

ISSN 1300-2805



**GAZİ ÜNİVERSİTESİ**  
**BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR YÜKSEKOKULU**

Cilt: I

Sayı: 1

Ocak 1996

**BEDEN EĞİTİMİ**  
**VE**  
**SPOR BİLİMLERİ**  
**DERGİSİ**

**JOURNAL OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS SCIENCES**

Volume: I

Issue: 1

January 1996

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

**Sahibi**  
*Owner*

Doç. Dr. Kemal TAMER  
Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi  
ve Spor Yüksekokulu adına

**Yazı İşleri Sorumlusu**  
*Editör*

Doç. Dr. İbrahim YILDIRAN

**Yayın Kurulu**  
*Editorial Board*

Doç. Dr. Kemal TAMER  
Doç. Dr. A. Faik İMAMOĞLU  
Doç. Dr. Yaşar SEVİM  
Doç. Dr. Azmi YETİM  
Doç. Dr. İbrahim YILDIRAN  
Yard. Doç. Dr. Suat KARAKÜÇÜK  
Yard. Doç. Dr. Özbay GÜVEN  
Öğr. Gör. Hasan Basri ÖNGEL

**Bilimsel Danışma Kurulu**  
*Scientific Advisory Board*

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

**Yayın ve Dağıtım Koordinatörlüğü**  
*Coordinators*

Yard. Doç. Dr. Emre EROL  
Öğr. Gör. Dr. Muhsin HAZAR  
Öğr. Gör. Oktay ÇİMEN

**Yazışma Adresi**  
*Correspondence Address*

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

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

# İÇİNDEKİLER

## HAREKET VE ANTRENMAN BİLİMLERİ

1. TAMER, Kemal Farklı Aerobik Antrenman Programlarının Serum Hormonları, Kan Lipidleri ve Vücut Yağ Yüzdesi Üzerine Etkisi.....1-11
2. DOĞAR, A. Vahit, TAMER, Kemal, EROL, Emre, GÜNAY, Mehmet Yüksek İrtifada Yaşayan Elit Orta Uzun Mesafe Koşucularının Yüksek İrtifa ve Deniz Seviyesindeki Fiziksel Performansları ile Çeşitli Kan Parametrelerinin Karşılaştırılması.....12-19
3. ZİYAGİL, M. Akif, TAMER, Kemal, ZORBA, Erdal, UZUNCAN, Servet, UZUNCAN, H. Havva Eurofit Test Bataryası Vasıtasıyla 10-12 Yaşları Arasındaki Erkek İlkokul Öğrencilerinin Fiziksel Uygunluk ve Antropometrik Özelliklerinin Yaş Gruplarına ve Spor Yapma Alışkanlıklarına Göre Değerlendirilmesi.....20-29

## SPORDA PSİKO-SOSYAL ALANLAR

4. GÜVEN, Özbay 12-16 Yaş Grubu Sporcuların Müsabaka Motivasyonu ve Antrenör Davranışları Konusunda Karşılaştırılan Bazı Sorunlar .. 29-40
5. TAŞMEKTEPLİ, M. Yalçın, İMAMOĞLU, Osman Türkiye'de Kültürel Yapının Spora Etkisi Üzerine Düşünceler.....41-51

## BEDEN EĞİTİMİ ve SPOR ÖĞRETİMİ

6. YILDIRAN, İbrahim, YETİM, Azmi, ŞENER, Ömer. Farklı Cinsiyetteki Lise Öğrencilerinin Beden Eğitimi Dersinden Beklentileri ..... 52-57

## SPOR YÖNETİM BİLİMLERİ

7. YETİM, Azmi Spor Yönetiminde Sistem Yaklaşımı ..... 58-63
8. KARAKÜÇÜK, Suat, YETİM, Azmi. Rekreasyon Etkinliklerinde Liderlik ve Fonksiyonları.....64-76

## BİBLİYOGRAFYA

9. YILDIRAN, İbrahim Cirit Oyunu ile İlgili Yabancı Dillerde Yayınlanmış Eserler Üzerine Açıklamalı Bibliyografya Denemesi.....77-92

Yayın Tanıtma ..... 93-94



Gazi Üniversitesi  
Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Yayınıdır.

# BAŞLARKEN

**G**azi Orta Muallim Mektebi ve Terbiye Enstitüsü, Beden Terbiyesi Şubesi'nden, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu'na kadar değişik adlarla süregelen 63 yıllık eğitim-öğretim çizgisinde "Gazi" kavramı "Beden Eğitimi" kavramıyla neredeyse özdeşleşmiştir. Beden eğitimi ve sporun insanları fiziksel, zihinsel, ruhsal ve sosyal açılardan geliştirme ve biçimlendirme özelliği gözönüne alındığında, kurumumuzun, ülkemiz insan eğitimine katkıları daha da anlaşılır olmaktadır.

Son yıllarda sporun uygulanma alanları ve amaçlarında gösterdiği çeşitlilik, yeni alanlara ilişkin bilgi birikiminin oluşturulması, toplumsal beklentilere uygun eğitimin verilmesi ve dolayısıyla okul içi alanla birlikte okul dışı yeni meslek alanlarına da yeterli elemanların yetiştirilmesi gereğini gündeme getirmiştir. Bu gerekçe, Beden Eğitimi ve Spor öğrenimi veren yükseköğretim kurumlarının yapısal değişikliğe gitmelerine neden olmuştur. Yeni yapılanmada öngörülen anabilim dalları çerçevesinde yapılan araştırmaların tanıtılmasını ve tartışmaya açılmasını, sporda yeni görev alanları ile ilgili yükümlülüğümüzün bir parçası olarak görmekte ve bu amaçla "Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi"ni yayın hayatına sokmaktayız.

Disiplinlerarası bir alan olarak spor biliminin ilişkide bulunduğu bilim dallarıyla kesiştiği noktalarda, ilgili alana özgü doğru bir yöntemin kullanıldığı çalışmalara dergimizde yer verilecektir. Ayrıca, dergide spor bilim alanlarına ilişkin bibliyografyalar ile ülkemizde ve dünyada beden eğitimi ve sporun gelişmesinde çaba sarfetmiş şahsiyetlerin biyografileri de yayınlanacak ve spor bilimlerinde yeni çıkan yayınlar tanıtılacaktır.

Bu vesileyle, meslektaşlarımızın değerli katkılarını bekler, dergimizin, Beden Eğitimi ve Spor Bilim camiasına hayırlı olmasını dileriz.

## YAYIN KURULU

**FARKLI AEROBİK ANTRENMAN PROGRAMLARININ SERUM  
HORMONLARI, KAN LİPİDLERİ VE  
VÜCUT YAĞ YÜZDESİ ÜZERİNE ETKİSİ**

Kemal TAMER (\*)

**ÖZET**

*Bu çalışmanın amacı farklı aerobik antrenman programlarının serum hormonları, kan lipidleri ve vücut yağ yüzdesi üzerine olan etkisini araştırmaktır. Çalışmaya 40 sağlıklı erkek üniversite öğrencisi gönüllü olarak katılmıştır. Denekler rastgele metodu ile 10'ar kişilik 4 gruba ayrıldılar. Deneklerin yaş, boy ve ağırlık ortalamaları sırası ile 21.24±2.04 yıl, 174.76±5.94 cm ve 70.83±7.41 kg'dır.*

*Denekler antrenman programına 12 hafta süreyle haftada 3 gün katıldılar. A grubu devamlı koşuları (4800 m), B grubu aralıklı (interval) koşuları (4x1200 m) ve C grubu kısa aralıklı (Intermittent) koşuları (12x400 m) % 80 maksimal nabız şidetinde koştular. Kontrol grubu (D) ise hiçbir antrenman programına, katılmadı. Ön test ve son test ölçümleri antrenman programlarından bir hafta önce ve bir hafta sonra yapılmıştır.*

*Çalışmanın sonucunda, deneklerin kortisol büyüme ve serbest testesteron seviyelerinde anlamlı bir değişiklik olmadığı, fakat kolesterol konsantrasyonunun bütün gruplarda anlamlı bir düşüş gösterdiği tespit edilmiştir. LDL-kolesterol'de azalma görülmesine rağmen, LDL reseptör aktivasyonu nedeniyle HDL-kolesterolde anlamlı bir değişiklik görülmemiştir. Trigliserid ise sadece devamlı koşu metodu ile antrenman yapan grupta azalmıştır. Antrenmanlar sırasında oluşan hızlı metabolizma sonucunda bütün antrenman gruplarının vücut yağ yüzdesinde anlamlı derecede azalma kaydedilmiştir.*

*Diğer taraftan, çalışma sonucunda maks VO<sub>2</sub> ile testesteron ve kortisol vücut yağ yüzdesi ile testesteron arasında pozitif korelasyon bulunmuştur. Ancak, maks VO<sub>2</sub> ile büyüme, trigliserid ve LDL, anaerobik güç ile trigliserid arasında negatif korelasyon belirlenmiştir.*

**Anahtar Kelimeler:** Aerobik antrenman, serum hormonları, kan lipidleri, vücut yağ yüzdesi.

(\*) Gazi Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu/ANKARA

## EFFECT OF DIFFERENT AEROBIC TRAINING PROGRAMS ON SERUM HORMONES, BLOOD LIPIDS AND PERCENT BODY FAT

### ABSTRACT

The purpose of this study was to determine the effects of different aerobic training programs on serum hormones, blood lipids and percent body fat. Forty healthy university male students were volunteered to participate in the study. They were randomly divided into 4 groups, each including 10 students. The subjects' mean age, height and weight were 21,24±2.04 years, 174.76±5.94 cm and 70.83±7.41 kg, respectively.

The subjects participated in training programs 3 times a week for 12 weeks. Group A performed continuous running (4800 m), group B performed interval running (4x1200 m) and group C performed intermittent running (12x400 m) at 80% of their maximal heartrate.

Control group (D) did not have any training regimen. Pre and post test measurements of the subjects were taken one week before and one week after the training programmes.

At the end of the study there were no significant changes in Cortisol, growth and free testosterone levels of the subjects, but the cholesterol, concentration was decreased significantly in all training groups. While there was a decrease in LDL-cholesterol level, there was no significant change in HDL-cholesterol because of the LDL receptor activation. Triglyseride level was decreased only in continuous group. Percent body fat was decreased significantly in all training groups as a result of the increased metabolism during training. On the other hand, the results also showed that there were positive correlations of max  $\dot{V}O_2$  with testosterone and Cortisol percent body fat with testosterone levels. However, there were negative correlations of max  $\dot{V}O_2$  with growth, triglyceride with LDL, anaerobic power with triglyceride levels.

**Key Words:** Aerobic training, serum hormones, blood lipids, percent body fat

### GİRİŞ

Aerobik kapasite sporcuların çalışma kapasitesini belirleyen fizyolojik bir kriter olarak kullanılmaktadır (21). Fizyolojik olarak maksimal dayanıklılık kişinin maksimal aerobik kapasitesi olarak ifade edilmektedir. Bir başka anlamda, kişinin maksimal yüklenmeli bir çalışma anında kullanabildiği oksijen miktarıdır (1). Stamford ve Bryant (39) aerobik kapasiteyi bir kişinin vücudunun maksimum oranda oksijen kullanma kapasitesi olarak tanımlamıştır. Aerobik kapasite ya da maksimum oksijen tüketimi (maks  $\dot{V}O_2$ ) yapılan çeşitli araştırmalar sonucunda vücut kompozisyonu ve vücut yağ yüzdesi (22,34,46), kan lipid ve lipoproteinleri (20,24,25,36) hormon (8,9,26) konsantrasyonu ile ilişkili bulunmuştur. Deneysel çalışmalarda orta şiddette yapılan aerobik egzersizler ile

(% 40-60 maks  $V_{O_2}$ ) kan basınçları, kan lipid ve lipoprotein düzeylerinin azaltıldığı (6), vücut yağ yüzdesi ve kan lipidlerinin kısa aralıklı egzersizlerde ve antrenmanlarda kolayca değiştirilemediği (41), dayanıklılık antrenmanlarıyla HDL-kolesterol konsantrasyonunun artırılabilirdiği (2,30,32) ve trigliserid (2) ile kolesterol ve LDL kolesterol konsantrasyonunun azaltıldığı (8,13, 31,32,37,38,49) tespit edilmiştir.

Yapılan araştırmalarda egzersizler sırasında hormon konsantrasyonunda artış meydana gelirken (15,18,34), kortisol hormonu ile egzersizlerin şiddeti arasında yüksek ilişki bulunmuştur. Kortisol en yüksek değerine yüksek yoğunluktaki egzersizlerde ulaşmaktadır (11). Hormon salınımı ise sporcularda sedenterlere göre daha fazla bulunmuştur (8,15,16).

Diğer taraftan yağsız vücut kitesinin artışında önemli rol oynayan testesteron hormonu ile ilgili açıklanan bilgilerde antrenmanlar ile artırıldığı (8, 25) veya değişmediği (3) şeklindedir. Ancak bilinmektedir ki; testesteron büyüme ve kortisol hormonlarının salınımı egzersizlerde artarken, bu artış antrenmanlı sporcularda sedenterlere göre daha yüksektir (16).

Araştırma farklı aerobik nitelikli, devamlı koşular (4800 m), aralıklı (inverted, 4x1200 m) ve kısa aralıklarla yapılan (intermittent, 12x400 m) antrenmanların aerobik kapasite, vücut kompozisyonu, serum hormon (büyüme, kortisol, serbest testesteron) kan lipid düzeylerine etkileri ve bu parametreler ile Maks  $V_{O_2}$  arasındaki ilişki düzeylerinin belirlenmesi amacıyla gerçekleştirilmiştir.

## **MATERYAL VE METOD**

Farklı aerobik nitelikteki dayanıklılık antrenmanların serum hormonları, vücut yağ yüzdesi ve kan lipidlerine etkileri ve ilişki düzeylerinin belirlenmesi amacıyla yapılan bu araştırma 40 sağlıklı erkek üniversite öğrencilerinin gönüllü katılımı ile gerçekleştirilmiştir. Denekler 10'ar kişilik 4 gruba ayrılarak 3 deney 1 kontrol grubu oluşturulmuştur. Deneklere ait fiziksel özellikler Tablo 1'de belirtilmiştir.

**Tablo 1: Araştırmaya Katılan Deneklerin Fiziksel Özellikleri,**

<b>Grup</b>	<b>Yaş (Yıl)</b>	<b>Boy (cm)</b>	<b>V.Ağırlığı (kg)</b>
<b>A</b>	21.17±1.81	173.67±6.80	71.22±6.53
<b>B</b>	21.81±1.94	174.75±4.41	67.48±5.64
<b>C</b>	20.96±1.64	175.41±5.05	73.41±8.25
<b>D</b>	21.05±1.71	175.29±4.91	71.22±4.63

Antrenman ve kontrol grupları antrenman programından 1 hafta önce ilgili test ve ölçümlere katılarak aşağıdaki antrenman programları uygulanmıştır. Antrenmanlar haftada 3 gün olmak üzere 12 hafta süreyle uygulanarak, antrenman programının sona ermesinden 1 hafta sonra ilgili test ve ölçümler tekrarlanmıştır.

#### **Antrenman Programı:**

Her 3 antrenman grubu haftada 3 gün olmak üzere 12 hafta süreyle antrenman programlarına katılırken, kontrol grubu antrenman programlarının dışında tutulmuşlardır. Antrenman programlarında yüklenme şiddeti deneklerin %80 maksimal kalp atım sayısına göre uygulanmıştır.

$$\text{Yüklenme Şiddeti} = \frac{220 - \text{Yaş}}{100} \times 80$$

<b>Antrenman Grubu</b>	<b>Antrenmanın Niteliği</b>	<b>Koşulan Mesafe</b>	<b>Koşulan Süre</b>	<b>Seriler Arası Dinlenme</b>
<b>A Grubu</b>	Devamlı Koşular	4800 m	23-30 dk	
<b>B Grubu</b>	Aralıklı (Interval) Koşular	1200 m x 4 (4800 m)	4.5x4=16-20 dk.	3 dk
<b>C Grubu</b>	Kısa Aralıklı (İntermittent) Koşular	400 m x 12 (4800 m)	65-75 sn. x 12 13-15 dk	65-75 sn

Denekler aşağıda belirtilen test ve ölçümlere katılmışlardır.

#### **Boy ve Ağırlık Ölçümü:**

Holtain limited marka 0,01 cm hassasiyetinde olan boy ölçer ile ayaklar çıplak ve şortlu vaziyette deneklerin boyları cm olarak, vücut ağırlıkları ise 0,01 kg hassasiyeti olan Analelektronik baskül ile kg olarak ölçülmüştür.

#### **Hormon ve Kan Lipidleri Ölçümü:**

Deneklerden 10 ml venöz kan alınarak yarını saat bekletilmiş ve serumlara ayrılmıştır. Serumlardan Technicom RA-XT oto analizör ile



Stanbio firmasına ait kitler kullanılarak kolesterol, HDL kolesterol ve trigliserid tayinleri yapıldı. Hormon analizörü RTA ile DPC (Diagnostic Product Corporation)'ye ait kitler kullanılarak büyüme, kortisol ve serbest testesteron düzeyleri tespit edildi.

#### **Vücut Kompozisyonu Ölçümleri:**

Deneklerin vücut yağ yüzdelerinin tayini amacıyla deri kıvrımları triceps, skapula, göğüs, karın, iliak, üst bacak, biceps bölgelerinden ölçülerek Green formülü ile vücut yağ yüzdeleri tespit edilmiştir.

V. Yağ Yüzdesi =  $3.64 + \text{toplam deri kıvrımı} * (\text{mm}) \times 0,097$  (ölçümlerde Clifton NJ. 07012 skinfold kaliper kullanılmıştır.)

(\*Triceps, biceps, skapula, karın, iliak ve bacak deri kıvrımları toplamı, mm.)

#### **Aerobik Güç Ölçümleri:**

Deneklerin aerobik güçleri PWC 170 testi ile Bosch Ergometrik 551 bisiklet ergometresi kullanılarak Watt/kg olarak bulundu. Test protokolü, Eurofit test bataryasına göre (17) yapılarak aşağıdaki formül ile hesaplanmıştır.

$$\text{PWC170} = \frac{\left[ \frac{(W_3 - W_2)}{(KAS_3 - KAS_2)} \times (170 - KAS_3) \right] + W_3}{\text{Vücut Ağırlığı (kg)}} \text{ Watt/kg}$$

Maksimal  $\dot{V}O_2$  ise PWC 170 testindeki son yük ve son nabıza göre Astrand Rhyning Nomogrammdan belirlenmiştir (40).

İstatistiksel analizler Apple Macintosh marka bilgisayarda Statview 512<sup>th</sup> paket programla yapılmıştır.

#### **BULGULAR**

Antrenman programı sonunda A ve D grubu deneklerin antrenman öncesi ve sonrası vücut ağırlıklarında anlamlı bir fark bulunmazken ( $P > 0.05$ ), B ve C grubu deneklerin değerlerinde anlamlı bir artış gözlenmiştir ( $P < 0.05$ ). Grupların antrenman öncesi ve sonrası hormon değerlerine bakıldığında bütün gruplarda önemli bir fark bulunmamaktadır ( $P > 0.05$ ). A, B ve C grubu deneklerin kolesterol

**Tablo 2: Antrenman Programı Öncesi-Sonrası Test Sonuçları**

	A Grubu				B Grubu				C Grubu				D Grubu				
	A.Ö.	A.S.	% Fark	t	A.Ö.	A.S.	% Fark	t	A.Ö.	A.S.	% Fark	t	A.Ö.	A.S.	% Fark	t	
<b>V. Ağırlığı (kg)</b>	71.22 6.53	71.56 6.72	0.4	1.47	67.48 5.64	67.98 5.88	0.7	2.26*	73.42 8.25	74.18 8.31	1.0	2.38*	71.22 4.63	72.18 4.92	1.3	1.70	
<b>HORMON</b>	<b>Büyüme (g/ml)</b>	1.07 0.30	1.09 0.17	7.92	0.69	1.05 0.15	1.09 0.17	3.80	1.42	1.17 0.24	1.12 0.23	-4.28	0.33	1.09 0.18	1.07 0.14	-1.84	0.23
	<b>Kortisol (mol/L)</b>	16.90 5.94	17.16 5.41	1.53	0.45	12.37 6.81	12.56 6.59	1.53	0.66	15.58 5.65	15.08 5.98	-3.31	0.47	12.30 5.47	12.27 5.32	-0.25	0.06
	<b>Serbest Testesteron (pg/ml)</b>	20.74 6.14	21.20 5.31	2.21	0.34	24.29 6.84	24.33 6.55	0.16	0.69	25.92 6.88	25.53 7.26	-1.60	-1.53	18.63 5.71	18.88 4.69	0.34	0.75
<b>KAN LİPİDLERİ</b>	<b>Kolesterol (mg)</b>	147.5 20.23	136.6 16.84	-8.39	-4.33**	159.6 21.05	146.5 19.91	-9.31	-5.28**	169.0 28.51	153.9 27.46	8.94	-1.72*	159.1 21.20	162.5 13.93	2.13	0.70
	<b>Trigliserid</b>	142.8 79.38	101.4 49.6	-28.84	-2.67*	147.5 76.42	117.5 54.6	-21.34	-2.08	113.9 45.01	93.8 22.76	-18.65	-1.26	101.2 44.8	105.9 44.2	4.64	1.79
	<b>HDL Kolesterol</b>	48.5 9.32	44.1 5.04	-9.1	-1.55	48.0 12.57	49.0 7.68	2.08	0.39	48.2 6.76	47.5 7.10	-1.46	-0.41	49.5 5.94	51.7 8.11	4.4	1.46
	<b>Kol/HDL</b>	3.02 0.72	3.02 0.26	0	0	3.50 1.10	3.06 0.85	-13.58	-1.88	3.53 0.91	3.29 0.82	-7.8	-1.30	2.97 0.35	2.96 0.45	-0.34	-1.10
	<b>LDL-L Kolesterol (mg)</b>	70.6 21.2	71.8 18.9	1.64	0.70	82.1 15.1	74.1 14.2	-9.75	-2.48*	98.2 10.46	86.74 11.92	-9.64	-2.64*	89.4 15.40	90.50 15.8	1.23	0.44
<b>V. Yağ. Yüzdesi</b>	8.50 1.56	6.92 1.19	-19.6	-3.24**	8.92 1.66	7.27 0.76	-18.5	-4.43**	8.69 1.24	7.54 1.24	-13.34	-4.22**	8.37 1.68	7.90 0.96	-5.72	-0.83	

\* P&lt;0.05

\*\* P&lt;0.01

değerlerinde önemli bir *azalma*, görülürken, bu azalma A ve B grubunda (P<0.01), C grubunda ise (P<0.05) önemlilik derecesindedir. Kontrol grubunun kolesterol değerlerinde ise önemsiz olsa bile bir artış vardır. A grubunun trigliserid değerinde anlamlı bir düşme görülürken (P<0.05), diğer gruplardaki düşme önemli değildir. Grupların HDL-kolesterol ve kol/HDL değerlerinde anlamlı bir fark bulunamazken (P>0.05), B ve C grubu deneklerin LDL kolesterol değerlerinde anlamlı bir düşme gözlenmiştir (P<0.05). Deneklerin vücut yağ yüzdelere bakıldığında antrenman gruplarının yağ yüzde değerlerinde anlamlı bir düşme gözlenmiştir (P<0.01).

**Tablo 3: Test Edilen Parametrelerarası İlişki Düzeyleri**

	V.Yağ Yüzdəsi		Serbest testesteron		Korbsol		Büyüme		Kolesterol		HDL-Kolesterol		Trigliserid		LDL-Kolesterol	
	A.Ö.	A.S.	A.Ö.	A.S.	A.Ö.	A.S.	A.Ö.	A.S.	A.Ö.	A.S.	A.Ö.	A.S.	A.Ö.	A.S.	A.Ö.	A.S.
<b>Maks VO<sub>2</sub></b>	-0.40	-0.32	0.88**	0.88**	0.74	0.80*	-0.88**	-0.82	0.84	0.88**	0.85*	0.86*	-0.88**	-0.76	-0.95**	-0.98**
<b>Anaerobik Güç(kg/m/sn)</b>	0.88*	0.88*	0.54	0.61	0.75	0.68	0.83	0.84	0.88*	0.86*	0.54	0.61	0.75	0.68	0.93	0.84

\*P<0.05, \*\*P<0.01

Grupların maks VO<sub>2</sub> değerleri ile serbest testesteron, kortisol, büyüme hormonu, kolesterol, HDL kolesterol, trigliserid, LDL-kolesterol değerleri arasında anlamlı ilişki bulunmuştur. Anaerobik güç değerleri ile de vücut yağ yüzdesi arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir.

## TARTIŞMA VE SONUÇ

Antrenman programından sonra hormon düzeylerinde anlamlı bir değişim meydana gelmemiştir (P>0.05). Halbuki, Kim (25) ve Catherine (8) kuvvet antrenmanlarında serum testesteron düzeyinde anlamlı bir artışın meydana geldiğini bildirmektedir. Akgün (3) ise antrenmanların hormon düzeylerini değiştirici etkilerinin olmadığını bildirmektedir. Ancak ilgili literatürde dayanıklılık antrenmanlarının hormon düzeylerinde bir değişime neden olabilecek etkilerinin olduğu yönünde bilgiler mevcut değildir.

Antrenmanlar ile hormon düzeylerinde anlamlı bir değişim görülmemesine rağmen, LDL-kolesterol total kolesterol de anlamlı azalmalar kaydedilmiştir. HDL-kolesterol düzeyinde ise anlamlı artış söz konusu değildir. Bu sonuçlar antrenmanlar esnasında LDL-kolesterol reseptör aktivitesinin arttığını ve bunun sonucu olarakta LDL-kolesterolün

hücre içerisine girişinin hızlandığını düşündürmektedir. Hormon düzeylerinde anlamlı değişikliğin olmaması LDL-kolesterole ait hormonal bir faktörün olmadığını belirtmektedir. Önemli kardiovasküler risk faktörü olarak belirlenmiş olan LDL-kolesterol bu antrenmanlar esnasında özellikle interval antrenmanlar ile daha çok azaltılmıştır (Tablo 2). Bu sonuç özellikle sporcu sağlığı açısından interval antrenmanların tercih edilmesi gerekliliğini ortaya çıkarmaktadır.

Roger (38) aerobik antrenmanların lipoproteinlere pozitif etkisini, Catherine (8) 12 haftalık ağırlık antrenmanlarının serum kolesterol ve LDL kolesterolü azaltırken, HDL-kolesterolü arttırdığını, Dufaux (12). 8 haftalık aerobik koşu antrenmanları ile kolesterolün azaldığını, HDL-kolesterolün değişmediğini, Ewbank (13), Wendel (43), Robert (37), Arleny (4). Mc Naugfyton (28), Hærtung (19), Franklin (14) gibi araştırmacılarda HDL kolesterolün dayanıklılık antrenmanlarından pozitif, kolesterol, trigliserid ve LDL-kolesterolün negatif etkilendiğini bildirmektedirler. Thomas (41) ise vücut yağ yüzdesi ve kolesteroldeki azalmaları aralıklı ve devamlı antrenmanlarda benzer bulmuştur. Deneysel çalışmalar % 40-60 maksimal  $\dot{V}O_2$  arasında yapılan egzersizlerin kan lipid ve lipoproteinlerini olumlu etkilediğini ortaya koymaktadır (26).

Antrenmanlarda oluşan hızlı metabolizma sonucunda her 3 antrenman grubunda da vücut yağ yüzdesi açısından anlamlı azalmalar görülmüştür. Bu azalmalar 3 antrenman grubunda da birbirine benzer bulunmuştur (Tablo 2). Jensen (23), Ullrich (42), Hærtung (19), Parizova (33). Mc Ardle (27) gibi araştırmacılar aerobik dayanıklılık antrenmanlarında vücut yağ yüzdesinin azaldığını bildirirken, Adeniran'da (2) devamlı ve aralıklı antrenman gruplarında Aeydana gelen vücut yağ yüzdesindeki azalmanın benzer olduğunu bulmuştur.

Diğer taraftan, araştırmada anaerobik güç büyüme hormonu ile ilişkili iken, maks  $\dot{V}O_2$ 'nin serbest testesteron ve kortisol ile pozitif, büyüme hormonu ile negatif ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Bottechira (6) ve Catherina (8) testesteron hormonu ile aerobik kapasite, kuvvet ve kas kitlesi arasında anlamlı ilişki olduğunu bildirmektedir. Cioara (9) ise büyüme hormonu ile egzersiz arasında yüksek ilişki olduğunu bildirirken metabolik açıdan büyüme hormonunun önemli bir rol oynayarak vücudun efora adaptasyonunu sağladığını açıklamaktadır.

Maksimal  $\dot{V}O_2$  ile kolesterol, HDL-kolesterol arasında pozitif, trigliserid ve LDL-kolesterol arasında negatif ilişki, anaerobik güç ile HDL-kolesterol arasında pozitif, trigliserid arasında negatif ilişkili bulunmuştur. Maks  $\dot{V}O_2$  ile vücut yağ yüzdesi arasında anlamlı bir ilişki bulunamamasma

rağmen, anaerobik güç ile vücut yağ yüzdesi arasında ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Mc Cammon (28), fiziksel fitness düzeyi ile kan lipidleri arasında, Wier (44) maks  $V O_2$  ile vücut kompozisyonu arasında Jones, (24) vücut tipi ve vücut kompozisyonu ile max  $V O_2$  arasında, Nieman (31), maks  $V O_2$  ile HDL-kolesterol ve trigliserid arasında, Haskel (20) aerobik güç ile lipoproteinler arasında negatif ilişki, Bale (5), Poehlman (36), Buskirk (7), Crews (10) ve Mclead (29) maks  $V O_2$  ile vücut yağ yüzdesi arasında anlamlı ilişki olduğunu bildirmişlerdir.

Sonuç olarak; dayanıklılık antrenmanları ile hormon düzeylerinin değiştirilemediği, kolesterol konsantrasyonu ve vücut yağ yüzdesi azalırken HDL-kolesterol konsantrasyonunun değişmediği belirlenmiştir.

#### **YARARLANILAN KAYNAKLAR**

1. AÇIKADA, C.ve Ergen, E. Bilim ve Spor. Bürotek Ofset Matbaası, Ankara, (1990).
2. ADENİRAN, J.A. and TORIOLA, A.L. "Effects of Different Running Programmes on Body Fat and Blood Pressure in School Boys Aged 13-17 Years. The J. Sports Med and Physical Fitness, 28, (3), 267-277, (1988).
3. AKGÜN, N. Egzersiz Fizyolojisi. Ege Üniv. Yayını. 2. Baskı, İzmir (1986).
4. ARLENE, A. Health Related Physical Fitness and Blood Lipid Levels in Children: The Effects of an Intervention Program, RQES. 64 (Suppl.) 41, (1993 March).
5. BALE, P. Biological and Performance Variables in Relation to age in Male and Female Adolescent Athletes. 3. Sp. Med. Phys. Fitness. 32 (2) 142-8 (1992 June).
6. BOTTECHIA. P. Effects of Different Kinds of Physical Exercise on the Plasmatic Testosterone Level of Normal Adult Males. J. Spt. Med. Phy. Fitness. 27 (1.) 1-5, (1987).
7. BUSKIRK. E. Sports Science and Body Composition Analysis, Medicine and Science In Sports and Exercise. 16; 6, (1984).
8. CATHERINE, C. The Response of Serum Lipids and Plasma Androgens to Weight Training Exercise in Sedantary Males. 3. Sport Med. 23, 39-44 (1983).
9. CIOARA. Z. Researches Concerning the Post Exercise Changes of Serum Growth Hormone in High Performance Athletes. Proceedings of The 3 rd Eur. Congress of Spt. Med. 1. 147-151, (1974).
10. CREWS, R. Effects of Interaction of Frequency and Intensity of Training. Research Quarterly, 47, (1)48-55, (1976).
11. DEARMEN, J. Plazma Levels of Catecholamines, Cortisol, and Beta-Endorphins in Male Athletes After Running 26.2, 6 and 2 miles. 3. Sports. Med 23.30-38, (1983).

