atıcılığı*, s. 52,53; Tutel, *a.g.e.*, s. 134.

63) Güleç, *aynı eser*, s. 67.

64) Tutel, *a.g.e.*, s. 133; Güleç, *aynı eser*, s. 49.

65) Türkmen, "Geçmişten Günümüze Türkler'de Rahvan (Yorga) Binicilik", *a.g.m.*, s. 59.

66) Güleç, *aynı eser*, s., 165.

67) DPT, *Geleneksel Spor Dallarının Geliştirilmesi* (Ankara, 1990), s. 25-73. Yaklaşık elli sayfa tutan binicilik raporunda "rahvan" kavramı bir kez dahi zikredilmez iken, ileride Türkiye'de de uygulanabilir düşüncesiyle Uluslararası Binicilik Federasyonunun "Mukavemet Yarışı Yönetmeliği" tercüme edilerek rapora eklenmiştir.(Bk. *aynı eser*, s. 99-106).

yaygınlaştırılması, uygulamalardaki problemlerin belirlenmesi ve özellikle başta organizasyon deneyimleri yüksek Türk Cumhuriyetleri ile olmak üzere uluslar arası bağlantıların kurulması, öncelikli çalışma alanlarıydı. Nitekim, bu çerçevede 21 Aralık 1997'de Bursa-Orhangazi Hipodromunda ilk ferdi Türkiye şampiyonası gerçekleştirilmiş, medyanın gösterdiği ilgi, kamuoyunun dikkatini bu spora yöneltmiştir. İlk Türkiye şampiyonası, sadece geleneksel bir sporun yaşatılması niyetinin somut bir göstergesi olmakla kalmamış, uygulamaya ilişkin çeşitli eksiklik ve yetersizliklerin belirlenmesini de sağlamıştı. At tescil formlarının hatalı ve düzensiz oluşu; cepli madraba bezi, kurşun ağırlıklar ve kantar gibi teçhizatların yokluğu nedeniyle, atların yarış kategorilerine göre eyer ve binici dışında taşınmaları gereken ağırlıkların uygulanamaması; bazı at donanımlarının rahvan binicilik için uygun olmaması; atların bölgelerinden yarışma mahalline ilkel şartlarda taşınmaları; soy kütüklerinin ve sağlık karnelerinin olmayışı nedeniyle - haklı olarak- hipodroma alınmak istenmemeleri, gözlemci raporuna göre en önemli eksikliklerdi.<sup>68</sup> Türkiye şampiyonasının ardından, faaliyetlerin gerçekleştirilebilmesinin ana unsurlarından olan hakemlerin yetiştirilmesi amacıyla bir "Rahvan Binicilik Hakem Kursu" açılmış,<sup>69</sup> düzenlenen bir toplantıda, bölgelerinde rahvan at yarışları yapılan Geleneksel Spor Dalları Federasyonu İl Temsilcilerinden, rahvan biniciliğin yerel problemleri ve çözüm yolları hakkında bilgi alınmıştır.<sup>70</sup>

1998 yılında rahvan binicilik sporunun gelişiminin ön şartı olan yönetmelik çalışmaları tamamlanmış ve "geleneksel olarak yapılan atlı rahvan binicilik sporunu ülke düzeyinde disiplin altına almak, ortak kuralları ile yapılmasını sağlamak, uluslararası yarışmalara katılmak ve organize etmek" amacını taşıyan "Rahvan Binicilik Müsabaka Yönetmeliği" Resmi Gazetede yayımlanarak yürürlüğe girmiştir.<sup>71</sup> Yönetmelik esasları büyük ölçüde Anadolu'daki geleneksel uygulamalara sadık kalınarak hazırlanmıştır. Buna göre, resmi ve özel olarak düzenlenen yarışmalar, puantaj (averaj) ve eleme usüllerinden birine göre, düz ya da döner pistte, 7 asıl ve 3 yedek sporcu ve attan oluşan takımlar arasında, ikili veya çoklu müsabakalar şeklinde yapılacaktır. Yarış kategorileri ve mesafeleri de, Tozkoparan (800 m.), Deste (1000 m.), Ayak (1200 m.), Küçük Orta (1600 m.), Büyük Orta (2000 m.), Başaltı (2200 m.), ve Baş (2400 m.) olarak belirlenmiştir. Yönetmeliğin 6. Maddesinde resmi rahvan binicilik yarışmalarına iştirak edecek kulüp takımlarının Genel Müdürlük tarafından tescil edilmiş olmaları ve yeter sayıda yönetici, eğitici, sporcu, at ve malzemeye sahip olmaları şart koşulmuştur.

Rahvan at yarışları, Türk Dünyası ve Moğolistan dışında, Avrupa ve Amerika'nın bir çok ülkesinde ve Japonya'da da uygulanmakta, bu nedenle amaca uygun çeşitli rahvan at cinsleri yetiştirilmektedir.<sup>72</sup> Özellikle rahvan atçılık ve binicilik alanında sistemli bir faaliyet gösteren

68) Ertuğrul Güleç, 21 Aralık 1997 Tarihinde Bursa Orhangazi Hipodromunda Yapılan Türkiye Rahvan Binicilik Ferdi Şampiyonası Gözlemci Raporu. (Ankara, 26.12.1997), Geleneksel Spor Dalları Federasyonuna Sunulan Rapor (Teksir).

69) Rahvan Binicilik Hakem Kursu, 21-22 Şubat 1998'de Bursa'da açılmış, 20 kursiyere hakemlik lisansı verilmiştir.

70) İl Temsilcileri Toplantısı, 16-17 Haziran 1998'de Alanya'da yapılmıştır.

71) "Rahvan Binicilik Müsabaka Yönetmeliği", Resmi Gazete, 6 Haziran 1998-Sayı: 23364, s. 10-18.

72) Dünyadaki rahvan at cinsleri için, bk.Güleç, Türk Rahvan Atı..., s.135-6.

Amerika Birleşik Devletlerinde, sadece rahvan atlar için kurulmuş çok sayıda hara mevcuttur.<sup>73</sup> Bu haralarda dört çeşit rahvan at cinsi geliştirilmiştir.<sup>74</sup> Resmi olarak, United States Trotting Association adlı kurumun çatısı altında organize edilen rahvan yarışlar büyük ilgi görmektedir. Doğuştan rahvan yürüyümlü atlara pek sık rastlanmadığından, rahvan atlar, atlı doğa gezintileri ve spor amacıyla rağbet gördükleri bölgelerde sayısal olarak yetersiz kalmaktadır. Bu çevrelerde rahvan atlar yüksek fiyatlara satılabildiklerinden,<sup>75</sup> yetiştiriciler genetik donanımları uygun atları tespit ederek rahvan eğitime tabi tutmaktadırlar.<sup>76</sup> Bu örnek, rahvan atçılık ve biniciliğin geliştirilmesinde önceliğin, bu sporun uygulanabilmesi için temel şart olan rahvan at yetiştiriciliğinin bir sisteme bağlanması olduğunu göstermektedir. Ülkemizde ise, münferit ve gönüllü rahvan at yetiştiriciliği söz konusudur. Yöresel geleneklerden kaynaklanan değişik yetiştirme teknikleri de kaybolmak üzeredir. Canik atları dışında, içlerinde doğuştan rahvan yürüyenlerine rastlanılmadığı göz önüne alınırsa, bu sporun yaşatılması için uygun Anadolu atlarının özei haralarda rahvan olarak eğitilmeleri bir zorunluluktur.

Osmanlı Devletinden devralınan ve Cumhuriyet döneminde devam ettirilen hara kurma geleneği ve bilgi birikiminden yola çıkılarak, rahvan yürüyebilen değişik at cinslerinin korunabildiği bölgelerde belirlenecek pilot illerde, "rahvan at yetiştirme merkezleri" kurulmalıdır. Böylece, Canik, Ege Midillisi, Hıms, Daday ve diğer Anadolu at cinslerinin yaşatılması ve rahvan binicilik sporuna taban teşkil edecek atların sürekliliği sağlanabilir. Kapsamın geniş tutulmasıyla, aynı merkezlerde cirit atlarının yetiştirilmesi de mümkündür. Merkezi konumu nedeniyle Ankara'da, Atatürk Orman Çiftliği arazisinde kurulan yeni hipodrom civarında mevcut ve müsait alanda, rahvan yarışlar, atlı cirit ve polo oyunlarının yapılabileceği bir "Geleneksel Atlı Sporlar Hipodromunun kurulması ve tesis çevresinde "Geleneksel Atlı Sporlar Araştırma, Geliştirme ve Uygulama Merkezi" oluşturulması, kültürel mirasın geliştirilmesi ve gelecek nesillere aktarılmasında önemli bir rol oynayacaktır.

Devletin genel bir atçılık politikası olması durumunda gerçekleşme şansına sahip olan bahsedilen yapılanmalar dışında, ilgili spor federasyonu uygulamaya yönelik iyileştirme çalışmaları yapılmalıdır. Bu bağlamda, mevcut rahvan at eğitiminin modernizasyonu ve çağdaş tekniklerin yaygınlaştırılması gerekmektedir. Ülkemizde tayların rahvan yürüyüş eğitimlerinde kullanılan yöntemlerin başlıcaları, yumuşak tarlada arka ayaklara kurşun ya da tahta ağırlık bağlamak, aynı yandaki ayak bileklerine köstek vurmak veya aynı yandaki ön ve arka bacakları diz üstünden kayışla limitlemektir.<sup>77</sup> Çağdaş rahvan at eğitiminde en etkin yöntem, limitleme kayışı yardımıyla yapılandır. ABD'de, rahvana yetenekli tırıs atlarında rahvan yürüyüşü pekiştirmek ve yarışmalarda ayak bozmayı önlemek için, hafif, çok sağlam naylon materyalden

73) H.H. Schroder, "Traber-Zucht und Sport", in: **Handbuch Pferd**, Red. : P. Thein (München: BLV, 1990), s. 595.

74) Bunlar, Tennessee Walking, Saddle Bred, Missouri Fox ve American Walking Horse cinsleridir (Güleç, Türk Rahvan Atı..., s.135).

75) Bir rahvan at, 1982'de ABD'de 8 milyon 250 bin Dolara satılmıştır (Bk. Güleç, Türk At Irkklan, s. 222).

76) Valentin Horn, **Das Pferd im Alten Orient** (Hildesheim: Olms Presse, 1995), s. 203.

77) Türkiye'de rahvan at yetiştirme teknikleri ve tasviri çizimleri için, bk. Güleç, Türk Rahvan Atı..., s. 119-130.

ve asla doku zedelenmesine yol açmayan limitleme kayışları kullanılmaktadır. Kayışlar atın aynı yandaki ön ve arka bacaklarına gövdeye yakın üst kısımlardan serbestçe dolanmakta ve atın rahvan hareket formunu gerçekleştirmesine imkan tanırken, her türlü yürüyüş değişikliğini engellemektedir.<sup>78</sup> Anadolu'da kullanılan limitleme kayışları ergonomik dizayna sahip olmadıkları için sürtünme nedeniyle bacakları tahriş etmekte ve yara oluşturmaktadır.<sup>79</sup>

Rahvan yürüyüşün öğretilmesinde teknik malzeme önemli olmakla birlikte, rahvan at eğitiminin de pedagojik esaslara dayalı öğretim teknikleri konusunda yeterli donanıma sahip olması gereklidir. Bu nedenle, uzman yetiştiriciler gözetiminde eğitici kursları açılmalı ve bu konuda önde gelen Türk Cumhuriyetleri ve ABD ile eğitim ve teknoloji alanlarında işbirliği yapılmalıdır. Rahvan binicilik müsabaka yönetmeliğinin, eğitim esaslı dış faaliyetleri teşvik eden hükümlerinden hareketle, rahvan at binici ve hakem eğitimi için dışardan uzmanlar davet edilerek kurslar düzenlenmeli, yurtdışında bu alanlarda yapılan eğitim amaçlı faaliyetlere hakem, binici ve eğiticiler gönderilmelidir.