12. DUFFPUX, B.A. The Effects of Prolonged Physical Exercise and Physical Training on Cholesterol Level. *Eur. J. App. Physiology.* 48. 25-29, (1982).
13. EWBANK, P.P. Effects of Exercise on Weight Loss and Blood Lipids at Two Years Post Weight Loss. *Med. Sci. Sports. Exercise.* 25 (5 Suppl.) 204. (1993 May).
14. FRANICLIN, B. Lipoprotein Decreases Caused by Repeated Maximal Exercise Testing in Sedentary Man. *Med. Sci. Sp. Exercise* 25 (Suppl.) 147. (1993 May).
15. GALBO, H. and KJAER, M. Endocrinology and Metabolism in Exercise. Future Research Directions. *Can. J. Spt. Sci.* 12 (1). 102-106, (1987).
16. GLEISPACH, H. Steroids Hormones in Puberty and Adolescence, and the Influence of Sports. *Proceedings of 3rd Eur. Congress of Spt. Med.* 1., 359-368, (1974).
17. G.S.G.M. Eurofit Bedensel Yetenek Testleri El Kitabı. Ankara. (1989).
18. GUY, M. and GAUTHIER, R., The Effects of Acute Physical Exercise on Blood Serum Cholesterol, Triglyceride, Human Growth Hormone and Free Thyroxine (TU) in Men Over Fifty Years of Age. *Sports. Med.* 28 7-10 (1988).
19. HARTUNG, G.H. Effects of Exercise Training on Cardiovascular Risk Factors in Sedentary. *Med. Sci. Sports. Exercise* 25 (5 Suppl.) 124. (1993 May).
20. HASKELL, V.L. and SIMS, C. Coronary artery Size and Dilating Capacity in Ultra Distance Runners. *Circulations* 87(4): 1076-82. (1993).
21. ILIEV, I., KOSSEV, R., Aerobic Capacity As a Factor of The Working Capacity of Athletes in Different Kinds of Sports *Proceedings of 3 rd. Eur. Congress of Spt. Med* 1., 417-422. (1974).
22. ISRAEL, R.G. Influence of Cardiorespiratory Fitness on Measures of Obesity and Fat Distribution in Men. *Med. Sci. Sports. Exercise.* 25(5 Suppl.) 152. (1993 May).
23. JENSEN, K. Supplemental Training of The Danish National Soccer Team for Women. *Sec. World Congr. on Sci. and Football Abstracts Book.* 81. Netherlands, (1991).
24. JONES, J.K. and LINSTEDT, S.L. Limits to Maximal Performance. *Am Rev. Physiol.* 55. 547-69, (1993).
25. KIM, C. Exercise and Serum Androgen in Women. *The Physician and Spt. Med.* 15 (5), 87-94 (1987 May).
26. MARTI, B. Health Effects of Recreational Running in Women. *J. Sports Med.* 11 (1). 20-51. (1991 Jan).
27. Mc. ARDLE, William D. *Exercise Physiology: Energy, Nutrition and Human Performance*, Philadelphia, (1981).
28. Mc CAMNON, M.R. Influence of Fitness Level on Lipids in men. *Med. Sci. Sports. Exercise.* 25 (5 Suppl.) 167. (1993 May).
29. Mc Lead, W. Performance Measurement and Percent Body Fat in the High School Athlete. *The American Journal of Sports Medicine*, Cilt 11, No. 6. 321-325. (1983).
30. Mc NAUGHTON, L. and DAVIES, P. The Effects of a 16 Week Aerobic Conditioning Program on Serum Lipids and Coronary Risk Factors. *J. Sports Med.* 27. 296-301 (1987).
31. NIEMAN, D.C. Physical Activity and Serum Lipids and Lipoproteins in Elderly Women. *J. Am. Geriatr.* 41 (12), 1339-44, (1993 Dec).

32. OCKHUWA, T. ITOH, H., High Density Lipoprotein Cholesterol Following Anaerobic Swimming in Trained Swimmers. 3. Sports. Med. Phy. Fitness. 33. 200-202, (1993).
33. PARIZKOVA, J.K. Composition and Exercise During Growth and Development, Physical Activity Human Growth, Cilt 5,97-111, (1993).
34. PATRICIA, A.D. Exercise-Induced Changes in Blood Minerals, Associated Proteins and Hormones in Women Athletes. 3. Spt. Med. Phy. Fitness. 3. 552-560, (1991).
35. OEPYLAH, E.T. Influence of age and Endurance Training on Metabolic Rate and Hormones in Healthy Men. Am. J. Physiol, 259 (1) 66-72 (19910 Jul.).
36. POEHLMAN, E.T. and BERKE, E.M., Influence of Aerobic Capacity, Body Composition and Hormones in Healthy Men. Am. J. Phyriol, 259 (1) 66-72 (1990 Jul.).
37. ROBERT, C.L. The Relationship Between Physical Fitness, Caloric expenditure, Body Composition and Blood Lipids. RQES. 64 (Suppl.) 33 (1993 March).
38. ROGER, A. The Effect of Exercise Duration on Serum Cholesterol and Triglyceride in Women. R.Q.E.S. 62 (1). 98-104 (1991).
39. STAMFORD, B. The Results of Aerobic Exercise, The Phycian and Sport Medicine, 1, (9), 145, (1983).
40. TAMER, K. Fiziksel Performansın Ölçülmesi ve Değerlendirilmesi, Ankara (1991)
41. THOMAS, T.R. Effects of Different Running Programs on V02 Max, Percent Fat, and Plasma Lipids. Can 3. Appl. Sports. Sci 9(2), 55-62 (1984).
42. ULRICH, I. The Effects of Exercise Intensity on Body Composition. Med. Sci. Sports. Exercise. 25 (5 Suppl.) 57. (1993 May).
43. WENDEL, H. Comparison of Two Modes of Short Term Training on Serum Lipids of Sedentary adults. RQES. 64 (Suppl.) 29. (1993 March).
44. WIER, L.T. The Role of Body Composition and Physical Activity on The Age-Related Decline in V02 Max in Women (Ages 21-63). Md. Sci Sports. Exercise. 25 (5 Suppl.) 130, (1993 May).

## COMPARISON OF HIGH ALTITUDE AND SEA LEVEL PHYSICAL PERFORMANCE AND VARIOUS BLOOD PARAMETERS OF ELITE MIDDLE-LONG DISTANCE RUNNERS WHO LIVE AT HIGH ALTITUDE

### ABSTRACT

The purpose of this study was to compare physical performance and some blood parameters at sea level and high altitude (1980 m) of 8 elite middle and long distance runners aged 17-26 who live at high altitude conditions. During the study, subjects trained for 10 days at altitude (Erzurum) and than for 10 days at sea level (İzmir). Erythrocytes, leukocytes, hemoglobin, hematocrit, resting heart rate, resting systolic and diastolic blood pressures, aerobic power measurements of subjects were taken on 8 th training day at altitude and 1 st, 4th, 8th training days at sea level.

According to the results of altitude, decreases were observed in levels of blood parameters and scores of physiological measurements such as erythrocytes, leukocytes, hemoglobin, hematocrit, resting systolic and diastolic blood pressure and resting heart rate. In contrast to these parameters, the aerobic power (max  $\dot{V}O_2$ ) was increased.

The results indicated that although there were significant relationships of max  $\dot{V}O_2$ , with hemoglobin scores ( $r=0.652$ ) and resting heart rate ( $r=-0.709$ ) at high altitude; and max  $\dot{V}O_2$  with leukocytes ( $r=0.707$ ) and erythrocytes ( $r=-0.692$ ,  $p<0.05$ ) at sea level (1. day) There was no significant relationship between max  $\dot{V}O_2$  and other parameters ( $P> 0.05$ ) at sea level (4. day). In addition, there was a significant relationship between max- $\dot{V}O_2$  and diastolic blood pressure ( $r=0.660$ ,  $P <0.05$ ) at sea level (8. day).

Regression analysis of measurements showed that, max  $\dot{V}O_2$  had significant effect on leukocytes, erythrocytes, hemoglobin, hematocrit, resting systolicdiastolic blood pressures and resting heart rate values at altitude and sea level ( $P<0.01$ ).

**Key Words:** Performance at high altitude, performance at sea level, blood parameters

### GİRİŞ

Günümüzde sürekli insan yerleşimi deniz seviyesinden 4500 m nin üzerindeki yüksekliklere kadar olabilmektedir. Bir çok antrenör ve bilim adamı yüksek irtifada yapılan çalışmanın performans yönünden değerine inanırken, bu konudaki literatür genellikle belirsizlik, zaman zaman da tezat teşkil etmektedir. Ancak, yüksek irtifada bazı kan parametre değerlerinin artma eğiliminde olduğu da bilinmektedir (14).

1968 Olimpiyat Oyunlarının Mexico City'de deniz seviyesinden yaklaşık 2300 m yükseklikte yapılması kararı, irtifanın yüksek performans



üzerindeki etkilerini içeren sorunlar hakkında özel bir ilgi uyanmasına neden olmuştur (2). Mexico City Olimpiyatları'ndan sonra yüksek irtifada yaşayan atletlerin özellikle dayanıklılık sporlarında yükseklerde yapılan yarışmalarda daha yüksek performans göstermeleri, insanları haklı olarak yüksek irtifalarda yaşama ile performans arasında ilişki kurmaya şevketmiştir.

#### **MATERYAL VE METOD:**

Bu çalışmaya sürekli yüksek irtifada (Erzurum) yaşayan 8 erkek milli orta-uzun mesafe koşucusu gönüllü olarak katıldı. Deneklerin yaşları 17-26 ( $x=22.3$ ), boyları 1,65-1.85m ( $x=1.74$  m), ağırlıkları 50.0-67.5 kg ( $x=58.27$  kg) olarak belirlenmiştir. Denekler aktif olarak ortalama 7 yıldır spor yapmaktadırlar.

Çalışmalar 22 Temmuz-10 Ağustos 1994 tarihleri arasında, deniz seviyesinden ortalama yükseltisi 1980 m olan Erzurum ve deniz seviyesinden yükseltisi 5 m olan İzmir'de yapılmıştır. Ölçümler Erzurum Atatürk Üniversitesi Tıp Fakültesi ve İzmir Sporcu Eğitim ve Sağlığı Araştırma Merkezi (SESAM)'nin yardımları ile gerçekleştirilmiştir.

Deneklerin Erzurum'da uygulanan çalışma süresine ait sekizinci ve İzmir'deki çalışmaların birinci, dördüncü ve sekizinci günlerindeki, eritrosit, lökosit, hemoglobin, hematokrit, istirahat kan basıncı, istirahat kalp atım sayısı, aerobik güç ölçümleri alındı.

Sporculara, Erzurum'da 10 gün süre ile, sabah 8.00-10.00 ve öğleden sonra 17.00-18.00 saatleri arasında dayanıklılık antrenmanları yaptırıldı. Antrenmanlar süresince atmosferik sıcaklık 14.0-26.5°C olarak değişim göstermiş olup, araştırma süresince, her iki il'de de yaklaşık aynı tür diyet ve uyku düzeni takip edilmiştir.

Aynı antrenman programı, Erzurum'daki çalışmalar tamamlandıktan sonra, seyahat uçak ile yapılmış ve İzmir'de de 10 gün süre ile sabah ve öğleden sonra aynı saatlerde uygulanmıştır. Antrenmanlar süresince İzmir'de atmosferik sıcaklık 28.0-37.5°C olarak değişim göstermiştir.

#### **ÖLÇÜM METODLARI:**

Deneklerin boyları çıplak ayak, Has marka ölçüm aleti ile, ağırlıkları Angel marka elektronik baskül ile, sistolik-diastolik kan basınçları Erka marka standart tansiyon aleti ve steteskop ile, istirahat kalp atım sayıları Casio HS-30 W kronometre ile 1 dakika süre ile oturur pozisyonda ölçülmüştür.

Kandaki eritrosit, lökosit, hemoglobin ve hematokrit seviyelerini tespit etmek amacı ile hematolojik ölçümler, 40 mikronluk kan örnekleri deneklerden istirahat şartlarında ve oturur pozisyonda, araştırma laboratuvarında uzman kişilerce sol kol venlerinden, kola turnike uygulaması sonucu steril plastik enjektörlerle alındı. Erzurum'daki kan örnekleri, önceden hazırlanmış olan ve pıhtılaşmayı önleyici EDTA (Etilen Di Amin Tetra Asetik Asit) ihtiva eden tüplere alındıktan sonra Atatürk Üniversitesi Tıp Fakültesi Hematoloji Laboratuvarında mevcut olan "Cell-Dyn 1500" isimli yan otomatik hematoloji analizörü ile tayin edildi.

İzmir'deki kan örnekleri ise (SESAM) hematoloji laboratuvarında bulunan "Cell-Dyn 400" isimli hematoloji analizör cihazı kullanılarak; Elektronik Rezistans tekniği ile eritrosit ve lökosit sayısı, 540 mm de Cyan methemoglobin prensbine göre spektrofotometrik ölçümle hemoglobin miktarı tayin edilmiştir. Hematokrit değerleri de santrifügasyonla belirlenmiştir.

Deneklerin maksimal aerobik kapasitesini tayin etmek için 12 dakikalık koş-yürü (Cooper) testi kullanılmıştır. Deneklere ait 12 dakika koş-yürü testi hem metre/dakika cinsinden değerlendirilmiş, hem de Balke'nin aşağıdaki formülü ile maks  $V O_2$  ayrıca hesaplanmıştır (16).

$$V O_2 = 33.3+(x-150) 0.178 \text{ ml / kg / dk.}$$

(x= 1 dakikada koşulan mesafe)

İstatistiksel işlemler, Atatürk Üniversitesi Bilgisayar Bilimleri Uygulama ve Araştırma Merkezi'ndeki IBM 4381 Main Frame Bilgisayar'da yüklü bulunan Minitab Paket Programı ile değerlendirilmiştir. Deneklerin fiziksel performansı ve çeşitli kan parametre değerlerinin gelişim farklarının tesbiti için ölçüm sonuçlarına ait aritmetik ortalama, standart sapma, ortalamalar arasındaki farklılık testi (student's t-test), regresyon analizi, ve korelasyon analizi uygulanmıştır. Sonuçların anlamlılık dereceleri de ( $p<0.05$ ) seviyesinde kabul edilmiştir.

#### **BULGULAR:**

Deneklerin Erzurum ile İzmir 1,4 ve 8. gün vücut ağırlığı, eritrosit, sistolik kan basıncı, istirahat kalp atım sayısı, Cooper testi, maks  $V O_2$  değerleri istatistiksel bakımdan anlamsız bulunmuştur. ( $P>0.05$ ). Erzurum ile İzmir 1. gün hemoglobin ölçümü değerleri istatistiksel bakımdan anlamsız bulunmasına rağmen, İzmir, 4. ve 8. gün değerleri aynı parametre için çok anlamlı bulunmuştur. ( $P<0.001$ ). Erzurum ile İzmir 1. gün ve İzmir 3. gün değerleri istirahat diastolik kan basıncı değerleri istatistiksel açıdan anlamsız bulunmuş ( $P >0.05$ ), fakat Erzurum ile İzmir 4. gün ölçüm değerleri arasındaki fark ise anlamlı bulunmuştur. ( $P<0.05$ ).

TABLO: 1 Deneklerin Erzurum ile İzmir 1. 4. ve 8. gün ölçüm değerleri

(n=8) PARAMETRELER	ERZURUM İZMİR (1. GÜN)	DEĞİŞİM (%)	t testi	ERZURUM İZMİR (4. GÜN)	DEĞİŞİM (%)	t testi	ERZURUM İZMİR (8. GÜN)	DEĞİŞİM (%)	t testi
AĞIRLIK (KG)	58.27 6.12 58.62 6.24	0.591	-0.11	58.27 6.12 58.80 6.22	0.897	-0.17	58.27 6.12 58.89 6.29	1.038	-0.20
ERİTROSİT (RBC) (milyon/mm <sup>3</sup> )	4.919 0.226 4.817 0.181	-1.93	0.99	4.919 0.226 4.807 0.269	-2.09	0.89	4.919 0.226 4.804 0.220	-2.29	1.03
LÖKOSİT (WBC) (bin/mm <sup>3</sup> )	7.660 1.28 6.400 0.691	-14.9	2.45*	7.660 1.28 5.962 0.571	-19.7	3.42*	7.660 1.28 6.087 0.544	-19.0	3.20*
HEMOGLOBİN (HB) (9r/100 ml.)	16.30 0.61 16.35 1.18	0.52	-0.11	16.30 0.61 14.38 0.55	-11.73	6.65***	16.30 0.61 14.48 0.48	-11.08	6.67***
HEMATOKRİT (HCT) (%)	47.0 0.61 42.2 1.33	-10.17	6.43***	47.0 0.61 41.3 1.98	-12.06	6.27***	47.0 0.61 41.6 1.08	-11.39	7.72***
SİSTOLİK KAN BASINCI (mm/Hg)	111.87 4.16 110.87 6.32	-1.67	0.70	111.87 4.16 107.12 5.72	-4.23	1.90	111.87 4.16 114.00 5.93	1.89	0.83
DİASTOLİK KAN BASINCI (mm/Hg)	70.000 0.76 69.25 0.89	-1.07	1.82	70.00 0.76 64.75 4.37	-7.49	3.35*	70.00 0.76 68.75 1.75	-1.77	1.85
İSTİRAHAT KALP ATIM SAYISI (at/dk)	58.25 4.68 57.00 4.66	-2.02	0.54	58.25 4.68 55.00 1.85	-5.12	1.83	58.25 4.68 54.50 5.21	-6.52	1.51
Cooper Testi (m)	3590 185 3676 174	2.41	-0.95	3590 185 3686 184	2.71	-1.04	3590 185 3790 215	5.58	-1.99
Max. VO <sub>2</sub> (ml/kg/dk)	59.85 2.75 61.12 2.59	2.14	-0.95	59.85 2.75 61.28 2.73	2.26	-1.04	59.85 2.75 62.81 3.19	2.48	-1.99

\* P<0.05, \*\* P<0.001, \*\*\*P<0.0001

## TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu çalışmada, sürekli yüksek irtifada yaşayan elit orta uzun mesafe koşucularının yüksek irtifa ve deniz seviyesindeki fiziksel performansları ile çeşitli kan parametre değerlerinin karşılaştırılması araştırılmıştır.

Vücut ağırlığında meydana gelen ortalama farklılıkların yüksekliğe, yükseklikte kalman zamana, sporcuların antropometrik, psikolojik, beslenme ve dinlenme özelliklerine bağlı olarak oluşabileceği düşünülmektedir. Özellikle vücut ağırlığında oluşan bu kaybın yüksek oranda serbest yağ kütlelerinde meydana geldiği bir çok araştırmacı tarafından da belirtilmektedir. Yungman(9), 2000m'de Hannon (8) ise 4270m de sıvı kaybına bağlı olarak birkaç hafta içinde 2 kg ve daha fazla kilo kaybı meydana geldiğini bulmuşlardır.

Deneklerin eritrosit değerlerinde anlamlı bir değişiklik bulunmamıştır ( $P>0.05$ ). Bununla birlikte lökosit değerlerinde çalışma sonucu anlamlı değişiklik saptanmıştır ( $P<0.05$ ). Hemogloblin ölçümlerinde ise, İzmir 1.gün değerinde anlamlı değişim gözlenmez iken, İzmir 4,8. gün değerlerinde ( $P<0.01$ ) anlamlı değişim saptanmıştır. Ölçümler sonucu hematokrit değerlerinde ise  $P (0.01)$  anlamlı değişim saptanmıştır.

Fox ve arkadaşları(6) 5000 feet (1524 m)"ten daha yüksekte sürekli kalmak kaydı ile eritrosit ve hemoglobinde deniz seviyesine nazaran artış olacağını saptamışlardır. Silbernagl ve Despopulası(13) ise yüksek rakımda eritropoiezin uyarılacağını, kalış süresi uzadıkça kanın eritrosit miktarında artma görüleceğini, kan vizkositesinin artmasının da bunu sınırlayacağını bildirmişlerdir. Birçok araştırmacı, özellikle  $O_2$  taşımımında oldukça önemli yükümlülüğü olan eritrosit sayısının yüksek irtifada artış göstereceğini, deniz seviyesinde ise bu miktarın belli bir zaman birimi içinde azalarak normal seviyesine döndüğünü belirtmişlerdir.

Morehouse ve Miller(11) herhangi bir egzersiz programının lökosit sayısını süratli bir şekilde arttıracığını, 1/4 mil koşudan hemen sonra  $1m^3$  kanda 35.000 dolayında lökosit sayıldığını belirtmişlerdir. Egzersiz esnasında kan volümü ve akımının artması, damar çeperlerine yapışmış birçok alyuvarı dolaşıma sürükler ve böylece dolaşımdaki lökosit sayısı artar. Şiddetli bir egzersizi takip eden kısa bir süreden sonra lökosit sayısındaki bu artışın daha çok lenfositlerin artışından ileri geldiğini belirtmişlerdi (11). Fox ve arkadaşları(6) irtifada yapılan antrenmanın deniz seviyesinde yapılan antrenmana oranla daha yüksek ve büyük oranda fizyolojik değişimler meydana getireceğini, bunun nedenini de yükseklik hipoksiasının, fiziksel antrenman oluşturduğuna benzer fizyolojik değişiklikler üreten bir kuvvet olmasından kaynaklandığını bildirmişlerdir.

Bu çalışmada, yüksek irtifadan sonra deniz seviyesinde lökosit sayımında anlamlı düzeyde azalma tesbit edilmiştir. Lökosit sayısındaki bu azalmanın rakımla ilgili faktörlere bağlı olabileceği düşünülmektedir.

Deneklerin Erzurum ve İzmir 1. gün hemoglobın ölçüm sonuçları Brotherhood'un(3) belirttiği total sınırlar içinde olmasına rağmen, İzmir 4. ve 8. gün ölçüm değerleri deniz seviyesi ortalamalarının biraz altında bulunmuştur. Aynı araştırmacı, deniz seviyesinde erkeklerde 100 cc kanda 14.5 gr olan hemoglobinin, yüksekliği 2250 m olan Mexico-City'de 17.5 gr olduğunu belirtmiştir. Yükseklikte hemoglobın artışının, eritrosit artışı ile ortaya çıktığı belirtilmektedir. Deneklerin hemoglobın ölçüm sonuçlarının kansızlık sınırlarına yakın olduğu bu çalışmada belirlenmiştir. Literatürde mukavemet sporcularının hemoglobın, hematokrit ve demir gibi hematolojik değerlerinin düşük bulunduğu da birçok araştırmacı tarafından belirlenmiştir (1,5,15).

Thomas ve Bunch(17) sedenterlere oranla, antrene edilmiş dayanıklılık sporcularında düşük hematokrit ve hemoglobın değerlerinin bulunduğunu, dolaşımdaki hemoglobın değerlerinin ise artmış olduğunu belirtmişlerdir.

Çalışmada incelenen kan parametrelerinin literatür bilgileri ile paralellik gösterdiği görülmüştür.

Deneklerin istirahat sistolik, diastolik kan basınçları, kalp atım sayıları, 12 dakika koş-yürü testi ile maks  $V_{O_2}$  değerleri arasında Erzurum-İzmir 4. gün istirahat diastolik kan basıncı haricinde ( $P < 0.05$ ), önemsiz değişimler gözlenmiştir ( $P > 0.05$ ).

Moret (12) yüksek irtifanın arteriel çevre direncini düşürdüğünü, meydana gelen bu durumun dokuların daha iyi kanlanmasını sağlayacağını ve yükselmiş olan tansiyonu düşüreceğini belirtmiştir. Yapılan araştırmalara göre düzenli yapılan egzersizler kişinin istirahat kalp atım sayısı ve kan basınçlarını olumlu yönde etkilemekte ve düşürmektedir. (6,7). Astrand ve Rodahl (2) deniz seviyesindeki koşu performansının, hipoksia'ya olan uzun süreli alışma ile artış göstermediğini de belirtmektedirler. Martin (10) yüksek rakımın kas ve sinirleri ile bacak hareketlerinin çabukluğunu azaltacağını, fakat alçak rakımın da minimum hipoksik uyarıya neden olduğunu belirtmektedirler. Buskirk ve arkadaşları (4) ise maksimal  $V_{O_2}$  esas alınarak yapılan ölçümlerde yükseklik antrenmanının etkili olmadığını ve maksimal  $V_{O_2}$ 'nin gelişmediğini ancak, yükseklik antrenmanlarının genel dayanıklılığı artırdığını belirtmişlerdir. Buna göre, bu çalışmada incelenen parametreler ile, literatür bilgileri arasında benzerlikler olduğu görülmüştür.

## KAYNAKLAR

- 1- AKGÜN, N. Egzersiz Fizyolojisi, Başbakanlık Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü, 3. Baskı, 2. cilt, Yayın No: 83, Ankara, 1989.
- 2- ASTRAND- P.O. and RODAHL, K. Textbook of Work Physiology. Mc Graw-Hill Book CO.. 3. Edition, 684-707, Singapore, 1986.
- 3- BROTHERHOOD, Y.R. Human acclimatization to altitude. British Sports Medicine, 8.5,1974.
- 4- BUSKİRK. E.R., KOLLİAS, Y., AKERS, B.S. and PROKOP, E.K. Maximal performance at altitude and on return from altitude in conditioned runners. Journal of Applied Physiology, 23, 259, 1967.
- 5- CISAR, C.V., THORLAND, W.G., YOHNSON, G.D. and HOUSH, T.Y. The effect of endurance training on metabolic responses and the prediction of distance running performance. "Journal of Sports Medicine, 26,234-240, 1986
- 6- FOX, E.L., BOWERS, R.W. and FOSS, M.L. The Physiological Basis of Physical Education and Athletics. 4. Edition, Saunders Co., New York, 1988
- 7- GUYTON, A.G. Tıbbi Fizyoloji, Çevirenler: Çavuşoğlu, H., Gökhan, N., Cilt: 2 Merk Yayıncılık, 753-757, İstanbul, 1988.
- 8- HANNON, Y.P. High Altitude Acclimatization in women in the Effects of Altitude on Athletic Performance, Ed. Coddard, R., Athletic institute, Chicago, 1967.
- 9- YUNGMAN, H. Studies on the course and duration of acclimatization to an altitude of 2000 m in the effects of altitude on athletic performance, Ed. Coddard, R., Athletic institute, Chicago, 1967.
- 10- MARTIN, D.E. The challenge of using altitude to improve performance. New studies in Athletics, 1,2,51, 57, Monaco, 1994.
- 11- MOREHOUSE, L.E. and MİLLER, A.T. Egzersiz fizyolojisi, Çeviren: Akgün, N., Ege Üniversitesi Tıp Fakültesi Yayınları, No: 96, Ege Üniversitesi Matbaası, Bornova, 1973.
- 12- MORET, P. Myocardial Metabolism: Acute and chronic adaptation to hypoxia. Medicine of Sports and Science, 19, 48-63, 1985.
- 13- SİBERNAGL, S. and DESPOPULAS, A. Renkli Fizyoloji Atlası, Çeviren Hariri, N. Arkadaş Tıp Kitapları, Sermet Matbaası, Kırklareli 1989.
- 14- SMİTH, M.H. and SHARKEY, B.Y. Hoehentraining, Wer Hat Gut Davon Physicians and Sports Medicine, Vol: 12, No: 4, 48-62, 1984.
- 15- STAUBLI, M. and ROESSLER, B. The mean red volume in long distance runners. European Journal of Applied Physiology, 55, 49-53, 1986.
- 16- TAMER, K.; Fiziksel Performansın Ölçülmesi ve Değerlendirilmesi, Gökçe Ofset Matbaacılık, Ankara, 1991.
- 17- THOMAS, W, and BUNCH, M.D. Blood test abnormalities in runners Division of Rhoumatology Department of Internal Medicine, Mayo Clinic Proc, 55, 113-117, 1980.

**EUROFIT TEST BATARYASI VASITASIYLA 10-12 YAŞLARI  
ARASINDAKİ ERKEK İLKOKUL ÖĞRENCİLERİNİN FİZİKSEL  
UYGUNLUK VE ANTROPOMETRİK ÖZELLİKLERİNİN  
YAŞ GRUPLARINA VE SPOR YAPMA ALIŞKANLIKLARINA  
GÖRE DEĞERLENDİRİLMESİ**

M. Akif ZİYAGİL, (\*)  
Kemal TAMER, (\*\*)  
Erdal ZORBA, (\*\*\*)  
Servet UZUNCAN, (\*\*\*)  
Havva UZUNCAN, (\*\*\*)

**ÖZET**

*Bu çalışmanın amacı, 10-12 yaşları arasındaki erkek ilkököl öğrencilerinin egzersiz yapma alışkanlıklarına ve yaş gruplarına göre fiziksel uygunluk ve yapısal özelliklerini belirlemektir. 1991 bahar döneminde Konya il merkezinde eğitim gören rastgele seçilmiş 60 öğrenci test edildi. Boy, vücut ağırlığı, skinfold ölçümleri, sağ el pençe kuvveti aerobik güç, esneklik, durarak uzun atlama, mekik, hükümlü kol barfikste asılma, sürat özelliklerini kapsayan toplam 16 parametre ölçüldü.*

*Bu çalışmanın sonuçlarına göre yaşın artışına bağlı olarak; boy, ağırlık, pençe kuvveti, aerobik güç testlerinde artış gözlenirken, diğer parametreler açısından böyle bir eğilim gözlenmedi.*

*Egzersiz yapma alışkanlıklarına göre, spor yapan ve yapmayan öğrenciler kıyaslandığında, durarak uzun atlama, pençe kuvveti, mekik ve hükümlü kol barfikste asılma, 10x 5m mekik koşusu ve PWC 170 bisiklet testlerinde iki grup arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık bulundu. Sadece mekik ve hükümlü kol barfikste asılma testleri 10, 11, 12 yaş gruplarının hepsinde farklı bulunmuştur. Diğer parametreler açısından farklılık görülmemiştir.*

**Anahtar Kelimeler** : Eurofit, fiziksel uygunluk, antropometrik özellikler.

(\*) K.T.Ü. Fatih Eğitim Fak. Beden Eğ. ve Spor Böl. /TRABZON

(\*\*) G.Ü. Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu./ANKARA

(\*\*\*) Selçuk Üniversitesi Beden Eğt. ve Spor Yüksekokulu. /KONYA

**EVALUATION OF PHYSICAL FITNESS AND ANTHROPOMETRIC  
CHARACTERISTICS OF 10-12 YEARS OLD PRIMARY SCHOOL BOYS  
ACCORDING TO THEIR AGE AND PARTICIPATION IN SPORTS BY  
USING EUROFIT TEST BATTERIES**

**ABSTRACT**

*The purpose of this study was to determine physical fitness level and antropometric properties of 60 male primary school students with respect to their exercise habits and age group. Ages between 10-12 years old randomly selected 60 primary school students were tested during 1991 'spring semestire in Konya. Total of 16 variables were measured by using Eurofit test batteries, These were as follows; weight, height, skinfold measurements, hand grip strength, aerobic power, standing broad jump, sit ups, bent arm hang and speed.*

*Results of this study showed that as age of subjects increased, their mean height, weight, hand grip strength and aerobic power results were also increased. No relationship was observed between age and other parameters.*

*According to exercise habits; there were statistically significant differences between trained and untrained subjects in test of standing broad jump, hand grip strength, sit up, bent arm hang, 10x5 metres shuttle run and PWC 170. In groups of 10, 11 . and 12 years age and between trained and untrained subjects, there were significant differences in sit-up and bent arm hang tests. No difference was observed in the view of other parameters for three age groups.*

**Key Words:** Eurofit, physical fitness, antropometric characteristics.

**GİRİŞ**

Sanayileşme ve modern yaşam tarzının sebep olduğu bedensel hareketsizlik her yaş grubundaki bireyleri olumsuz etkilemektedir. Yüksek tansiyon, şişmanlık, kassal zayıflık, postürel bozukluklar ve kalp-damar sistemi yetersizlikleri gibi bir çok problem çocukluk ve ergenlik dönemindeki beslenme, egzersiz yapma alışkanlıkları ve yaşam koşullarının sonucu olarak gelişmektedir (Astrand, 1977). Dünya Sağlık Teşkilatı (1968), sağlığı; kişinin ruhsal, sosyal ve fiziksel bakımdan iyilik hali olarak tanımlamıştır. Bu noktadan hareketle, çocukluk döneminde ve erken yaşlarda spor yapma alışkanlığının kazandırılması önemli görülmektedir. Bu sebepten; Avrupa Konseyi Bakanlar Komitesi 19 Mayıs 1987 tarihinde çıkardığı R (87) 9 nolu tavsiye kararında 6-7 den 16-18 yaşa kadar okul çağındaki çocukların fiziksel uygunluğunu ölçmek ve değerlendirmek amacıyla Avrupa Fiziksel uygunluk testlerinin kullanılması (European Test of Physical Fitness EUROFIT) ve bu uygulama ile ilgili tedbirlerin alınması üye devletlere tavsiye edilmiştir (Committee of Experts on Sports Research, 1988).