Rahvan biniciliğinin geliştirilmesi ve yaygınlaştırılmasının önündeki engellerden biri de, kültürleşmenin henüz gerçekleşmemesidir. Mevcut atlı spor kulüpleri çatısında ya da doğrudan "rahvan binicilik kulübü" adı altında kulüp kuruluşları kolaylaştırılmalı ve özendirilmelidir. Rahvan biniciliğinin yaygın olduğu bölgelerde, İl Spor Müdürlüklerinin rahvan binicilik takımları oluşturmaları sağlanmalıdır. Bölge takımlarının kuruluşu ile, rahvan at yetiştiricileri bölge antrenörü olarak istihdam edilmelidir. Bölgeler arası yarışmalarda, atlara kalış süreleri içinde barınma, beslenme ve veterinerlik hizmetleri verilebilecek at barınaklarının inşası gereklidir. Kuruluşları gerçekleştirildiğinde ve yeterli finans kaynakları sağlandığında, at barınaklarının işletmesi kulüplere devredilebilir.

Yarışmalara götürülen atların taşınmaları başlı başına bir problem olup, ilkel şartlarda gerçekleştirilmekte, bu süreçte atlar ve sahipleri zarar görmektedir. Atların rahat ve güvenli taşınabilmeleri için, iniş-çıkış düzenekleri at anatomisine uygun, yanları yumuşak panellerle donatılmış, havalandırma sistemi bulunan, her at için ayrı kabin esasına dayalı vanlar temin edilmelidir. Ülkemizdeki bazı "Country Club" lerde kullanılan 6-9 atlık vanlar,<sup>80</sup> rahvan biniciliğinin yoğun olarak uygulandığı İl Spor Müdürlükleri ve kurulacak rahvan binicilik kulüpleri tarafından örnek alınabilir.

Başlık, dizgin, nal ve eyer gibi at teçhizatlarının standardizasyonu için teknik şartnameler hazırlanmalı ve uluslar arası normlarla benzerlik ve farklılıkları belirlenmelidir. At koşum takımlarının imalatı ile uğraşan az sayıdaki zanaatkar tespit ve teşvik edilmelidir. Rahvan biniciliğinin geliştirilmesi, atçılığın gerilemesi sürecinde doğal olarak yok olmaya başlayan nalbantlık,

78) Horn, a.g.e., s. 203; Modern limitleme kayışı ve koşu esnasında at üzerindeki görünümü için, bk aynı eser, s. 175.

79) Anadolu tipi limitleme kayışı çizimi için, bk. Güleç, *Türk Rahvan Atı...*, s. 122.

80) Bk. "Anadolu Country Club'da Doğa ve Spor İç İççe", *Küheylan*, 7 (Nisan 1998), s. 17-18; Vanlarda teknik ve hukuki zorunluluklar, at alıştırma ve yükleme yöntemleri, vanda at donanımı hakkında, bk. İpek Uluç, "Atlarınızın Taşıma Aracı: Van", *Küheylan*, 8 (Mayıs 1998), s. 34,35.

saraçlık ve eyercilik gibi at merkezli geleneksel mesleklerin de ihyası için vesile olacaktır.

Ülkemizde gelişmekte olan atlı doğa turizminde, sert tırnak yapılarıyla dağlık ve taşlık engelbeli arazilerde rahvan yürüyüşleriyle uzun mesafelerde yüksek performans gösteren Anadolu atları tercih edilmektedir. Avrupalı atlı doğa turizmcileri de bu niteliklerinden dolayı Anadolu atlarına rağbet etmeye başlamışlardır.<sup>81</sup> Nitekim, son yıllarda Kastamonu-Daday rahvan atlarına Almanların ilgisinin arttığı gözlenmektedir.<sup>82</sup> Böylece, Türk rahvan atları için yeni ve özendirici bir pazar oluşmaya başlamaktadır.

### **Sonuç**

Eski Türk kültüründe at, sosyal, ekonomik, siyasi ve askeri hayatta merkezi bir rol oynamaktaydı. Bunun bir tezahürü olarak, ata dayalı sportif aktiviteler çeşitlilik göstermekte ve bunlar arasında yorga/rahvan atlarla yapılan yarışlar önemli yer tutmaktaydı. VIII. Yüzyıl Türk Yazıtlarında ilk kez yazılı olarak geçen yorga kavramı, Selçuklu ve Osmanlı dönemi kaynaklarında atın bir yürüyüş biçimi anlamında yer almakta, seyrek de olsa yarışmalardan bahsedilmektedir. Veriler, yorga at yetiştirme ve yarışırma kültürünün değişik zaman ve mekanlarda devam ettirildiğini göstermektedir. XVII. yüzyıldan itibaren Osmanlı Devletinin güç kaybı paralelinde atçılık sisteminin bozulmasıyla, Anadolu'da rahvan atlara kaynaklık eden yerli at sayısı azalmış ve süregelen savaşlardaki at kayıplarıyla Cumhuriyete geçilmiştir.

Cumhuriyet döneminde, halkın gayretleriyle yaşatılmaya çalışılan rahvan at yetiştiriciliği için, 1960 yılında bir hara kurulması gündeme gelmişse de, proje hayata geçirilememiştir. Ancak, halkın at sevgisi ve rahvan at yarışırma tutkusunu neticesinde rahvan yürüyebilen Canik, Hınıs, Daday ve Ege Midillisi gibi çeşitli at cinsleri Anadolu'da muhafaza edilebilmiştir. Rahvan atçılığın talepleriyle, 1996'da Geleneksel Spor Dalları Federasyonu çatısında asbaşkanlık düzeyinde kurumsal yapılanma imkanına kavuşan rahvan binicilik, müsabaka yönetmeliğinin yürürlüğe girmesiyle ülke genelinde ortak, bağlayıcı kurallar altında yapılmaya başlanmıştır. Bununla birlikte yeni bir spor dalı olarak bir takım kurumsal yapılara ihtiyaç duyulmaktadır. Bunların başında, devletin genel atçılık politikaları ile gerçekleştirilebilecek; rahvan at yetiştirme merkezlerinin, rahvan at yarışları hipodromlarının ve atlı sporlar araştırma, geliştirme ve uygulama merkezlerinin kurulması gelmektedir. Rahvan biniciliği geliştirmeye yönelik öncelikli çalışmalar ise; mevcut yetiştiricilik sisteminin modernizasyonu ve çağdaş yöntemlerden limitleme kayışı

81) Yücel Gültekin, "Doğa Turizmi, At ve Atçılık", *Küheylan*, 9 (haziran 1998), s. 35.

82) Türkmen, a.g.m., s. 59.



teknığının yaygınlaştırılması; ilkel şartlarda yapılan at nakillerinin önüne geçilerek, atların rahat ve güvenli taşınmalarını sağlayan modern vanlardan istifade edilmesi; yarışma bölgelerinde atlara ikamet, beslenme ve sağlık hizmetleri verilebilecek at barınaklarının kurulması; bu sporun yaygın olduğu bölge merkezlerinde nizami koşu alanlarının tesisi; at koşum takımlarında rahvan binicilik için standartların geliştirilmesi; atların soykütüğü ve sağlık karnelerinin ilgili kurumlarla işbirliği içinde çıkartılması ve denetlenmesi; binici, yetiştirici ve hakem eğitimi kursları açılması konularında yoğunlaşmalıdır. Bu alanlarda, yönetmelik esaslarına göre, rahvan atçılık ve binicilikte ileri ülkelerle, özellikle de Türk Cumhuriyetleri ve ABD ile bilgi ve teknoloji alışverişinde bulunulmasının sağlıklı bir gelişim için gerekli olduğu açıktır.

#### KAYNAKLAR

- Akmataliyev, A., *Baba Saım - Ene Adedi*. Bişkek, 1993.
- "Anadolu Country Club'da Doğa ve Spor İç İçe", *Küheyan*, 7 (Nisan 1998), s. 17-18.
- Aytmatov, C., *Eiveda Gülsan*. Çev.: Refik Özdek, Ötüken Yay., İstanbul, 1996.
- Clauson, G., *An Etymological Dictionary of Pre-Thirteenth-Century Turkish*. Clarendon Press, Oxford, 1972.
- Çınar, A.A., "Divanü Lügati't Türk'te At Kültürü", *Türk Kültüründe At ve Çağdaş Atçılık*, Ed.: Emine Gürsoy-Naskali, İstanbul, 1995, s. 147-155.
- Diem, C., *Asiatische Reiterspiele*. Olms Presse, Hildesheim, Zürich, New York, 1982.
- Eberhard, W., "Nachrichten über Pferderassen und Pferdezucht in Zentralasien nach chinesischen Quellen", *China und seine westlichen Nachbarn*, Wissenschaftliche Buchgesellschaft, Darmstadt, 1978, s. 143-157.
- Esin, E., *Türk Kozmolojisi: İlk Devir Üzerine Araştırmalar*. İstanbul, 1979.
- Esin, E., "Türk Sanatında At", *Türk Kültüründe At ve Çağdaş Atçılık*, Ed.: Emine Gürsoy - Naskali, İstanbul, 1995, s. 54-90.
- Evliya Çelebi, *Seyahatname* (1662-1668). Cilt IV, Ankara, 1968.
- Güleç, E., *Türk Rahvan Atı ve Atçılığı*. Ankara, 1996.

- Güleç, E., "Rahvan Yürüyüş", *Küheylan*, 6 (Mart 1998), s. 38-39.
- Güleç, E., "21 Aralık 1997 Tarihinde Bursa Orhangazi Hipodromunda Yapılan Türkiye Rahvan Binicilik Ferdi Şampiyonası Gözlemci Raporu." GSMG Geleneksel Spor Dalları Federasyonu'na Sunulan 26. 12. 1997 Tarihli Rapor.
- Gültekin, Y., "Doğa Turizmi, At ve Atçılık", *Küheylan*, 9 (Haziran 1998), s. 35.
- Gültekin, Y., "Rahvan Atlar Festivali", *Küheylan*, 9 (Haziran 1998), s. 38.
- Hancar, H.H., *Das Pferd in prähistorischer und früher historischer Zeit* Verlag Herold, Wien, 1956.
- Horn, V., *Das Pferd im Alten Orient* Olms Presse, Hildesheim, Zürich, New York, 1995.
- Izgi, Ö., "İslamiyetten önce Orta Asya Türk Kültürü", *Millî Kültür*, 1, 2 (Şubat 1977), s. 43-50.
- Kahraman, A., *Osmanlı Devleti'nde Spor*. Kültür Bakanlığı Yayınları, Ankara, 1995.
- Kaşgarlı Mahmud, *Divanü Lûgati't Türk*. Çev.: Besim atalay, 4 Cilt, TDK Yay., Ankara, 1985-1986.
- Kısakürek, N.F., *Ata Senfoni*, İstanbul, 1984.
- Kinzler, I., *Die Leibesübungen der Zentralasiatischen Völker*. Diss., Universitaet Graz, 1947.
- Koppers, W., "Urtürkentum und Urindogermanentum im Lichte der völkerkundlichen Universalgeschichte", *Bulleten*, V, 20 (1941), s. 481-525.
- Köymen, M.A., *Alparslan Zamanı Selçuklu Askeri Teşkilatı*. Ankara Üniversitesi Basımevi, Ankara, 1970.
- Nutku, Ö., *IV. Mehmet'in Edime Şenliği*. TTK Yayını, Ankara 1987.
- Orkun, H. N., *Eski Türk Yazıtları*. TDK Yay., Ankara, 1987.
- "Rahvan Binicilik Müsabaka Yönetmeliği", *Resmi Gazete*, 23364, 6 Haziran 1998.
- Rasonyi, L., *Tarihte Türklük*. 3. Baskı, TKAE yay., Ankara, 1993.
- Schröder, H.H., "Traber-Zucht und Sport", *Handbuch Pferd*, Red.: P. Thein, BLV, München, 1990.
- Sertkaya, O.F., "Eski Türk Kültüründe At", *Türk Kültüründe At ve Çağdaş Atçılık*, Ed. Emine Gürsoy-Naskali, İstanbul, 1995, s. 25-30.
- Sümer, E., *Türklerde Atçılık ve Binicilik*. Türk Dünyası Araştırmaları Vakfı Yayınları, İstanbul, 1983.
- Taneri, A., *Türkiye Selçukluların Kültür Hayatı*. Bilge Yayınları, Konya, 1977.
- TDK, *Derleme Sözlüğü XI*, TDK Yayını, Ankara, 1979.
- TDK, *Tarama Sözlüğü VI*. TDK Yayını, Ankara, 1972.