Farklı yaş gruplarındaki çocuklarda Eurofit testlerinin kullanılması; 1) genel sağlık ve beslenme durumlarının belirlenmesinde, 2) egzersiz ve spor yapma alışkanlığının kazandırılmasında, 3) beden eğitimi öğretmenleri ve antrenörlere çocukların yapısal ve fonksiyonel özellikleri hakkında bilgi vermede 4) ulusal normların geliştirilmesinde ve 5) beden eğitimi ve spor alanında çocuklarla ilgili ulusal politikaların belirlenmesinde yararlı olabilir.

Avrupa'da Eurofit test bataryalarının uygulanmasına paralel olarak Türkiye'de de Eurofit'le ilgili araştırmalar yapılmıştır (Akgün ve ark., 1986; Demirel ve ark., 1990; Çalış ve ark., 1992). Bu ölçümlerin ülke çapında yaygınlaşması ve farklı coğrafi bölgelerde değişik yaş gruplarındaki çocukların fiziksel ve motorsal karakteristiğinin belirlenmesi ve farklı araştırma normlarının kıyaslanması amaçlanarak bu çalışma yapılmıştır.

#### **MATERYAL VE YÖNTEM**

Bu çalışma için 1991 bahar döneminde Konya il merkezindeki ilkokullardan okul takımlarında yer alan 30 sporcu ve 30 spor yapmayan erkek öğrenci rastgele seçildi.

Boy ve ağırlık hassas (0,1 kg) bir kantar ve bu kantardaki metal çubuk vasıtası ile ölçüldü. Behnke ve Wilmore (1974) tarafından önerilen metoda göre, biceps, triceps, suprailiak, subskapula ve baldırdan skinfold ölçümleri alındı. Vücut yağ yüzdesinin belirlenmesi için de Parizkova (1961) tarafından 9-12 yaşları arasındaki erkekler için sualtı ölçümlerine dayandırılarak geliştirilen nomogram kullanıldı. Bu çalışma da deneklerin triceps ve subskapula skinfold ölçümleri kullanılarak vücut yağ yüzdesi hesaplandı.

Deneklerin sağ ellerinin pençe kuvveti Takei marka el dinamometresi ile 5 dakikalık ısınmadan sonra yapıldı. Fiziksel çalışma kapasitesinin (kardiorespiratör dayanıklılık) belirlenmesi için PWC170 bisiklet testi Monark 818 E tipi mekanik ergometre kullanılarak yapıldı. Wells ve Dillan'ın (1952) geliştirdiği otur-eriş testi bel ve hamstring kas grubunun esnekliğinin ölçülmesi için kullanıldı. Bacakların anaerobik güç testi için iki defa tekrarlanan durarak uzun atlama testi kullanılırken, omuz ve kol kaslarının kassal dayanıklılığının belirlenmesi için zamana karşı yapılan bükülü kol barfikste asılma testi yapıldı. 10x5 mekik koşu testi sürat özelliğinin ölçülmesi için uygulandı.

Bu çalışmada ECOSOFTINCH firması tarafından 1984 yılında hazırlanan "MICROSTA" istatistiksel paket programı kullanıldı. Tüm denekler

ve her yaş grubu için sonuçlar, aritmetik ortalama, standart sapma, minimum ve maksimum değerler olarak sunuldu. Her yaş grubunda spor yapan ve yapmayanlar arasındaki farklılıkların tesbitinde t-test kullanılmıştır. Farklılıkların saptanmasında 0.05 anlamlılık seviyesi kabul edilmiştir. Yüksek çıkan değerler için 0.01 anlamlılık düzeyi kabul edildi ve tablo t değerleri kullanıldı.

### **BULGULAR VE TATIŞMA**

Tablo Fde spor yapan ve yapmayan tüm deneklerin, Tablo 2 de 10 yaş grubu spor yapan ve yapmayan, Tablo 3'de 11 yaş grubu spor yapan ve yapmayan ve Tablo 4'de 12 yaş grubu spor yapan ve yapmayan deneklerin antropometrik ve fiziksel uygunluk ölçümleri sunulmuştur.

Bu çalışmanın sonuçları göstermiştir ki boy ve ağırlık yaşa bağlı olarak artmaktadır. Bu değerler Kragman (1972), Boreham ve arkadaşları (1986), Akgün ve arkadaşlar (1986) Demirel ve arkadaşları (1990) tarafından bildirilen değerlerden düşüktür. Deneklerin vücut yağ yüzdesi de Boreham ve arkadaşlarının (1986) yaptığı çalışma sonuçlarından düşüktür. Pençe kuvveti ve fiziksel çalışma kapasiteside yaşa bağlı olarak artmakla birlikte, bu çalışmadaki değerler Boreham ve arkadaşları (1986), Van Praagh ve arkadaşları (1986), Demirel ve arkadaşları (1990) tarafından bildirilen değerlerden küçüktür. Esneklik ve durarak uzun atlama testlerinde ortalama değerler yaşa bağlı değişim göstermemektedir. Bu çalışmanın otur-eriş testi ortalama değerleri Boreham ve arkadaşlarının (1986), Seamudsen (1986), Akgün ve arkadaşları (1986) tarafından bildirilen değerlerden yüksektir. Durarak uzun atlama testinde yaşa bağlı değişim gözlenmezken, bu çalışmanın sonuçları Seamudsen (1986), Akgün ve arkadaşları (1986), Boreham ve arkadaşları (1986) tarafından bildirilen değerlerden daha küçüktür. Hız (10x5 m koşu) yönünden yaş grupları arasında farklılık yokken, bu çalışmanın ortalama değeri diğer bütün araştırmacıların bildirdiği değerlerden daha büyüktür (Seamudsen, 1986; Van Praagh ve ark., 1986; Akgün ve ark., 1986). Mekik ve bükülü kol barfiksde asılma testlerinde bu çalışmanın sonuçları diğer çalışmalardan pek farklı bulunmamıştır. Tablo 1'de pençe kuvveti, PWC170, durarak uzun atlama, mekik, bükülü kol barfiksde asılma, 10x5 metre sürat koşusu testinde spor yapanlarla yapmayanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık varken, diğer parametreler arasında anlamlı fark görülmemiştir.

**Tablo 1. Spor Yapanlarla Yapmayanların Antropometrik ve Fizyolojik Özelliklerinin Karşılaştırılması,**

<b>DEĞİŞKENLER</b>	<b>Spor yapan (N=30) Art.Ort.±SS</b>	<b>Spor Yapmayan (N=30) Art.Ort.±SS</b>	<b>t Değer</b>
Boy (cm)	143.20±6.85	139.75±6.65	1.980
Ağırlık (kg)	34.48±4.94	33.49±9.90	0.582
Biceps (mm)	4.43±1.12	4.05±1.78	0.875
Triseps (mm)	8.51±2.10	8.26±3.42	0.384
Supra iliak (mm)	6.13±2.39	6.98±5.62	-0.766
Subskapula (mm)	5.47±1.39	5.85±2.90	-0.641
Baldır (mm)	10.43±3.27	11.11±4.80	-0.653
5 skinfold Top.(mm)	35.27± 10.34	36.26±17.74	-0.265
Vücut Yağ (%)	16.05±2.87	16.15±3.97	-0.119
Pençe Kuvveti (kg)	16.40±2.93*	12.90±2.89	4.059**
PVVC170 (watt/kg)	2.47±0.43	2.05±0.45	3.671**
Otur-eriş (cm)	21.53±4.42	21.17±5.86	-0.274
Durarak Uzun atlama (cm)	156.43±14.25	143.52±13.34	3.630**
Mekik (30 sn/tekrar)	24.60±2.55	18.40±3.34	8.079**
Bükülü Kol Barfiske Asılma (sn)	27.59±12.17	12.14±9.21	5.547**
10x5 m Koşu (sn)	24,32±0.84	25.25±1.60	-2.834*

\* P< 0.05    \*\* P<0.01

Tablo 2'de görüldüğü gibi 10 yaş grubunda spor yapan ve yapmayanlar arasında durarak uzun atlama, mekik ve bükülü kol barfiske asılma testleri açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur.

**Tablo 2. 10 Yaş Grubu Spor Yapan ve Yapmayan Deneklerin Antropometrik ve Fizyolojik Özelliklerinin Karşılaştırılması**

<b>DEĞİŞKENLER</b>	<b>Spor yapan (N=5) Art.Ort.±SS</b>	<b>Spor Yapmayan (N=8) Art.Ort.±SS</b>	<b>t Değer</b>
Boy (cm)	139.8±8.07	136.06±2.21	-1.011
Ağırlık (kg)	30.88±4.90	27.54±1.65	-1.473
Biceps (mm)	3.74±1.09	3.51±0.93	0.401
Triseps (mm)	7.72±3.00	7.06±1.53	0.528
Supra iliak (mm)	5.42±1.69	4.70±1.05	0.960
Subskapula (mm)	5.24±1.05	4.93±0.98	0.549
Baldır (mm)	10.02±3.41	9.23±1.93	0.542
5 skinfold Top.(mm)	32.14±9.75	29.42±5.52	-0.568
Vücut Yağ (%)	15.42±3.35	14.76±2.03	0.445
Pençe Kuvveti (kg)	15.20±4.07	11.38±1.89	-1.972
PWC170 (watt/kg)	2.32±0.28	2.05±0.29	-1.679
Otur-eriş (cm)	22.00±1.22	21.75±5.87	-0.116
Durarak Ufcun atlama (cm)	157.40±12.76	141.88±11.67	-2.204*
Mekik (30 sn/tekrar)	27.20±3.11	18.00±2.14	-5.805**
Bükülü Kol Barfiske Asılma (sn)	30.64±18.83	9.56±9.01	-2.341*
10x5 m Koşu (sn)	24.66±0.84	25.00±1.70	-0.480

\* P< 0.05    \*\* P<0.01

Tablo 3'de 11 yaş grubu spor yapan ve yapmaanlar arasında pençe kuvveti, PWC 170, mekik, bükülü kol barfiske asılma testlerinde istatistiksel anlamlı farklılıklar varken, Tablo 4'de sunulan 12 yaş grubu spor yapan ve

yapmayan denekler arasında sırasıyla durarak uzun atlama, mekik, bükülü kol barfiske asılma ve 10x5 m sürat koşusu testlerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Her üç yaş grubunun mekik ve bükülü kol barfiske asılma testlerinde spor yapan ve yapmayanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar görülmüştür.

**Tablo 3. 11 Yaş Grubu Spor Yapan ve Yapmayan Deneklerin Antropometrik ve Fizyolojik Özelliklerinin Karşılaştırılması**

<b>DEĞİŞKENLER</b>	<b>Spor yapan (N=8) Art.Ort.±SS</b>	<b>Spor Yapmayan (N=13) Art.Ort.±SS</b>	<b>t Değer</b>
Boy (cm)	138.94±5.43	140.23±8.47	0.426
Ağırlık (kg)	32.05±2.74	36.02±9.83	1.371
Biceps (mm)	4.61±1.73	4.45±2.23	0.180
Triseps (mm)	9.23±3.58	9.15±4.42	0.038
Supra iliak (mm)	5.91±2.64	7.87±2.25	-0.728
Subskapula (mm)	5.29±1.13	6.38±4.15	-0.721
Baldır (mm)	11.21±3.87	11.62±5.30	-0.190
5 skinfold Top.(mm)	36.25±12.23	39.47±22.75	0.421
Vücut Yağ (%)	16.25±2.82	16.82±4.79	-0.305
Pençe Kuvveti (kg)	15.88±1.75	12.65±2.94	-3.149*
PWC170 (watt/kg)	2.54±0.44	1.95±0.43	-2.967*
Otur-eriş (cm)	20.00±5.13	20,46±6.83	0.144
Durarak Uzun atlama (cm)	147.15±13.55	146.23±14.13	-0.245
Mekik (30 sn/tekrar)	25.00±2.00	17.92±3.93	-5.451**
Bükülü Kol Barfiske Asılma (sn)	26.28±10.84	11.15±8.14	-3.405**
10x5 m Koşu (sn)	24.16±0.77	24.93±1.49	-1.533

\* P< 0.05    \*\* P<0.01

## SONUÇ

Yaş arttıkça boy, ağırlık, pençe kuvveti, aerobik güç artarken diğer parametreler açısından böyle bir eğilim gözlenmemiştir. Yaş gruplarına göre spor yapan ve yapmayanlar karşılaştırıldığında, spor yapanlar; uzun boylu, daha fazla kilolu ve az yağlı bulunurken; durarak uzun atlama, pençe kuvveti, mekik, bükülü kol barfiske asılma testleri tüm yaş gruplarında istatistiksel açıdan farklı bulunmuştur.

**Tablo 4.12 Yaş Grubu Spor Yapan ve Yapmayan Deneklerin Antropometrik ve Fizyolojik Özelliklerinin Karşılaştırılması**

<b>DEĞİŞKENLER</b>	<b>Spor yapan (N=17) Art.Ort.±SS</b>	<b>Spor Yapmayan (N=9) Art.Ort.±SS</b>	<b>t Değer</b>
Boy (cm)	146.21±5.80	142.33±5.17	-1.741
Ağırlık (kg)	36.69±4.77	35.14±5.50	-0.650
Biceps (mm)	5.55±1.55	3.98±1.63	0.875
Triceps (mm)	8.41±2.82	8.04±2.86	0.309
Supra iliak (mm)	6.44±2.51	7.73±5.23	-0.858
Subskapula (mm)	5.62±1.61	5.91±1.61	-0.442
Baldır (mm)	10.18±3.08	12.03±5.76	-1.079
5 skinfold Top.(mm)	35.72±10.05	37.70±16.49	0.329
Vücut Yağ (%)	16.14±2.92	16.42±3.33	-0.222
Pençe Kuvveti (kg)	17.00±3.02	16.61±2.90	-1.969
PWC170 (watt/kg)	2.48±0.48	2.18±0.60	-1.300
Otur-eriş (cm)	22.11±4.69	21.67±4.80	0.283
Durarak Uzun atlama (cm)	160.24±13.91	141.00±14.29	-3.295**
Mekik (30 sn/tekrar)	23.65±2.12	19.44±3.40	-3.381**
Bükülü Kol Barfiske Asılma (sn)	27.32±11.16	15.84±10.66	-2.569*
10x5 m Koşu (sn)	24.29±0.90	25.94±1.64	2.678*

\* P< 0.05      \*\* P<0.01

## KAYNAKLAR

1. Akgün, N., Ergen, E., Ertat, A. İşlegen, Ç., Çolakoğlu, H. ve Emlek, Y. Preliminary Results of Motor Fitness, Cardiorespiratory Fitness and Body Measurements in Turkish Children". Fifth European Research Seminar on Testing Physical Fitness Formia, 1986.
2. Astrand, P.O. Health and Fitness. New York, Barron's Woodburry. 1977.
3. Behnke, A.K. and Wilmore, J.H. Evaluation of Regulation of Body Built and Composition. Prentice-Hall Englewood Cliffs, 1974.
4. Boreham, C.A.G., Policska, A. and Nichols, K. Fitness Testing of Belfast School Children. Fifth European Research Seminar on Testing Physical Fitness Formia, 1986.
5. Committee of Experts on Sports Research Handbook for Eurofit Test of Physical Fitness, Rome, 1988.
6. Çalış, M., Ergen, E., Turnagöl. H. ve Aslan, O. Beden Eğitimi Derslerinin bir öğretim yılı boyunca 15-16 yaş grubu öğrenciler üzerindeki fizyolojik etkilerinin Eurofit test bataryası ile izlenmesi. Spor Bilimleri II. Ulusal Kongresi. Hacettepe Üniversitesi, 1992.
7. Demirel, H. Ankara'da Yükseliş Koleji İlkokul Bölümünde 7-11 Yaş Grubu Çocuklarda Eurofit Uygulaması. H.Ü. I. Ulusal Spor Sempozyumu. 1990.
8. Kragmen, M. W. Child Growth. Ann Arbor: The University of Michigan Press, 1972
9. Parizkova, J. Total Body Fat and Skinfold Thickness in Children. Metabolism, 10, 784-782, 1961.
10. Seamudsen, G. Report on Icelandic Experimentation. 5 th European Research Seminar on Testing Physical Fitness formia. 1986.
11. Van Paraagh, E. Evulation of Eurofit Battery in French Schools. 5th European Research Seminar on Testing Physical Fitness Formia, 1986.
12. Wells. K.F. and Dillan E.İ.K. The Sit and Reach Test of Back and Leg Flexibility. Research Quarterly, 23:115-118, 1952.
13. World Health Organization Nutrition Anemias. WHO Teaching Report Series, WHO Printing Office: Geneva, 405, 1968.

**12-16 YAŞ GRUBU SPORCULARIN MÜSABAKA MOTİVASYONU VE  
ANTRENÖR DAVRANIŞLARI KONUSUNDA  
KARŞILAŞTIKLARI BAZI SORUNLAR(\*\*)**

Özbay GÜVEN(\*)

**ÖZET**

*Bu çalışmada, 12-16 yaş grubu sporcuların müsabaka motivasyonu ve antrenörlerin davranışları konusunda karşılaştıkları bazı sorunlar incelenmiştir. Araştırma grubunu, 1992-1993 yılı spor faaliyetleri sezonunda Ankara İli'nde değişik spor dallarına mensup, 12-16 yaşları arasındaki (x=15) düzenli olarak antrenman yapan 240 (44 kız, 196 erkek) müsabık sporcu oluşturmuştur. Araştırmada araştırmacının düzenlediği soru cetveli uygulanmıştır. Araştırma sonuçları, incelendiğinde şu bulgular tesbit edilmiştir: Sporcuların %89.17'si müsabakaya kendilerini olumlu düşünceler içeren sözlerle motive etmektedirler. Antrenörlerin müsabaka öncesi sporculara ilettikleri motivasyon sözcüklerinin %55'i "mutlaka kazanmalısın" şeklindedir. Mağlubiyetten sonra sporcuların %24.58'i rakiplerinin kendisinden üstünlüğünü kabul ederken, %15.83'ü "şansım yaver gitmedi" şeklinde açıklamışlardır. Müsabakayı kaybeden sporculara antrenörlerin %50.83'ü "hatalarını ve daha çok çalışmalar gerektiğini" söylemişlerdir. Sporcuların %39.99'unun antrenörleriyle anlaşmazlığa düştüğü görülmüştür. Antrenörlerin %28.33'ü antrenmanlarda hata yapan sporculara karşı sert şekilde söz ve davranışlarda bulunmaktadırlar.*

**COMPETITIVE MOTIVATION OF ATHLETES AT AGES 12-16  
AND PROBLEMS AT TRAINERS BEHAVIOURS**

**ABSTRACT**

*In this study, competitive motivation of athletes at ages 12-16 and problems at trainers behaviours were investigated. In Ankara, a research group was formed by 240 competitive athletes (44 ladies, 196 gentlemen) who here training regularly at ages of 12-16 at different sportive branches (x=15) in 1992 - 1993 sportive activities season. At the research, the questions which were prepared by the researcher, were applied. When the research was observed these were found; For the competition, 89.17% of the athletes motivated themselves. Before the competition 55% of the trainer's words were "You have to win." After losing the competition, while 24.58% of the athletes accepted that their, rivals were better than themselves, 15.83 % declared "I,wasn't lucky enough." 50.83% of the trainers told the athletes' their faults and that "they must work harder." 39.99% of the athletes did not agree with their trainers. 28.33% of the trainers showed severe behaviour to the athletes who made faults.*

(\*) Gazi Ü. Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu/ANKARA

(\*\*) 22-23 Eylül 1995 tarihleri arasında Ege Üniversitesi tarafından düzenlenen V. Milli Spor Hekimliği Kongresinde bildiri olarak sunulmuştur.



## **GİRİŞ**

12-16 yaşlan arası ergenlik, belirtilerinin ortaya çıktığı ilk gençlik çağıdır. Bu çağ, ruhsal alanda önemli değişikliklerin belirdiği, cinsel uyanışın geliştiği, hızlı bir büyüme ve olgunlaşma çağıdır. Bu yaştaki ergen çocuk fazlasıyla duygusaldır. Çabuk sinirlenir, olur olmaz şeyi sorun yapabilir. Tepkileri önceden kestirilemez olur. İlk gençlik çağındaki genç kendi kendisiyle ve çevresiyle sürekli bir savaş içinde görünür. 12-16 yaş arasındaki gençler (ergen çocuklar) dış dünya ile iç içedir. Bu çağ bağımsızlık çağıdır. Topluma karışma çağıdır. Bu yaştaki gençler içlerinde biriken ve taşan gücü, spor vasıtasıyla da sarf etme imkanı bulabiliyor. Sporda kazanacağı basanlar, kendine güvenini arttırmaktadır. Bu dönemde gençler kendilerini antrenörleriyle özdeşleştirirler. Antrenörlerine her yönden benzemek isterler. Kabiliyetlerinden kusurlarına değin her şeyini beğenebilirler(1).

Bu yaşlardaki sporcular sportifyaşamlarında birtakım sorunlarla karşı karşıya kalmaktadırlar. Örneğin, sporcunun bir müsabakaya kendi kendisi ve antrenörü tarafından motive edilmesi önemlidir. Kendine güvenen, inançlı ve cesaretli bir sporcunun zihni rahat ve endişesizdir. Antrenörün, sporcusunu müsabakada en iyi şekilde mücadele edeceklerine inandırmaları galip gelmelerindeki duyguyu kazandırabilir. Sporcular mağlubiyetten sonra genelde moral bozukluğu içerisinde olduklarından, antrenörlerin sporculara olan yaklaşımları onların içerisinde bulunduğu psikolojik durumu anlamalarına bağlıdır. Yine yapılan antrenmanların verimli olabilmesi, sporcularla antrenörlerin iletişimleri ve davranışlarının iyi olmasıyla paralellik göstermektedir. Bu gibi durumlar antrenörlük psikolojisi açısından önem arz etmektedir. Bu çalışmada, 12-16 yaş grubu sporcuların karşılaştıkları bazı sorunlardan: antrenörün, sporcuları müsabakaya motive etmedeki sözel iletişimleri, mağlubiyetten sonra antrenörlerin sporcuya yaklaşımları, antrenörlerin sporculara karşı davranışları, araştırmacının geliştirdiği anketle incelenerek, sporcuları ne derece etkilediği araştırılmıştır.

## **METOD**

Bu araştırmanın evrenini, 1992-1993 yılı spor faaliyetleri sezonunda, Ankara İli Gençlik ve Spor Müdürlüğü'ne lisansla bağlı değişik spor dallarına mensup 12-16 yaşları arasındaki (x=15) sporcular kapsamaktadır. Araştırmanın örneklemini, düzenli olarak antrenman yapan (x=3 yıl), 44 kız ve 196 erkek müsabık sporcu oluşturmuştur. Örnekleme oluşturan 240 müsabık sporcunun %8.33'ü kız, %81.66'sı erkektir. Araştırmaya katılan sporcuların, % 30'unun milli sporcu oldukları, % 67'sinin yaşamlarının

büyük bir bölümünü kentsel yerlerde geçirdikleri anlaşılmıştır. Yine araştırmamızdaki sporcuların ailelerinin % 86.66'sının orta halli, %11.66'sının yoksul ve %1.66'sının da zengin oldukları görülmüştür. Araştırma grubunun %56.66'sı ortaokul, %43.33'ü lise öğrencisidir.

Araştırmaya alınan sporcular basit tesadüfi örnekleme tekniğine göre seçilmiş olup, seçilen sporcuların branşlara göre dağılımı Tablo: 1'de görülmektedir. Araştırmamızda sporcuların, müsabaka motivasyonu ve antrenör davranışları konusunda karşılaştıkları bazı sorunlarla ilgili olarak kullanılan anket, araştırmacının 1989 yılında Güreş Eğitim Merkezleri için düzenlediği ve uyguladığı soru cetveline dayanmaktadır. Ancak, yeni ankette günün değişen koşullarına göre eklemeler ve çıkarmalar yapılarak, anket son şeklini yapılan denemelerden sonra almıştır. Araştırmanın hazırlığı ve anket uygulaması 1992-1993 sezonunda yapılmıştır.

#### **BULGULAR VE TARTIŞMA**

Araştırmada 12-16 Yaş grubu sporcuların bazı sorunları incelenmiştir. Yapılan işlemler sonucu şu bulgular elde edilmiştir:

**TABLO 1. Sporcuların spor branşına ve cinsiyetlerine göre dağılımı.**

<b>Spor Branşı</b>	<b>Kız</b>	<b>Erkek</b>
Basketbol	25	36
Cimnastik	11	30
Ritmik Cimnastik	8	-
Futbol	-	50
Güreş	-	50
Halter	-	30

Toplam N= 240(44 Kız, 196 erkek).

**Problem 1.** Genç sporcular müsabaka öncesi kendilerini müsabakaya ne gibi sözlerle motive ederler?

Sporculardan elde edilen müsabaka öncesi motive edici sözlerle ilgili veriler, analiz edilerek, analiz sonucu elde edilen bulgular **Tablo 2**'de verilmiştir.

**TABLO 2. Genç sporcuların müsabaka öncesi kendilerini müsabakaya motive edici sözleri**

Sözel motivler	Erkek		Kız		Toplam	
	n	%	n	%	n	%
1. Çok sakinim ve bu maçı kazanacağım	100	41.66	16	6.66	116	48.33
2. Kimseyenilmez değil	20	8.33	10	4.16	30	12.50
3. Ben en güçlüyüm	4	1.66	2	0.83	6	2.50
4. Çok iyi hazırlandım	52	21.66	10	4.16	62	25.83
5. Belki kazanabilirim	8	3.33	0	0.00	8	3.33
6. Başka sözel motivler	12	5.00	6	2.50	18	7.50
<b>Toplam</b>	196	81.66	44	18.33	240	100.00

**Tablo 2**'deki değerler incelendiğinde, genç sporcular kendilerini müsabaka öncesi genelde şu sözlerle motive etmektedirler: %48.33'ü "çok sakinim ve bu maçı kazanacağım", % 25.83'ü "çok iyi hazırlandım", %12.50'si "kimse yenilmez değil", % 3.33'ü "belki kazanabilirim", % 2.50'si "ben en güçlüyüm" ve % 7.50'sini ise başka sözel motivlerin olduğu görülmüştür.

Elde edilen bulgulara göre, sporcuların genelde müsabaka öncesi kendilerini olumlu düşünceler içeren sözlerle motive ettikleri görülmüştür. Ancak, sporcuların % 3.33'ünün müsabaka öncesi "belki kazanabilirim" şeklindeki olumsuz düşüncelere yer vermesi, üzerinde durulacak bir bulgudur. Eğer sporcu daha maça çıkmadan böyle bir düşünceye yer verirse, bu durumda kendisini yenilmeye hazırlamıştır. Burada yapılması gereken, bu müsabakaya çok iyi ve sıkı antrenmanlar yaparak hazırlanıldığının düşünülmesidir. "Mademki çok iyi hazırlandım, iyi bir müsabaka çıkarmam için de hiç bir neden yoktur" şeklinde, pozitif düşüncelere yer verilmelidir(2). Yalnız pozitif telkin için gerçekçi düşünmek gerekir. Sporcu her zaman istediği galibiyeti elde edemeyebilir. Yani galip gelmenin de belli sınırları vardır. Bu sınırlar bilinmediği takdirde pozitif düşünmek bazı kaide ve çalışmanın esaslarını yok edebilir. Sporcu sistemli çalışmalarla psikolojik ve fizyolojik açıdan geliştirilmezse amaca ulaşmak zordur. Hiç bir şeyin garanti olmadığını sporcu anlamalıdır(3).

**Problem 2.** Antrenörler genç sporcuları müsabaka öncesi ne gibi sözlerle motive ederler?

Antrenörlerin genç sporculara, müsabaka öncesi ilettikleri motivasyon sözcükleri ile ilgili veriler, analiz edilerek, analiz sonucu elde edilen bulgular Tablo 3 'de verilmiştir.

**TABLO 3. Antrenörlerin genç sporculara müsabaka öncesi ilettikleri motivasyon sözcükleri**

Sözel motivler	Erkek		Kız		Toplam	
	n	%	n	%	n	%
1. Mutlaka kazanmalısın	114	47.50	18	7.50	132	55.00
2. Kazansanda olur kazanmasında	30	12.50	0	0.00	30	12.50
3. Kazanmazsan mahvolursun	12	5.00	2	0.83	14	5.83
4. İyi ısın, yeneceksin	8	3.33	0	0.00	8	3.33
5. Elinden geleni yapmalısın	15	6.25	4	1.66	19	7.91
6. İyi bir müsabaka çıkar	4	1.66	12	5.00	16	6.66
7. Endişelenme	3	1.25	4	1.66	7	2.91
8. Başka sözel motivler	10	4.16	4	1.66	14	5.83
<b>Toplam</b>	<b>196</b>	<b>81.66</b>	<b>44</b>	<b>18.33</b>	<b>240</b>	<b>100.00</b>

**Tablo 3'de** görüldüğü gibi, antrenörlerin müsabaka öncesi genç sporculara ilettikleri motivasyon sözcükleri şöyledir: % 55'i "bu maçı mutlaka kazanmalısın", % 12.50'si "bu maçı kazansanda olur, kazanmasanda", %7.91'i "elinden geleni yapmalısın", % 6.66'sı "iyi bir müsabaka çıkar", %5.83'ü "kazanmazsan mahvolursun", %3.33'ü "iyi ısın yeneceksin", %2.91'i "endişelenme" ve % 5.83'üde başka sözel motivler şeklindedir.

Elde edilen bulgulara göre, antrenörlerin % 55 'i sporcularını müsabakakayı "mutlaka kazanmaları" şeklinde, %5.83'ü ise kazanamazsan mahvolursun diye motive etmektedirler. Antrenörlerin genç sporculardaki bu kesin beklentileri, gençleri stress altına sokmaktadır. Sporcu başarılı olamadığı takdirde, antrenörü tarafından reddedileceği ve cezalandırılacağı korkusuyla müsabakaya çıkmamalıdır(4). Halbuki sporcu müsabakayı kaybetse bile hayat devam edecektir. Müsabakada herşeyi mükemmel yapıp galip gelmek güzel bir şey ama kaybetmekte insana mahsustur (3). Antrenör bilhassa müsabakadan önce heyecanlanan

sporcularına, kazansa da kaybetse de yanlarında olacağını açıkça belirtmelidir (5). Antrenör sporcusunu motive edebilmesi için onun mevcut motivasyonunun niteliğini ve niceliğini doğru belirlemelidir(6). Müsabaka başlamadan önce sporcularının kendisinden ne beklediklerini bilmeleri gerekmektedir. Müsabaka öncesi mesaj aktarmada antrenörün konuşma hızı, ses tonu, heyecanlı veya endişeli bir anlatımı oldukça hassas konulardır. Eğer motivasyon sözcüğü sporcuya olumsuz bir tarzda aktarılırsa müsabakayı daha da çok güzelleştirecektir(7).

**Problem 3.** Sporcular müsabakayı kaybedince kendi kendilerine neler söylerler?

Sporcuların müsabakayı kaybedince neler hissettikleri ve kendi kendilerine neler söylediklerine ilişkin veriler, analiz edilerek, analiz sonucu elde edilen bulgular **Tablo 4**'de verilmiştir.

**Tablo 4**'de görüldüğü gibi, sporcuların müsabakayı kaybettiklerinde kendi kendilerine söyledikleri sözlerin %24.58'i "rakibim benden üstündü", % 20.83'ü "kaderime razıyım", % 15.83'ü "moralim iyi değildi", % 15.83'ü "şansım yaver gitmedi", % 4.16'ı "daha iyi çalışmalıyım", % 5'i "sinirlenirim", % 3.75'i "suçu kendimde ararım", %3.33'ü "iyi hazırlanamamışım", % 1.66'sı "keşke kazansaydım", % 1.66'sı "kendime küfür ederim" ve %3.33'ü ise başka sözel motivler şeklindedir.