- Tutel, E., *At ve Atçılık*. İletişim Yayınları, İstanbul, 1998.
- Türkmen, M., "Geçmişten Günümüze Türklerde Rahvan (Yorga) Binicilik", *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, III, 4 (1998), s. 53-64.
- Türkmen, M., *Türklerde Geleneksel Atlı Sporların Yapılışı, Kaynağı ve Bilinmeyen Yeni Boyutları*. Yayımlanmamış Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, İstanbul, 1996.
- Uluç, I., "Atlarımızın Taşıma Aracı: Van", *Küheyan*, 8 (Mayıs 1998), s. 34-35.
- Uzunçarşılı, I.H., *Osmanlı Devleti Teşkilatından Kapukulu Ocakları*. I-II, TTK Yayını, Ankara, 1988.
- Vasary, I., "Türkçe At ve Atçılık Terimlerinin Rusçaya Tesiri", *Türk Kültüründe At ve Atçılık*, Ed. Emine Gürsoy-Naskali, İstanbul, 1995, s. 34-43.
- Yıldıran, I., "Rahvan Binicilik", *Türkiye Geleneksel Spor Dalları Federasyonu 1997/1998 Faaliyet Raporu*, (İstanbul, 1999), s. 82-84.
- Yıldıran, I., *Tarihi Kaynakları Açısından Türk Spor Kültürü*. Gazi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara, 1986.
- Yıldıran, I., "Uygulama Nedenleri ve Fonksiyonları Bakımından Türk Kültürünün Erken Devirlerinde Bazı Sportif Aktivitelerin Görünümü", *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, I, 2 (1996), s. 47-57.

## TÜRKİYE'DE SPOR FEDERASYONLARINDA ÖRGÜTSEL DEĞİŞME İHTİYACI VE BAZI UYGULAMALAR ÜZERİNE DÜŞÜNCELER

A. Faik İMAMOĞLU\*  
Zafer ÇİMEN\*

### ÖZET

*Bu çalışmada, örgütsel değişme kavramı çerçevesinde Türkiye'de spor federasyonlarında değişme ihtiyacı ve bazı uygulamaların değerlendirilmesi yapılmıştır.*

*Örgütler içinde buldukları çevrenin ürünü olarak, çevre koşullarının sürekli değişmesi karşısında bu değişime ayak uydurmak zorundadırlar. Değişim, her toplumsal örgüt gibi, spor örgütlerini de etkilemektedir.*

*Türkiye'de sporu yöneten örgütün merkezi yapısı nedeniyle değişime ihtiyaç duyduğu sıkça dile getirilmektedir. Özellikle, bu örgütün içinde yer alan spor federasyonlarının daha etkin ve verimli çalışabilmesi için değişim kaçınılmazdır. Çünkü, spor federasyonları bir yandan toplumun spor konusundaki beklentilerine cevap vermek, öte yandan da ulusal ve uluslararası düzeyde spor organizasyonlarını düzenlemek ve elit sporu örgütlemek gibi görevler üstlenmiştir.*

*Türkiye'de spor federasyonlarının yapısal değişikliği ile ilgili bazı uygulamalar değerlendirildiğinde, özerkliğe doğru bir eğilimin ön plana çıktığı görülmektedir. Ancak, özerkleşme sürecinde federasyonların gelişmişlik düzeylerinin göz önünde bulundurulması ve gerekli niteliklere sahip personelle donatılması gerekliliği ortaya çıkmaktadır.*

**Anahtar Kelimeler;** Örgütsel Değişme, Spor Federasyonu.

### NEEDS OF ORGANIZATIONAL CHANGE IN TURKISH SPORTS FEDERATIONS AND OPINIONS ON SOME PRACTICES

#### ABSTRACT

*In this study, Turkish Sports Federations needs of change and some practices about change were evaluated in the frame of organizational change concept.*

*Organizations, as products of their environment, under continuous change of environmental conditions, have to adapt themselves in to these conditions. As every social organizations, change effects sports organizations either.*

*Because of central structure of sport management organizations in Turkey needs of change is mentioned frequently. Change is inevitable, especially, for effective and productive works of Sports Federations which are parts of this structure. Because, Sports Federations are undertaken some missions likes, to answer sports expectations of people, to organize national and international level sports organizations and to arrange competitive sport.*

*When the some structural changes were evaluated in Turkish Sports Federations, tendency to autonomy is clearly appeared. But, in this autonomy process developmental level and needs of quality personnels of sports federations should be noticed.*

**Key Words;** Organizational Change, Sport Federation.

\*Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, ANKARA

## GİRİŞ

Herhangi bir sistemin, süreç veya ortamın belli bir durumdan başka bir duruma dönüşmesi (Scott, 1967, s.377) ni ifade eden değişme, maddede, insanda, ekonomik ve sosyal faaliyetlerde kendini gösteren doğal bir süreçtir (Aydın, 1969, s.377). Değişim, içinde bulunduğumuz yüzyılın özellikle son çeyreğinde çok hızlı ve sürekli bir şekilde yaşanmaktadır. Maddi anlamda teknolojik ve ekonomik, manevi anlamda değerler, ideolojiler ve inanışlardaki etkileşimler sonucu ortaya çıkan değişme olgusu insanları etkilediği gibi insanların tüm yaşamları boyunca içinde buldukları örgütleri de büyük ölçüde etkilemektedir. Bugün sürekli olarak değişen teknolojik, sosyal, ekonomik ve kültürel yapılar, örgütler üzerinde, değişim yönünde çevreye uyum için bir baskı yaratmaktadır (Peker, 1995, s.1).

Gerçekten de 20. yüzyılın son çeyreğinde, dünya insanlık tarihinde benzeri görülmemiş hızda bir değişimi yaşamakta, bugünün dünyası adeta değişimle karakterize edilmektedir. Değişmeyen tek şey değişimdir deyişi, günümüzün önemli bir gerçeğini yansıtmaktadır.

Açıkça belirtmek gerekir ki, hızla değişen böyle bir ortamda örgütlerin uzun süre değişmeden yaşamlarını sürdürmeleri düşünülemez. Bu nedenle, çevresi gibi her örgütün de değişmesi ve çevresindeki değişikliklere ayak uydurması zorunlu görülmektedir. Ancak, örgütlerin sadece çevrelerindeki değişiklikleri izleyerek onlara kendilerini uydurmaları başarı için yeterli değildir; çağdaş örgütlerin, bir rekabet ortamında yüksek bir verimlilik ve etkinlik düzeyinde faaliyet gösterebilmeleri için, çevresel zorlamaları cevaplamak kadar, değişimi planlamak, değişime ön ayak olmak, çevrelerinde birer değişim kaynağı olmak için çaba harcamaları ve birer değişim ajanı rolünü oynamaları gerekli görünmektedir (Dicle, 1976, s.222).

Böyle hareket eden örgütler, küreselleşen dünyanın rekabet koşullarında kuşkusuz diğer örgütler önünde bulunacak ve onlara üstünlük sağlayacaktır.

Örgütsel değişme konusu, faaliyet alanı ne olursa olsun, her türlü örgüt için büyük önem taşımaktadır. Ancak, hizmet veya ürünlerini direk insanlarla karşı karşıya gelerek sunmak zorunda olan örgütler (eğitim, sağlık, spor vb.) için daha da büyük önem taşıdığı yadsınmayacak bir gerçektir. Bu açıdan bakıldığında örgütsel değişmeye duyulan ihtiyaç spor alanında da aynı şekilde önemli ve büyüktür. Çünkü, spor örgütleri de değişen çevre şartları içinde faaliyetlerini sürdürürken bir taraftan toplumun sporla ilgili farklı talep ve ihtiyaçlarını karşılayabilmek bakımından etkileşim içinde oldukları dış çevreyle, diğer taraftan örgütün iç çevresini oluşturan formal ve informal unsurların etkileşimi sonucunda meydana gelen iç değişmelere kayıtsız kalmazlar.

Bu çalışma çerçevesinde örgütsel değişme kavramı üzerinde durulduktan sonra, Türk spor sisteminin yönetim yapısı içinde en önemli örgütsel birimlerden biri olan spor federasyonlarından örgütsel değişmeyle ilgili bazı uygulamaların bir değerlendirmesi yapılacaktır.

## ÖRGÜTSEL DEĞİŞME KAVRAMI

Örgütün elemanlarında, alt sistemlerinde, bunlar arasındaki ilişki kalıplarında, bunlarla örgüt arasındaki ilişkilerde ve örgütle çevresi arasındaki etkileşimde meydana gelebilecek her türlü değişme olarak (Sağlam, 1979, s.61) ele alınan örgütsel değişme, örgütlerin yaşamlarını sürdürebilmeleri için zorunlu bir yönetsel faaliyet olarak özellikle son yıllarda yönetimin en önemli problemlerinden biri olarak görülmektedir. Çünkü, günümüz örgütleri, sürekli değişen bir çevrede varlıklarını sürdürebilmek için gelişmelere ve bunların getirdiği yeniliklere duyarlı olmak durumundadırlar.

Çevreleri ile sürekli ilişki halinde bulunan örgütler, içinde buldukları çevrenin özelliklerini ve yapısını bilmek ve buna göre davranmak zorundadırlar (Çulpan, 1976, s.113). Bir örgüt, değişen bir çevre ile geçerli türden ilişkilerini sürdürebilmek biçiminde kendini yenileyebiliyorsa, yaşama yeteneğini sonuna kadar sürdürebilir (Hicks ve Gullet, 1981, s.314). Ancak çevre, bilim ve teknolojinin gelişimi ile çok hızlı değişmekte, hatta belirsizleşebilmektedir. İşte örgütlerde değişiklik yapılmasını zorunlu kılan da hızla değişen bu çevredir.

Bugün hızlı değişim karşısında geleneksel yöntemlerle çalışan örgütlerin başarılı olma şansları kalmamıştır (Kavrakoğlu, 1997). Çünkü, geleneksel yönetim anlayışını benimsemiş organizasyonlarda nihai karar organı olan üst yönetim çoğu kez değişime karşı bir tutum sergilemekte ve bu yüzden eleştirilmektedir. Bu nedenle özellikle son yıllarda örgütler birer sosyal sistem (açık sistem) olarak ele alınmakta ve bu yaklaşıma göre yönetilen örgütlerin de değişen çevreye daha kolay uyum sağlayabileceği ifade edilmektedir. Başka bir deyişle, geleneksel örgüt anlayışının değişim konusunda yetersiz kalması örgütlerin açık sistem anlayışına göre yönetilmeleri gereğini ortaya koymuştur.

Yeni bir yönetim anlayışı olarak kabul edilen sistem yaklaşımı, yönetim bilimi açısından bütün yönetsel olguların aralarında karşılıklı ilişki bulunduğu ve etkileşmelerin bir bütün oluşturduğu ve bu olguların bağımlı değişkenler olarak incelenmesi gerektiği anlamına gelmektedir (Sağlam, 1979, s.42). Sistem yaklaşımının ana fikri, herhangi bir olay veya durumu bir bütün olarak görmek ve değerlendirmektir. Başka bir deyişle sistem kavramı, örgütlerde çeşitli fonksiyonların kendi başlarına, ayrı ayrı değil, bir bütün olarak ele alınmasını öngörmektedir. Kısaca sistemi unsurları birbirine bağlı ve karşılıklı etkileşim halinde olan bir bütün olarak tanımlamak mümkündür (Sağlam, 1979, s.42). Sistemler açık ya da kapalı olabilir. Açık sistem yaklaşımında temelde beş ana unsur vardır. Bunlar; girdi, işlem ya da süreç, çıktı, kontrol ve geri bildirimdir (feedback). Buna göre açık sistemler, çevrelerinden girdiler almakta ve bir değişim sürecinden geçirdikten sonra çıktılar olarak çevreye sunmaktadırlar. Örgütler de bir açık sistem olarak ele alınabilirler.

Açık sistemin en önemli özelliklerinden biri de, değişen çevre şartlarına uyabilmek için sürekli değişim içinde olmalarıdır. Çevrenin, örgütün çıktıklarına olan tepkisi değerlendirilmeli ve gerekiyorsa çıktılarda değişiklik yapılmalıdır (Çulpan, 1976, s.114). Bu noktada, çıktıların sonuçları hakkında bilgi veren geri bildirim (feedback) sürecinin önemi ortaya çıkmaktadır.

Çünkü, açık bir sistem olan örgütlerde geri bildirim, çıktıların sistemin amaçları yönünde olup olmadığını belirlemede, sistemin de çevreye verdiği çıktıların hangilerinin hatalı veya çevreye uyum sağlamadığını ortaya koymaktadır.

Görüldüğü gibi, sistem yaklaşımının amacı, çevreyle uyum sağlamaktır. Bu yaklaşıma göre değişme ise şu şekilde izah edilmektedir (Bozkurt,1973, s.39-40);

"Çevrenin sistem,sistemin çevre üstündeki karşılıklı etkileri devredeyse, sistem denge durumundadır. Çevre değişince, sistem uyum yapamayacağından, sistem üstünde baskı doğurur. Sistemdeki baskı bunun parçaları üstünde gerilim yaratır. Bu gerilim parçanın değişmesini, giderek değişen sisteme uymasını sağlar. Ancak, sistemler arasında çevreye uyma ve değişmede farklılıklar vardır, sistemin esneklik ve katılıkları bu farklılıkları açıklamada kullanılır.

Bir sistem olarak düşünüldüğünde, örgütsel değişimin ana çizgileri soyut bir biçimde bu şekilde ifade edilebilmektedir. Bu genel yargılar, örgütün bir yandan çevresiyle, bir yandan da kendi bünyesindeki parçaların aralarındaki etkileşimlerle büyümenin ve değişimin gerçekteki oluşumlarının soyutlaştırılmış ifadesidir "

Buna göre örgütsel değişme, örgütün iç ve dış çevreye uyumu olarak iki boyutta belirmektedir. Örgütün iç çevreye uyumu, örgütün unsurlarında, biçimsel ve diğer örgüt yapılarında ve bunların etkileşimlerinde meydana gelen bir değişmeye, örgütün bir bütün olarak kendini uydurması olarak görülmektedir, dış çevreye uyum ise, önce örgütün dış çevresinin nitelikleri ve özellikle sürekli değişmesi, sonra örgütün temel amaçlarını gerçekleştirmek için çevre baskılarından etkilenişi ve daha sonra da kurumlaşma düzeyi açısından ele alınmaktadır (Sağlam, 1979,s.83-118). Bu noktada, çevresel unsurların örgüt türüne göre değiştiği, özellikle kâr örgütleriyle kâr amacı gütmeyen örgütler arasında bir ayrım olduğu gözden kaçırılmamalıdır (Savola, 1984, s.210).

Örgütlerin yaşadığı bazı değişimler çok fazla rahatsızlık vermezken, örgütsel büyüme, gelişme ve yenilik sürecinin bir göstergesi olarak ortaya çıkarlar; ancak, bazı değişimler ise örgüt ve kişi yaşamını derinden etkileyerek kalıcı değişiklikler oluşturabilirler. İç ve dış çevrenin etkilemesi sonucu oluşan bu tip örgütsel değişimler, bir takım ihtiyaçlar sonucu kendiliğinden oluşabileceği gibi, planlanarak oluşturulan değişimler de söz konusu olmaktadır (Artan, 1997,s. 103). Başka bir ifade ile örgütsel değişim çeşitli şekillerde ortaya çıkabilmektedir. Bunlar, örgütü değiştirmek için dikkatlice düşünülmüş kararlardan kaynaklanan planlı değişimler, örgütün zaaflarından kaynaklanan beklenmedik plansız değişimler ve değişim için oluşan baskıların yöneticilerin dikkatini çektiğinde, bu baskılara verilmiş basit cevaplar şeklinde oluşan ve genellikle yöneticilerin bir problemle karşılaştıklarında acil çözümler üretmek için parça parça yaptıkları reaksiyonel değişimler olarak ortaya çıkmaktadırlar (Nelson ve Quick,1997,s.540-541;Aldag ve Stearns,1991,s.713).

Şimdi de örgütsel değişimin iki boyutunu, yani iç çevre ve dış çevrede meydana gelen değişimi daha ayrıntılı olarak ele alalım.

## ÖRGÜTÜN İÇ ÇEVRE KOŞULLARINDAKİ DEĞİŞİM

tç çevre koşullarında meydana gelen değişim örgüt çalışanları, örgüt yapısı, örgüt liderleri ve örgütün amaçlarındaki değişimlerle açıklanmaktadır.

**İnsanla İlgili Koşullardaki Değişim:** Sistemin ögesi olarak insanlar ele alındığında, sistem değişmesini, bireysel davranışlar, bireysel beklenti ve özelemler, kısaca normlar ve değerlerin değişimi olarak anlamak mümkündür. Örgütü meydana getiren asıl unsurun o örgütün üyeleri olduğu varsayılacak olursa üyelerdeki değişimin, örgütün bütününe değiştireceği hatta bu değişimin bizzat kendisinin örgütsel değişim olduğu düşünülmektedir (Bozkurt, 1973, s.41).

Bunun yanında örgüt içinde formel ya da informal yollarla oluşan grupların kendi içlerinde ve birbirleri arasındaki karşılıklı davranış kalıplarının da örgütsel değişimi gerektirecek koşulları yaratacağı söylenebilir.

**Örgüt İçi Yapısal Koşullardaki Değişim:** Hiyerarşik yapıda sıralanmış bazı örgütler, kendi gelişim yönlerinde, bütünü bazı kısımlarının değişmesini sağlayabilir. Teknoloji değişimi, üretim alanlarının başkalaşması ve boyutların değişimi alt sistemlerde yeni bir yapılanmanın zorunlu olarak ortaya çıkmasına yol açacaktır (Bozkurt, 1973,s.42-43).

Örgütsel yapı ve örgütsel değişim arasındaki ilişki ele alındığında "mekaniksel örgüt" ve "organik örgüt" kavramları ortaya çıkmaktadır. Bu iki kavram temelde örgüt yapısının niteliğine dayanmaktadır. Mekaniksel örgüt yapısı otoritenin, itaati sağlamak amacıyla kullandığı yetki ve sorumlulukların katı bir biçimde belirlendiği, hiyerarşik denetime dayalı katı bir iş bölümünün olduğu ve karar verme yetkisinin birkaç kişide toplandığı bir yapıyı ifade ederken, organik örgüt yapısı, gruplar arası ve grup içi ilişkilere önem verilen, sorumluluk, kontrol ve karar vermenin geniş oranda paylaşıldığı ve karşılıklı güven duygusunun hakim olduğu bir örgüt yapısını belirtmektedir. Yapısı mekaniksel nitelik gösteren örgütlerde örgütsel değişimin gerçekleştirilmesi güçtür. Çünkü, bu tip örgütler statik bir karakterde olup örgüt üyeleri değişime karşı koyarlar. Buna karşılık organik yapıdaki örgütler de örgütsel değişimi gerçekleştirme olanağı daha çoktur ve üyeler değişimi kabule daha yakındırlar (Sağlam, 1979,s.65-66). Günümüz koşullarında ayakta kalmak ve faaliyetlerini devam ettirmek isteyen örgütler yapıları ne olursa olsun dışarıdan ve içeriden değişim yolunda gelecek baskılara kayıtsız kalamayacak ve yapısal koşullarında hızlı veya yavaş bir takım değişimlere gitmek durumunda kalacaklardır.

**Liderlik Özelliklerinde Değişim:** Örgütsel değişimde en önemli rolü oynayan kadro, örgüt yönetimine hakim olan kadrodur. Bu kadronun ileriye görebilen, değişikliğe yatkın,risk kabul edebilen dolayısıyla sorumluluktan kaçmayan elemanlardan oluşması büyük önem taşır. Değişime karşı mevcut durumdan memnun olan, belirlenmiş statünün dışına çıkmayan ve çıkmaktan korkan yönetim kadrosu ise örgütü kendisiyle birlikte eskimeye ve çöküntüye götürür (Aydın, 1969,s.241). Örgütlerin değişiminde örgütün statüsü ve fiziksel yapısında meydana gelen değişimleri yönlendirmek kadar örgüt içindeki bireylerin davranış ve tutumlarında da değişiklik-



ler yapmak gereklidir. Örgüt içinde bazı davranışlar ve tutumlar aynıdır ve sadece etkili bir liderlikle değişebilir (Argyris,1973, s.130). Kısaca, yönetsel kademedeki kişilerin liderlik özellikleri veya bu özelliklerdeki değişimler örgütsel değişimi olumlu ya da olumsuz etkileyebilecek faktörler arasında yer almaktadır.

**Örgütsel Amaçlardaki Değişim:** Örgütsel amaçlar, örgütlerin faaliyetlerini devam ettirebilmeleri için, yapılacak periyodik değerlendirmeler ve bu değerlendirmelerden elde edilecek bilgilerin ışığı altında iç ve dış çevredeki değişimleri dikkate alarak örgütlerin zorunlu olarak yapmaları gereken değişimlerdir. Hatta, amaçlardaki değişim çok başarılı örgütler için dahi gereklidir (Mescon,Albert ve Kheduri,1988, s. 570). Çünkü, örgütün bütünlüğünü koruma ihtiyacının yanında, üyeleri ve ilgili bütün kişi ve grupların ihtiyaçlarına dayalı dinamik bir özelliğe sahip olması, başka bir ifade ile iç ve dış çevredeki istek, ihtiyaç ve baskı koşullarının değişmesiyle örgütsel amaçların da değişebilir ve yeniden tanımlanır (Sağlam, 1979,s.78-79) hale gelebilmeleri örgütlerin yaşamlarını etkili ve verimli bir şekilde sürdürebilmeleri için gereklidir.

#### **ÖRGÜTÜN DIŞ ÇEVRE KOŞULLARINDAKİ DEĞİŞİM**

Dış çevre koşullarında meydana gelen değişim doğal, toplumsal, ekonomik, hukuki ve teknolojik çevre koşullarındaki değişim boyutlarıyla açıklanmaktadır (Ülgen, 1997,s. 169-172).

**Doğal Çevre Koşullarında Meydana Gelen Değişim:** Doğa koşullarındaki değişim, doğal sistem içinde yaşayan her şey için önemli bir yere sahiptir. Doğadaki değişim sadece hayvanları ve bitkileri değil aynı zamanda örgütleri de etkilemektedir (Lundstedt,1989,s.103).

Örgütleri ilgilendiren boyutu ile doğal koşullardaki değişim, örgütün fiziki çevresi,örgütün yeri,topografya ve iklim gibi coğrafya ile ilgilidir (Sağlam, 1979,s. 104) ve doğal ve tarımsal ham madde kullanan örgütler için daha büyük oranda değişimi gerektiren koşulları oluştururlar (Ülgen,1997,s.169).

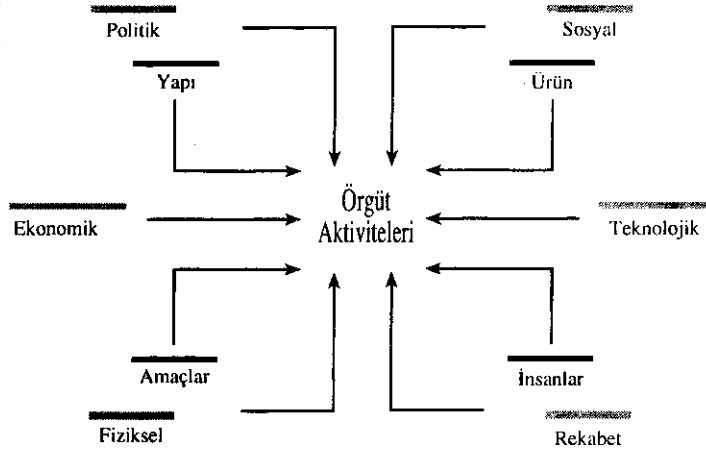
**Toplumsal ve Kültürel Çevre Koşullarındaki Değişim:** Toplumsal çevre ve kültür çeşitli evrelerden geçmiş ve halen geçmektedir. Bu koşullardan başlıcaları; nüfus , göç ve eğitim olarak kabul edilmektedir. Nüfusta görülen artış ve nüfus yapısındaki değişiklikler (doğum, ölüm, cinsiyet vb.); göçler ve bu göçlere bağlı olarak artan kentleşme, özellikle de sanayi bölgelerindeki farklılaşmalar; eğitim düzeyinin yükselmesi ve bilgi akışının hızlı iletişim kanallarıyla yoğunlaşması ve farklı ilgi alanlarının oluşmasıyla ortaya çıkan bu koşullar, toplumsal ve kültürel alanda değişimi kendiliğinden oluştururlar (Çulpan, 1976,s. 119-120).

Öte yandan yine toplumsal ve kültürel değişim sonucu örgüt yöneticilerinin, yalnız örgütün sahiplerine değil, işgörenlerine, müşterilerine, devlete, rakiplerine vb. türlü çevresel baskı gruplarına karşı sorumluluklarının farklılaşması değişimi gerekli kılabilir (Ülgen, 1997,s. 170).