**TABLO 4. Müsabakayı kaybeden sporcuların kendi kendilerine söyledikleri sözler.**

Kendi kendilerine söyledikleri	Erkek		Kız		Toplam	
	n	%	n	%	n	%
1. Rakibim benden üstündü	52	21.66	7	2.91	59	24.58
2. Kaderime razıyım	48	20.00	2	0.83	50	20.83
3. Moralim iyi değildi	26	10.83	12	5.00	38	15.83
4. Şansım yaver gitmedi	28	11.66	10	4.16	38	15.83
5. Daha iyi çalışmalıyım	4	1.66	6	2.50	10	4.16
6. Sinirlenirim	8	3.33	4	1.66	12	5.00
7. Suçu kendimde ararım	8	3.33	1	0.41	9	3.75
8. İyi hazırlanamamışım	8	3.33	0	0.00	8	3.33
9. Keşke kazansaydım	4	1.66	0	0.00	4	1.66
10. Kendime küfür ederim	4	1.66	0	0.00	4	1.66
11. Başka sözel motivler	6	2.50	2	0.83	8	3.33
<b>Toplam</b>	196	81.66	44	18.33	240	100.00

Elde edilen bulgulara göre, müsabakayı kaybeden sporcuların %35.82'si müsabakayı kaybetmelerine sebep teşkil eden gerçek nedenleri söylerken, % 64.18'i ise müsabakayı kaybetmelerinin nedenlerini kendilerinde aramayıp projeksiyon yaparak başka nedenleri ileri sürmektedirler. Çünkü sporcular müsabakayı kaybetmeyi kabullenememektedirler. Sporcuların kaybetmeyi de öğrenmeleri lazımdır. Ancak yenilmemek için sonuna kadar mücadele etmek ve kurallar içerisinde her yola başvurmak, bir sporcunun geliştirmesi gereken en önemli özelliğidir. Yine gençlerin başarısız olmalarını iyi veya kötü şansa bağlamaları ve "moralim iyi değildi" (% 15.83), "şansım yaver gitmedi" (%15.83), "kaderime razıyım" gibi sözlerle (%20.83) bu duygularını açıklamaları, kişiliklerini geliştirmesine ve sorumluluk almalarına engel teşkil etmektedir. Böyle durumlarda antrenörler sporcuya kazanma ve kaybetmenin gerçek sebeplerini öğrenmelerine yardım etmelidir. Sporcuların müsabakada yaptığı hataları tekrar yapmaması için, yaptığı maç videodan kendisine seyrettirilerek, hataları teker teker somut bir şekilde analiz edilerek gösterilir(8). Bu metod sporcuyu düşünmeye ve daha mantıklı öğrenmeye yöneltir.. Böylece sporcu maçı kaybetmesine etki eden sebeplerle uğraşır. Bu da sporcunun hareketlerine karşı bir davranış biçimi kazandıran en sağlıklı bir yaklaşımdır(9).

Bazı sporcular ise müsabakayı kazanma ve kaybetmeyi kendi benliklerine eşit hale getirerek gurur meselesi yapıyorlar. Örneğin: Herhangi bir mağlubiyetten bir hafta sonra bile üzgün bir şekilde dolaşır ve sorumluluklarını (derslerini, ödevlerini, ailesiyle olan ilişkilerini, okuldaki davranışlarını, antrenmanlarını) ihmal eder, onları yapmaz, yerine getirmez ve önem vermezler. Bu durumda antrenör sporcunun görüş açısının düzeltilmesine yardım etmelidir(9).

**Problem 4.** Antrenörlerin müsabakayı kaybeden sporculara karşı sözel yaklaşımı nasıldır?

Antrenörlerin müsabakayı kaybeden sporculara karşı söyledikleri sözler ile ilgili veriler, analiz edilerek, analiz sonucu elde edilen bulgular Tablo 5'de verilmiştir.

**Tablo 5. Antrenörlerin müsabakayı kaybeden genç sporculara karşı sözel yaklaşımları.**

Antrenörlerin sporculara söyledikleri	Erkek		Kız		Toplam	
	n	%	n	%	n	%
1. Hatalarımı ve daha çok çalışmamı söyler, moralimi düzeltmeye çalışır	102	42.50	20	8.33	122	50.83
2. Dediklerimi yapmadın, alacağın maçı verdin	20	8.33	6	2.50	26	10.83
3. Hiç üzülme, heyecanlanmasaydın kazanırdın	24	10.00	10	4.16	34	14.16
4. Gücün yetmedi, rakibin senden üstündü	36	15.00	4	1.66	40	16.66
5. Başka sözler	14	5.83	4	1.66	18	7.50
<b>Toplam</b>	196	81.66	44	18.33	240	100.00

**Tablo 5**'de görüldüğü gibi, antrenörlerin müsabakayı kaybeden sporcularına karşı sözel yaklaşımları, % 50.83'ü "sporculara hatalarını ve daha çok çalışması gerektiğini" söyleyerek moralini düzeltmeye çalışmakta, %14.16'sı "hiç üzülme heyecanlanmasaydın kazanırdın", %16.66'sı "gücün yetmedi, rakibin senden üstündü", % 10.83'ü "dediklerimi yapmadın ve alacağın maçı verdin", %7.50'si ise başka sözler şeklindedir.

Galibiyetten sonra antrenör sporcusuyla nasıl konuşabiliyorsa, mağlubiyetten sonra da konuşabilmelidir. Sporda mağlubiyetten sonra olumsuz eleştiri her zaman için kötüdür. Çünkü, müsabakayı kaybetmiş sporcuyu aşağılanmış duruma düşürür. Antrenörün sporcularının yanına giderek onların hayal kırıklıklarını paylaşması, onların duygu ve düşüncelerini dinlemesi en iyi yoldur. Genç sporcu mağlubiyetten sonra fiziksel ve psikolojik olarak rahatlamayı ister. Eğer sporcuyu kaybetmek istemiyorsak hemen akıl vermeye kalkışılmamalıdır(7).

Sporculara hataları söylenirken tutarlı olmak gerekir. Bu konuşmalarda iki yüzlü olunmamalıdır. Bu yaşta gençler dalkavukça yalanlardan hoşlanmazlar(9). Bu sporcunun güvenini kaybeder(10). Antrenör sporcusuna karşı dürüst ve gerçekçi olmalıdır. Sporcularına diğer sporculardan antrenmanlar bakımından bir farkı olmadığını söylemeleri

gerekir. Eğer antrenmanlarını azimle sürdürür, düzenli beslenir ve yaşarsa, başarılı olabileceğini ifade etmeli, bunları doğrulayan örnekler vermelidir. Yoksa sporcu bunların moral olsun diye söylediğini düşünebilir(9).

**Problem 5.** Sporcular antrenörleriyle anlaşmazlığa ne kadar sıklıkla düşmektedirler?

Sporcuların antrenörleriyle anlaşmazlığa düşme sıklığına ilişkin veriler, analiz sonucu elde edilen bulgular Tablo 6'da verilmiştir.

Tablo 6'da görüldüğü gibi, sporcuların antrenörleriyle anlaşmazlığa düşme sıklığı, % 1.66'sı çok sık, % 3.33'ü sık, % 34.99'u bazen, % 39.99'u çok ender ve % 19.99'u hiç bir zaman şeklindedir.

Elde edilen istatistiksel sonuçlara göre, sporcuların % 4.99u antrenörleriyle anlaşmazlığa sıklıkla düşerken, % 34.99'u da bazen düşmektedir. Bu yaş grubundaki sporculara yaklaşım anlayış ve sabır gerektirmektedir. Antrenör her sporcusuyla yakından ilgilenmeli, tüm özelliklerini bilmeli ve ihtiyaçlarına karşı duyarlılık göstermelidir.

**Tablo 6. Genç sporcuların antrenörleriyle anlaşmazlığa düşme sıklığı**

Cinsiyet	Çok sık		Sık		Bazen		Çok ender		Hiçbir zaman	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Erkek	4	1.66	8	3.33	76	31.66	64	26.66	44	18.33
Kız	0	0.00	0	0.00	8	3.33	32	13.33	4	1.66
<b>Toplam</b>	4	1.66	8	3.33	84	34.99	96	39.99	48	19.99

**Problem 6.** Antrenmanda bir hata yapan veya antrenörün sözünü dinlemeyen sporculara karşı antrenörlerin davranışları nasıldır?

Antrenmanda bir hata yapan veya antrenörlerin sözünü dinlemeyen sporculara karşı, antrenörlerin davranışlarıyla ilgili veriler, analiz edilerek, analiz sonucu bulgular **Tablo 7**'de verilmiştir.



**TABLO 7. Antrenörün antrenmanda hata yapan veya sözünü dinlemeyen genç sporculara karşı davranışları.**

Antrenörün davranışı	Erkek		Kız		Toplam	
	n	%	n	%	n	%
1. Çok kızar, sert şekilde söz ve davranışta bulunur	50	20.83	18	7.50	68	28.33
2. Bağırır	32	13.33	4	1.66	36	15.00
3. Döver	14	5.83	0	0.00	14	5.83
4. Antrenman salonundan çıkarır	4	1.66	4	1.66	8	3.33
5. Mutlaka cezalandırır	8	3.33	4	1.66	12	5.00
6. Hatanın ne olduğu konusunda nasihat eder	72	30.00	10	4.16	82	34.16
7. Hiçbir şey yapamaz	4	1.66	0	0.00	4	1.66
8. Başka davranışlar	12	5.00	4	1.66	16	6.66
<b>Toplam</b>	196	81.66	44	18.33	240	100.00

**Tablo 7**'de görüldüğü gibi, antrenörlerin hata yapan veya sözünü dinlemeyen sporcularına karşı davranışlarında, % 34.16'sı sporcularına hatanın ne olduğu konusunda nasihat etmekte, % 28.33'ü çok kızarak sert şekilde söz ve davranışlarda bulunmakta, % 15.00'i bağırarak, %5.83'ü dövmekte, % 5'i mutlaka cezalandırmakta, % 3.33'ü antrenman salonundan-sahasından çıkarmakta ve % 1.66'sı ise hiç bir şey yapmamaktadır.

Elde edilen istatistiksel sonuca göre, sporcuların % 57.49'u antrenörleri tarafından cezalandırılırken, % 42.48'i ise hatanın ne olduğu konusunda nasihatla bulunmaktadır. Sporun birtakım uyulması gereken kuralları vardır. Sporcular bu kurallara inanmıyor ve yerine getirmiyorlarsa, antrenörün onları tam manasıyla disipline etme sorumluluğu doğar. Bu antrenörün en doğal hakkıdır. Sporculara gerekirse ceza verecek ve antrenmanını yaptıracaktır(9). Bu yaştaki sporcular hassas bir yaşta olduklarından, antrenörlerin kullandığı dil çok önemlidir. Bir antrenörün argo veya küfürlü konuşması yanlıştır. Küfretmek bir antrenörü olumlu bir görünüme yükseltmez, sert görünümüne büründürmez ve daha fazla erkek yapmaz. Bu tamamen dilin cahilliğini gösterir. Antrenör küfretmekle, o yaştaki gençler üzerindeki saygısını kaybeder. Sporda

başında antrenörün sporcu ile olan ilişkileri çok önemlidir (11). Antrenörün sporcuların hatalarına karşı sabır derecesi de önemlidir.

Bir diğer husus, bazı başarılı ve şampiyon sporcular: "En büyük benim", "benden başka büyük yok", "ben bir numarayım" gibi ifadelerde bulunup, kendisinin en önemli kişi olduğunu kabul ederler. Kendilerine aşın şekilde önem veren bu sporcular, bu düşüncelerinin herkes tarafından kabul göreceğini, herkes tarafından bütün arzu ve isteklerinin yerine getirileceğini zannederler. Bu tip sporcular geçmişteki basanlarının gelecekle ilgili olduğunu zannederler ve bu tür davranışlarda bulunurlar. Konuşması hareketleri, hatta yürüyüşü bile değişir. Dediğim dedik, burnu büyük ve şımkank. Ne dersem o olur cinsinden. Örneğin: antrenmana geç kalır. Maça canı istediği zaman çıkar. Disiplini bozar. Bunların yanlış olduğunu gence anlatmak gerekir. Başarılı olmak istiyorsa bu davranışlarını bırakması gerektiğini bilmelidir(9).

## **SONUÇ**

12-16 yaş grubu genç sporcuların bazı psikolojik sorunları incelendiğinde, şu sonuçlar elde edilmiştir:

- Sporcuların % 89.17'si müsabakaya kendilerini olumlu düşünceler içeren sözlerle motive etmektedirler. Ancak, olumlu telkin için gerçekçi düşünmek gerekir. Galip gelmenin de belli sınırları vardır. Bu sınırlar bilinmediği takdirde, olumlu düşünmek bazı kaide ve çalışmaların esasını yok edebilir.

- Antrenörlerin sporculara, müsabaka öncesi ilettikleri motivasyon sözcükleri incelendiğinde; % 55'inin "mutlaka kazanmalısın" şeklinde olduğu görülmüştür. Antrenörlerin sporcularından bu kesin beklentileri, sporculan, stress altına sokmaktadır. Müsabakada herşeyi mükemmel yapıp galip gelmek güzel bir şey ama, kaybetmekte insana mahsustur. Antrenör bilhassa müsabakadan önce heyecanlanan sporculanna; kazansada kaybederse yanlarında olacağını açıkça belirtmelidir.

- Müsabakayı kaybeden sporcuların kendi kendilerine söyledikleri sözler incelendiğinde; % 24.58'inin "rakibim benden üstündü" % 20.83'ünün "kaderime razıyım, "%15.83'ünün "moralim iyi değildi" ve % 15.83'ünün "şansım yaver gitmedi" olduğu görülmüştür. Sporcunun müsabakayı kaybetme nedeni olarak, kaderime razıyım ve şansım yaver gitmedi gibi sözlerle bu duygularını açıklamaları, sporcunun kişiliğini geliştirmesine ve sorumluluk almalanna engel teşkil etmektedir. Antrenör, sporcunun kazanma ve kaybetmelerinin gerçek sebeplerini öğrenmelerine yardım etmelidir.

- Antrenörlerin müsabakayı kaybeden genç sporculara karşı sözel yaklaşımları incelendiğinde; % 50.83'ünün sporculara hatalarını ve daha çok çalışmalarını söyleyip morallerini düzeltmelerine yardımcı olmaktadırlar..

- Sporcuların % 39.99'u antrenörlerle anlaşmazlığa düşmektedirler. Bu yaş grubundaki sporculara yaklaşım, anlayış ve sabır gerektirmektedir. Antrenörler her sporcuyla yakından ilgilenmeli, tüm özelliklerini bilmeli ve ihtiyaçlarına karşı duyarlık göstermelidir.

- Antrenörler antrenmanlarda hata yapan veya sözünü dinlemeyen genç sporculara karşı davranışları incelendiğinde; sporculann% 57.49'u antrenörleri tarafından cezalandırılırken, % 42.48'i ise hatanın ne olduğu konusunda nasihatte bulunmaktadırlar.

Sporcuya psikolojik yaklaşım, sporcuya sağlıklı ve verimli bir işbirliği kurabilmektir. Antrenörler bu iletişimi kurduğunda, sporcuların performansını engelleyen psikolojik sorunlar giderilmiş olacaktır.

#### KAYNAKLAR

1. Yörükoğlu, A., Çocuk Ruh Sağlığı, Türkiye İş Bankası Yayınları: 189, Ankara, 1983, s. 12,278,279,282.
2. Harris, D., Harris B., The Athlete's Guide To Sport Psychology Mental Skills For Physical People, Leisure Press Champaign, 1984, p. 115-129.
3. Martens, R, Coaches to Sport Psychology, Human Kinetics Publishers, Champaign, 1987, p. 126-128.
4. Çamlıyar, H., "Bir Stres Faktörü Olan Korkunun Sportif Performansa Etkileri," Spor Hekimliği Dergisi, 1990, C.25,S.2, ss. 109-110.
5. Tutko, AT., Richards, WJ., Psychology Of Coaching, Boston, 1971, p. 52.
6. Başer, E., Uygulamalı Spor Psikolojisi Performans Sporunda Psikolojinin Rolü, Milli E.G. ve S. Bakanlığı Beden Terbiyesi ve Spor Genel Müdürlüğü Yayınları: 31, Ankara, 1986, s.68.
7. Orlick, T., Coaches Training Manual To Psyching For Sport, Leisure Press, Champaign, 1986, p.52,61,64-65.
8. Nideffer, MR., Athletes' Guide to Mental Training, Human Kinetics Publishers, Champaign, 1985, p.25.
9. Martens, R., Parent Guide To Kids Wrestling, Human Kinetics Publishers, Champaign, 1980, p.58-62.
10. Singer, NR., Coaching Athletics And Psychology, Florida, 1972, p.357.
11. Martens, R., Christina, R., Harvey, J., et al.: Coaching Young Athletes, Human Kinetics Publishers, Champaign, 1981, p.37,82.

**T Ü R K İ Y E ' D E K Ü L T Ü R E L Y A P İ N İ N S P O R A**  
**E T K İ S İ Ü Z E R İ N E D Ü Ş Ü N C E L E R**

M. Yalçın TAŞMEKTEPLİĞİL(\*)

Osman İMAMOĞLU(\*)

**Ö Z E T**

*Kültürel yapının spor üzerine etkisi daha ziyade iki yapısal özellikten kaynaklanır. Bunlardan birisi değer yargıları, gelenek ve görenekler; diğeri de kültür değişmeleridir.*

*Değer yargıları, fert ve toplum tarafından spora vurulan damganın ifadesidir. Başka bir anlatımla toplumdaki "spor imajı'nın ortaya çıkmasını sağlayan bir değerlendirme veya hükümler demetidir. Bu yönüyle değer yargısı veya sosyal değerlendirme zorunlu olarak neyin iyi ya da kötü, neyin yüksek ya da düşük olduğunu karşılaştırma fonksiyonunu görürken, gelenek ve görenekler de bunların meydana getirdiği anlayışın topluma müesseseseleşerek yansıtılması görevini yerine getirir.*

*Türk toplumundaki dini, millî ve içtimai değerler sisteminin bir tamamlayıcısı olacak biçimde asırların deneyimi ile meydana getirilen bu anlayış değer yargıları ile örülme suretiyle kalıcı bir şekle bürünerek bugünkü millî sporlara ait kökleşmiş gelenek ve göreneklere ortaya çıkarmıştır.*

*Sporun böyle kökleşmiş yapılar içinde yaşaması şüphesiz onun topluma benimsetilmesi yeni şartlara uyarlanması ve yozlaştırılmaması bakımından önemlidir.*

*Fakat tarihi perspektif içinde temeli engin Türk kültürüne dayanan bu değerler üzerindeki tahribat Türk spor hayatına da yansımış ve sporun kitlelere ulaşmasını büyük çapta etkileyen bir rol oynamıştır.*

*Özellikle Tanzimatla birlikte eski Türk toplumlarındaki yaygın spor anlayışı temelden değişmeye başlamış ve böylece spor, halkın gündeminden giderek artan bir hızla çıkmıştır. Bunun sonucu olarak Osmanlı'nın son dönemi Anadolu'nun işgal yıllarında sporun toplumun bir bölümü tarafından milletin moral değerlerinin yükseltilmesinde bir araç, diğeri bir bölümü tarafından ise onun "gavur icadı" olduğu düşüncesine bağlı olarak zararlı bir faaliyet şeklinde algılanmasına ön ayak olmuş ve bu suretle halkın dini değerleriyle spor karşı karşıya getirilmiştir.*

*Tabiatıyla bütün bu olumsuzluklar sporun yaygınlaşmasında esaslı birer engel olarak karşımıza çıkmaktadır.*

**Anahtar Kelimeler:** Kültürel Yapı, Spor.

(\*) 19 Mayıs Üniversitesi Eğitim Fak. Beden Eğitimi ve Spor Bölümü/SAMSUN

## **THE AFFECTS OF THE CULTURAL STRUCTURE ON SPORTS IN TURKEY**

### **ABSTRACT**

*The effects of the cultural structure on sports in mainly for two structural features, one of these is the social values, tradition and custom and the other one is cultural changes.*

*Social values in the explanation of the view of society or members of it about sports. In a different explanation, it is the sum up of the evaluation or views of a society which cause "the sports illusion" come to surface. So "social values" or "social evaluation" has a function that compare what is good or bad, what is high or low, and on the other hand, the custom has the role reflecting the above thoughts to the society.*

*This understanding was formed by the help of experience of centurier and as a part of religion, national and social values of the society and so this understanding became permanent by forming the present custom about the national sports of today.*

*The yielding of sports in permanent structures in surely very important in terms of being enjoyed by people, evaluation in new situations and not degeneration.*

*But, the degeneration on these values coming from immense Turkish culture were also reflected to the Turkish sports and played a negative role in conveying sports to people.*

*Especially in the period of Tanzimat (Reforms) the common sports tradition in the Turkish Societies began to change radically and so sports were left rapidly by people. As a result of this, in the last period of Ottomans, the years Anatolia was occupied, one part of the society saw the sports as a tool to improve the morale values, but the other part understood it as a harmful activity in the thought of "foreigner invention" and so, the religious belief of society faced sports.*

*Naturally, all these negative factors play a bad role in spreading of sports.*

**Key Words:** Cultural Structure, Sport

### **GİRİŞ VE AMAÇ**

İnsanın dışında yine insanlar tarafından meydana getirilen sosyal çevre ile sporun gelişimi arasında tabii ve kopmaz bağlar vardır. Çünkü sosyal çevre fiziki manada bir örtü yahut çerçeve değil, insanları doğrudan etkisi altında bulunduran muhtevalar bütünüdür.

Sosyal çevre fertleri her yönüyle kuşatan özellikler göstermesi sebebiyle sporun yaygınlaşmasına önemli katkılar sağlar. Bu anlamda "Sosyal çevre olarak düşünebileceğimiz okul, aile, işyeri ve insan tarafından işlenmiş değerlendirilmiş olan fiziki çevre şartları sportif faaliyetin hangi branşta yoğunlaştığına ışık tutmaktadır. Dağlık olmayan bir çevrede dağ ve kış sporlarının gelişmesini beklemek mümkün değildir." (10) Aynı şekilde okul,

aile ve işyerinde kabul görmeyen bir sportif faaliyetin de, bu sosyal çevreler spora karşı hoşgörülü hale gelmediği müddetçe, arzu edilen seviyeye yükselmesi beklenemez. Bu cümleden hareketle, fertlerin spora katılım boyutlarını belirlemede sosyal çevrenin genel bir faktör olduğu söylenebilir. Ayrıca yine bu çerçevede sosyal bir sistem olarak normatifleşen ve bedenle organize edilen sporun tamamen sosyal çevre içinde hayat bulan bir olgu olduğu; dolayısıyla onun gelişme ve yaygınlaşmasının diğer pek çok unsurla beraber sosyal çevre ile ilişkili bulunduğu belirtilebilir.

Sporun kitlelere ulaşması spordaki mevcut yapılanma ile sosyal çevre özelliklerinin bir uyum içinde bulunmasını zorunlu kılar. Dahası bu uyum, her ferdin sporla ilgili yapıları benimseyebilmesi bakımından ihtiyaç duyduğu kabiliyet ve hazırlık için de tabii bir yol olarak görünmektedir. Şu hadde sporun yaygınlaştırılması hedefinin gerçekleştirilmesinde çözülmesi gereken problemlerin ilk ve en önemli ayağını sosyal çevre özelliklerinden birisi olarak kabul edilen kültür veya kültürel yapı (11) oluşturur denilebilir. Bu nedenle bahsedilen konu her toplum için derinlemesine ele alınıp incelenmeli ve bu suretle kültürel yapıda ana amacın gerçekleşmesini zorlaştıran özellikler belirlenmelidir.

Bu araştırmada Türk toplumunun kültürel hayatı ile spor hayatı beraber düşünölmek suretiyle gözler önüne serilmeye çalışılmış ve sporun yaygınlaştırılmasında veriler oluşturmak amaçlanmıştır.

## **TARTIŞMA**

İnsanın yaratılış itibariyle sosyal bir varlık olması, hayatını devam ettirebilmesi için grup yaşantısını mecburi kılmaktadır. Bu zorunlu birleşim "İnsanlar arasında maddi ve manevi yakınlığı ve devamlı sosyal münasebetleri sağlayarak onların davranışlarında bir örnekleşmeye imkan verir." (19)

Böyle bir süreç içerisinde ortaya çıkan ve genel olarak "bir toplumun tüm hayat biçimi" (16) olarak ifade edilebilen kültür, "grup hayatında, insanların birbirleriyle olan ilgi ve ilişkilerini belirleyen yerleşmiş örnekleri içerir...(ve) insanların sosyal ihtiyaçlarının tatminini sistematize etmek için vardır. Böylece kültür grup hayatını düzenler ve grup içindeki ilişkilerde meydana çıkacak problemlerde çözüm yolları getirmiş olur." (8)

Söz konusu fonksiyonlan ile toplumsal boyutu olan her alanı tek tek kucaklama özelliğine sahip görölen kültür, bu çerçevede sportif faaliyetleri de kapsar. Çünkü spor, yoğun kişilerarası ilişkiler yanında yaygın grup yaşantıları sergileyen bir olgu olarak hem sosyal bir nitelik taşımakta hem de sosyal bir ihtiyaç sayılmaktadır.

İşte bu nedenle sporun doğrudan kültürün veya onun her toplumda ayrı şekil ve muhtevada ortaya çıkardığı kültürel yapı elemanlarının tesiri altında yaşadığı söylenebilir.

Gerçekten sporun tarihi seyrine bakıldığında bu durum açıkça izlenebilmektedir. Asya ve Avrupa kültüründe spor farklı olarak algılanır. Mesela; Asya vücut kültüründeki bilgiler, düşünceler ve uygulamalar daha ziyade toplumların kültürel yaşantılarıyla bir paralellik göstererek dönemler itibariyle farklı şekillerde hayata geçirilmiştir. Öyle ki, Asya toplumlarında tabiatın aşıladığı mistik hayat anlayışının, savaş zorluklarının ve filozofik dünya görüşlerinin meydana getirdiği kültür o toplumda sporu beden ve ruh dengesinin sağlanmasında bir araç durumuna sokmuş ve onun toplumda yaygın bir biçimde kullanılması fikrini ortaya çıkarmıştır." (2) Bunun yanında Batı toplumlarındaki beden eğitimi ve spor uygulamaları da yine o toplumların kültürel yapı özelliğine bağlı olarak değişik biçimde algılanmış ve farklı şekillere bürünmüştür. Nitekim Batı vücut kültürünün yoğun bir yaş fikri ile karakterize edilmesi sporun gelişim süreci içinde ruhun eğitilmesi idealini geri plana iterek "vücutların putlaştırılması"(2) neticesinin doğmasına ve böylece sporun kitlenin değil, belirli bir zümrenin tahakkümü altına girmesine ön ayak olmuştur.

Aynı şekilde bazı toplumlarda bir veya birkaç spor dalının millilik vasfı kazanarak kitlenin günlük hayatına yerleşmiş olması da kültürle ilgili bir durumdur. Mesela; Türklerin güreş, İngilizlerin futbol, Japonların judo branşı ile özdeşleşmesi böyle bir gerçeğin görüntüsüdür. Yine Güney Amerika ile Kuzey Amerika'nın futbola yaklaşımlarındaki farklılık da aynı olgunun farklı toplumlar tarafından nasıl değişik algılandığını göstermektedir. Hakikaten aynı kıtanın iki ayrı bölgesinde yaşayan toplumlarda futbol dalının farklı bir ilgi düzeyine sahip olması ancak "kültürel yapı" faktörüyle izah edilebilir.

Görüldüğü gibi kültürün spor üzerindeki etkinliği çağlar boyunca değişik tarz ve etkilerle süregelen bir durumdur. Bu itibarla spor, her toplumun canlı kültüründen beslenmiş, beslendiği oranda da çeşitlilikler kazanmıştır. Sporun yaygınlaşması bakımından bu kültürler bazen güçlü bir motor vazifesi görürken bazen de "beden temrinleri şeytan işidir"(2) deyiimiyle belirginleşen Orta Çağ anlayışı ile geriletici bir eylem haline dönüşmüştür.

Bu çerçevede eski Türklerdeki sporun kültürel boyutları ele alındığında bugünkü spor olgusunun gelişim çizgisinin mahiyeti hakkında da fikir yürütülebilir. Bu bakımdan Türk tarihi İslamiyet öncesi ve sonrası olarak iki bölümde ele alınıp değerlendirildiğinde bütün bilgiler İslamiyet öncesi

ve sonrası Türklerin sporu tarih boyunca büyük bir titizlik içinde canlı kültürlerinin bir parçası haline getirmiş olduklarını göstermektedir. Gerçekten eski Türklerin sosyal yardım, tasa, sevin vesileleriyle düzenledikleri organizasyonlarda yaptıkları sportif faaliyetler, o dönemde sporun Türk sosyal hayatının çok canlı bir bölümünü teşkil ettiğini gösterir. Diğer taraftan, Türk tarihinin önemli bir bölümünü oluşturan Selçuklular ve Osmanlılarda rastladığımız teşkilatlı kurumların varlığı da Türklerin sosyal hayatı ile sporun ne kadar ahenkli bir bütün oluşturduğu gerçeğini gözler önüne serer. Nitekim bu toplumlarda varlıklarını asırlarca sürdüren "Ahi teşkilatı, spor tekkeleri ve vakıflar" gibi müesseseseleşmiş kurumlar sporun kitleye benimsetilmesinde önemli katkılar yapmış ve adeta sporu koruyan ve kollayan bir fonksiyonu yerine getirmişlerdir.

Sporun böyle kökleşmiş kurumlar içinde gücünü kültürel yapı unsurlarından alarak yaşaması, şüphesiz onun topluma benimsetilmesi, yeni şartlara aktarılması ve yozlaştırılmaması bakımından önemlidir.

Fakat "Tarihi perspektif içinde temeli engin Türk kültürüne dayanan bu değerler üzerindeki tahribat" (9) Türk spor hayatına da yansımış ve sporun kitlelere ulaşmasını büyük çapta etkileyen bir rol oynamıştır.

Kültürel yapının spor üzerine etkisi daha ziyade iki yapısal özellikten kaynaklanır. Bunlardan birisi, değer yargıları, gelenek ve görenekler; diğeri de kültür değişmeleridir.

Bir kültürel yapıda onun varlığını, bütünlüğünü, hususiliğini, işleyiş ve devamını sağlayabilmek ihtiyacına cevap veren tezahürler vardır. Söz konusu yapıya temel oluşturan, cemiyet içinde fertlerin büyük çoğunluğu tarafından benimsenen, tasvip ve teşvik gören bu tezahürlere değer yargıları, gelenek ve görenekler denilir.

Bir bakıma kültürün manevi öğeleri diye adlandırılabilen bu tezahürler "fertlerin toplumsal ilişkilerinin düzenlenmesinde çok önemli bir rol oynarlar." (6) Bu yönüyle "Değer yargısı veya sosyal değerlendirme, zorunlu olarak neyin iyi ya da kötü, neyin yüksek ya da düşük olduğunu karşılaştırma" (13) fonksiyonunu görürken gelenek ve görenekler de bunların meydana getirdiği anlayışın topluma müesseseseleşerek yansıtılması görevini yerine getirirler. Bu manada değer yargıları fert ve toplum tarafından spora vurulan damganın ifadesidir. Başka bir deyişle, toplumdaki "spor imajı"nm ortaya çıkmasını sağlayan bir değerlendirme veya hükümler demetidir.

İşte esasen Türk toplumundaki dini, milli ve içtimai değerler sisteminin bir tamamlayıcısı olacak biçimde asırların deneyimi ile meydana getirilen bu spor imajı özel kurumlarda (vakıf, tekke, ahi teşkilatı) değer yargıları ile



örülmek suretiyle kalıcı bir şekle bürünerek bugünkü milli spora ait kökleşmiş gelenek ve görenekleri ortaya çıkarmıştır. Günümüz sporları arasında güreş, okçuluk, binicilik ve atıcılık ile geçmişte yapılan cirit, çöğen, gökbörü, beyge vb. gibi sporlar hep bu tür geleneksel çizgi içerisinde varlıklarını devam ettirerek nesilden nesile nakledilmişlerdir. Bu haliyle "Türk kültürünün vazgeçilmez bir bölümü olan spor" (20) tarih boyunca sürekli olarak gelenek ve görenekler içinde korunup yaşatılan bir olgu görünümü taşımaktadır. Zaten "Selçukluların Alp'lik, yiğitlik sıralaması; Osmanlı'nın tekke, ağalık ve himaye kurumları da çok az değişen örgütsel yapılar" (14) ortaya koyması bakımından bu durumu en iyi biçimde açıklayan tarihi bir vakıadır.