**Ekonomik Çevre Koşullarındaki Değişim:** Örgütleri toplumsal değişim kadar etkileyen bir diğer olgu da ekonomik çevre koşullarındaki hızlı değişimdir. Bir yanda üretilen mal ya da hizmetlerin arz-talep durumu, tedarik, üretim ve sürüm gibi pazar koşulları ve bunlardaki dalgalanmalar, öte yanda ekonomik eğilimler ve özellikle egemen olan ekonomik sistem (Ülgen,1997,s.170), insanların gelir düzeyi ve refah düzeyi, özellikle de kişi başına düşen milli gelir düzeyindeki farklılaşmaların (Erkan, 1993, s. 12) örgütsel değişmeyi gerekli kılabacak koşulları yaratması kaçınılmaz görünmektedir.

**Hukuki Çevre Koşullarındaki Değişim:** Hukuki çevre koşullarındaki değişim, zorlayıcı bir öge olması nedeniyle örgütlerin yapısını büyük oranda etkiler. Örgüt, toplumun yaşama ve gelişmesi bakımından büyük önemleri olan din, töre, gelenek, görenek gibi toplumsal ilişkileri düzenleyen ilke ve kurallar yanında, toplum ve ekonominin düzenini sağlayan anayasa, yasa, tüzük, yönetmelik ve genelgelere de uymak zorundadır. Her ülke örgütlerin çeşitli yönlerden bağlı tutulacakları konuları yasalarla düzenlenmiş bulunmaktadır. Özel iş hayatı kanunların yanında tüzük ve yönetmeliklerle düzenlenirken, kamu kuruluşları da kendilerine has kanunları, tüzükleri ve yönetmelikleriyle hukuksal değişmelerden en çok etkilenen örgütlerdir (Ülgen,1997, s. 172).

Örgütsel değişme hem kamu, hem de özel alanda faaliyet gösteren tüm örgütler için hayati bir önem taşımaktadır. Bu önem, örgütleri değişen çevre içinde yaşamlarını sürdürülebilmelerinin, ancak örgütsel değişmeyi başara-bilmelerine bağlı olmasından kaynaklanmaktadır. Ancak, burada kastedilen hatalı türden bir değişiklik değil, örgütün çevre içindeki durumunu devam ettirebilecek, dahası bunu güçlendirebilecek bir değişikliktir.



**Şekil 1: Örgütleri Değişime Zorlayan İç ve Dış Güçler**

Kaynak; Aldag,R.J.; Stearns.T.M.; Management,s.713,1991.

Bu nedenle, örgütler, değişen çalışma şartları içinde yapılarını günün gerçeklerine uygun hale getirirken, bu değişim sonucu şartlara uyabilecek en uygun yapısal değişiklikleri yapabilmelidir. Zira, örgütlerin varlıklarını sürdürebilmeleri, diğer bir deyişle, yaşama ve gelişme gücüne sahip

olabilmeleri, ancak içinde buldukları doğal, toplumsal, ekonomik, tüzel ve teknolojik çevreye uymaları ile mümkündür (Ülgen, 1997, s.169). Örgütsel değişimin yukarıda genel hatları ile izah edilmeye çalışılan boyutları, başka bir deyişle, örgütleri değişime zorlayan etkenler şematik olarak aşağıdaki şekilde gösterilmiştir.

Şekil 1'de görülen ve değişimi gerekli kılan dış güçlerden ekonomik alan, enflasyon, üretim şekilleri, para kaynakları vb., politik alan, kanunlar, vergiler, siyasetler vb., teknolojik alan, icatlar vb., rekabet alanı, diğer örgütlerle olan yarış ve fiziksel alan, doğal çevre yapısıyla ilgilidir. İç güçlerden yapı, örgütün büyümesi, küçülmesi, ürün, pazar koşullarını, amaç, kişilerin istek ve ihtiyaçlarına göre yenileşmeyi ve insanlar, çalışanların tutum, değer ve motivasyon seviyelerindeki değişimler olarak kısaca açıklanabilir (Aldag ve Stearns, 1991, s.711-712).

#### **SPOR FEDERASYONLARI**

Spor federasyonları, kendi spor dallarındaki faaliyetlerle ilgili teknik ve idari kararları alma ve uygulama yetkisine sahip kuruluşlardır.

Ulusal spor federasyonları, kendi spor dalındaki statü ve kuralları, uluslararası spor federasyonlarının statü ve kurallarına uygun olarak yürütmekte, yine kendi spor dalının araç-gereç, malzeme, yarışma, sporcu lisans, tescil, vize işlemleri, doping vb. konularda gerekli talimat ve kuralların hazırlanması gibi teknik görevlerin yanı sıra, ulusal düzeyde spor faaliyetlerinin örgütlenmesi ve denetlenmesi, hakem, antrenör vb. elemanların görevlendirilmesi gibi yönetsel görevleri de yerine getirmektedirler.

Ulusal spor federasyonları, birden fazla ülke sporcularının katıldığı yarışmalarda uluslararası federasyonun statü ve kurallarını taviz vermeden uygulamak zorundadır. Bu açıdan bakıldığında, ulusal spor federasyonları uluslararası federasyonun teknik denetimi altında, bir bakıma onun alt sistemi gibidir (Fişek, 1983, s. 197). Şayet bu kuralları uygulamada bir çelişme söz konusu ise, uluslararası federasyon tarafından konulan kurallar geçerlidir. Aksi durumda, yani ulusal federasyonlar, uluslararası federasyonun statü ve kurallarına uygun davranmıyorsa çeşitli cezalara çarptırılmak zorunda kalabilirler. Bu cezalar, uyulmayan kuralın önemine göre ağırlık kazanmaktadır; gerektiğinde bir ulusal federasyonun tüm sporcularının uluslararası yarışmalardan ihracı dahi söz konusudur. Uluslararası bir federasyona üye ulusal federasyonun sporcuları aynı zamanda bağlı olunan uluslararası federasyona üye sayılmazlar. Herhangi bir nedenle cezalandırılan sporcuların çarptırıldıkları ceza direkt olarak sporcuya verilmez, bağlı olduğu ulusal federasyona ceza uygulanması iletilir. Bir sporcunun herhangi bir konudaki istek ve taleplerinin uluslararası federasyona değil, ulusal federasyona yapılması gerekir.

Türkiye'de spor federasyonları 3289 sayılı Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü'nün Teşkilat ve Görevleri Hakkındaki Kanununun 18. Maddesi uyarınca kurulmaktadır. Ancak, aynı kanunun Merkez Danışma Kurulunun görevlerini düzenleyen 10. Maddesinin "d" fıkrasına göre, Merkez

Danışma Kurulu federasyonların kurulması ve meşgul olacakları spor dalları hakkında görüş bildirmek durumundadır. Ayrıca, "Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü Spor Federasyonlarının Teşkilatı, Çalışma, Görev, Yetki ve Sorumlulukları Yönetmeliği'nin 5. Maddesine göre de federasyonların genel müdürlük bünyesindeki Merkez Danışma Kurulu kararı ile belirleneceği belirtilmektedir. Anılan kanununun 18. maddesi ise şöyledir; "bir veya daha fazla spor dalı, teknik ve idari bakımdan birer federasyona bağlanır. Amatör federasyonların adedi ile profesyonel dallar, Merkez Danışma Kurulu'nun da görüşü alınmak suretiyle Gençlik ve Spor Genel Müdürü'nün teklifi üzerine Başbakan tarafından tespit olunur. Amatör ve profesyonel futbol faaliyetleri Türkiye Futbol Federasyonuna bağlı iki ayrı kurul tarafından yürütülür"

Türkiye'de spor federasyonları Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü merkez teşkilatı içinde, ana hizmet birimi olarak başkanlık şeklinde yer almakta ve "Spor Federasyonları Teşkilatı, Çalışma, Görev, Yetki ve Sorumlulukları" yönetmeliği çerçevesinde faaliyetlerini sürdürmektedir.

Kendi spor dalının teknik sorumlusu olan her spor federasyonunun başında bir başkan, as başkan veya başkanlar ile federasyon yönetim kurulunu meydana getiren üyeler ve bir genel sekreter ile yeterli büro personeli bulunmaktadır. Federasyonlarda ayrıca danışma ve teknik kurullar ile hukuk, sağlık, eğitim, merkez hakem, organizasyon, dış ilişkiler gibi yan kurullar da oluşturulmaktadır. Spor federasyonlarında görev yapan başkan ve yönetim kurulu üyeleri ile diğer kurullarda görev yapan gönüllü üyeler olup yaptıkları hizmet karşılığında her hangi bir maddi gelir talebinde bulunmazlar.

Anılan yönetmeliğe göre aynı zamanda yönetim kurulunun da başkanı olan federasyon başkanı, yurt içinde ve dışında kendi spor dalını temsil etmek gerektiğinde bu yetkisini as başkan veya genel sekreterine devretmek, federasyon içindeki diğer kurulların düzenli ve koordineli çalışmasını sağlamak, idari ve mali konularda tahakkuk memurluğu yetki veya sorumluluğunu taşımak ve uygulamada karşılaşılan problemlerin çözümünü sağlamak gibi yetkilere sahiptir. Federasyon yönetim kurulu ile diğer kurulların görev süreleri federasyon başkanının görevde kalmasına bağlıdır, federasyon başkanının herhangi bir sebepten dolayı ayrılması durumunda bu kurulların görev süresi de sona ermektedir.

Yine aynı yönetmeliğe göre Federasyon Yönetim Kurulu, federasyonun karar organıdır. Bu kurulun bazı görevleri ise şunlardır; federasyonun master ve 4 yıllık planı ile bütçe taslağını hazırlamak, yıllık faaliyet programını hazırlamak, sorumluluğu altındaki spor dalı veya dallarına ilişkin gelişmeleri takip etmek, müsabakaların uluslararası kurallara göre yürütülmesini sağlamak, kulüpler arası yarışmalarla ilgili teknik anlaşmazlıkları çözmek, yarışmaların düzenlenmesi için gerekli ortamı sağlamak, milli takım antrenörü ve sporcularının tespitini yapmak.

Federasyonların yürütme organı, federasyon genel sekreteri ile ona bağlı yeterince büro personelinin oluşmasıdır. Bunlar, federasyonların idari işlerini yürütmektir. Federasyon genel sekreteri aynı zamanda karar organı olan federasyon yönetim kurulunun da doğal üyesidir.

Federasyonların yan kurulları ise konuları ile ilgili gerekli çalışmaları yapmada federasyon yönetimine destek olurlar.

Öte yandan, federasyonların illerle irtibatını sağlayan ve faaliyetlerin organizasyonunda federasyonla işbirliği yaparak yardımcı olan federasyon il temsilcileri de bulunmaktadır.

Federasyonlar, kendi spor dalları ile ilgili teknik ve idari faaliyetlerden dolayı genel müdürlük makamına karşı sorumludurlar.

#### **SPOR FEDERASYONLARINI ÖRGÜTSEL DEĞİŞMEYE ZORLAYAN NEDENLER**

Dünyada her şeyin genel manada sürekli bir değişim içinde olduğu bir gerçektir. Günümüzde teknolojiye, politikada, çevrede ve diğer alanlarda yaşanan değişimlerle insanlar sanki bir türbülans içinde gibidirler; mevcut durum diğer örgütleri ve yöneticilerini olduğu kadar spor örgütlerini ve yöneticilerini de yakından ilgilendirmektedir (Watt,1998,s.131).

Değişme olgusunun tabii bir sonucu olarak değişime uğrayan her örgüt gibi Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü' de değişime kayıtsız kalmaz. Bugün görünen, GSGM' nün değişim arayışları içinde bir örgüt olduğudur. Bu arayış, spor federasyonları içinde söz konusudur.

GSGM faaliyetlerinde önemli bir yere sahip, çeşitli spor dallarının yönetim ve kalkınmasında en etkili olabilecek kuruluşlar olarak (DFT,1979,s.13) nitelendirilen spor federasyonlarında değişim gerçekten büyük önem arz etmektedir. Çünkü, GSGM her yaştaki vatandaşa spor yaptırmak ve ülkeyi uluslararası organizasyonlarda temsil edecek sporcular yetiştirmek gibi temel görevlerini federasyonlar kanalıyla yerine getirmektedir. Kaldı ki 1982 Anayasasının "temel haklar ve ödevler" başlıklı ikinci kısmının 59. Maddesinde "devlet, her yaştaki Türk vatandaşlarının beden ve ruh sağlığını geliştirecek tedbirleri alır, sporun kitlelere yayılmasını teşvik eder ve başarılı sporcuyla korur" hükmü gereğince Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü'ne bu görevler yüklenmekte dolayısıyla bu görevlerden federasyonlar da sorumlu olmaktadır. Bu nedenle, gerek GSGM'nün gerekse federasyonlarının sözü edilen bu görevleri yerine getirebilmeleri için günün şartlarına uygun bir teşkilatlanma içinde olmaları, dolayısıyla değişmeleri zorunlu bir hal almaktadır.

Bugünkü federasyonlar fahri çalışan yöneticiler tarafından sevk ve idare edilmektedir. Sporla yakın ilişkide olan ancak görevlerinin fahri olmasından dolayı günlük mesailerinin büyük bir kısmını federasyonlarıyla ilgili işlere ayıramayan bu yöneticilerden sadece yerine getirmeleri gereken görevlerinin dışında kalan boş zamanlarında faydalanılması federasyonların etkin bir şekilde çalışıp çalışmadığı sorusunu gündeme getirmektedir. Bu soru, fahri yöneticilerden oluşan federasyonların mevcut örgüt yapısı içinde, daha etkin ve verimli bir çalışmaya imkan verecek yapısal değişikliklerin gerekliliğine de işaret etmektedir.

Bugün birçok ülkenin spor politikasında olduğu gibi ülkemizin spor politikasında da sporun topluma yaygınlaştırılması ilk sırayı teşkil ederken, spor alanında gelişmiş ülkeler bu politikalarını büyük ölçüde gerçekleştirebilmişlerdir. Örneğin, Almanya'da her dört kişiden biri spor kulüplerine üye iken (21 milyon kişi) 12 milyon kişi de spor kulüpleri dışında spor yapmaktadır ve bu ülkede spor örgütlerinin başarı kriteri sporu tüm nüfusa yaygınlaştırmaktır (Çamlıyer,1999,s.11). Bu ülkelerde spor yapan insanların oranı genel nüfusun yarısına kadar ulaşırken, ülkemizde bu oran % 1-2 kadardır (İmamoğlu,1992,s.12). Ülkemizde spor yapan nüfusun bu kadar düşük olmasının temel sebebi, sporu toplum tabanına yaymak yerine,uluslararası spor organizasyonlarında gösterilen başarı ve alınan madalya sayısına dönük politikalarlardır. Bu ise, ilginin tamamına yakınının yarışma sporuna kaydırılmasına, böylece sporu tabana yayacak uzun vadeli plan ve programlar yapmak yerine günü kurtarma hesaplarının yapılmasına neden olmaktadır. 1999 Spor Şurası Ön Komisyon Raporunda "yaygın,zevk ve sağlık için yapılan ve yarışma amaçlı olmayan faaliyetlere önem verilmemektedir" (GSGM, 1999,s.77) görüşü de buna doğrulamaktadır. O halde, Anayasa'nın sporu düzenleyen 59. maddesinin özüne uygun olarak sporun yaygınlaştırılmasına yönelik politikalara öncelik verilmelidir. Bu noktada, spor federasyonlarının bir taraftan elit sporu örgütlemek, öte yandan da sporu yaygınlaştırmak gibi iki temel görevi bulunduğu açıkça ortaya çıkmaktadır. Başka bir deyişle, spor federasyonlarının mesailerinin büyük çoğunluğunu harcadıkları elit sporun yanı sıra zevk ve sağlık için spor konusunda da gerekli önlemleri almalıdırlar. Bu açıdan bakıldığında, spor federasyonlarının her iki işleve uygun örgütsel düzenlemelere ihtiyaç duydukları söylenebilir.

Sporda ileri gitmiş pek çok ülkede devlet, sporu doğrudan yönetmek yerine, alt yapı organizasyonlarını gerçekleştirmek suretiyle spor ortamının hazırlanması görevini üstlenmiştir. Ancak, ülkemizde tam tersi bir durum görünmektedir. Devlet spora her alanda müdahale etmektedir ve sporumuz özerk değildir. Oysa, merkezden yönetim ve bürokratik çalışmanın sakıncalarını gidermek veya azaltmak, sürat, etkinlik ve verimliliği sağlayan uygulayıcıların yönetimde söz sahibi olduğu, daha serbest ve esnek hareket edebilen kurumları esas alan özerkliğin (Saran,1995,s.21), genişleyen ve karmaşıklaşan devletin sorunlarla başa çıkmasında kapasitesinin yetersizliğinden dolayı bir gereklilik olduğu uzunca bir süredir dünyada ve ülkemizde tartışılmaktadır (Uysal-Sezer, 1992,s.4). Bu gereklilik artık günümüzde spor alanında Yapısal Değişim Projesinden ve bu proje dahilinde federasyonların özerkleşmesinden (Ünlü,1999,s. 11-22) bahsedilmesini sağlamaktadır. Böylece spor federasyonları o spor dalı ile ilgili spor adamları, spor kulüpleri ve özerk yapıdaki spor birliklerinin katılımı ile yapılacak seçimle iş başına gelecek sporun içinden kişilerce yönetilerek sorunlara daha etkin ve verimli şekilde çareler bulabileceklerdir. Kısaca federasyonlarımızı değiştirmeye zorlayan özerklik, hem ülke dışı hem de ülke içi yapısal değişikliklerden kaynaklanmaktadır.

Bugün spor federasyonlarının özerkleşmesi yönündeki değişim kaçınılmazdır. Ancak, Futbol Federasyonu örneğindeki gibi bu özerkleşmenin sancısız olabilmesi için federasyonların gelişmişlik düzeylerine göre ayrılmaları, yeterli görülenlerin özerkliğe kavuşmaları, fakat az

gelişmiş ve kulüplerinin mevcut şartları genel müdürlük desteğine muhtaç olan federasyonların genel müdürlüğe bağlılıkları devam ettirilmelidir (Üçışık, 1990, s.152). Bu yönde yapılacak değişiklikler zamana bırakılmalı ve gerekli şartlar yerine geldiğinde değişiklikler geciktirilmeden yapılmalıdır.

Federasyonların idari ve mali yönden özerkliğe kavuşması, en azından mevcut mevzuatın imkan vereceği ölçüde rahatlatıcı tedbirlerin alınması (DPT, 1983,s.84) yolundaki değişim düşüncesinden 1983'lü yıllarda söz edilirken 1999'lu yıllara gelindiğinde Spor Şurası Ön Komisyon Raporları'nda da (GSGM,1999,s.77) aynı dileklerin yer aldığı gözlenmektedir. Bu durum federasyonlara yönelik yapısal değişikliklerin zorunlu halde olduğu, ancak bunların uzun yıllardır göz ardı edildiğini doğrular niteliktedir. Bahsi geçen değişiklikler yerine getirildiğinde federasyonlar pek çok bürokratik işleme gerek duymaksızın birtakım kararlar alabilme ve uygulama yetkisine sahip olabilecekler, neticede bazı sorunların çözülmesi ivedilikle halledilebilecektir.

Gelişmiş ülkelerde sporun gelişmesi ve ilerlemesinde en önemli sac ayaklarından birisi de mahalli idarelerdir. Türkiye'de Mahalli idarelerde yapılması düşünülen değişiklikler bir taslak haline getirilmiştir (Mahalli İdareler Genel Müdürlüğü, 1998)

Mahalli idarelerdeki yapılması düşünülen bu reformlar hayata geçirildiğinde GSGM yapısında ve dolayısıyla federasyonlarda da bir takım yapısal değişikliklere gitmek zorunlu hale gelebilecektir. Bu kanun taslağının özellikle İl Özel İdaresi Kanununda yapılması düşünülen değişikliğe göre,"Gençlik, Spor, Kültür ve Turizm Hizmetleri Müdürlüğü" kurulmasıyla ilgili reformlar gerçekleştiğinde belki de GSGM İl Müdürlükleri gibi bir yapılanma ortadan kalkacak ve yaşanacak değişimler federasyonları da yapısal ve uygulama alanları açısından birtakım değişikliklere zorlayacaktır.

GSGM'nün ve federasyonların, üniversitelerin tıp fakültesi ve beden eğitimi ve spor bölümleri ile ilişkileri sınırlı düzeyde kalmaktadır. Özellikle federasyonlar sporcuların tıbbi ve fizyolojik uygunluk ölçümlerinin yapılması için tıp fakülteleri ve beden eğitimi ve spor bölümleri ile işbirliği yapmaları gerekli görülmektedir (Üçışık,1999,s.263). Böylece federasyonlar milli takımlar seviyesinde seçtikleri sporcuların genel durumlarını ve eğer var ise, var olan problemlerini önceden görmeleri sağlanarak bunların vakit geçirilmeden giderilmesi yönünde birtakım çalışmalara girilerek ülkeyi yurt dışında başarı ile temsil etme misyonunu yerine getirmede önemli adımlar atılmış olacaktır. Uluslararası başarıyı yakalamak ve devam ettirebilmek için bilimsel yöntemleri kullanabilme, federasyonların hem örgütsel yapılarında hem de milli takımlar ve diğer düzeylerdeki antrenörlerinin davranışlarında birtakım zorunlu değişimler yaratacaktır.

Federasyonları örgütsel değişmeye zorlayan en önemli faktörlerden bir diğeri de uluslararası federasyonların talimatlarında yapacakları değişikliklere uymak zorunluluğudur. Uluslararası federasyonların vereceği talimatlar, talimatı alan ve uluslararası federasyona üye ülkenin iç hukukuna aykırı bir durum arz ettiğinde (Anayasa bile olsa ) ulusal federasyonlar

uluslararası federasyonun talimatını yerine getirmek zorundadırlar . Bu değişiklikler hukuksal alanla ilgili olabileceği gibi direk ilgili spor dalı müsabakalarının kuralları, şekli, yeri, süresi, kullanılan malzemeleri vb. konularla da ilgili olabilir. Bu durumda ilgili ulusal federasyon her türlü yapılan değişikliği aynen uygulamak, uygulatmak ve ilgili birimlere değişikliklerle ilgili bilgileri iletme zorundadır.

#### **TÜRKİYE'DE SPOR FEDERASYONLARINDA ÖRGÜTSEL DEĞİŞME KONUSUNDA BAZI GÖRÜNÜMLER**

TİCİ ile başlayan federasyonların kurulma sürecinde federasyonlar başkanlarını seçme, bütçelerini kullanma ve mal varlığı edinmedeki yetkilerini genel merkezin denetimi altında sürdürmekteydiler. Kısaca federasyonlar geniş ölçüde bir özerkliğe sahiptiler. 1936 yılında ülkemizdeki spor yönetimini üstlenen Türk Spor Kurumu ile birlikte yarı devletçi bir yapı kazanan genel yönetim anlayışının federasyonlara yansması başkan seçimlerinin kurumun Genel Kuruluna (Büyük Kongre) bırakılması ve geniş hareket alanlarının biraz daraltılmasıyla da merkezi yönetim anlayışına kaymaya başlaması şeklinde olmuştur (Sümer, 1990,s.26).

Çeşitli nedenler öne sürülerek tam merkezi bir yönetim anlayışın hakim kılındığı 3530 sayılı Beden Terbiyesi Genel Müdürlüğü Kanununun 1938 yılında yürürlüğe girmesiyle sporun genel yönetim yapısı büyük bir değişime uğramış, spor federasyonları da bu kanunla birlikte faaliyetlerini adı geçen kuruma bağlı olarak sürdürmeye başlamışlardır. Bu geçiş döneminde federasyonların yaşamış olduğu en menfi değişim, önceleri federasyon başkanlarının seçimle iş başına gelmelerine karşın, kabul edilen yasayla birlikte federasyon başkanları Genel Müdürün teklifi ve Gençlik ve Spordan sorumlu bakanın onayıyla atanmaya başlaması ile yaşanmıştır.