Geçmişin derinliklerinden gelerek Türk Milli Kültürünün temellerinden birini oluşturan değer yargıları, gelenek ve görenekler fertlerin spora karşı tutumlarının belirlenmesinde de etkili olurlar. Mesela; toplumda boks dalını spor olarak değerlendiren, ama boğa güreşini vahşet şeklinde nitelendiren görüş tamamen bahsedilen bu kültürel faktörlerin etkisi ile ortaya çıkar. Öte yandan fertlerin ahlaki değer yargıları ile uyuşmayan spor çeşitleri de onların bu sporlara katılımlarını olumsuz biçimde etkileyebilir. Yani "katılımcı bazı spor branşlarının kendince kabul edilmeyen veya sosyo-kültürel faktörlerce benimsenmeyecek özelliklerine karşı kendisini koruyacak bir tutum takınabilir. Örneğin, mayo ile yüzmek veya cimnastik mayosu ile cimnastik yapmak kişi tarafından benimsenmezse, bu kişinin söz konusu sporları yapması veya bu branşlarda düzenlenmiş spor programlarına katılması gerçekleşmeyebilir." (21) Oysa aynı kişinin kendine göre daha uygun nitelediği bir kıyafet içinde adı geçen sporları yapması veya bu dallarda düzenlenmiş spor programlarına katılması daha kolay olabilir.

Öyleyse toplumun değerler sistemine paralel olarak ortaya çıkan değer yargıları, gelenek ve görenekler kültürel yapı içinde insanlara neyi ne şekilde yapmaları gerektiği hakkında istikamet kazandırmak suretiyle onların spora katılımlarını olumlu ya da olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Onun için, sporun kitleye yaygınlaştırılmasında uygun olan spor türlerinin, mevcut kültürel formlarla uyum içinde bulunması çok önemlidir. Zira günümüzde spor olgusunun hızla farklılaşan şartlarda devamlı surette şekil değiştirerek çeşitli spor dallarını ortaya çıkarması, söz konusu uyumu güçleştirdiğinden konunun önemini daha da artırmaktadır.

Bu itibarla sporun toplum içinde yaygınlaştırılması, diğer pek çok faktörle birlikte, fertleri yönlendiren değer yargılan, gelenek ve göreneklerin spor türlerini desteklemesi ile de bağlantılı görünmektedir.

Öyle ki, bu kültür unsurlarının sporla ilgili eski birikimlerinin üzerine yeni değerler koyması vç yeni sosyal kuvvetler meydana getirmesi sporun kit-  
lelere daha rahat ulaşmasını sağlayacaktır.

Kültürel yapının diğer bir özelliği de değişebilir olmasıdır. 'Kültüre ait değişmeler cemiyetlerin gelişmesinde esaslı bir faktördür ve medeniyetler kültürler kadar eskidir. Denilebilir ki bu değişmeler birbirinden farklı iki kültürü temsil eden ilk grupların karşılaşmasıyla başlamış, bugüne kadar her devirde her yerde vukua gelmiştir.' (23)

Aslında "hiç bir toplumsal süreç ya da öge değişmeden bağımsız olarak düşünülemez. Her toplumsal öge ve süreç değişmeye katkıda bulunduğu gibi, değişme tarafından da etkilenir." (18)

Bu anlamda Türk sporunda da dönemler itibariyle devamlı azalıp çoğalan, ama ortadan hiç kaybolmayan değişim zincirleri yaşanmış, toplumun spor kültürünü meydana getiren pek çok değer ve inanış yeni baştan şekillenmiştir.

Türk sporuna eğilen bir kaynağa göre bu değişim Türk sporunda "gerileme devri" olarak III. Ahmet zamanında (1703-1730) yani Lale Devri'nde (1718-1730) başlatılır. Batılılaşma yönünde ilk adımların atıldığı bu dönemde gerek padişahın ilgisizliği ve gerekse sadrazamın (Nevşehirli Damat İbrahim Paşa) halkı başka tarafa yönlendirmesi sebebiyle sportif gelişmenin önünün kesilmesi söz konusuysa da, bu konuda en büyük engel olarak 19. yüzyılın ortalarında toplumun değer yargılarındaki değişiklikler gösterilmektedir. (17) Gerçekten Tanzimat dönemine tekabül eden bu devre iyice tetkik edildiğinde "Tanzimat ve Tanzimat Batıcılığı" akımıyla toplumun spor anlayışının temelden değişmeye başladığı, dolayısıyla sporun toplumun gündeminden yavaş yavaş çıkma eğilimi gösterdiği farkedilebilir.

Bu durumun meydana gelmesinde yüzyıllar boyunca Türk sporunu yönetip yönlendiren kurumların çok hızlı bir şekilde yapısal değişikliğe uğraması ile bu kurumlar üzerine kurulan gelenek ve göreneklerin çökmesinin etkileri hayli fazladır.

Nitekim "Tanzimat'ın Batıcı yeniliklerinin Osmanlı İmparatorluğuna girmeye başladığı dönemde... hiç bir mahalli gelenek içermeyen, yerel dayanaktan yoksun spor kulüplerine, federe birimlerden oluşmayan, federallikle uzaktan yakından ilgisiz ulusal spor federasyonlarına gidildi. Böylece de geriye, yönetim yapısı olarak pehlivansız tekkeler, sporcu malzemesi olarak da tekkesiz pehlivanlar kaldı." (14)

Aslında yaşanan bu yeni kültürel yapılanma sürecine toplumun zaman ve şartlar itibariyle de uyum sağladığı söylenemez. Çünkü toplumda uzun

yıllardan beri kök salıp gelenekselleşmiş eski spor yapılarının yerine halkımızın hiç alışık olmadığı yeni birimlerin oluşturulmasının sancıları henüz yaşanmakta iken ülkenin savaş şartları içinde bulunması, hatta işgal yaşamış olması fertlerin spor aktivitelerine bakış açısını olumsuz yönde etkilemiştir.

Bu dönem içerisinde İstanbul'da sporda da bir kaos yaşanmakta ve sporla ilgili amaçları farklı şekilde belirlenen teşkilatların sayısı altıyı bulmaktaydı. (12) Bunlardan Pazar Ligi bünyesinde bulunan etnik kulüplerin amacı "müttefiklerce bölüşülecek Osmanlı İmparatorluğunun yeni siyasi yapısını yansıtan bir sportif işbölümü planı oluşturmaktı... Bir başka grupsa, işgal kuvvetleri başkomutanı Harrington adına kupa maçları düzenleyerek işgal dönemi baskılarını hafifletecek uzlaştırıcı çözümlerin arayışı içindeydi. (14) Ayrıca bir başka kaynakta bu konuyla ilgili olarak bir açıklama yapıldıktan sonra şöyle bir soru yöneltilmektedir: "Şimdiki Fenerbahçe Stadi'nin olduğu eski adıyla Papazın Çayın'nda İngiliz işgal ordusunun karma takımlarıyla İstanbul'daki futbol kulüplerimiz zaman zaman futbol karşılaşması yaparlar. Genellikle bizim yendiğimiz maçlardır bunlar. Bir çok spor yazarımızın övgüyle tarih yapmaya çalıştığı bu maçlar işgali İstanbul halkının gözünde şirin göstermek için İngilizlerin Türkiye'ye spor alanında yaptıkları bir dış satımdı acaba? (22)

Öte yandan bütün bu şartlar içerisinde bir de YMCA (Genç Erkekler Hıristiyan Birliği) adı altındaki Amerikan patentli derneğin teşkilatlanma çalışmaları da toplumun spor kültürü üzerinde oldukça etkili olmuştur.

YMCA derneği Türkiye'de görünürde "Beden Terbiyesi veya spor şubelerini modern esaslar içinde kurmayı ve yeni bir takım spor dallarını tanıtmayı gaye edinmiştir." (3) Fakat "1926 başından Helsingfors'taki YMCA Dünya Kurultayı'nda Türkiye örgütünden katılan Robert Kolejli Hüseyin Haşim'in İsa Hazretlerinin ayak dibinde Tanrının yol göstericiliğine sığınan Hıristiyan gençliğin yanında Türk gençlerinin de yer alacağı günler uzak değildir." (15) tarzındaki konuşmasından bu derneğin bir başka amacının da kültür emperyalizminin bir uzantısı olarak faaliyet göstermek olduğu anlaşılmaktadır. Nitekim bu durum dönemin siyasi otoriteleri tarafından da aynı şekilde anlaşılmış olacak ki, 21.5.1928 tarih ve 1246 sayılı "Türkiye'de Gençlik Teşkilatının Türk Vatandaşlarının Hasrı" hakkındaki kanunla derneğin faaliyetlerine son verilmiştir.

Bu noktada vurgulanması gereken en önemli husus; Türkiye'de Tanzimatla başlayıp 1900'lü yılların başında da hızını artırarak devam eden spor anlayışı ve uygulamalarının daha çok yabancı akımların etkisi altında olduğu ve bu sebeple spor geleneğinin yok olma tehlikesi ile karşı karşıya

kaldığıdır. Bu tehlikeyi besleyen en önemli sebeplerden birisi hiç şüphesiz yok ki savaş ve işgallerdir. Her ne kadar bu dönemde özellikle futbolun İstanbul ve İzmir gibi iki büyük kentte gelişme kaydettiği söylene de bu durum sağlıklı bir temel üzerine oturmuş, etki ve tepki prensibine bağlı olarak meydana gelmiş suni bir gelişmedir. Ayrıca hiç bir geleneği de yansıtmamaktadır.

Hakikaten o yıllarda "İstanbul'daki Rum takımları ile yapılan maçlar bir bakıma Türk-Yunan savaşına sahne olurken" (14) aynı dönemde İzmir'deki müsabakalar da iki milletin savaş cephesine paralel bir zeminde karşılaşmalarını ifade etmektedir. (7) Yine İzmir Karşıyaka kulübünün kuruluşunda renk seçimi için yapılan tartışmalar sonucu tespit edilen Yeşil-Kırmızı renklerden yeşilin müslümanlığı, kırmızının ise Türklüğü simgelediği ve kulüp çatısı altındaki gençlerin düşman takımlarına karşı spor sahalarında da amansız bir mücadele verdiklerini bilmekteyiz(1).

Görüldüğü gibi geleneksel sporların kan kaybetmekte olduğu yıllarda futbol ve diğer ithal spor dallarının gelişme seyri mücadele şartlarından hayli etkilenmiştir. Öyle ki, bu yıllar sporun toplumun bir bölümü tarafından milletin moral değerlerinin yükseltilmesinde bir araç, diğer bir bölümü tarafından ise onun "gavur icadı" olduğu düşüncesine bağlı olarak zararlı bir faaliyet şeklinde algılanmasına ön ayak olmuştur.

Belirtilen dönemler içerisinde bu duygulan destekleyen ve pekiştiren olumsuz nitelikte pek çok hadise yaşanmıştır Mesela "İzmir'de yapılan müsabakalarda İzmir başpapazı Hırsostomass her maça gelir, Rum takımlarını takdis edip rahipleriyle beraber tribünlerde ilahiler okurdu."(1)

Bu tür olumsuz hadiseler bir yandan spora savaş, sporcuya da savaşçı niteliği kazandırırken diğer yandan da zaman içerisinde halkın spordan kopmasının esas dayanağını oluşturmuştur.

Netice olarak çok kısa bir zaman diliminde sporda yaşanan bu olumsuzluklar ile onda gerçekleştirilen yapısal düzenlemeler her toplumda olabileceği gibi Türk toplumunda da kültürel açıdan önemli değişikliklere sebep olmuştur. Zaten "yıllar süren bir süreçten geçirilerek uyum yapılan bir sistemi kısmen de olsa bertaraf etmek isteyecek tabiattaki girişimler elbette ki dirençlerle karşılaşacaktır." (8)

Nitekim böyle bir gelişmenin sonucu olarak toplumun kültür dokusunda spora karşı sert değerler oluşmuştur. Bu değişim içerisinde izlerini bugün dahi görebileceğimiz ve sporun yaygınlaştırılmasına büyük ölçüde mukavemet eden oldukça etkili değer ve inanışlar vardır. Bu yeni felsefede spor; pek de önemli bir iş değildir. İnsanları oyalayan, hatta aylak, boş, işe yaramaz kişilerin uğraştığı bir alandır düşüncesini

taşıyanların sayısı hiç de az değildir. Böylesi bir durumun ortaya çıkmasında halkın spora karşı bir takım hikayeler üretmesinin de etkileri olmuştur. Mesela; "Muaviye on iki imamın kafasını kestirip adamlarına oynatmıştı" şeklindeki hikayeler, orta ve ileri yaş kuşağı Anadolu insanı tarafından, özelde futbolu, genelde de sporu caydırıcı kılmak için daha yakın ve daha bizden olması itibariyle dile getirilmiştir. (5)

Böylece halkın dini değerleriyle spor karşı karşıya getirilmiş, onun toplumda aşağılanmasıyla alt yapısı hazırlanmıştır. Dolayısıyla bu tür bir düşüncenin hakim olduğu toplumda bir kısım ebeveynler sporu desteklemek bir tarafa, çocuklarının spor sahalarından uzak durmalarını tembih ve teşvik eder olmuşlardır.

Günümüzde bu anlayış nispeten ters bir istikamet kazanmıştır. Ancak bu dönüşün sporun geliştirilmesi ve benimsetilmesinde tam anlamıyla olumlu bir ortam hazırladığını söylemek de imkansızdır. Çünkü Türkiye'de batıdan doğuya doğru gidildiğinde yer yer halkın hala spor hakkında olumsuz düşüncelere sahip olduğunu görmek mümkündür..

## **SONUÇ VE ÖNERİLER**

Sporun özü insan ilişkilerine dayanmaktadır. Toplumda aktif olarak spora katılım kültürel yapının çizdiği sınırlar içerisinde yaygınlaşabilir. Aksi halde toplumun değer yargılarına, anlayış ve idrakine cevap vermeyen sportif organizasyon ve uygulamalar kolayca kitlelere benimsetilemez. Bu yüzden bu gün sporu kitlelere yaymak ve benimsetmek amacı ile yaptırılan veya temin edilen sportif tesis, araç, gereç, malzeme ve öğretici gibi faktörler tek başlarına bu hamleyi gerçekleştirebilecek yeterlilikte kabul edilemezler. Burada toplumun her kesiminin sahip olduğu kültür formu son derece dikkatlice ele alınmalıdır.

Sporumuz için motivasyon olabilecek unsurlar milli ve dini geleneklerle belirlenip mutlaka sloganlaştırılmalıdır. Ayrıca geliştirilmek istenen spor türleri yörelerin özelliklerine göre değerlendirilip hangi sporun hangi bölgede yapılması gerektiğine karar verilmelidir.

Bu maksatla bugünkü kültürel yapımızın analizi yapılarak sportif gelişme yönünden değerlendirilmeli ve toplumun bölgeler itibariyle sportif eğilimleri tespit edilmelidir.

## KAYNAKLAR

1. Aksoy Y. (1983) "Gavur İzmir'de Gol sesleri", Futbol ve Kültürü, İstanbul.
2. Alpman C. (1972) Eğitim Bütünlüğü İçinde Beden Eğitimi ve Çağlar Boyunca Gelişimi, GSB. Eğt. Gn. Md. Yay.: I, İstanbul.
3. Atabeyoğlu C. (1970). Türk Basketbolü, İstanbul.
4. Bora T., Erdoğan N. (1993). "Dur, Tarih, Vur Türkiye", Futbol ve Kültürü, İstanbul.
5. Coşkun Z. (1993). Yiğidolann Tarihsel Yenilgisi", Futbol ve Kültürü, İstanbul.
6. Davranış Bilimlerine Giriş: A.Ü. AÖF Yay., No: 173 (Tarihsiz)
7. Doğan Y. (1989) Fenerbahçe Cumhuriyeti, İstanbul.
8. Dönmezer S. (1984). Sosyoloji, Savaş Yay., 9. Baskı, Ankara.
9. Ekenci G. (1990). Türkiye'de Kamu Kuruluşlarının Spor Tesisi Yapımı Açısından Bütünleştirilmesi (İdari ve İktisadi Yaklaşım)- İstanbul İli Uygulaması-, Basılmamış Doktora Tezi, İstanbul.
11. Erkal M. (1987) Sosyoloji (Toplumbilimi), Filiz Kitabevi, 3. Baskı, İstanbul.
10. Erkal M. (1992) Sosyolojik Açından Spor, 2. Baskı, İstanbul.
12. Ertuğ A.R. (1977) Türkiye Futbol Tarihi 1890-1923, Ankara.
13. Fichter J (1990) Sosyoloji Nedir, Çev: Nilgün Çelebi, Selçuk Üniv. Yay., No: 75, Konya.
14. Fişek K. (1984) 100 Soruda Türkiye Spor Tarihi, Gerçek Yayınevi, İstanbul.
15. Fişek K. (1980) Devlet Politikası ve Toplumsal Yapıyla İlişkileri Açısından Spor Yönetimi Dünyada-Türkiye'de, Ankara.
16. Güvenç B. (1979) İnsan ve Kültür, Remzi Kitabevi, İstanbul.
17. İşcan F. (1988) Türklerde Spor, BTGM Yay. M.E.Basımevi, Ankara.
18. Kongar E. (1993) Toplumsal Değişme Kuramları ve Türkiye Gerçeği, Remzi Kitabevi, İstanbul.
19. Kurtkan A. (1980), Sosyoloji, M. E. Basımevi, İstanbul.
20. Milli Kültür Şurası; (1982). Gençlik ve Spor Bakanlığı Görüşü, "Türkiye'de Spor Kültürünün Gelişmesinde Yayınnın Yeri ve Önemi", Ankara 23-27 Ekim.
21. Seraslan M. Z. (1990). Spor Pazarlaması, Sporun Yaygınlaştırılmasında Pazarlama Tekniklerinden Yararlanma, Basılmamış Doktora Tezi, İstanbul.
22. Targan S. (1985). "Sporun Yaşamla İççeliği", Bilim ve Sanat, Temmuz.
23. Turhan M. (1987) Kültür Değişmeleri, M. Ü İlahiyat Fak. Yay., No: 16, İstanbul

## FARKLI CİNSİYETTEKİ LİSE ÖĞRENCİLERİNİN BEDEN EĞİTİMİ DERSİNDEN BEKLENTİLERİ

İbrahim YILDIRAN(\*)

Azmi YETİM(\*)

Ömer ŞENEL(\*)

### ÖZET

*Bu çalışmanın amacı, lise öğrencilerinin beden eğitiminin amaçlarını hangi öncelik sırasıyla algıladıklarını tesbit ederek, cinsiyetlere göre beden eğitimi derslerinden beklentileri belirlemektir. Çalışmaya, Ankara il merkezinde eğitim-öğretim veren farklı türdeki 6 lise ve okuldan toplam 181 öğrenci (105 erkek, 76 kız) katıldı. Öğrencilere beden eğitimi dersinin 18 maddelik genel amaçlarını da kapsayan bir anket uygulandı. Araştırma sonucunda, kız öğrencilerin beden eğitimi derslerinin sosyal, etik, estetik, ritmik ve koordinatif kapsamlı amaçlarına öncelik tanıdıkları, erkek öğrencilerin ise öncelikli amaçlar arasında beden eğitiminin fiziksel amacını ön plana çıkardıkları görüldü.*

**Anahtar Kelimeler:** Cinsiyet, Lise öğrencileri, Beden Eğitimi dersi.

## EXPECTATIONS OF MALE AND FEMALE HIGH SCHOOL STUDENTS FROM PHYSICAL EDUCATION LESSONS

### ABSTRACT

*The purpose of this study was to examine which physical Education objectives were perceived to be of the highest priority by highschool students. A total of 181 students (105 boys and 76 girls) from different highschools in Ankara were participated into this study. A questionnaire which includes the 18 objectives of physical education were given to students. Research findings showed that social, ethic, esthetic, rhythmic and coordinative objectives of PE were perceived to be of the highest priority by female students. However, the male students were primarily perceived the physical objectives of physical education.*

**Key Words:** Sex, Highschool Students, Physical Education Lesson

(\*) Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu ANKARA

## GİRİŞ

Beden eğitimi derslerinin, genel eğitimin ayrılmaz bir parçası olduğu düşüncesinden hareketle müfredat programlarına girmesi, ülkemizde Tanzimat Dönemi'nde gerçekleştirilmiş, ilk olarak 1863 yılında Harbiye'ye ve Askeri İdadilere "Cimnastik Dersi" (Unat, 1964, s. 137) ve hemen ardından da, 1868'de açılan Galatasaray Lisesi müfredat programına "İdman ve Riyazet-i Bedeniye" adıyla girmiştir. Kız öğrencilerin de beden eğitimi dersi almalarıyla ilgili çalışmalar, 1915 yılında Kız Liseleri Programlarına beden eğitimi derslerinin konulmasıyla uygulamaya geçirilmiştir. (Bilge, 1989,s.41). Beden eğitimi öğretim programları, Cumhuriyet tarihi boyunca sürekli gözden geçirilerek geliştirilmiştir.

Eğitim süreci içinde, öğrencilerin fiziksel, zihinsel ve sosyal gelişimlerini destekleyici unsurları kapsayan bir takım seçilmiş aktivitelerden oluşan beden eğitimi dersleri günümüzde, "İlköğretim Okulları, Lise ve Dengi Okullar Beden Eğitimi Dersi Öğretim Programları" (MEGSB, 1988) çerçevesinde uygulanmaktadır. Programın tamamında, hedef kitle olarak "öğrenciler" kavramı kullanılmış, ele alman ünitelerin kız ve erkek öğrenci ayırımı yapılmaksızın bütün öğrencilere (kızlarda güreş ve futbol dalları hariç) ortak olarak uygulanması gerektiği vurgulanmıştır. (MEGSB 1988, s. 275). Dolayısıyla, programların hazırlanışında, beden eğitimi derslerinde, doğal olarak farklı fiziksel ve duygusal donanımlara sahip kız ve erkek öğrencilerin, farklı beklentileri olabileceği dikkate alınmamıştır.

Çeşitli araştırmalar kız ve erkeklerin bedensel aktivitelerden beklentileri, aktivitelere katılım düzeyleri ve katıldıkları sportif aktivitelerin türleri arasında bazı farklılıkların olduğunu göstermektedir. Lapp, (1993, s. 166), orta öğretimde beden eğitiminin öncelikli amaçlarını, cinsiyetlere göre belirlemeye çalıştığı araştırmasında, kız öğrencilerin daha ziyade sosyal talepleri ön planda tuttıklarını, erkeklerin ise fiziksel amaçları daha önemli bulduklarını tespit etmiştir. Colley ve ark. (1987, s.22), cimnastik ve yoga dışındaki sportif etkinliklere, erkeklerin kızlardan daha fazla katılım gösterdiklerini belirlemiştir. Jackson ve Marsh (1986, s.210), kadınların, güç, bedensel temas ve dayanıklılığı vurgulayan sportif aktivitelere katılım düzeylerinin geleneksel olarak düşük; beceri, güzellik ve zerafeti vurgulayan aktivitelere katılımlarının ise yüksek düzeyde olduğunu belirtmişlerdir. Yalçınkaya ve ark. (1993, s. 16), üniversite öğrencileri üzerinde yaptıkları araştırmalarında, erkek öğrencilerin beden gücünü simgeleyen mücadele sporlarına kızların ise, daha kolay, estetik sporlara ilgi duyma eğiliminde olduklarını ifade etmişlerdir.

Orta öğretimde beden eğitimi dersi öğretim programlarının hazırlanışında, üzerlerinde programın uygulanacağı kitle olarak öğrencilerin katılımları söz konusu değildir. Bu nedenle, öğrencilerin ken-



dileri için programda belirlenen beden eğitiminin amaçlarından hangilerine öncelik tanıdıklarının ortaya çıkarılması kadar (Yıldıran ve Yetim, 1994), farklı cinsiyetten öğrencilerin beden eğitimi derslerinden beklentilerinin belirlenmesi de önemlidir. Böylece, cinsiyetler bazında ortaya çıkabilecek beklenti ve eğilim farklılıkları, beden eğitimi dersi öğretim programlarının geliştirilmesinde yol gösterici olabilecektir.

### **AMAÇ**

Bu araştırma, lise ve dengi okullar beden eğitimi dersi öğretim programlarında belirlenen genel amaçlar göz önüne alınarak, farklı cinsiyet grubundan öğrencilerin beden eğitimi derslerinden beklentilerinin ve eğilimlerinin ne olduğunu belirlemeyi amaçlamaktadır.

### **YÖNTEM**

Betimsel bir çalışma olan bu araştırmaya, 1993-1994 öğretim yılında, Ankara il merkezinin değişik semtlerinde farklı türde eğitim-öğretim veren 6 lise ve dengi okuldan basit tesadüfi yöntemle seçilmiş 76'sı kız 105'i erkek toplam 181 öğrenci katılmıştır.

Öğrencilerin beden eğitimi dersinden beklentilerini belirlemek amacıyla, Milli Eğitim Bakanlığınca hazırlanan ve 1988 yılında yayınlanan "İlköğretim Okulları, Lise ve Dengi Okullar Beden Eğitimi Dersi Öğretim Programlarında belirlenen 18 genel amaç olduğu gibi alınarak, üzerinde, yaş, cinsiyet, okul adı, türü, semti ve sınıfı gibi soruların da bulunduğu bir anket formu düzenlenmiştir. Öğrencilerden, form üzerinde verilen beden eğitiminin 18 genel amacından, kendi beklentilerine uygun buldukları en önemli 5 amacı işaretlemeleri istenmiştir. Frekans tekrarları ve bunlara ilişkin yüzdeler değerlendirilerek her iki cinsiyete ait öncelikli amaçlar belirlenmiştir.

### **BULGULAR**

Farklı cinsiyet gruplarının, orta öğretimde beden eğitimi dersinin beklentilerine uygun öncelikli amaçları konusunda verdikleri cevapların frekans ve yüzdeler dağılımlarıyla, öncelikli 5 amaç sıralamaları Tablo 1'de verilmiştir.

Tablo 1 incelendiğinde çalışmaya katılan erkek öğrenciler tarafından, "bütün organ ve sistemlerini seviyesine uygun olarak güçlendirme ve geliştirme" amacının, öncelik tanınan ilk amaç olarak algılandığı görülmektedir (% 56.7). Buna karşılık, aynı amaç kız öğrenciler tarafından en önemli 5 amaç arasında gösterilmemiştir. Kız öğrencilerde "Beden Eğitimi ve Sporun" sağlığa yararlarını kavrayarak boş zamanlarını spor faa-

**Tablo 1: Farklı Cinsiyetten Lise Öğrencilerine Göre Orta Öğretimde Beden Eğitimi Dersinin Öncelikli Amaçları**

Amaçlar	Kız Öğrenciler			Erkek Öğrenciler		
	n	%	Öncelik Sırası	n	%	öncelik Sırası
1. Atatürk'ün ve düşünürlerin beden eğitimi ve spor konusunda söyledikleri sözleri açıklayabilme	14	18.4		24	22.9	
2. Bütün organ ve sistemlerini seviyesine uygun olarak güçlendirme ve geliştirme	26	34.2		69	65.7	1
3. Sinir, kas ve eklem koordinasyonunu geliştirebilme	29	38.2	5	43	41.3	
4. İyi duruş alışkanlığı edinebilme	23	30.3		17	16.2	
5. Beden eğitimi ve sporla ilgili temel bilgi, tavır ve alışkanlıklar edinebilme	33	43.4	3	48	45.7	3
6. Ritim ve müzik eşliğinde hareketler yapabilme	30	39.5	4	6	5.7	
7. Halk oyunlarımızla ilgili bilgi ve beceriler edinme ve bunların uygulamaya istekli olabilme	12	15.8		8	7.6	
8. Milli bayramlar ve kurtuluş günlerinin anlam ve önemini kavrama törenlere katılmaya istekli olabilme	15	19.7		14	13.3	
9. BES'in sağlığa yararlarını kavrayarak, boş zamanlarını sporla değerlendirmeye istekli olabilme	43	56.6	1	60	57.1	2
10. Temel sağlık kuralları ve ilkyardım ile ilgili bilgi, beceri, tavır ve alışkanlıklar edinebilme	19	25.0		21	20.0	
11. Tabiatı sevmeye, temiz hava ve güneşten yararlanabilme	26	34.2		21	20.0	
12. İşbirliği içinde çalışma ve birlikte davranma alışkanlığı edinebilme	16	21.1		25	23.8	
13. Görev ve sorumluluk alma, liderlere uyma ve liderlik yapabilme	19	25.0		44	41.9	
14. Kendine güven duyma, yerinde ve çabuk karar verebilme	27	35.5		48	45.7	4
15. Dostça oynama, yarışma, kazanana takdir etme, kaybetmeyi kabullenme, hile ve haksızlık karşısında olma	34	44.7	2	45	42.9	5
16. Demokratik hayatın gerektirdiği tavır ve alışkanlıklar edinebilme	8	10.5		12	11.4	
17. Kamu kaynaklarını iyi kullanma ve koruyabilme	2	2.6		2	1.9	
18. Spor araç ve tesisleri bilgisi	4	5.3		18	17.1	

n=76

n=105

liyetleri ile değerlendirmeye istekli olabilme" amacı ilk sırada yer almaktadır. (% 56,6). Aynı amaç, erkek öğrencilerde % 57.1'lik bir oranla ikinci sırada zikredilmiştir. "Beden eğitimi ve sporla ilgili temel bilgi, beceri, tavır ve alışkanlıklar edinebilme" amacı, hem kızlar hem de erkek öğrenciler tarafından 3. öncelikli amaç olarak belirlenmiştir. Kızlar tarafından en önemli ilk beş amaç arasında 4. sırada gösterilen "Ritim ve müzik eşliğinde hareketler yapabilme" amacını erkek öğrenciler oldukça düşük oranda tercih etmişlerdir (% 5.7). Kız öğrencilerin, orta öğretimde beden eğitiminin ikinci öncelikli amacı olarak belirledikleri "dostça oynama ve yarışma, kazananı takdir etme, kaybetmeyi kabullenme, hile ve haksızlığın karşısında olabilme" amacı, erkek öğrencilerin tercihinde 5. sırada yer almaktadır. "Kendine güven duyma, yerinde ve çabuk karar verebilme" amacı, erkek öğrenciler tarafından dördüncü önemli amaç olarak algılanırken, bu amaç kız öğrencilerin tercihlerinde ilk beş amaç arasına girmemiştir. Beden eğitiminin öğrencilerde "sınır, kas ve eklem koordinasyonunu geliştirebilme"ye yönelik amacı, kız öğrencilere en önemli 5. amaç olarak görülürken, erkek öğrenciler bunu önemli amaçlar sıralamasına almamışlardır.

#### **TARTIŞMA VE SONUÇ**

Bulgular genel olarak değerlendirildiğinde, kız öğrencilerin beden eğitimi derslerinden beklentilerinin sosyal, zihinsel, etik, estetik, ritmik ve koordinatif nitelikler üzerinde yoğunlaştığı, erkek öğrencilerin ise beden eğitiminin fiziksel gelişim amacını ön plana çıkardıkları görülmektedir. Özellikle, beden eğitiminin, dostça oynama ve yarışma, kazananı takdir etme, kaybetmeyi kabullenme gibi etik değerleri vurgulayan amacını erkek öğrencilerin öncelikli amaçlar arasında son sıraya almaları, bunlarda, yarış, rekabet ve kazanma duygularının, dolayısıyla sportif aktivitelerde neticeye yönelimin ağır bastığı izlenimi vermektedir. Buna karşın, kız öğrencilerin beklentilerinde ise beden eğitimi ve sporda aktivite sürecinin etik ve estetik açıdan biçimlendirilmesine yönelimin belirginleştiği görülmektedir.

Bu olgu, Willgoose (1984 s.256)'un, 15-18 yaş grubu liseli kız öğrencilerin, dış görünümüne kuvvetli bir ilgi duyma, denge ve zerafeti, aynı yaş grubundaki erkek öğrencilerin ise fiziki güç ve yarışmacı bir zihniyeti vurgulayan karakteristik özelliklere sahip oldukları yönündeki tesbitleriyle paralellik arz etmektedir.