Federasyon başkanlarının atama yoluyla göreve başlamalarıyla birlikte spor federasyonlarının örgütsel yapısı sürekli bir tartışma konusu olagelmıştır. Mesela, 1946 yılında düzenlenen 1. Beden Eğitimi ve Spor Şurasında konu ele alınmış ve federasyon başkanlarının seçimle iş başına gelmelerine ilişkin görüşler dile getirilerek tartışması yapılmıştır (MEB,1946). Devam eden tartışmalar 1969 yılında hazırlanan kanun tasarısıyla yeniden gündeme gelmiş, bu tasarıyla federasyon başkanlarının kısmi de olsa seçimle işbaşına gelmesini öngörülürken, 1971 yılındaki yasa tasarısı girişiminde ise mevcut durumun devamı yönünde görüş bildirilmiştir (Doğar, 1997,s.167). Bu tartışmalar genel müdür, spordan sorumlu bakan ve başbakan üçgenindeki federasyon başkanı atamalarında daha çok siyaset, iş arkadaşlığı, iş adamlığı, gazetecilik vb. niteliklerin ön plana çıkarılması, sporun içinden gelme gibi özelliklerin sıklıkla göz ardı edilmesiyle giderek artmış (Sümer, 1990,s.29) ve 1986 yılında kabul edilen 3289 sayılı Beden Terbiyesi ve Spor Genel Müdürlüğü yasasıyla sınırlı da olsa yapılan bir değişimle "federasyon başkanlarının kendi spor dallarının temsilcileri tarafından gösterilen üç aday



arşından Milli Eğitim Gençlik ve Spor Bakanı tarafından beş yıl için atanır" hükmü ile de son bulmamıştır. 18 Mart 1989 yılında çıkarılan 356 sayılı kanun hükmünde kararname ile adı Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü olarak değiştirilen ve Başbakanlığa bağlanan kurumda federasyonlara yönelik herhangi bir değişikliğe gidilmemiştir. 1993 yılına gelindiğinde önemli sayılabilecek bir değişim yaşanmış ve federasyon başkanları çıkarılan bir yönetmelikle seçimle iş başına gelmeye başlamışlardır. Bu yönetmelikte 1996 yılında birtakım değişiklikler daha yapılmıştır. Federasyon başkanlarının seçimle iş başına gelmelerinde seçim yöntemi önemli bir değişim olarak kabul edilmelidir. 3289 sayılı kanuna göre, "federasyon başkanları seçimle göreve gelirler ve bu görev fahridir. Federasyon başkanlarının seçimi, kurulların teşkili, çalışmaları, görev, yetki ve sorumlulukları ile kurullarını atamaya ilişkin hükümler çıkarılarak yönetmelikle belirlenir" (m. 19). Ancak, 3289 sayılı kanunun 1986 yılında kabul edilen şekliyle "federasyon başkanlarının kendi spor dallarının temsilcileri tarafından gösterilen üç aday arasından, Milli Eğitim Gençlik ve Spor Bakanı tarafından atanır" uygulamasına bakarak yapılan değişikliği (Değişik: 14.3.1991- 3703/13 md.) özerkliğe doğru giden sürecin önemli bir adımı saymak gerekir.

Federasyon başkanlarının seçimle iş başına gelmeleri için kat edilen uzun yollar bu defa özerklik yolunda alınmaya başlanmıştır. Bu alanda en önemli değişim, biraz sancılı da olsa, Futbol Federasyonunda yaşanmıştır. 3461 sayılı kanunun çıkarılmasıyla 1988 yılında yapılan, ancak başarılı olmayan denemeden sonra, 1992 yılında çıkarılan 3813 sayılı kanunla Futbol federasyonu özerk bir yapıya kavuşmuştur. Ancak, Futbol Federasyonunun özerk olması konusunda şu görüş dikkati çekmektedir (Üçışık,1999,s.270); "1982 Anayasasının ilgili düzenlemelerine uygun olarak, devlet, spor kuruluşlarını yönlendirme, gözetim ve denetim görevlerini bu genel müdürlükle yürütmeli, böylece Futbol Federasyonu da bu genel müdürlüğe bağlı olmalıdır. Böylece sporun bütün branşları arasında gözetim yönünden yeknesaklık sağlanacağı gibi, 3289 sayılı kanunda öngörülen milletlerarası spor temas ve müsabakalarında resmi merci görevi yapmak (m2/1) hususunda gereksiz yere yetki karmaşası ortaya çıkarılmamış olur... 3289 sayılı kanun ile Türkiye Futbol Federasyonu Kuruluş ve Görevleri Hakkında Kanun birleştirilmeli, Dernekler Kanununun spor kulüplerinin kurulmasına ve üst örgüt kurmalarına ilişkin düzenlemeleri ve sporla ilgili diğer bazı kanun ve kanun hükmünde kararname hükümleri de aynı kanuna aktarılmalı ve bu kanunun adı, içeriğine uygun olarak spor kanunu olmalıdır". Bu noktada yapılan eleştiri, haklı olarak şu soruyu gündeme getirebilir: Futbolun dışında gelişmiş bazı spor federasyonlarının da (basketbol, voleybol gibi) özerk olması halinde her biri için ayrı bir kanun mu çıkarılacaktır ? Bu açıdan bakıldığında Üçışık'ın da işaret etmiş olduğu "spor kanunu" bütünlüğü sağlayıcı nitelikte görünmektedir. Federasyonların özerk bir yapıya kavuşacağı yolundaki beklentiler kurulan hükümetlerin programlarında (Seçkiner,1998,s.11), gençlik ve spordan sorumlu bakanların çeşitli konuşmalarında (Ünlü,1999,s.22) ve spor şurası raporlarında da (GSGM,1999,s.77) yer almaktadır.

3289 sayılı kanunun federasyonlar için getirdiği en önemli değişim, federasyonların faaliyetlerinde sürat ve verimliliği arttırmak amacıyla bir devlet bankası nezdinde genel müdürlük

emrinde federasyonlar fonunun kurulmasının sağlanmasıdır (m.15/ I). Çeşitli kalemlerden elde edilen gelirlerle oluşturulan bu fon Muhasebei Umumiye, Devlet fihale Kanunları ve Sayıştay denetimine tabi olmayıp, fondan yapılacak harcamalar Bakanlık, Maliye ve Gümrük Bakanlığı ile Sayıştay Başkanlığınca 2 yıl için seçilen birer temsilci üyeden oluşan heyet tarafından denetlenmektedir. Yapılan bu değişimle bütün federasyonlara hitap edecek bir fon oluşturulmakta ve federasyonlara sınırlı ölçüde de olsa mali özerklik getirilmektedir. Ancak, bu fondan faydalanmadaki uzun bürokratik işlemlerde yapılacak bir değişiklikle zaten federasyonlara ait olan paraları harcama kolaylığının getirilmesi gerekli gibi görünmektedir.

Federasyonların özerk bir yapıda teşkilatlanarak çalışabilmelerini temin etmek amacıyla yapılan bir önemli değişiklik de, belirlenen bir miktara kadar federasyonların satın alma işlemlerini kendi bünyeleri içinde yapma yetkisine kavuşturulmaları ve yurt içinde yapılan her türlü spor faaliyetleri ile ilgili hizmetlerin (yarışma, kamp, seminer vb.) yerine getirilmesinde ita amirliği yetkisi verilmesidir. Bu düzenleme ile genel müdürlüğün onayına bağlı olarak yürütülen bir kısım idari ve mali hizmetlerin federasyonlarca yerine getirilmesi sağlanmakta, bürokratik işlemler azaltılmaktadır. Sınırlı bir alan içinde olsa dahi, gerçekleştirilen bu değişim, federasyonların özerkleşmesine doğru atılan küçük adımlardan biri olarak değerlendirilebilir.

Genel müdürlüğün en önemli kurullarından biri olan ve genel müdürlükte yapılması gereken ve düşünülen değişikliklerde görüş ve önerileri alınan Merkez Danışma Kurulunda federasyonların bir temsilcisinin olmaması önemli bir eksiklikti. Bu eksiklik federasyon başkanlarından seçilen bir başkanın merkez danışma kuruluna bakanlık kontenjanından üye olarak görevlendirilmesi yolundaki değişiklikle giderilmiş görünmektedir (Seçkiner,1997). Böylece federasyonlar da bu başkan aracılığı ile karşılaştıkları problemler ve çözüm yolları hakkında görüş beyan edebilme şansına kavuşmuşlardır.

Federasyonların daha fonksiyonel olmasını temin etmek maksadıyla yapılan bir diğer uygulama ise, sporcuların lisans, tescil, vize ve transferleriyle ilgili olarak 7.8.1998 tarihinde çıkarılan yönetmeliktir. Anılan yönetmelik uyarınca, federasyonların yönetmelikte belirtilen esaslar doğrultusunda, "sporcu lisans, tescil, vize ve transfer talimatnamesi" hazırlayarak yürürlüğe koymaları istenmiştir. GSGM söz konusu yönetmeliğin çıkarılması amacını ise federasyonların özerk bir yapıda teşkilatlanarak çalışabilmelerini temin olarak ifade etmektedir. Bu düzenlemeyle, federasyonlar sporcu sayıları, sporcuların illere göre dağılımı, faal olup olmadıkları gibi sorulara daha rahat cevap verilebilecektir.

Tüm yaşanan bu değişimler genel manada yapısal ve uygulamaya dönük değişimlerdir. Zaten, gerçek değişikliği yakalamak için önce örgütsel yapıda daha sonra bireylerde, tutumlarda ve kişiliklerde değişimin gerçekleşmesi temel öğeler olarak kabul görmektedir (Watt,1998,s.130). Yani federasyonlarımız açısından, fazla hızlı olmasa da, değişime doğru gidildiği söylenebilir.

## SONUÇ

Örgütsel değişmeye ilişkin yukarıdaki açıklamalar, örgütlerin hızlı bir değişim sürecinde gerek kendi iç çevrelerine gerekse faaliyetlerini sürdürdükleri dış çevrelerine uyum sağlama gereğini açık bir şekilde ortaya koymaktadır. Ancak bu noktada, geleneksel yönetim anlayışı ile yönetilen örgütlerin değişimi sağlamaları, başta yöneticiler olmak üzere örgüt üyelerinin direnişleri nedeniyle zorlaştığı ifade edilmektedir. Başka bir deyişle, bir taraftan değişme mecburiyeti, diğer taraftan alışılmış düzen ve yönetim anlayışları değişime karşı bir tutumun oluşmasına sebep olmaktadır.

Bununla birlikte, örgüt üst yönetiminin değişime inanması ve yöneticilerin liderliği değişimin önündeki engelleri giderebilir. Gerçekten de, değişim liderlik gerektirir; mevcudu sürdürmek yerine farklı olanı mümkün kılmak, risk almak demektir (Kavrakoğlu,1997,s.46). O halde, hızla değişen çevrede, yöneticiler, değişmeyi ve gelişmeyi engelleyen geleneksel örgütler yerine, çevreye uyabilen, dinamik ve sürekli kendini yenileyebilen örgütlenme modelleri gerçekleştirmelidirler.

Hiç kuşkusuz, diğer örgütler gibi, spor örgütleri de değişim gerçeği ile karşı karşıyadır. Bilhassa ürettikleri spor hizmetlerini doğrudan tüketicilerine (hizmeti alanlara) sunan bu örgütler, müşteri kitlelerinin memnuniyetine, talep ve beklentilerine uygun davranmak zorundadırlar. Çünkü, yükselen refah düzeyi ile birlikte tüketicilerin kaliteye verdikleri önem de artmaktadır.

Bugün ülkemizde sporu yöneten örgütün merkeziyetçi karakterdeki yapısı nedeniyle sürekli tartışıldığı ve değişmesi gerektiği sıkça dile getirilmektedir. Çünkü, merkeziyetçi yapı ve yönetim anlayışı ortaya çıkan merkez bürokrasisinin aşırı büyümesi, ayrıntı sayılabilecek hemen her hizmet için üstlerin onayına baş vurulması, çözümün merkezde aranması nedeniyle iş takiplerinin çoğalması, asli görevlerin ihmal edilmesi gibi sorunlar doğurmakta, böylece cari giderler artmakta, etkinlik azalmaktadır. O halde, çözümü, merkezi yönetimin kendi organlarının karar verme ve uygulama yapma yeteneklerini artırmada aramak gerekir.

Bu yaklaşım içinde, GSGM bünyesinde spor faaliyetlerinin yürütücüsü konumundaki örgütsel birimler olarak spor federasyonlarının da karar verme ve uygulama açısından yetki alanlarının genişletilmesine yönelik yapısal değişikliğe gidilmesi söz konusu olmaktadır. Gelişmelere ve bazı uygulamalara bakarak bu değişimin "federasyonların özerkleşmesi" biçiminde anlaşıldığını söylemek mümkündür.