Belirlenmiş amaçların en önemli nihai hedefi, beden eğitimi derslerinde, öğrencilerde, orta öğretim sonrası hayatlarında düzenli olarak spor yapma alışkanlığını ve anlayışını geliştirmektir. (Messing, 1980, s. 11). Ancak, ilerleyen yaşa paralel olarak spor yapma oranında genel bir düşüş gözlenirken, bu oran cinsiyetler arasında kız öğrenciler aleyhinde anlamlı bir boyut kazanmaktadır. Yalçınkaya ve ark. (1990, s. 16)'nın üniversite öğrencileri üzerinde yaptıkları araştırmada, sporla ilgilenmeyen ya da sadece izleyici olarak ilgilenen kız öğrencilerin sayısında erkeklere göre

belirgin bir artışın gözlenmesi, bu görüşü desteklemektedir. Sebep-sonuç ilişkisi içerisinde düşünüldüğünde, bu gelişmenin, orta öğretim beden eğitimi dersi programlarında öngörülen amaçlara tam olarak ulaşamadığının, öğrencilerde sürekli beden eğitimi ve spor yapma alışkanlığının geliştirilemediğinin ve farklı cinsiyetlerin derslerden beklentilerine cevap verilemediğinin göstergesi olduğu söylenebilir. Kız öğrencilerin birinci, erkek öğrencilerin ise ikinci en önemli amaç olarak zikrettikleri, beden eğitimi derslerinin öğrencileri boş zamanlarını spor yoluyla değerlendirmeye istekli kılma amacının da gerçekleşemeyerek, özellikle kız öğrenciler için "beklenti" olarak kaldığı; boş zamanlarını spor yoluyla nasıl biçimlendirebilecekleri konusunda yeterince bilgilendirilmemiş, boş zaman değerlendirmede yaygın olarak kullanılan spor türlerinin uygulama teknikleri pratikte gösterilmemiş kız öğrencilerin üniversite yıllarında daha ziyade "pasif boş zaman değerlendirme araçları olan sanat ve kitap okuma etkinliklerine yönelmelerinden (Yalçınkaya ve ark. 1993, s. 17) anlaşılmaktadır.

Bulgular, orta öğretim beden eğitimi dersi programının "açıklamalar" kısmında öğretmene belirli bir serbestiyet tanıyan 18,19,20. maddeler kapsamında, beden eğitimi öğretmenlerinin uygulamalarda cinsiyetlere özgü beklentileri de dikkate almaları gerektiğini işaret etmektedir.

#### **KAYNAKLAR**

- Bilge, N., (1989), Türkiye'de Beden Eğitimi Öğretmeninin Yetiştirilmesi. Ankara: Kültür Bakanlığı Yayınlan No: 1095.
- Colley, A., Nash, J., O'Donnel, L., Restorick, L. (1987), "Attitudes to the Females Sex Role and Sex-Typing of Physical Activites", International Journal of Sport Psychology, 18: 19-29.
- Jackson, S., Marsh, H.N. (1986), "Athletic or Antisocial the Female Sport Experience", International Journal of Sport Psychology., 8:198-211.
- Lapp, V., (1933), "Pupil objectives in high school physical education", Research Quarterly, 4:156-167.
- MEGSB, (1988), İlköğretim Okulları, Lise ve Dengi Okullar Beden Eğitimi Dersi Öğretim Programları, İstanbul: Milli Eğitim Basımevi.
- Messing, M. (1980), Der gute und schlechte Sportlehrer aus Schülersicht, 1. Aufl., Berlin, München: Bartels U. Wernitz.
- Unat, F.R., (1964) Türkiye'de Eğitim Sisteminin Gelişmesine Tarihi Bir Bakış, Ankara: Milli Eğitim Basımevi.
- Willgoose, C.E., (1984), The curriculum in physical Education, New Jersey: Prentice-Hall.
- Yalçınkaya, M., Saracaloğlu, A.S., Varol, S.R., (1993). "Üniversite Öğrencilerinin Spora İlişkin Görüşleri ve beklentileri". Spor Bilimleri Dergisi, 4(2): 12-26.
- Yıldırım, İ., Yetim, A., (1994) "Orta Öğretimde beden Eğitimi Dersinin Öncelikli Amaçları Üzerine Bir Araştırma". Hacettepe Üniversitesi, Spor Bilimleri ve Teknoloji Yüksekokulunun düzenlediği, Spor Bilimleri III. Ulusal Kongresine (20-22 Ekim 1994) sunulan bildiri.

## SPOR YÖNETİMİNDE SİSTEM YAKLAŞIMI

A. Azmi YETİM(\*)

### GİRİŞ

Pek çok anlamı bulunan yönetim, en genel ifadeyle, rasyonel eylem olarak tanımlanmaktadır. Rasyonel eylem kavramı, istenilen amaçları en az kayıpla gerçekleştirmek olarak ele alınabilir. Bu kavrama dayanılarak tanımlanan yönetim, yüksek derecede rasyonelliği olan iş birliği içindeki insan çabalarını ifade etmektedir.

Esasen yönetimin insan ve materyallerin mal ve hizmet üretmek amacıyla örgütlenmesi, sevk ve idare edilmesi olarak tanımlanabileceği düşünülürse, kamu, işletme, eğitim, spor vb. yönetimleri ayrımındaki amaç farklılıklarının günümüz modern yönetim anlayışına sahip ülkelerdeki uygulama bakımından fazla bir önemi kalmadığı söylenebilir (Sağlam, 1979, s.29).

Kuşkusuz yönetimin bu genel tanımlaması spor açısından da geçerlidir. Çünkü her toplumsal kurum gibi spor da formel ve informal bağlarla toplum sistemine bağlıdır, bu açıdan bakıldığında, spor yönetimi, 'Toplum genelinde kurumlaşmış yöneten-yönetilen ayrımını spor özelinde sporcu-yönetici ayrımı olarak tekrarlayan ve hiyerarşik-otoriter bir düzenlemeyle spor yaptıran bir makine" olarak tanımlanabilir (Fişek, 1983,s.84).

Önceden belirlenmiş olan amaçları gerçekleştirmek için bir takım faaliyetleri insan gücüyle ve insanlarla birlikte yürütmek anlamına gelen yönetim, insanlık tarihi boyunca önemli olmasına rağmen bilimsel inceleme konusu olma niteliğini 20. yüzyılda kazanmıştır (Dereli, 1981, s. 1).

Yukarıda kısaca tanımları verilen yönetimin gelişim süresi genellikle üç ayrı döneme ayrılarak incelenmektedir. Yönetim olgusunun kronolojik olarak gelişimini de belirleyen bu dönemlerden söz edilirken genellikle 'Yönetim Yaklaşımları' ifadesi kullanılmaktadır. Bu yaklaşımlar, örgütsel yapıya ağırlık veren klasik yaklaşımlar, insan unsuruna ağırlık veren dav-

(\*) Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu / ANKARA

ranışçı yaklaşımlar ile örgütü ve insanı bir bütün olarak gören sistemci yaklaşımlardır (Türkel, 1983, s.22-23).

Bu yazının konusu çerçevesinde ele alınan sistem yaklaşımı, çeşitli yönetim olaylarını bütün halinde incelemeyi öngörüne bir düşünce biçimi olarak görülmektedir. Klasik ve davranışçı yaklaşımlarda görülen eksiklikleri yeni bir bakış açısıyla ele alarak bir senteze ulaştırmaya çalışmış sistem yaklaşımı, yönetimle ilgili olaylara da uygulanarak "Yönetimde Sistem Yaklaşımı" adını almaktadır.

Aşağıda sistem yaklaşımı temel çizgileriyle ele alınırken bu yaklaşımın spor yönetiminde hangi anlama geldiği ve uygulamaya nasıl yansıdığı açıklanmaya çalışılacaktır.

### **SİSTEM, SİSTEM YAKLAŞIMI VE ÖZELLİKLERİ**

Sistem yaklaşımı, temelde olayları bütün halinde incelemeyi öngören bir düşünce tarzıdır. Sistem, birbiriyle ilişkili belirli parçalardan oluşan bir bütün olarak tanımlanabilir.

Başka bir ifadeyle sistem, bir takım küçük parçalardan oluşan, kendisi veya daha büyük bir sistemin ya da sistemlerin parçası olarak faaliyette bulunan bir bütündür (Kaya, 1986, s.80-81).

Sistemi oluşturan parçalara alt sistem, sistemin bağlı olduğu daha büyük sistemlere de üst sistem denir. Bir örnek vermek gerekirse, herhangi bir spor organizasyonunu sistem olarak düşünelim. Böyle bir organizasyonda yönetim, fiziki imkanlar, sporcucu, personel gibi çeşitli unsurlar yer almaktadır. Doğal olarak, bu unsurların belli bir düzene uyum içinde çalışması halinde organizasyonun amaçlarına ulaşılacaktır. O halde bir sistem, istenilen bir etkiye ulaşmak için düzenli şekilde bir etkileşim içinde olan ve birlikte çalışan, birbirine bağlı, birbiriyle ilişkili elemanlar toplamıdır (Frost, Lockant ve Marshall, 1983, s.78).

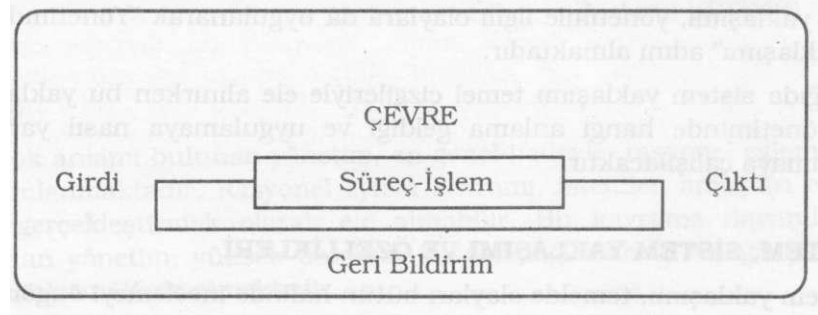
Burada önemli olan alt sistemlerin düzenli bir biçimde çalışmasıdır. Çünkü alt sistemlerden birinin bile düzensiz çalışması sistemi tümüyle olumsuz yönde etkileyebilecektir.

Sistemin bir diğer özelliği de açık veya kapalı olmasıdır. Açık sistemler çevresiyle ilişki içinde olan ve denge eğilimi taşıyan sistemlerdir. Sistem açısından denge, girdilerle çıktılar arasında bulunan bir oranı ifade etmektedir (Kaya, 1986, s. 80). Bütün açık sistemler çevrelerine duyarlı olmak zorundadırlar. Kapalı sistemlerde ise böyle bir zorunluluk yoktur.

Herhangi bir açık sistem (bir spor kulübü, spor teşkilatı) çevresinden enerji alan, bu enerjiyi belli bir süreç içinde işleme tabi tutan ve bu işlem

sonucunda çevreye çıktı olarak sunan bir faaliyetler dizisi içindedir. Buna göre sistemi aşağıdaki şekilde ifade etmek mümkündür (Hicks. ve Güllett, 1981, s. 164-165).

#### BİR SİSTEM OLARAK ORGANİZASYON



**Şekil 1. Sistem Modeli**

Modern teori organizasyonu, beş temel bölümden oluşan bir sistem olarak görür. Bu bölümler Şekil 1'de de görüldüğü gibi 1- Girdiler, 2- Süreç, 3- Çıktılar, 4- Geri Besleme ve 5- Çevre'dir

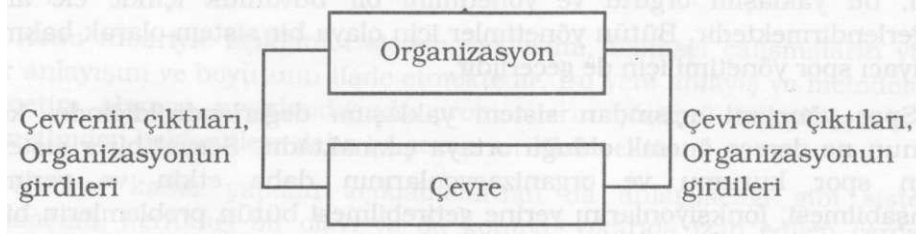
Girdiler örgütün amaçlarını gerçekleştirmeyi sağlayan gerekli şeylerdir. Spor sisteminde girdileri bilgi, değerler, hedefler, insan gücü ve kaynaklar şeklinde ele almak mümkündür (DPT, 1979, s.98-99).

Girdilerin belli bir süreç içinde amaca uygun olarak işleme tabi tutulması ve bu işlem sonucunda faydalı bir hale getirilmesi faaliyetlerine işlem ya da süreç adı verilir. Söz konusu bu işlemden sonra çıktıların faydalı bir şekilde çevreye sunulmasına da "çıktı" denilmektedir.

Sistemde geri bildirim (feed-back) ise yukarıda izah edilen sürecin etkili olabilmesi bakımından, çıktı aşamasından girdi aşamasına doğru bir bilgi akışını sağlayan mekanizmadır.

Modern teorinin en önemli özelliklerinden birisi de organizasyonu "uyabilen" bir sistem olarak görmesidir. Yani, organizasyonun bulunduğu çevre içinde hayatını sürdürmesi gerekiyorsa, çevrenin değişen şartlarına devamlı olarak uyması gerekir. O halde, organizasyon ve çevresi Şekil-2 de görüldüğü gibi birbirine bağlıdır. Organizasyon ve çevresi bir tür dinamik denge içinde bulunmakta ve değişmeler karşısında bölümlerini gerektiği gibi yeniden tanzim etmektedirler. Yani, modern teori or-

ganizasyonu ekolojik anlamda ele almakta ve olumsuz geri besleme yoluyla uyum sağlayan açık bir sistem olarak görmektedir.



Bir organizasyon, sahip olduğu kaynaklar nedeniyle çevreye bağlıdır. Buna karşılık organizasyonunun sağladığı ürünler (çıktılar) çevre tarafından değerlendirilir (Hicks ve Gullett, 1981, s. 168-169).

Organizasyonlarla ilgili ekolojik ve çevredeki değişmelere uyum görüşü son derece anlamlı bir etki sağlamıştır. Modern teorinin dikkatlerini organizasyonunun çıktısı ve onun varlığının nedenlerine yönelmiş olduğu söylenebilir. Öteki yönetim teorileri dikkatlerini daha çok organizasyonların süreçleri ve faaliyetleri üzerine yöneltmiş oldukları bilinir. Klasik ve davranışçı yaklaşımlar için kendisi (işlemler) üzerinde dururken, modern yaklaşımda amaçlara göre yönetim (çıktılar) konusuna önem verilmektedir. Sistem yaklaşımının üzerinde önemle durduğu husus, eğer bir organizasyon değerli çıktılar üretmiyorsa onun varlığının nedeni yoktur (Hicks ve Gullett, 1981, s 170).

Sistem yaklaşımı, klasik ve neo-klasik yaklaşımları çağdaş kavramlarla birleştiren organizasyonların ve yönetimin genel bir teorisi olarak düşünülebilir. Bu, bir organizasyonu bünye içinde yer alan ve bünye tarafından kontrol edilen dinamik bir süreç olarak görmek yoluyla başarılır.

Konuyu açıklayıcı bir örnek olarak herhangi bir spor kulübündeki sportif eğitim faaliyetleri ele alınabilir. Bu tür bir örgütte sporcu yetiştirmek için gerekli olan insan gücü, bilgi, araç-gereç vb. unsurların hepsi girdilerdir. Bu girdilerin sportif eğitim programları çerçevesinde yetiştirilmeleri sistemin süreç kısmını oluşturur. Sürecin sonunda ortaya çıkan sporcu ise, sistemin çıktılarıdır. Sistemin girdi-süreç-çıktı akışının düzenli olmasını sağlayan mekanizma ise geri bildirim (feed-back)'dir. Sosyal bir sistem olan spor organizasyonu çevreden aldığı girdileri işleyerek yine çevreye sunar. Çevrenin, çıktıları olumlu bir biçimde kabul etmesi sürecin iyi işlediğini ve iyi ürünler ürettiğini gösterir. Bu da organizasyon sisteminin başarılı olduğunu gösterir.



## **SPOR YÖNETİMİNDE SİSTEM YAKLAŞIMI**

Sistem tanımı ve sistem yaklaşımı açıklamalarından da anlaşılacağı gibi, bu yaklaşım örgütü ve yönetimini bir bütünlük içinde ele alıp değerlendirmektedir. Bütün yönetimler için olaya bir sistem olarak bakma ihtiyacı spor yönetimi için de geçerlidir.

Spor yönetimi açısından sistem yaklaşımı değerlendirildiğinde, konunun ne derece önemli olduğu ortaya çıkmaktadır. Sosyal birer sistem olan spor kurumu ve organizasyonlarının daha etkin ve verimli çalışabilmesi, fonksiyonlarını yerine getirebilmesi bütün problemlerin birlikte ele alınması ve çözüme gidilmesiyle mümkündür (Çalık, 1988, s.20).

Spor yönetiminde sistem yaklaşımı, spor yönetiminin temel konularını oluşturan teşkilat, yönetim, federasyon ve klüp gibi örgütlere ve bu örgütlerde cereyan eden olaylara sistem (bütün) açısından bakmak anlamını taşımaktadır. Spor sistemi, onu oluşturan parçaların bütünü olarak ele alınarak, bu bütünü oluşturan parçalar ve aralarındaki ilişkiler analize tabi tutulmaktadır.

Spor yönetiminde sistem yaklaşımı genellikle aşağıda belirtilen konular üzerinde durmaktadır (Frost, Lock Hart ve Marshall, 1983, s. 7).

- Spor organizasyonları dinamikdir ve sürekli değişir.
- Spor organizasyonlarının aktiviteleri spor özel amaçlarına yöneliktir.
- Gerekli olan süreçleri göz önünde tutan sistematik bir geri besleme vardır.
- Organizasyonun çevresinde sürekli bir değişimle birlikte bu değişime uyum da vardır.
- Organizasyonun birimleri arasında sürekli koordinasyon ve etkileşim vardır.
- Amaçlara ulaşılırken gerekli süreçler ve işlemler düzenlidir.
- Mevcut işlemlerin düzenli olarak değerlendirilmesi ve ihtiyaç duyulduğunda önceliklerin yeniden düzenlenmesi söz konusudur.
- Yaratıcılık ve yenilik spor organizasyonlarının özelliğidir.

## **SONUÇ**

Son zamanlarda meydana gelen bilimsel ve teknolojik gelişme ve değişimler toplumların bütün kurum ve organizasyonlarını ve sosyal yapılarını etkilemektedir. Buna paralel olarak iş bölümü ve uz-

manlaşmanın artması, ihtiyaçların çeşitlenerek çoğalması, her çeşit organizasyon ve yönetimlerin daha sistemli çalışmasını zorunlu hale getirmiştir.

Konu itibariyle açıklanan sistem yaklaşımı, bilimsel çalışmaların yeni bir anlayışını ve boyutunu ifade etmektedir. Bu yeni anlayış ve metodoloji, yönetim alanına uygulandığında problemlerin çözümü kolaylaşacak ve yönetimden beklentilere daha iyi cevap verilebilecektir.

Buraya kadar yapılan açıklamalardan da anlaşılacağı gibi sistem yaklaşımı herhangi bir olayı ya da konuyu yıkanda izah edilen çerçeve kapsamında ele alarak incelemeyi gerektirir. Konu bir bütün olarak düşünülmeli ve bu bütünü oluşturan parçalar ve birbirleri ile olan ilişkileri analiz edilmelidir.

Herhangi bir spor organizasyonundaki yönetim, personel, finans, vb. gibi faaliyetlere sistemci görüş açısından bakmak, spor yönetiminde sistem yaklaşımı olarak ifade edilebilir. Buna göre spor organizasyonu bir bütün (sistem) olarak düşünülmesi sistemi oluşturan parçalar alt sistemler ve aralarındaki ilişkiler ayrı ayrı incelenerek karşılaşılan yönetim problemlerine çözüm aranmalıdır.

Böylece spor organizasyon ve yönetimlerinin çağdaş yönetim anlayışı çerçevesinde ve konuya bir bütün olarak yaklaşarak, belirlenen amaçlara ulaşması mümkün olabilecektir.

#### **KAYNAKLAR**

1. Çalık, T., Çalık, C, "Sistem Yaklaşımının Yönetim Açısından Anlam ve Önemi", Kooperatifçilik Dergisi , Nisan-Mayıs Haziran, ANKARA, 1988.
2. Dereli, T., Organizasyonda Davranış, İSTANBUL, 1981.
3. DPT, Dördüncü Beş Yıllık Kalkınma Planı Özel İhtisas Komisyon Raporu, DPT Yayını, ANKARA, 1979.
4. Fişek, K.; Spor Yönetimi, A.Ü. Siyasal Bilgiler Fak. Yayını No: 515, ANKARA, 1983.
5. Frost, B.R. Barbara D.L. ve Stanlay, S.M., Administration of Physical Education and Athletic, Concepts and Practices 1983, Wm. L. Brown Publishers Dubugue, Iowa.
6. Hicks, H.G. Ve C, Ray Gullett, Organizasyonlar; Teori ve Davranış (Çeviren Besim BAYKAL), İSTANBUL, 1981.
7. Kaya, Y.K. Eğitim Yönetimi, ANKARA, 1986.
8. Sağlam, M., Örgütsel Değişme, TODAİE Yayın No: 185, ANKARA, 1979.
9. Türkel, S., Kamu İktisadi Teşebbüslerinde Yönetim Anlayışı, H.Ü.İ.B.F. Yayını ANKARA, 1983.

## REKREASYON ETKİNLİKLERİNDE LİDERLİK VE FONKSİYONLARI

Suat KARAKÜÇÜK (\*)

Azmi YETİM (\*)

### GİRİŞ ve AMAÇ

Endüstrileşme ve gelişme ile beraber elde edilen ve kullanma derecesi devamlı yükselen **boş zamanın** ve onun kişisel toplumsal mutluluk yaratacak şekilde kullanılması, rekreasyon liderliğini ön plana çıkarmış ve önemini arttırmıştır.

Yönetim kademelerinde de, örgütlerin giderek büyümeleri, çeşitli alanlarda ve kendi içlerinde uzmanlaşmaları, işbölümünün artması, örgüt içi karmaşık kişisel ilişkilerin oluşmasına yol açmıştır. Böylece iletişimin gerekliliği ve grup çalışmalarının önemi ortaya çıkmış ve yöneticilerde yeni beceriler özellikler aranmaya başlanmıştır (Ergun, 1981, s.1). Bu değerler de yönetimde liderlik anlayışının ön plana çıkmasını gerektirmiştir.

Yönetim açısından önem taşıyan **genel liderlik.**, ve boş zamanları değerlendirme açısından önem taşıyan **rekreasyon liderliği**, liderlerden beklenen fonksiyonlar açısından bir fark taşımamaktadır (Tezcan, 1982, s. 194; Himmetoğlu, 1988, s.40; Güler, 1978, s.82). Rekreasyon liderliğinde önemli olan noktalar ile genel liderlik rolü için düşünölen noktalar arasında bir paralellik bulunmaktadır. Yönetim liderinden de, rekreasyon liderinden de beklenen, grup üyelerine üyelik hazzını yaşatmak, o grupta olmaktan tatmin sağlamalarına yardımcı olmak, üyeleri belirli etkinliklere yönlendirmek, yol göstermek ve etkilemektir. Bu anlamda çalışmamızda genel liderlik kavramı **liderlik** olarak yalın halde açıklanırken, rekreasyona özgü özellikler içerisinde tanımlanabilecek liderlik ise **rekreasyon liderliği** olarak açıklanmaktadır.

Liderlik, rekreasyon uygulamalarının en temel noktalarından birini oluşturmakta ve bunun başarıya ulaşması ve yaşaması için hayati önemi

(\*) Gazi Üniversitesi Beden Eğitim ve Spor Yüksek Okulu / ANKARA

olan bir fonksiyon taşımaktadır. Bu nedenle rekreasyon planlamalarında kamu veya özel sektör uygulayıcıları lider olabilme yeteneğinde bulunan, yeni kaynakları araştırmak, ortaya çıkarmak, liderlik yetenekleri ve becerileri kazandırmak ve geliştirmek için her seviyede eğitime büyük önem vermek durumundadırlar.

Günümüzde rekreasyon etkinliklerinde ortaya çıkan çeşitlilik ve amaç farklılıklarının giderek bir zenginliği sergilemesi, toplumun rekreasyon liderine olan talebini artırdığı söylenebilir.

Önemli bir rekreasyonel potansiyel oluşturan sporda da meydana çıkan yeni yönelişler ve anlayışlar, rekreasyon lideri talebini arttırmaktadır.

Buradan hareketle **bu çalışmanın amacını**, boş zamanların sportif aktivitelerle değerlendirilmesinde rekreasyon liderlik kavramı, davranış biçimleri ve liderin yerine getirmesi gerekli fonksiyonların incelenmesi oluşturmaktadır.

### **LİDERLİK KAVRAMI**

İnsan, kendi kişisel amaç ve arzularının bir kısmını gerçekleştirmek için bir gruba ihtiyaç duymaktadır. Grup içinde yaşayan insan, aynı zamanda, oluşturdukları bu grupları yönetecek ve hedeflerine götürecektir liderlere ihtiyaç duyarlar. Belirli amaçlara yönelmiş bulunan bu grupların hedeflerine doğru yönlendirilmesi, aynı bir beceri ve ikna etme yeteneğini içeren liderlerin sorumluluğunu gerektirir. Şu halde liderlik; bir grup insanı belirli amaçlar etrafında toplayabilme ve bu amaçları gerçekleştirmek için onları harekete geçirme bilgi ve yeteneklerinin toplamından oluşmaktadır. Lider ise; grup üyeleri tarafından hissedilen ancak açıklığa kavuşmamış ortak düşünce ve arzulanan benimsenebilir bir amaç biçiminde ortaya koyan ve grup üyelerinin potansiyel güçlerini bu amaç etrafında faaliyete geçiren kimsedir (Eren, 1991, s. 357).

Liderlik genel çizgileriyle insanların planlarını ve alınan kararların eyleme dönüştürülmesini sağlayan bir sanat, bir insan becerisi olarak görülmekte (Ergun, 1981, s.7) ve belirli bir topluluğu sevk ve idare etmek için gereken özellikler olarak tanımlanmaktadır. (Osman, 1985, s. 326).

Lider, grup veya örgüt mensuplarının faaliyetleri üzerinde önemli etki ve nüfuzu olan, grup hedeflerinin tayiniyle, ideolojisinin tayininde önemli rol oynayan bir üyedir. Lider, başkalarına yol gösteren, yönlendiren ve onların davranış ve tutumlarını etkileyen kişidir. Yani lider, grup faaliyetleri üzerine etki eden, aynı grubun bir özellikli üyesi kabul edilmektedir.

Buradaki mantığa göre, grubun bütün üyeleri bir dereceye kadar liderdir. Çünkü her üye zaruri olarak grup içindeki diğer üyelerin faaliyetleri üzerinde kısmen de olsa tesir etmektedir. Dolayısıyla, grup üyeleri arasında hangi oranda daha nitelikli bir kişinin liderliğinin belirtilmesi daha uygun olmaktadır. (Krech, 1983, s. 291).

Rekreatif etkinliklerde, çoğunlukla görünüm bu tarzda bir rekreasyon liderliğini oluşturmaktadır. Yine liderlik, kişiler arası davranış ve karşılıklı etkileşim yaratmaktadır. Burada lider grubu, grup da lideri etkilemektedir.

Mc. George'a göre liderlik bir ilişkidir. Barnard'a göre ise, liderlik insanların başkalarına veya onların faaliyetlerine, örgütlenmiş bir çaba içinde yol gösteren davranışların niteliğidir (Alp, 1977, s.231).

Weese ve Nicholls lideri, diğerlerinin hareket ve davranışlarına etki eden kişi olarak tanımlarken, liderlik bir etkinlik grubunun herhangi bir müdahale olmamasından farklı olarak, başarısının değişmesinin nedeni olarak görürler (Weese ve Nicholls, 1985, s. 269). Yani grup sonuçta davranışını değiştirmiyorsa orada lider yoktur görüşündedir. Bu yaklaşım sportif etkinliklerde belirli oranda haklılık kazanabilir. Nitekim rekreatif amaçlı da olsa takım veya birey olarak sportif performansta bir değişim sağlanamıyorsa liderin tek yönlü başarısızlığından söz edilebilir. Ancak diğer bir çok rekreatif etkinlikte olduğu gibi, etkinliğe katılan kişi, etkinliğin yarışmaya yönelik tarzlarında dahi, sadece mutluluğu düşünüyorsa ve bunu elde edebiliyorsa sonuç başarısız da olsa o takdirde liderin başarısından söz edilebilir.

## **LİDERLİK DAVRANIŞ TIPLERİ ve REKREATİF ETKİNLİKLERDEKİ GÖRÜNÜMÜ**

Liderlik davranışı, liderin izleyicilerle veya yönettiği grupla olan ilişkilerindeki tutumu ile ilgilidir ve çeşitli liderlik davranışını, çeşitli tarzlarda gösterirler. Bu itibarla liderliğin çeşitli tiplerinden söz etmek mümkün olur. Bu tipleri en yaygın şekliyle;

1) Demokratik

2) Otokratik

3) Tam serbesti tanıyan müsaadeci (liberal) olanlarından bahsedebiliriz (Ergun, 1981, s. 18; Eren 1991, s.373; Singer, 1972 s. 15-16; Güler, 1978, s. 83; Kazmier, 1979, s. 312).

### **1. Demokratik Liderlik:**

Demokratik davranış sergileyen bu tip liderler, yönetim yetkisini, grup üyeleriyle beraber paylaşırlar. Grup faaliyetlerinin planlanması, denetimi

ve yönetimi ile ilgili uygulamalarında katılım ilkesinden yola çıkarlar. Liderlerle grup arasında yakın ilişki vardır. Lider tüm grup üyelerine açıktır. Amaçları belirleme ve bunları gerçekleştirme yollarını grup üyelerinin serbest tartışmalarıyla belirler. Lider burada yönlendirici ve kararların oluşmasında yardımcı rolündedir.

Grup ilişkilerinin düzenlenmesi de grup üyelerinin kişisel karar ve tercihlerine göre oluşur. Ortaya çıkan sonuçlarda lider hakemdir. Lider grup faaliyetlerinde genellikle grubun bir üyesiymiş gibi çalışır. Lider bireysel eğilimlere, beklenti ve yeteneklere önem verir. Sorumlulukları bir elde toplamaktan ziyade yaymaya çalışır. Demokratik lider grup içinde ayrıcalık ve statü farklarının etkin olacağı durumları engellemeye çalışır (Can, 1987, s. 184; Güler, 1978, s. 83).

**2. Otokratik Liderlik:** Otokratik lider, grup etkinliklerinin planlanması, programlanması, uygulamanın denetimi ve yönetimini tek başına üstlenir. Grup üyelerini yönetim dışı tutar. Merkezi bir güç oluşturur ve grup üyelerine mümkün olduğunca söz hakkı tanımaz. Grupla ilişkisi sınırlıdır. Üyeler liderle ilişki kurmaya çekinirler. Lider dâğı genellikle kendi seçtiği bir üye aracılığı ile diğer üyelerle ilişki kurar, yani grup içi ilişkileri kendisi ayarlar. Oluşan ilişki ise hep lider merkezli olur. Bu durumda^ liderin geçici olarak bile ayrılması grup içinde bir çöküntüyü oluşturabilir (Krech, 1983, s. 260). Söylediklerine aynen uyulmasını bekler. Üyelerin kendisini etkilemesine izin vermez. Sonuçta gitmede, prestij, cezalandırma, korkutma ve tehdit gibi faktörleri kullanmaktan çekinmez. Bireysel yetenek ve becerilerin grup içinde kendini gösterme imkanı liderin tutumu nedeniyle pek olmaz. Grup üyeleri lider çizgisinde düşünmeye, davranmaya ve karar vermeye zorlanır. Otokratik lider, grup faaliyetlerine üyelerle arasına bir sınır oluşturarak katılmaya dikkat gösterir. Ödüllendirme ve cezalandırmada objektif değil liderin kişisel karar ve beğenileri rol oynar. Otokratik lider için grup üyelerinin bağımlılığı ve sadakati önemlidir (Güler, 1978, s.82; Ergun, 1983, s. 18).

**3. Tam Serbesti Tanıyan Müsaadeci (liberal) Liderlik:** Bu liderler üyelere tam serbesti tanıyarak, yetki kullanımlarını tamamen grup üyelerinin inisiyatifine bırakırlar. Böyle bir lider amaç ortaya koymaz, karar vermez ve kendisinin iyi bir dost olduğuna inanır. Grup dengesizdir, etkinliklerden pek sonuç alınmaz (Önder, 1988, s.19). Grup üyelerinin eğitim ve uzmanlık düzeylerinin yüksek olduğu durumlarda olumlu bir liderlik tipi olduğu düşünülebilir.

Liderlik tipolojisinin en basit göze çarpan şekilleri demokratik ve otokratik olanlardır. Bu münasebetle bu iki tipi olumlu ve olumsuz yönleriyle

ve rekreasyon etkinlikleri açısından birbirleriyle mukayese etmekte fayda görülmektedir.

Otokratik liderlik biçiminde, özellikle toplumun geleneksel büyüğe saygı ve kararı büyükten bekleme şeklinde oluşmuş kültürü içinde, grup üyeleri, liderden tam yetkisini kullanmasını bekleyecek ve ancak bu şekilde davranan liderin bilgili ve güvenilir olduğuna inanacaklardır. Bu durum pek olumlu kabul edilemeyecek, ancak üyelerin arzu ettikleri tarzda geliştiği için bir sorun yaratmayacaktır.

Otokratik liderin kendisini tam yetkili hissetmesi, kararlan almada ve uygulamada daha hızlı davranıp zaman kaybını önlemesi ve kendisinin bu kararları almada daha rahat ve güvenli hissetmesi sonucunu doğuracaktır.

Demokratik lider, kararlardaki katılımı sağlama bakımından zaman avantajını tam kullanamamaktadır. Özellikle acil kararların alınması gerektiğinde sorunlar yaşanabilmektedir. Grup hacminin genişlediği :- rumlarda karar etkinliğinin azalması hatta karar alınamaz duruma geldiği de söz konusu olabilmektedir.

Otokratik • liderlikte, liderin aşırı merkeziyetçi davranışı üyelerini etkinliklerinde psikolojik tatminsizlikler ortaya çıkarabilir. Moral düşüklüğü, grup içi çatışma, dedikodu, iftira, gerilim, güvensizlik ve içine kapanıklık yaygındır. Böyle bir grup inisiyatif gösteremez, uysal ve uyusuk bir görüntüdedir.

Demokratik liderlikte ise, grup üyeleri liderleri kadar, grubun amaçlarına, politikalarına, plan ve uygulamalarına katılır ve çeşitli öneriler geliştirirler. Üyelerin fikri görüşleri ve arzulanna değer verilmesi onların çalışma verimlerine etki ederek daha enerjik ve yaptıkları etkinlikten Keyif almaları sonucunu doğurmaktadır. Grup çatışması yerini grup içi olumlu ilişkilere ve morale bırakmaktadır. (Eren, 1991, s.375)

Otokratik liderlikte, lidere yaranacak ve dikkatini çekecek yanaşm reketler daha çok olurken demokratik liderlikte, lidere daha çok tostça ve samimi bir yaklaşım söz konusu olmaktadır. Otokratik liderlikle, liderin grubu geçici bir süre bırakması durumunda grup etkinliğinin oysa demokratik liderin grubu yalnız bırakması durumuna; grup üyeleri arasında gelişmiş ilişki ve sorumluluk duygusu etkinlik şiddetinde çok fazla bir azalma yaratmamaktadır. (Krech, 1989, s.262).

Liderlik tiplerinin birbirlerine göre başarılı ya da başarısız sonuçlar ortaya koyacağı çeşitli durumlara bağlı olmaktadır. Her biri bazı durumlarda başarılı bazı durumlarda ise başarısız olabilmektedir. Örneğin kratik liderlerin grup üyeleri üzerinde **çok büyük güç ve söz sahipleri** oldukları

durumlarda en iyi performansı elde ettikleri, demokratik liderler ise grup üyeleri üzerinde **makul derecede söz sahibi** oldukları durumlarda en iyi performansı elde ettikleri söylenebilir (Singer, 1972 s. 16).

Demokratik liderin kararlarını grup üyelerine sorarak alması, onu sık sık başkalarına danışan zayıf ve kararsız lider konumuna düşürebilmektedir. Ferdi karar alması durumunda ise otokratik bir lider görünümüne bürünebilmektedir. Demokratik lider için, içine düştüğü bu ikilem zaman zaman bir sorun teşkil edebilmektedir. Otokratik liderler içinde benzeri durumlar söz konusu olabilmektedir.

Bu durumda etkinlik çeşidi, içinde bulunulan durum, liderin karizmatik özellikleri, ortam ve amaçlar gibi faktörler liderliği etkileyebilmektedir.

Yapılan bir araştırmada (Kazmier, 1979, s.312); erkek çocuklardan oluşan bir kulüp'te yetişkinlerden oluşan liderler demokratik, otokratik ve müsaadeci liderlik davranış tipleri sergilenmiştir. Elde edilen sonuçlara göre; yapılan etkinliğin nitel ve nicel durumları yönünden müsaadeci (liberal) yöntem, gerek demokratik gerekse otokratik yöntemle oranla daha düşük bir etki göstermiştir. Öte yandan en yüksek verimlilik düzeyi demokratik liderlik yöntemi altında değil, otokratik liderlik yöntemi altında gerçekleşmiştir. Ancak, kulüp etkinliklerinde ayrılan bütün çocukların, bu davranışı en fazla otokratik lider yönetimi altında buldukları sırada göstermişlerdir. Grup üyelerinin görüşlerinin yeterince özgür olarak anlatımlarına imkan tanınması nedeniyle etkinliklerle ilgili orijinallik (özgürlük) ise en çok demokratik liderlik yönteminde görülmüştür. Özellikle yenilik ve yaratıcılığın önemli olduğu etkinliklerde demokratik lider yönetimleri daha başarılı bulunmuştur.

Özetle sözü edilen araştırmada büyük ölçüde düzensizlik, verimsizlik ve oyun yönelimi davranışlar müsaadeci (liberal), grubun daha büyük ölçüde saldırı, başeğdirme ve verimlilik otoriter, grubun daha büyük ölçüde arkadaşlık ve orjinallik (özgürlük) demokratik liderlerin yönetimindeki grupların özellikleri ortaya konulmaktadır.

Rekreasyonun çok çeşitlilik gösteren etkinliklerinde, etkinlik çeşidi ve uygulama şartlarına göre, liderlik davranış çeşitlerinin etkisi değişmektedir. Bir genelleme yaparak örneklendirildiğinde, yarışmasız etkinliklerde demokratik, yarışmalı etkinliklerde (rekreatif amaçlı ancak kazanma ve başarıma duygularının olduğu ve bu duyguların etkinliği cazip kıldığı çeşitli sporlarda olduğu gibi) demokratik davranışla beraber otokratik, oyun ve eğlenceye yönelik etkinliklerde ise, çoğunlukla müsaadeci bir liderlik yöntemi söz konusu olabilmektedir. Bir futbol maçında liderin



tek başına aldığı olumlu bir karar başarıyı getirebilir. Kararın danışarak alınması belki de o an için başarısızlığı\* doğurabilecektir. Yine gruba danışarak alınmış bir karar dağcılıkta başarıyı, danışmadan uygulama ise başarısızlığı ya da riski getirebilir. Tamamen eğlence amaçlı oluşturulmuş bir rekreasyon grubunda ise, otoriter veya demokratik bir uygulama yerine verimi yükseltecek müsaadeci yöntemle verim yükseltilebilir. O halde grubu oluşturan üyelerin muhatap olduğu liderlik davranış çeşidi, bir fabrika veya formel ilişkiler içinde düzenlenmiş kurumun araştırma ve üretim birimlerine göre değişebileceği gibi, bu kurumlar ile rekreasyon amaçlı oluşan gruplar arasında veya rekreasyon çeşitleri (spor, sanat, müzik vb.) ile bunlarında kendi aralarındaki çeşitliliklerine göre (spor: dağcılık, basketbol, güreş, futbol gibi) uygulama farklılıkları ve etkinlik alanları değişebilmektedir.

Rekreasyon liderlerinin nasıl bir liderlik davranışı göstermesi gerekliliği, rekreasyon etkinliklerinin amaçlarını ve bu etkinliklere katılan rekreasyonistlerin kişisel ve grupsal yapısına göre ortaya çıkmaktadır. Rekreasyon etkinliklerine katılan kişilerin bireyciliği, kişisel beklenti eğilim ve tercihlerinin ağır basması, rekreasyonun belirli amaçlara yönelik gönüllü bir eylem olması gibi özellikler dikkate alınır, rekreasyon liderinin genellikle demokratik tutum ve davranışlara sahip olması beklenir.

Kendisine ters düşen davranışlara, fikirlere, inançlara ve değerlere karşı bile rekreasyon lideri hoşgörü ve saygılı bir tutum sergilemek zorundadır. Bu davranış demokratik liderlik çizgisini daha yakın bulunmaktadır. Ancak bazı durumlarda, çok çeşitlilik ve zenginlik içeren rekreasyon etkinlikleri için demokratik, otokratik ya da müsaadeci liderlik davranışlarını ayrı ayrı veya her üçünün bir kombinasyonu şeklinde uygulamak kaçınılmaz olmaktadır.

Örneğin bir voleybol takımında kesin bir başarı elde etmek amaçlanıyorsa antrenör otokratik bir davranış sergileyebilir. Antrenör takımı için bütün kararları kendisi verir, göreve yöneliktir ve mümkün olduğu kadar takımı kendisi yönetir. Gayretlerin sonucundaki tüm sorumluluğu üstlenir. Diğer taraftan demokratik bir antrenör için kazanmak önemli olduğu kadar, başarıya ulaştıracak metod da önemlidir. Ve bu metod içerisinde oyuncuların mutlu edilmesi onların psikolojik ve sosyal ihtiyaçlarına da değer verilmesi vardır. Mutlak bir başarıda beklenmez.

Demokratik antrenör (lider), gruba yöneliktir, methodcudur ve grubu etkileyecek kararlarda grup katkısını sağlayacak bir yapılanmayı temin eder. Burada davranışlar ayrılmıştır. Ancak çoğu sportif etkinliklerde demokratik bir antrenör (lider) grup içi tartışmalara vakit bulamadan acil bir

karar vermesi sözkonusu olmaktadır. Eğer antrenör, grup tarafından seviliyor, saygı duyuluyor ve güveniliyorsa buradaki otokratik tavrı grup tarafından benimsenecektir. Bu durum antrenörün liderlik tiplerinin sorumluluklarına nasıl yaklaşılacağını tespit ederken, grup içindeki kendi durumunu da dikkate alması sonucunu ortaya çıkarmaktadır. Ayrıca bütün şartlar altında iyi bir rekreasyon liderliğinin tek bir liderlik davranış çeşidi ile olamayacağını da göstermektedir.

Sporun daha fazla rekreatif amaç taşıyan dağcılık, terekking, sörf, kayak, yüzme gibi çeşitlerinde çoğunlukla demokratik, zaman zaman da müsaadeci liderlik davranışları sergilemek faaliyetlerin amacına ulaşabilmesi bakımından kaçınılmaz görünmektedir. Örneğin çok genel bakıldığında rekreatif amaçlı yapılan bir yüzme etkinliğinde, lider, elit düzeyde yüzme bilgisine sahip grup üyelerine müsaadeci bir davranış tipi sergileyebilir. Grup orta düzey yüzme bilgisine sahip ise, onların yüzme ve yüzme ile çeşitli oyunsal etkinliklere katılıp mutlu olabilecekleri bir yönlendirmede demokratik davranış sergileyebilir. Yeni başlayan bir yüzme grubu için ise, etkinliğin boğulma riskini de dikkate alan lider, demokratik, ancak zaman zaman da otokratik bir davranış şekli sergilemek zorunda kalabilir.

Örnekdeki liderlik davranışları, etkinliğin bizzat kendisinin çeşitliliklerine ve etkinliğe katılan üyelerin yüzme ile ilgili amaç ve algılamalarına paralel olarak farklılıklar da gösterebilir. Yüzme kimi rekreasyoniste göre evrensel görüntüsüyle algılanan bir etkinlikken, kimilerine göre de derin sularda, kıyılarda, sığ sularda, havuzda veya nehirler gibi tam doğal ortamda yapılan bir etkinliktir. Etkinlik çeşidi ve üyelerin olaya yaklaşımları liderin davranışına büyük oranda etki etmektedir. Rekreasyon lideri davranışlarını büyük oranda bu faktörlerle uygun olarak ayarlamak durumunda kalmaktadır. Etkinlikleri, rekreasyon amacıyla gerçekleştiren insanların, amaçlarına dikkat etmek gerekir. Etkinliklerde profesyonel değerlerden çok, sosyal ve psikolojik türden ihtiyaçlarını karşılamak durumunda oldukları gözden kaçırılmamalıdır.

Yani rekreasyon amaçlı gruplar bir futbol karşılaşmasında (halı saha, kapalı salon veya büyük nizami saha gibi) takımlardan mağlup olan tarafın, bunu fazla önemsemeyip, maçtan büyük keyif aldığını, güzel vakit geçirdiğini söyleyebilecek şekilde tepki veren grupların yönlendirilme şekilleri yani rekreasyon liderlik davranışları da farklı olacaktır.

Kısaca belirtmek gerekirse, burada açıklamaya çalıştığımız liderlik tiplerinin hepsinin rekreasyonel etkinliklerde uygulanacak koşulları bulunabilmektedir. Bu koşullar, daha öncede üzerinde durulan grubun iç

koşulları, faaliyette bulunduğu yakın ve genel çevreden oluşan ortam koşulları, lider ve grup üyelerinin kişilikleri, kültürleri ve çeşitli alışkanlıktandır. Bu koşullara uygun oluşturulamayan liderliğin basan şansı düşük olacaktır. Zira belirli koşullarda uygun olan bir liderlik davranışı, diğer bazı koşullarda uygun olamayabilmektedir.

Ayrıca liderlerin otokratik, demokratik ya da müsaadeci davranış özelliklerini bütün ayrıntılarıyla uygulamaları çok zordur. Çok az lider aşırı uçlarda bulunur. Çoğu lider böyle bir derecelemenin ortalarında yer alırlar. Zaten bu da çoğu davranışların birbirlerini tamamladığı anlamına gelmektedir.

### **LİDERLİK FONKSİYONLARI**

Liderlerin fonksiyonları idare ettikleri grupların çeşitlerine, niteliklerine ve çeşitli durumlara göre değişme gösterebilmektedir. Yaş kategorileri, cinsiyet, amaçlar, etkinlik çeşidi, grup yapısı ve diğer durumsal özellikler değişmeyi sağlayabilecek bazı faktörlerdir. Liderler her grup için ortak özellik taşıyabilecek çok çeşitli fonksiyonları ifa etmek zorundadırlar.

Liderin ifa etmek zorunluluğunda olduğu temel fonksiyonlar şöyle sıralanabilir (Krech, 1983, s.249; Cook, 1990, s.75-77; Himmetoğlu, 1988, s.38; Drucker, 1992, s. 137-141)

**Liderin İcraat Fonksiyonu:** Hangi grupta olursa olsun bir liderin en bariz rolü gruba ait faaliyetleri koordine etmesidir. Lider grubun her icraatına nezaret etmek durumundadır. Bu liderin hiç değişmeyen bir rolünü oluşturmaktadır. Lider genellikle yapılması gerekli işleri grubun diğer üyelerinin sorumluluğuna verir. Bu uygulamada liderin zayıf kalması, işlerin yürümesine engel teşkil edebilir ya da grup üyelerinin sorumluluk duygularının gelişmesi ve grup etkinliklerine katılmalarına engel olabilir.

Örneğin kamp kuran bir ekipte lider, sorumlulukları dağıtıp görevleri koordine eder. Görevlerin yanlış dağılımı veya görev dağılımındaki yetki ve sorumluluğun yetersizliği kargaşanın çeşitli sorunların kaynağını teşkil eder. Lider icraatını belirli bir formel organizasyon içinde yetkisini kullanarak başkalarını çalıştıran yöneticiden ayırmak durumundadır. Burada lider yöneticide olduğu gibi bir yetkiye ihtiyaç duymaz. Kendi kişisel özellikleri bilgi ve becerisine dayanarak icraatını gerçekleştirmeye çalışır (Büker, 1988, s.319).

**Liderin Planlama Fonksiyonu:** Lider çoğu zaman grubun amaçlarına ulaşmasının yollarını kararlaştırmak suretiyle planlamak rolünü üstlenir.

Bu genellikle hedefe ulaşmak amacıyla derhal alınması gereken planlardır. Ancak geleceğe yönelik planlarda olabilmektedir. Lider planı bütünüyle bilen ve onu koruyan kişidir. Grubun diğer üyeleri planın çoğunlukla bazı kısımlarından görünüşte birbirini tutmayacak şekilde-haberdardırlar..

Rekreasyon etkinliklerinde planın grubu tüm üyeleri tarafından bilinmesi hatta planın grup üyelerinin katılımıyla gerçekleştirilmesi önem taşır. Bu nedenle rekreasyon lideri planı grup üyelerinin tamamıyla paylaşır ve herkese açık tutar.

**Liderin Siyaset Tayin Edici Fonksiyonu:** Lider grubun siyaset ve hedeflerini tayin eden kişidir. Grubun siyaset ve hedefleri genellikle üç kaynaktan gelmiş olabilir.

Yukarıdan yani grubun üstündeki otorite tarafından belirlenmiş olabilir.

Aşağıdan yani grup üyelerinin tümünün katılımıyla belirlenmiş olabilir.

Liderin bizzat kendisi tarafından belirlenmiş olabilir.

Rekreasyon etkinliklerinde siyaset ve hedefler her üç kaynaktan da belirlenmiş olabilir. Ancak grup üyelerinin tüm katılımlarıyla oluşmuş fikirler daima ağırlık oluşturur. Neticede lider, her üç kaynak içinde olayın içindedir ve fonksiyoneldir.

**Liderin Uzmanlık Fonksiyonu:** Lider etkinlik alanında belirli ölçülerde uzmanlaşma sağlamış olmalıdır. Nitekim fonksiyonların uzmanlaşması çoğunlukla liderleri teknik yardımcı ve müşavir bulundurmaya zorlamaktadır. Rekreasyon etkinliklerinde, grubun hedefleri ve etkinlikteki uzmanlığı bakımından teknik bilgiye sahip olan kişi liderlik rolünü paylaşmakta çoğunlukla da üstlenmektedir. Örneğin bir dağcılık ekibinde, grubun hedefini oluşturan zirvenin rotasını iyi bilen rehber, inceden ve farkına varılmayacak bir şekilde grubun liderliğini üstlenmiş olur.

**Liderin Temsil Fonksiyonu:** Bir grubun bütün üyelerinin diğer gruplarla ve insanlarla doğrudan doğruya ilişki kurmaları mümkün değildir. Bu nedenle lider grubun temsilciliğini üstlenir. İçeriden dışarıya ve dışarıdan içeriye yönelen bütün iletişimlerde lider kanalı kullanılır.

**Liderin İç İlişkiler Kontrolörü Fonksiyonu:** Grup yapısının özel detaylarını herhangi bir üyeden daha iyi bilen lider, grup içi ilişkilerde kontrol görevini üstlenebilecek en uygun kişidir.

**Liderin Ödüllendirme ve Cezalandırma Fonksiyonu:** Bir üyenin görüş noktasından liderin ödül veya ceza uygulama gücü belirli bir önem taşır. Lider bu güçle, üyeler üzerinde kontrol imkanı sağlar. Çoğunlukla

ödül veya cezalar doğrudan doğruya kişinin grup içindeki rolü ile ilgilidir. Kişi grupta daha etkin bir role getirilebilir, terfi ettirilebilir, özel bir şekilde taltif edilebilir ya da kişi tersi uygulamalara maruz bırakılarak ödüllendirme veya cezalandırma gerçekleştirilmiş olur.

Rekreasyon lideri, rekreasyon amaçları ve rekreatif etkinliklerin özelliklerini dikkate alarak ödüllendirme veya cezalandırma fonksiyonunu çok daha hassas bir şekilde uygulamak durumundadır.

**Liderin Hakemlik-Aracılık Fonksiyonu:** Grup içinde oluşabilecek her türlü ihtilafta lider hakemlik fonksiyonunu yerine getirmek sorumluluğunu taşır.

**Liderin Örnek Olma Fonksiyonu:** Lider grup üyelerine ne yapmalarına dair somut örnek teşkil etmesi bakımından davranışlarıyla bir model oluşturur.

**Liderin Sembol Olma Fonksiyonu:** Bir grup kendisini teşhis ettirecek rozet, üniforma, isim gibi sembollere zaman zaman ihtiyaç duyabilir. Bu semboller içerisinde lider de, grup birliğinin sağlanması bakımından bu fonksiyonu yerine getirir.

**Liderin Ferdi Sorumluluk Fonksiyonu:** Rekreasyon gruplarında içinde bulunduğu bir çok grup üyeleri şahsi kararlar almak için, kaçınmak istediği hareketlerde bulunma külfetinden kendilerini kurtarıcı olarak lideri görürler. Lider de kişinin, bağlılık ve güvenine karşılık onu şahsi kararlar almak zorunluluğundan kurtarır. Kişi, tanıma ve idrak sahalarındaki karışıklıkları kendi başına gidermeye uğraşacak yerde, bütün kararları lidere bırakır. Lider de bu sorumluluğu üstlenir. Dağcılık, trekking, kampçılık ve izcilik gibi doğa etkinliklerinde liderin bu fonksiyonu üstlenmesi grup üyelerinin güvenleri oranında kendilerine ayrı bir mutluluk vermektedir.

**Liderin İdeoloji Oluşturma Fonksiyonu:** Çoğunlukla grup ideolojisi lider tarafından meydana getirilmektedir. Lider grup üyelerinin inançları, değerleri ve normları için bir kaynak teşkil eder. Grubun resmi ideolojisi genellikle, lider ağırlıklı grubun düşüncelerini aksettirir.

**Liderin Koruyucu Fonksiyonu:** Lider grup üyelerinin olumlu heyecan ve duyguları için mükemmel bir odak noktası olmakta ve kişinin benimsemesi kendini onunla bir tutması, bağlanma hissi için lider, ideal bir hedef olmaktadır. Liderin , üyelerin bu hissine ihtiyaç veremediği durumlarda bile, çoğu kez üyeler kendi ihtiyaçlarına uydurmak üzere lidere yeni bir şekil verebilmektedirler.

**Liderin Özür Yüklenme Fonksiyonu:** Lider olumlu duygular için ideal bir hedef olabiliyorsa güçlük ve engellerle karşılaşmış, hayal kırıklığına

uğramış, ümitleri sönmüş gruplar için de hedef olabilmektedir. Lider başarısızlık hallerinde yüklendiği sorumluluklar oranında maruz kalacağı bu hücumları da beklemelidir ve karşılayabilmelidir.

**Liderin tsteکلendirici Fonksiyonu:** Lider grubun etkinliklere hevesli ve istekli olmasını sağlayacak bir fonksiyon üstlenmiştir. Bunun için gerekli ortam ve şartları hazırlamaya çalışır.

**Liderin Dostluğu Pekiştirici Fonksiyonu:** Grup üyelerinin birbirlerine arkadaşlık ve dostluk duygularıyla yaklaşmalarını ve duygunun yerleşmesini sağlayacak tedbirler geliştirmek, liderin başta gelen fonksiyonları arasına girer.

**Liderin Geliştirme Fonksiyonu:** Lider grup üyelerinin kendilerini geliştirip yönlendirmeleri hususunda fonksiyonlar üstlenmiştir.

Yukarıda ele alınan muhtelif fonksiyonlar rekreasyon liderliği için asli ve tali fonksiyonlar olarak yeniden gruplandırılabilir.

Asli fonksiyonlar, rekreasyon liderliği içinde esas olan liderliğin icrasıyla ilgili olanlardır. Bunlar liderin, icracı, planlama, siyaset tayin edici, uzmanlık, temsil, iç ilişkiler kontrolörü, ödül ve ceza verici, isteklendirici, dostluğu geliştirici ve geliştirme fonksiyonlarıdır.

Liderin bizzat üzerine aldığı veya liderlik mevki icabı kendisine verilen tali fonksiyonlar ise; liderin örnek olma, sembol olma, ferdi sorumluluk, ideoloji oluşturma, koruyucu ve özür yüklenme fonksiyonlarından meydana gelmektedir.

## **SONUÇ VE ÖNERİLER**

Rekreasyon anlayışının yoğun bir şekilde taban bulduğu ve giderek öneminin arttığı günümüzde, aynı paralellikte rekreasyon liderliği de önem kazanmıştır.

Boş zamanlarını değerlendirme eğiliminde olan insanlar üst, orta veya alt seviyelerde yüz yüze ilişki içerisinde olan rekreasyon liderlerini ortaya çıkarmışlardır. Rekreasyon liderliği öncelikle sosyal grup diye isimlendirilen birincil grup özelliklerini taşıyan rekreasyon etkinlik grupları için fonksiyonel değer taşımaktadırlar. Rekreasyon liderliği için esas olan bu grupları etkilemektedir. Bu etkileme işlemi liderin, icraat, planlama, siyaset tayin etme, uzmanlık, temsil, iç ilişkiler kontrolörlüğü, ödüllendirme ve cezalandırma gibi asli ve örnek olma, sembol olma, ferdi sorumluluk, ideoloji oluşturma, koruyucu ve özür yüklenme gibi tali fonksiyonlarının yerine getirme sorumluluğunu taşımasıyla anlam ve önem kazanmaktadır.

Bu çalışmanın sonuçlarına göre şu öneriler ileri sürülebilir.

1. Rekreasyon lideri araştırmada vurgulanan temel fonksiyonların bilincinde olmalıdır.

2. Rekreatif etkinliklerde lider kendisini mutlaka otokratik, demokratik ya da müsaadeci bir kalıp içinde düşünmemelidir. Rekreatif etkinlik çeşidi, özelliği ve ortam gibi değerler göz önüne alınarak davranış çeşidinin belirlenmesi yararlı olur. Ancak rekreatif etkinliklerde çoğunlukla geçerli olan liderlik davranış tipinin, aşırı uçlar olarak karşımıza çıkan otokratik ve müsaadeci (liberal) yaklaşımların orta noktası olarak kabul edilebilen demokratik özellikler taşıdığı unutulmamalıdır.

#### KAYNAKLAR

1. Alp, Ş.Ö.; "Önderlik", Derleyen: Şan Öz Alp, "**Yönetim: Seçme Yazılar**" İBA Yayın, Eskişehir, 1977 içinde.
2. Brettschneider, W.O.; "Younth Culture and Younht Sports a Challenge for Sports Studies", "**International Journal of Physical Education**, C. XXVI, 1989.^
3. Burns, R.E.; "Lider Tipleri", Derleyen: O. Nüvit. **İnsan Mühendisliği**, DKD Yayını, Ankara, 1985 içinde.
4. Can, H.; **Organizasyon ve Yönetim**, Adım Yayıncılık, Ankara, 1991.
5. Can, H. ve Tecer, M.; **İşletme Yönetimi**, TODAİE Yayını, Ankara, 1978.
6. Cook, D.L.; "Leadership Using Creative Tension", **JOPERD**, August 1986,
7. Case, R.W.; "Leadership in Sport", **JOPERD**, January 1986
8. Clark, M.; "Lider Olmak için Ne Lazımdır" Derleyen: O. Nüvit, **İnsan Mühendisliği**, DKD Yayını, Ankara, 1985 içinde.
9. Drucker, P.F.; **Gelecek İçin Yönetim: 1990lar ve Sonrası** (Çev. F. Üçcan), T. İş Bankası Yayını, Ankara, 1992.
10. Ergun, T.; **Türk Kamu Yönetiminde Önderlik Davranışı**, TODAİE Yayını, Ankara, 1981.
11. Eren, E.; **Yönetim ve Organizasyon**, İstanbul Üniversitesi Yayını, İstanbul, 1991.
12. Güler, Ş.; **Turizm Sosyolojisi**, Turizm ve Tanıtma Bakanlığı Yayını, Ankara, 1978.
13. Grande, P.C.; 'The 1990 s Challenge-Leadership or Survival', **JOPERD**, May / sune 1990.
14. Himmetoğlu, B.; "Rekreasyon Nedir", **Turizm Yıllığı 1988-1989**, TKB Yayını, Ankara, 1989.
15. Krech, D., Crutcnfield, D.S., Ballachey, A.L.; **Cemiyet İçinde Fert**, (Çev. M. Turhan), MEB Yayını, 2. Baskı, C.2, İstanbul 1983.
16. Kazmier, L.J.; **İşletme Yönetim İlkeleri**, (Çev. C. Cem ve diğerleri), TODAİE Yayını. Ankara, 1979.
17. Lah, B.B.; "Liderliğin İlk Şartı Dürüstlüktür", Derleyen: O. Nüvit, **İnsan Mühendisliği**, DKD Yayını, Ankara, 1985 içinde.
18. Nixon, E.J. and Jewett, E.A.; **An Introduction to Physical Education**, Toronto, 1969.
19. Osmay, N.; **İnsan Mühendisliği**, (3. Baskı), DKD Yayını, Ankara, 1985.
20. Tezcan, M.; **Sosyolojik Açıdan Boş Zamanların Değerlendirilmesi**, A.Ü. Yayını, Ankara, 1982.
21. Turner, E.T.; "Physical Education Leaders: An Innovative Teaching Approach **JOPERD**, January 1984
22. Weese, J. and Nicholls, E.; E.; "Team Leadership; Selection and Expectations . **JOPERD**, Late Winter, 1986.

**CİRİT OYUNU İLE İLGİLİ YABANCI DİLLERDE  
YAYINLANMIŞ ESERLER ÜZERİNE  
AÇIKLAMALI BİBLİYOGRAFYA DENEMESİ**

İbrahim YILDIRAN(\*)

**GİRİŞ**

Bibliyografik eserlerin, günümüz bilimsel çalışmalarında, özellikle pratiklik ve zaman tasarrufu bakımından vazgeçilmez bir destek kaynak niteliği taşıdığı bilinmektedir. Herhangi bir alanda inceleme yapacak olan araştırmacılar, konunun tesbiti ve sınırlandırılmasından sonra, öncelikle konu hakkında bibliyografik tarama yapma gereği duymaktadırlar. Bu nedenle, ülkemizde de, genel mahiyetteki bibliyografyaların yanında, münferit bilim dallarına ilişkin yayınları kapsayan bibliyografya çalışmalarında artış görölmektedir.

Disiplinler arası bir bilim dalı olarak oldukça farklı bilim adamları ile ilişkide olan spor bilimlerinde ise, bibliyografik yayın hazırlama geleneği henüz oluşmamıştır. Spor bilimleri ile ilgili yayınlar üzerine ilk bibliyografya denemesi olan Nüzhet Baha'nın "Eski ve Yeni Türk Spor Edebiyatı" adlı çalışması(1) dışında, bu alanda zikredilebilecek diğer eserler, İrfan Ünver Nasrattınoğlu'nun Türk spor kültürü hakkındaki yayınları ihtiva eden bibliyografya denemesi(2) ile, Perihan Arbak'ın, ok ve okçulukla ilgili kütüphanelerimizde mevcut yazma ve basma eserleri konu edinen çalışmasıdır.(3)

Türk spor tarihi ve geleneksel sporlarla ilgili muhtelif yayınlar, kısmen de olsa, tarih, kültür folklor ve etnografya bibliyografyaları içinde de yer al-

(\*) Gazi Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu /ANKARA

(1) Nüzhet Baba, "Eski ve Yeni Türk Spor Edebiyatı" **Ülkü** (İlk Seri), XIV/83 (Temmuz 1940), 443-448.

(2) İrfan Ünver Nasrattınoğlu, "Türk Sporları ile İlgili Yayınlar Üzerine Bibliyografya Denemesi", **Geleneksel Türk Sporları Semineri**, Konya Turizm Derneği Yayınları, Ankara 1976, 34-46.

(3) Perihan Arbak, "Ok ve Okçuluk Hakkında Bibliyografya", **Türk Kültürü**, 11/22 (Ağustos 1964), 134-136.



maktadır. Bu bibliyografyalarda yer alan az sayıdaki yayınların, spesifik bir alanda araştırma yapacak olan bir spor bilimcisi için yararlı ancak yetersiz olduğu aşıkardır. Oysa ki, Türk spor kültürüne ait unsurların araştırılmasına olan ilgi düzeyi, özellikle, Beden Eğitimi ve Spor öğrenimi veren kurumların yüksek lisans ve doktora programlarındaki artışa paralel olarak yükselmektedir. Genel nitelikteki bu çalışmalarda göze çarpan ortak nokta ise, Türk spor kültürü hakkında değerli bilgiler veren bilimsel veya popüler yabancı kaynaklardan istifade oranının düşüklüğüdür.