Gerçekten de federasyonların belirli bir miktara kadar satın alma işlemlerinde yetkili olması, ita amirliği yetkisinin verilmesi, sporcuların lisans, tescil, vize ve transferlerinin federasyonlarca yapılabilmesi, federasyonları temsilen bir başkanın Merkez Danışma Kurulu üyesi olarak görev yapması gibi uygulamalar özerkliğe işaret etmektedir. Kaldı ki bütün bu uygulamalar, "federasyonların özerk bir yapıda çalışabilmesi, kendi hizmet ve faaliyetlerinden sorumlu olmaları gerekliliği" gerekçelerine dayandırılmaktadır.

Ancak, bu gelişmelere rağmen federasyonların yapısal değişim sürecinde bir takım zorlukları da bulunmaktadır. Bunların başında bazı federasyonların mali açıdan kaynak temin edebilme güçlüğüdür. Bu husus 1999 Spor Şurası Ön Komisyon Raporunda da ifade edilmiştir: "federasyonların yapılanmasında hedef özerkleşmedir. Günümüz şartlarında tüm federasyonların mali olarak ihtiyacı olan para kaynağının tamamını kendisinin temin etmesi söz konusu olmayacağı için kamu hizmeti yapan federasyonlar özerk olmalarına rağmen kamu kaynaklarından aynı ve nakdi yardım alabilmelidir" (GSGM,1999). Bu nedenle, ilk planda federasyonların gelişmişlik düzeylerine göre kategorilere ayrılması, özellikle az gelişmiş federasyonların genel müdürlüğün desteği ile söz konusu yapısal değişim sürecinde yalnız bırakılmaması düşünülmelidir.

Değişim, yöneticilerin liderliği ile gerçekleşecektir. Bu itibarla değişim ihtiyacı içinde olan Türk Spor Örgütü ve Federasyonlarının lider yöneticilere sahip olmaları gerekir. Çünkü liderler, gelecek için bir vizyon oluşturabilir ve buna ulaşmak için de gerekli yapısal değişim stratejilerini hayata geçirebilir.

## KAYNAKLAR

- ALDAG,R.J.;STEARNS,T.M.;** Management, 2nd. Edition, South Western Publishing Co. Cinoinati.Ohio, 1991.
- ARGYRIS,C;** Intervention Theory and Method; A Behavioral Science View, 2nd Edition.Addison-Wesley Publishing Comp., California, London, Amsterdam, Ontario, Sydney, Massachusetts,1973.
- ARTAN,İ.;** Örgütsel Değişim ve Gelişme, 2. Baskı, Endüstri ve Örgüt Psikolojisi (Editör, S.Tevröz), Türk Psikologlar Derneği ve Kalite Derneği Yayınları, Ankara, 1997.
- AYDIN.V.;** "Değişim Sorunu ve Yönetime Etkisi", Milli Prodüktivite Merkezi Konferansları.Cilt 1,1969-70, s.239-242.
- BOZKURT.Ö.;** "Örgütsel Değişimin Görünümleri Konusunda Bir Not", Amme idaresi Dergisi, Cilt 6, Sayı 4, Aralık 1973.S. 37-47.
- ÇAMLIYER.H.;** "Türkiye'de Spor Yönetimi, Federasyonlar ve Sorunları, Türkiye Amatör Spor Kulüpleri Konfederasyonu Dergisi, Sayı 89, Ocak-Şubat,1999,s.10-11.
- ÇULPAN.R.;** "Çevresel Etkenler ve Örgütsel Değişim", Amme idaresi Dergisi, Cilt 9, Sayı 4, Aralık 1976, s. 113-126.
- DİCLEA;** "KIT'lerde Örgüt Yönetimi ve Yönetimi Geliştirme Çabaları' Üzerine Bazı Gözlemler" , Kamu iktisadi Teşebbüslerinin Yönetim Sorunları Seminer Bildirisi, MPM Yayınları, Ankara 1976,s. 220-265.
- DOĞAR.Y.;** Türkiye'de Spor Yönetimi, Öz Akdeniz Ofset, Malatya, 1997.
- DPT;** "Beden Eğitimi ve Spor" IV. Beş Yıllık Kalkınma Planı Özel İhtisas Komisyonu Raporu, DPT Yayınları, Ankara,Nisan 1979.
- DPT;** "Spor" V. Beş Yıllık Kalkınma Planı Özel İhtisas Komisyonu Raporu,DPT Yayınları.Ankara, Mayıs 1983.
- ERKAN.H.;** Bilgi Toplumu ve Ekonomik Gelişme, iş Bankası Yayınları, Ankara, 1993.
- FİŞEK, K.;** Devlet Politikası ve Toplumsal Yapıyla İlişkileri Açısından Spor Yönetimi, Türkiye'de ve Dünyada.Ankara Üniv. Siyasal Bilgiler Fak. Yay. Ankara,1983.
- GSGM;** SporŞurasi 1999 Ön Komisyon Raporları. Ankara, Haziran 1999.

**Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi (Gazi BESBD), IV(1999), 2 : 59-76**

"Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü'nün Teşkilat ve Görevleri Hakkında Kanun", (3289 S.K), Resmi Gazete, 19120, 28.5.1986.

"Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü Spor Federasyonlarının Teşkilatlanma, Çalışma, Görev ve Sorumlulukları Yönetmeliği", Resmi Gazete, 21766,22.11.1993.

"Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü Spor Federasyonları Sporcu Lisans, Tescil, Vize ve Transfer Yönetmeliği", Resmi Gazete, 23426, 7.8.1998.

HICKS,H.G.; GULLET,C.R.;Organizasyonlar: Teori ve Davranış, (Çev. Besim Baykal), İstanbul,1981.

İMAMOĞLUAF.; "İki Binli Yıllara Doğru Türk Sporuna Üzerine Bazı Gözlemler", G.Ü. Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi, Cilt 8, Sayı 1, 1992,s.9-19.

KAVRAKOĞLU, İ.; Değişim ve Yaratıcılık, Kal-der Yayınları, İstanbul, 1997.

LUNDSTEDT,S.B.; Time, Space, Innovation Management and the Life Cycle Concept, Managing Innovation and Change (S.B. LUNDSTEDT; T.H. MOSS Editors), Kluwer Academic Publishers, Dordrecht, Boston, London, 1989, s. 85-107).

Mahalli İdareler Genel Müdürlüğü; Mahalli idareler Reformu Kanun Taslakları, Ankara 1998.

MEB; 1. Beden Eğitimi ve Spor Şûrası, 18-24 Şubat 1946.

MESCON,M.H.; ALBERT,M.; KHEDURI,F.; Management, 3th. Edition, Harper and Row Publishers, Inc., New York, Philadelphia, San Francisco, Washington, Sydney, London,1988.

NELSON,D.L.; QUICK,J.C; Organizational Behavior; Foundations, Realities and Challenges, 2nd. Edition, West Publishing Comp., Minneapolis, St.Paul, New York, Los Angeles.San Francisco,1997.

PEKER.Ö.; Yönetimi Geliştirmenin Sürekliliği, TODAİE Yayınları, Ankara, 1995.

SAĞLAM,M.; Örgütsel Değişme, TODAİE Yayınları,Ankara,1979.

SARAN,M.U.; "Özerklik ve Mahalli İdareler Düzeyinde Denetim", Türk İdare Dergisi, Sayı 408, Eylül 1995,s.21-32.

SAVOLA,J.; "Organizational Development and Organizational Change", Physical Educator, Vol 41, No 4, December 1984.S.209-214.

SCOTT,G.W.; Organizational Theory; A Behavioral Analysis to Management, Richard D. Irwin Publ., Homewood, Illinois, 1967.

SEÇKİNER.Y.; Türk Sporunda Yüz Akı İle 1 Yıl 1997-1998, Pelin Ofset Matbaacılık.Temmuz 1998.

SEÇKİNER.Y.; Gençlik ve Spordan Sorumlu Devlet Bakanının Federasyon Başkanları ile Yapılan Toplantı, Açılış Konuşması, Ankara,18 Aralık 1997.

SÜMER,R.; Sporda Demokrasi 2, Şafak Matbaacılık, Ankara,1990.

UYŞAL-SEZER,B.;" Büyük Devlet Küçük Devlet Tartışması", Amme İdaresi Dergisi, Cilt 25, Sayı 4, Aralık 1992,s.3-29.

ÜÇİŞİK,H.F.; "Türk Spor Yönetimindeki Gelişmeler ve Değerlendirilmesi", Marmara Üniv. Atatürk Eğitim Fak., Spor Bilim Dergisi, Sayı 2, 1990,s.145-154.

ÜÇİŞİK,H.F.;" Futbolda Özerklik", Ülke Sorunları ve Çözüm Yolları, Ötüken Yayınlarıİstanbul,1999, s. 268-271.

ÜLGEN,H.; İşletmelerde Organizasyon İlkeleri ve Uygulaması, 3. Baskı, İstanbul Üniv. İşletme Fak. İşletme İktisadi Enstitüsü Araştırma ve Yardım Vakfı Yayınları, İstanbul,1997.

ÜNLÜ,F.; Gençlik ve Spordan Sorumlu Devlet Bakanının Spor Şûrası 1999 Açılış Konuşması.Ankara, Haziran 1999.

WATT.D.C; Sports Management and Administration, E and FN Spon An Print of Routledge, London.New York,1998.



**GAZİ ÜNİVERSİTESİ**  
**BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR YÜKSEK OKULU**

1.ULUSAL  
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR BİLİMLERİ  
KONGRESİ

ANKARA, 26-27 MAYIS 2000

**KONGRE TAKVİMİ:**

31 EKİM 1999

*(BİLDİRİ ÖZETLERİ İÇİN SON TARİH)*

31 OCAK 2000

*(BİLDİRİ TAM METNİ İÇİN SON TARİH)*

**KONGRE SEKRETERLİĞİ:**

DOÇ.DR.İBRAHİM YILDIRAN

ÖĞR.GÖR.OKTAY ÇİMEN

GAZİ ÜNİVERSİTESİ  
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR YÜKSEK OKULU

06500 BEŞEVLER/ANKARA

Tel : (0.312) 222 50 57-215 2495/111

Fax: (0.312) 212 22 74



**HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ**  
**SPOR BİLİMLERİ VE TEKNOLOJİSİ YÜKSEK OKULU**

6. ULUSLARARASI  
SPOR BİLİMLERİ KONGRESİ

ANKARA, 3-5 KASIM 2000

**KONGRE SEKRETERLİĞİ VE İLETİŞİM:**  
DOÇ.DR. GIYASETTİN DEMİRHAN

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ  
SPOR BİLİMLERİ VE TEKNOLOJİSİ YÜKSEKOKULU

06532 BEYTEPE / ANKARA

Tel : (0.312) 2976890-92

Fax : (0.312) 299 21 67

E-posta:

giyas @ [hun.edu.tr](mailto:giyas@hun.edu.tr)

demirhan @ [ada.net.tr](mailto:demirhan@ada.net.tr)

## YAYIN KURALLARI

1. Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisinde Beden Eğitimi ve Spor Bilimlerinin teorik ve uygulamalı alanlarına ilişkin araştırmalar ile yayın kurulunun uygun göreceği veya isteği üzerine hazırlanmış derleme yazılar yayımlanabilir.
2. Dergiye gönderilen yazılar A 4 daktilo kağıdına ve sahifelerin bir yüzüne iki satır aralıklı, sağda 2 cm., solda 3 cm. boşluk bırakılarak elektrikli daktilo veya bilgisayarda Word 6.0 veya üst sürümleri ile yazılmalıdır.
3. Makalelerde Türkçe ve İngilizce özetler ve anahtar kelimeler yer almalı, kaynakça dahil 8 daktilo sayfasını geçmemelidir. Yazılar bir disket ve üç basılı nüsha 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, arka planına numara verilerek aynı zarfa konulmalıdır. Ayrıca, metin içerisinde fotoğrafların yerleşeceği yere not düşülmelidir.
6. Şekil, 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 gönderilemez. 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, yayının kurulunun belirleyeceği hakemler tarafından incelendikten sonra yayınlanacaktır.
10. Kaynakça yazar soyadlarına ve alfabetik sıraya göre yapılmalıdır. Kaynak gösterilirken kaynak numaraları metin içinde cümlenin bittiği yerde parantez içinde verilmelidir.