Bibliyografyamızın konusunu teşkil eden cirit oyunu hakkında da, oldukça geniş bir zaman dilimi içinde ve değişik coğrafi bölgelerde oynanmış olmasına ve 16. yüzyıldan itibaren, Osmanlı İmparatorluğu sınırları içinde veya etki alanlarında dolaşmış olan Batılı müşahit, seyyah ve diplomatların yazdıkları eserlerde en çok bahsedilen Türk halk ve saray sporu niteliği taşımasına rağmen, bizde henüz ciddi sayılabilecek bilimsel bir eser ortaya konulamamıştır. Cirit oyunu ile ilgili bibliyografya denememiz, bu tür bir eksikliğin yabancı kaynaklarla ilgili bölümünün mümkün olduğunca giderilmesine yardımcı olmak ve benzeri çalışmalara başlangıç teşkil etmek amacını taşımaktadır.

Bibliyografyada, doğrudan cirit oyununu ele alan eserlerle birlikte, muhtevasında cirit oyununun tarihi, kökfen teorileri, yayılma alanları, oynanış biçimleri, oyun teknikleri ve taktikleri, oynanış nedenleri, oyun için tercih edilen gün, ay ve mevsimler, oyuncu sayıları, oynayanların etnik ve sosyo-ekonomik durumları, oyun kuralları, seyirci davranışları, cirit kelimesinin etimolojisi, cirit sopasının malzeme ve ebadları gibi bilgilerle kısmen veya tamamen yer veren her tür yabancı yayın -Ansiklopediler ve lügatler hariç olmak üzere- yer almıştır. Kolaylık sağlaması bakımından, yayınların cirit ile ilgili bölüm veya sayfaları, oyunun neredene zaman ve nasıl oynandığını belirten bilgilerle birlikte açıklama notlarında verilmiştir. Böylece, sadece bibliyografyadan, oyunun tarihi süreç içindeki seyri, zaman derinliği ve mekan genişliği hakkında bilgi edinmek mümkün olmaktadır.

#### **AÇIKLAMA**

1- Kaynak taramaları yurt dışında, Mainz Johannes Gutenberg Üniversitesi bünyesindeki Orientalistik, Etnoloji, Spor ve Merkez Kütüphanelerinde yapılmıştır. Dolayısıyla bibliyografyada Almanca eserler ağırlık taşımakta, bunları İngilizce ve Fransızca kaynaklar takip etmektedir.

2- Makalelere ait referanslarda şu şekil ve sıra gözetilmiştir: Makale yazarın soyadı, adı, makalenin adı, süreli yayının adı, cildi, sayısı, yayınlandığı tarih, makalenin süreli yayın içinde bulunduğu sayfalar.

3- Kitaplara ait bibliyografik künyeler verilirken, yazarın soyadı, adı, eserin adı, yayın evi, yayın yeri, tarihi ve sayfa esas alınmıştır.

4- Hazırlayan, derleyen, çeviren ve sadeleştirilen bibliyografik künyelerde gösterilmiştir.

5- Kullanım kolaylığı sağlamak amacıyla, baştan itibaren her künyeye bir sıra numarası verilmiştir.

6- Kaynaklar, niteliklerine göre, özelden genele doğru alt başlıklara ayrılmışlardır.

7- Künyeleri verilen cirit oyunu ile doğrudan ilgili makalelerin adlarından konularının ne olduğu anlaşıldığından, bunlara açıklama notları konulmamış, ancak orijinal başlıklarının ardından parantez içinde Türkçe çevirileri verilmiştir. Muhtevasında cirit oyununa yer veren diğer tüm eserlerin künyelerine, oyunla ilgili ne tür bilgilere yer verildiğine dair açıklama notları, yer, zaman ve mekan da belirtilerek düşünülmüştür.

8- Seyahatname ve sefaretnamelerde gerçek seyahat ve ikamet tarihleri ile, eserlerin basım tarihleri arasında bazen önemli zaman farklılıkları bulunduğundan, bahsedilen olayların gerçekleştiği tarih açıklama notlarında belirtilmiştir.

9- Tercüme dahi olsa, bibliyografik künyelerde, bizzat görülen esere öncelik verilmiş, orijinal eserin adı biliniyorsa, parantez içinde ayrıca gösterilmiştir, aynı işlem, orijinal kaynağın bilinen Türkçe veya diğer yabancı dillerdeki tercümeleri için de uygulanmıştır.

10. Notlarda verilen bölüm ya da sayfa numaraları, ister orijinal isterse tercüme olsun, görülen ve bibliyografik künyelerde ilk olarak yazılan kaynağa aittir. Değişik dillerdeki çevirileri görülen eserlerin cirit oyunu ile ilgili sayfaları da açıklama notlarında gösterilmiş, burada çeviri dili kısaltılarak (Almanca çeviri: A.ç.; Türkçe çeviri: T.ç. gibi) verilmiştir.

11. Bibliyografyanın sonunda yazar ve yer adları dizinleri verilmiştir. Dizinlerde yer alan numaralar, bibliyografik künyelerin solunda bulunan sıra numaralarıdır. Yazar adları dizini yazarlarla birlikte, eserde emeği geçen diğer kişilerin adlarını da kapsamına almaktadır.

## BİBLİYOGRAFYA

### I- CİRİT OYUNU HAKKINDA ORİJİNAL BİLİMSEL YAYINLAR

1. DIACOVITCH, Aleksander, **Ein altes türkisches Spiel in Bulgarien** (Bulgaristan'da Eski Bir Türk oyunu), Olympische Rundschau, 10 (1940), 6-8
2. DIEM, Carl, **Dscheridspiel in Griechenland** (Yunanistan'da Cirit oyunu), Olympische Rundschau, 14 (1941), 5-7
3. OPPENHEIM, Max Freiherr v., **Der Djerid und das Djerid-Spiel** (Cirit ve Cirit Oyunu), Islamica II/4 (1927), 590-617

### II- BİNİCİLİK SANATI VE ATLI OYUNLAR İLE İLGİLİ ESERLER

4. DIEM, Carl, **Asiatische Reiterspiele Ein Beitrag zur Kulturgeschichte der Völker.** Olms Presse, Hildesheim, Zürich, New York 1982. 297 S.

Not: Eserin cirit oyununa ayrılmış 86 ilâ 100. sayfaları arasında oyun aracı ciritin ve cirit oyununun kökeni üzerine teoriler; Batılı seyyahların ciritten bahseden eserlerinin tahlili; Antik Çağ eserlerinde cirit benzeri oyunlar; cirit alanı olarak İstanbul Atmeydanı'nın tarihi ve burada uygulanan cirit antrenmanı teknikleri; oyunun yayılma alanları; Cumhuriyet Döneminde Ankara'da cirit oyunu, oyun öncesi seremoniler; oyun müziği ve tercih edilen marş ve destanlar; oyun tekniği; oyuncu sayıları ve kıyafetleri, oyun alanı ebadları; cirit atının seçilmesi ve yetiştirilmesi gibi konular yer almaktadır.

5. DIEM, Carl, **Das Trojanische Reiterspiel.** Berlin 1942

Not: Eserin bütününde, Eski Roma milli destanı Aeneis'de geçen, Etrüsklerin "Troya Oyunu'nun kökeni, oynanış biçimi ve Türklerin cirit oyunuyla benzerliği konu edilmektedir.

6. ISENBART, Hans Heinrich; E. Martin Bühner, **Das Königreich des Pferdes.** C.J. Bucher Verlag, Augsburg 1989. 303 S.

Not: Cirit oyununun kökeni üzerine görüşler; Etrüsklerin Troya oyunuyla benzerliği; Türk oyunu olarak cirit ve oynanış biçimi; Yunanlılar'da cirit oyunu ve kökeni; Etiyopya'da cirit benzeri atlı bir oyun ve bu oyuna ilişkin bir resim söz konusudur (s.240-247).

7. KSENOFON, **Reitkunst,** Griechisch u. Deutsch von Klaus Widdra, Schriften u. Quellen der Alten Welt, Bd 16, Akademie-Verlag, Berlin 1965. 71 S.

Not: M.Ö. 360 yılında yazılan eserin Almanca tercümesinin 57 ilâ 59. sayfaları arasında cirit oyununa benzer bir binicilik egzersizi tanımlanmakta ve Yunan ordusuna tavsiye edilmektedir.

8. TAESCHNER, Franz, **Das Reiterfest der Yürüken zu Ehren des Gazi Ertogrul zu Sögüt**, Mitteilungen der Deutsch-Türkischen Gesellschaft, 44 (1962), 7-9.

Not: Sögüt'de Ertuğrul Gazi'yi anma törenleri kapsamında yer alan cirit oyunlarından bahsedilmektedir.

#### **IH- TÜRK VE DÜNYA SPOR TARİHİ İLE İLGİLİ ESERLER**

9. DIEM, Carl, **Weltgeschichte des Sports und der Leibeserziehung**. 2 Bde., Cotta Verlag, Stuttgart 1960. I: 580 S.; II: 600 S.

Not: Eserde (I:355-361), cirit oyununun kökeni, yayılma alanları, antrenman prensipleri, oyunun oynanış biçimi, oynanış sebepleri, İstanbul'da cirit alanları ve ebadları ile oyunda müziğin kullanımı anlatılmakta, İstanbul ve İsfahan'dan iki cirit sahnesi verilmektedir.

10. KINZLER, Ingeborg, **Die Leibesübungen der Zentralasiatischen Völker**. Diss., (Brandenstein-Closs), Graz 1947. 136 S.

Not: Cirit oyunu ile ilgili 73 ilâ 75. sayfalar arasında, oyunun tarihi, oynanış şekli, oyun aracı kısa mızrağın kökeni ve ebadları hakkında malûmat verilmektedir.

11. KURELİC, Nikola, **Neka Fizička Vjezbanja Nasih Naroda I Njihovo Tumačenje u Narodnoj Epskoj Poeziji**, Fiskultura III/1-2 (Beograd 1949), s. 1-17.

Not: Boşnak, Hırvat ve Sırp fiziksel aktiviteleri ve bunların epik şiirlerde tezahürünü konu edinen makalede, cirit oyununun oynanış biçimi, oynanış sebepleri ve toplumsal fonksiyonları anlatılmaktadır.

12. LUKAS, Gerhard, **Der Sport im Alten Rom**. Sportverlag, Berlin 1982. 281 (s. 31-32)

Not: Etrüsklerin cirit benzeri Troya" oyununun kökeni ve oynanış biçiminden bahsedilmektedir.

13. MERCIER, Louis, **La Chasse et les Sports chez les Arabes**. La Vie musulmane et Orientale, Paris 1927. 239 S.

Not: Cirit oyununun kökeni, oynandığı ülkeler, Araplar'da yaygınlığı, cirit kelimesinin etimolojisi, cirit sopasının malzemesi ve ebadları, oyunun oynanış şekli açıklanmakta ve cirit üzerine bir Arap minyatürü (Fig. 8) verilmektedir (s.204-212),

14. MULINEN, Graf E. v., **Jugendspiele der Karmelbevölkerung**, In: Beiträge zur Kenntnis des Orients, Hrsg: Hugo Grothe, (Jahrbuch der Münchner Orientalischen Gesellschaft), Bd. VII (Halle 1909), s. 56-71

Not: Müslüman Arap gençlerinin oyunları arasında "Cerid" adı verilen ve isabet alan oyuncunun kurtarılmaya kadar esir alınması esasına dayalı, Anadolu cirit oyununun ilginç bir versiyonu olarak değerlendirilebilecek bir oyun tasvir edilmektedir, (s.67).

15. RIEDEL, Herbert, **Leibesübungen und körperliche Erziehung in der osmanischen und kamalistischen Türkei.** Konrad Triltsch Verlag, Würzburg 1942. 91 S.

Not: Cirit değneği ve oyununun kökeni; Oyun tekniği; Konya, Adana, Çankırı ve Ankara-Çubuk'ta faal cirit takımları; İstanbul'da oyunun yasaklanması (1826) konularında bilgi verilmektedir, (s.31-35),

16. WILDT, Klemens Karl, **Daten zur Sportgeschichte.** Teil 4, Asien, Afrika, Australien u. Neu-Seeeland bis 1900, Verlag Hofman, Schorndorf 1980. 221 S.

Not: Dünya spor tarihinin halklara ilişkin kronolojik verilerini sunan eserde, tarihi süreç içerisinde cirit oyununun oynandığı bölgeler ve oynayan halklar hakkında kısa bilgiler verilmektedir.

#### **IV- SEYAHATNAMELER, SEFARETNAMELER VE GENEL TARİHİ ESERLER**

17. ALLOM, Thomas, **Constantinople and the scenery of the seven churches of Asia Minor.** Ser. 1.2., London 1840.

Not: Cirit alanı olarak İstanbul Atmeydanı ve cirit oyunu hakkında bilgi verilen eserde, cirit oyununu tasvir eden bir de resim bulunmaktadır, (s. 45).

18. BOUE, Ami, **Die europäische Türkei.** I. Wien 1889.

Not: 589. sayfa cirit oyununun Arnavutluk'ta, Epir Dağlarında yaygınlığı, oynayanların sosyal statüleri ve Slavların oyunu tanımlamaları gibi konulardan bahsedilmektedir.

19. BOURNABY, **On Horse Back through Asia Minor.** II, London 1877.

Not: Eserin 47. sayfasında Yukarı Fırat boylarında Kemah'ta müşahade edilen bir cirit oyunu hakkında bilgi verilmektedir.

20. BREUNING, Hans Jakob, **Orientalische Reyzs dess Edlen und Vesten Hans Jakob Breuning von und zu Buschenbach, so er selb ander in der Türckey, Griechenland, Egypten, Arabien, Palestina und Syrien verrichtet.** Strasbourg 1612.

Not: Seyahat tarihi 1579. Eserin 79. sayfasında oyun aracı cirite eskiden "Zagay" denildiğinden ve Atmeydanı dışında İstanbul'da mevcut diğer bir cirit alanından bahsedilmektedir.

21. BRUYN, Corneille De, **Reizen von Cornelis de Bruyn, Door de vermaardste Deelen von Klein Asia, De Eylander Scio, Rhodus, Cyprus, Metelino, Stanchio and c. mitgaders de vorrnaamste Steden von Aegypten, Syrien en Palestina.** Delft 1698.

Not: Seyahat tarihi 1678-1679. S. 136'da İstanbul Atmeydanı'nda cirit oyunu, ciritin malzemesi, ebatları ve oyunun tekniği hakkında malumat verilmektedir. Oyunun tarifinde oyun aracı cirite "Zagay" (Berberice) denilmektedir.

22. CANTEMİR, Dimitrie, **The History of the Ottoman Empire, From the Year 1300, to the Siege of Vienna, in 1683**, Part L, London 1734.

**Not: 90. Sayfada Osmanlılarda cirit oyunu tanıtılmakta, ciritçi yetiştirmede kullanılan antrenman metodlarından bahsedilmektedir.**

23. CASTELLAN, A. L., **Lettres sur la Moree L'Hellespont et Constantinople**. 2. Ausg. Bd. II, Paris 1820.

**Not: Eserin 154. sayfasında, İstanbul'da cirit oyunundan, oyun esnasında rakibin attığı ciriti yere düşmeden yakalamak amacıyla kullanılan ucu çengelli özel değneklerden söz edilmektedir.**

24. CHANDLER, **Voyage dans L'Asie Mineure et en Grece**. Bd. II, Paris 1806.

**Not: Seyahat tarihi 1764-1766. Yazar Milasda şahit olduğu bir cirit oyununda hedefini bulan her atışın derhal müzik çalınarak kutlandığını belirtiyor (s. 15 vd.).**

25. CHARDIN, Jean, **Journal du Chevalier Chardin en Perse, et aux Indes Orientales, par la Mer- Noire et par la Colchide** London 1686.

**Not: 17. yüzyılın ikinci yansında İran'da cirit oyunu, oynanış biçimi, oyuncuların maharetleri, cirit atış mesafeleri, oyuncu sayılan, oyuncuların sosyal konumları ve iranlı oyuncularla birlikte mükemmel cirit oynayan Habeşiler hakkında bilgi verilmektedir, (s. 58, 180).**

26. COURMESSINE, Des Hayes de, **Voiage de Levant fait par le commandement du Roy en l'Annee 1621**. Paris 1624

**Not: İstanbul'da cirit alıştırmalarından ve oyun aracı ciritte, Araplarda "Zagay"da denildiğinden bahsedilmektedir (s, 107),**

27. COVEL, Johny, **Diary**. Ms., British Museum, Add. 22.912 (Yazma), (Eserin bazı bölümleri, "Extracts from the diaries of J. Covel, 1670-9" başlığı ile, J.T. Bent, Early Voyages and travels in the levant, London 1893 adlı eser içinde yayınlanmıştır.)

**Not: IV. Mehmed'in 1675 yılında Edirne'de düzenlettirdiği sünnet ve evlenme şenlikleri kapsamında yer alan diğer sportif faaliyetlerle birlikte cirit oyunundan ve oyuncuların maharetlerinden bahsedilmektedir (v. 220/b-221/a).**

28. DALLAWAY, James, **Constantinople Ancient and Modern**. London 1797.

**Not: Padişahın da iştirak ettiği halk şenlikleri ve geçit resimleri esnasında İstanbul Atmeydanında düzenlenen cirit oyunları: çocukluktan itibaren yapılan cirit alıştırmaları; oyuncu kıyafetleri; oyun aracı ciritin ebadları ve malzemesi hakkında bilgi vardır (s. 69-70).**

29. DAPPERS, O., **Asia, Indien-Persien.** Übersetzt von J. Ch. Beern, Nürnberg 1681.

Not: Safeviler devrinde İran'da müşahade edilen cirit oyunu aktarıyor (s. 27).

30. DARVIEUX, Le Chevalier Laurent, **Merkwürdige Nachrichten.** Bd. III. Kopenhagen und Leipzig 1754.

Not: Anı tarihi 1672. Filistin'de cirit oyunundan bahsedilmektedir, (s. 269).

31. D'OHSSON, Iknadios Mouradga, **Tableau general de L'Empire Ottoman.** IV., Paris 1791.

Not: Ramazan ve Kurban bayramları kutlamalarında İstanbul'da düzenlenen cirit turnuvalarından bahsedilmektedir (s. 398).

32. DUBOIS, Montpereux de, **Voyage autor du Caucase.** III, Paris 1839,

Not: 1834 yılında Rus generali Beboutoffun maiyetinde Aras Boylarında yapılan gezide, generalin Ermeni, Kürt ve İranlılardan oluşan atlı milislerinin oynadıkları bir cirit oyunu anlatılmaktadır (s. 449).

33. FLANDIN, Eugene; Pascal COSTE, **Voyage en Perse, entrepris par ordre de M. Le Ministre des affaires étrangères, d'après Les instructions dressées par L'Institut Pendant les années 1840 et 1841.** 6 Bde., Paris 1843-1854.

Not: 1840 yılında İran'ın Hoy şehri yakınlarında, Şah'm muhafız kıt'asının Fransız ziyaretçiler adına yaptıkları cirit oyunu gösterileri tasvir edilmektedir (I; 118),

34. FONTMAGNE, Durand de, **Un Séjour l'Ambassade de France a Constantinople.** Paris 1902 (Türkçesi: Kırım Harbi Sonrasında İstanbul, çev.: Gülçiçek Soytürk, İstanbul 1977).

Not: Hatırat tarihi 1856-1858. Doğu Roma ve Osmanlı dönemlerinde sportif faaliyetler sahnesi olarak İstanbul Atmeydanı (Hipodrom) hakkında bilgi verilmekte ve bu meydana, yakın geçmişte yeniçeri süvari birliklerinin ve cirite meraklı padişahların oynadıkları ciritin artık oynanmadığından bahsedilmektedir (T.ç., s. 156),

35. FRYER, John, **A new Account of east India and Persia, being nine Years Travels 1672-1681.** Ausgabe William Crooke, Bd. III, London 1915.

Not: 1680 yılında, İran'a yapılan bir seyahat esnasında müşahade edilen bir atlı oyundan söz edilmekte ve oyuna, İngilizce olarak "they gerede" denilmektedir (s. 134).

36. GALLAND, Antonie, **Journal d'Antoine Galland pendant son séjour a Constantinople (1672-1673).** MI, Edite par Charles Schefer,

Paris 1881. (Türkçesi: İstanbul'a Ait Günlük Anılar (1672-1673), Çev.: Nahid Sırrı Örik, TTK Yay., Ankara 1973).

Not: Eserde (II: 72), cirit oyununda gözü çıkan bir Rum'un davacı olmasından dolayı, davalı diğer bir Rum hakkında verilen mahkeme karar söz konusu edilmektedir.

37. GEDOYN, Louis, **Journal et Correspondance de Gedoyn "Le Ture" (1623-1625)**. Publie par A. Boppe, Paris 1909.

Not: İstanbul Atmeydanında cirit oyunu, cirit atışının yasak olduğu vücut bölgeleri, oyunun tehlikeleri ve tercih edilen oyun günleri anlatılmaktadır (s. 126),

38. GERLACH, Stephan, **Stephan Gerlachs des aeltern Tagebuch der von zween glorwürdigsten Römischen Kaysern Maximiliano und Rudolpho beyderseits den Andern dieses Nahmens... An die ottomanische Pforte zu Constantinopel abgefertigten und durch den Wohlgeborenen Herrn David Ungnad Freyherm zu Sonnegk u. Freyburg u. Römisch-Kaeyerliche Raht**. Frankfurt am mayn 1674.

Not: 1573-1578 yılları arasında araştırma için günlükte cirit oyununun bilinen en eski tasvirlerinden biri yapılmakta: seyirciler, takım sayıları ve oyun tekniği hakkında bilgiler verilmektedir (s. 312).

39. GUER, Jean-Antoine, **Moeurs et usages des Tures, leur religion, leur gouvernement civil, militaire et politique, avec un abrege de l'Historie Ottomane**. T. 1-2, Amsterdam, Paris 1746-1747.

Not: Eserde (II: 252), ciritçilerin yetiştirilmelerinde uygulanan antrenman metodları anlatılmaktadır.

40. HAMMER-PURGSTALL, Josef de, **Geschichte des osmanisehen Reiches**. 10 Bd Pesth 1827-1834 (Türkçesi: Büyük Osmanlı Tarihi. Yay. haz. Mümin Çevik; Erol Kılıç, İstanbul 1990).

Not: Bağdat kuşatması esnasında (1627), Ebu Hanife'nin türbesini ziyaret etmekte olan Veziri azam Hafız Paşa'nın, yaklaşan İran Ordusu'ndan gönderilen elçiye sükunet ve maharetini göstermek amacıyla kargahına yanındaki atlarla birlikte cirit oynayarak çekilmesi hadisesi nakledilmektedir (V: 57; T.ç., V: 62).

41. HAUNOLT, Nicholas von, **"Particular Verzeichnuss mit was Ceremonien Gepraeng und Pracht das Fest der Beshneidung dess jetzt regierenden Türkischen Keysern Sultan Murath.. dis Namens dess dritten u. Sohns Sultan Mehemet genannt welches vom andern Junij bis auff den 12. Julij des 1582 Jars gewehret und continuiert hat zu Constantinopol elebriert und gehalten worden"**, In: Lewenklaw von Amelbeurn,



Hansen, Neuwe Chronica Türkischer Nation von Türcken selb beschrieben, Franckfurt am Mayn 1595.

**Not: III.' Muradın 1582de İstanbul'da düzenlettirdiği sünnet ve evlenme şenliği kapsamındaki binicilik hüneleri arasında hızla koşan at üzerinde hedefe cirit atışı gösterilerinden söz edilmektedir, (s., 489).**

42. HERBERT, Thomas, **Travels in Persia (1627-1629)**. London 1928.

**Not: İranda, I. Şah Abjös döneminde şahit olunan ve "Jarid" adı verilen atlı oyunda gösterilen maharetlerden bahsedilmektedir, (s. 50).**

43. IVES, Edward, **A Voyage From England to India**. London 1773.

**Not: Bağdat'da cirit oyunu: oyunda sergilenen fair-play anlayışı; oyun tekniği ve cirit atlarının tasvirleri söz konusudur (s. 272).**

44. LA BOULLAYE-Le Gouz, **Les Voyages et observations du sieur de la Boullaye le Gouz, gentilhomme angevin**. I, Paris 1653.

**Not: Basra'da "Türk törelerini izleyen" Sultan Ali Paşanın oyunu yaşatmaya çalıştığı ve sarayında cirit oynattığından bahsediliyor (s. 274).**

45. LA MOTRAYE, François Aubiy de, **Voyages de la Motraye en Europe, en Asie et Afrique**. Bd. I, La Haye 1727 (İngilizcesi: *Travels through Europe, Asia and part of Africa*, I, London 1732).

**Not: Seyahat tarihi 1699. İstanbul Atmeydanı'nda cirit oyunundan ve meydanın numaralandırılarak bölümlere ayrılmış alanlarında 8'er kişilik gruplar halinde yapılan cirit alıştırmalarından bahsedilmekte (s. 224), bir adet de cirit oyunu tablosu verilmektedir (s. 216).**

46. LANE-POOLE, Stanley, **An Account of the Manners and Customs of the Modern Egyptians**. London 1895.

**Not: Kahire'de cirit oyunu, oyunun tasviri, Yukarı ve Aşağı Mısır'da kullanılan ciritlerin ebadları, cirit değneğinin malzemesi ve cirit kelimesinin menşei ile cirit benzeri "Birdjas" oyunu söz konusudur (s. 362, 404).**

47. LUBENAU, Reinhold, **Beschreibung der Reisen des Reinhold Lubenau**. MI, (W. Sahm), Königsberg 1912, 1915.

**Not: III. Muradın düzenlettirdiği 1582 şenliklerinde İstanbul'da bulunan seyahat, Beyazıt Meydanında bulunan küçük bir binada yapılan akrobasi, eskrim, okçuluk ve cirit talimlerinden bahsetmektedir (I: 183, 184),**

48. MALCOLM, John, **Leben Und Sitte in Persien**, Aus dem Englischen übersetzt von Wilhelm Adolf Lindau, Dresden 1828.

**Not: Seyahat tarihi 1800. Tahran şehri girişindeki düzlükte, Şah'ın muhafız alayının İngiliz elçilik heyetini karşılamak için yaptıkları cirit oyunu gösterilerinden söz edilmektedir (s. 113, 114).**

49. MELLING, Antoine-Ignace, **Voyage Pittoresque a Constantinople et sur les Rives du Bosphore**. Paris 1819.

**Not: İstanbul'da bir cirit oyununu tasvir eden Tablo 15'in açıklamasında; "Zagay" denilen oyun aracı ciritin malzemesi, ebadları, atış mesafesi:**

oyun tekniği, kuralları, ciridden korunma yolları, cirit atışının yasak ve serbest olduğu vücut bölgeleri; yere düşen ciridleri oyun esnasında toplayarak oyunculara ulaştıran yardımcıları; cirit oyununda gözünü kaybeden Erzurum Valisi Yusuf Paşanın, olaya sebebiyet vereni affetmekle gösterdiği sportmenlik anlayışı gibi konular yer almaktadır.

50. MOLTKE, Helmuth v., **Briefe über Zustaende und Begebenheiten in der Türkei aus den Jahren 1833 bis 1839**. 2. Aufl., Berlin 1876. (Türkçesi; Türkiye Mektupları, çev.: Hayrullah Örs, Remzi Kitabevi, İstanbul 1969).

Not: Urfa-Birecik'te cirit oyunu; oytın aracı ciridin ebadları, oyunun tasviri ve oyuncuların maharetleri, oyuncuların sosyal ve etnik yapıları, oyuncu kıyafetleri, her Cuma günü oynanması gelenek olan oyunda seyirci davranışları ve takım tutma anlayışları, oyunun tehlikeleri ve korunma yolları, cirit atanların tasviri, oyuna katılmaktan duydukları sevinç ve iyi bir atı olan herkesin sosyal durumu ne olursa olsun, oyuna iştirak edebilmeleri gibi konulardan bahsedilmektedir (s. 340, 341).

51. MORDTMANN, Andreas David, **Anatolien, Skizzen und Reisebriefe aus Kleinasien (1850-1859)**. Eingeleitet und mit Anmerkungen versehen von Franz Babinger, Orientbuchhandlung, Hannover 1925.

Not: Boğazköy'de cirit oyunu; oyunun tasviri, yere düşen ciridlerin oyunculara iletilmesi yöntemi, cirit oyununda centilmenlik unsurları, kurallara uymayan oyuncuların hakem heyetince cezalandırılmaları; 'Cüнді'lik kavramının Memlûk kökeni, Mısır'dan İstanbul'a getiriliş tarihi ve İstanbul'da cirit oyunu yasağı hakkında bilgi verilmektedir (s. 484).

52. NAUMAN, Edmund, **Von Goldnen Horn zu den Quellen des Euphrat**. Reisebriefe, Tagebuchblätter und Studien über die Asiatische Türkei und die Anatolische Bahn, Verlag von R. Oldenburg, München, Leipzig 1893.

Not: Süleymaniye-İrak, Urfa ve Kayseri'de cirit oyunu; yere düşen ciritlerin ucu kıvrık bir değnekle toplanması, oyuncuların taşıdıkları cirit sayısı ve oyunda müzik unsuru konu edilmektedir (s. 218).

53. NIEBUHR, Carsten, **Beschreibung von Arabien**. Kopenhagen 1772.

Not: Yemende cirit oyunu; oyunun tasviri, oynayanların sosyal ve etnik yapıları; Arapların ve Türklerin oyuna ilgi düzeylerinin farklılığı, Mısır'da Türkler tarafından yoğun olarak oynandığı ve Yemen'de Emir Ferhanın hedefini bulan her atış için ödediği "acı parası" gibi konulara değinilmekte (s. 212) ve Yemen'de bir cirit oyunu tablosu verilmektedir (Tab. 15).

54. OLEARIUS, Adam, **Viel vermehrte Moscovitische und Persianische Reisebeschreibung**. Hamburg 1696.

Not: Seyahat tarihi; 1635-1639. Hazar Denizinin Batı kıyısındaki Şirvan'ın başşehri Şamamda Oyuncuların, Türkçe "Hoşgeldin" diyerek karşıladığı

Alman elçilik heyeti için yapılan karşılama şenlikleri kapsamındaki at yarışları ve binicilik oyunları içinde adı verilmeden cirit oyunu tasvir edilmekte; ayrıca, İsfahan'da müşahade edilen cirit antrenmanlarından bahsedilmektedir (s. 231).

55. PALLIS, Alexander, **In the days of the Janissaries. Old türkish life as depicted in the "Travel-Book" of Evliya Chelebi**, London, New York, Melbourne, Sydney, Cape Town 1951.

Not: Yeniçeriler'in sportif faaliyetleri ile ilgili \*7. Bölümde (s. 200-208), cirit oyunundan ve İstanbul'un cirit oynanan mekanlarından bahsedilmektedir.

56. PITTS, **A Faithful Account of the Religion and Manners of the Mahometans**, London 1738.

Not: 18. yüzyılda Cezayir'de ki esaret anılarında yazar, Cezayir'de tanık olduğu cirit oyunundan (Lâb el Cerid) bahsetmektedir (s. 35).

57. PUCKLER-MUSKAU, Hermann, **Mehemed Alis Reich**. Stuttgart 1844.

Not: Aşağı Mısır'da müzik eşliğinde oynanan bir cirit oyununu tasvir eden yazar (s. 342). aynı oyunu ikinci kez Sudan'da, Quad-Medina'da gördüğünü belirtmektedir (s. 361).

58. RICAUT, Sir Paul, **Die Neu-Eröffnete ottomanische Pforte**. Augsburg 1694.

Not: İstanbul'da Saray oyunu ve İç Oğlanların önemli eğitim araçlarından biri olarak cirit; biri İç Oğlanlar, diğeri zenci hadımlar tarafından oluşturulmuş turnuva takımları; oyunculara verilen cüdi adı; oyunun tasviri ve oyun aracı ciritin menşei gibi konulara yer vermiştir (s. 132 vd.).

59. RICH, **Narrative of a Residence in Koordistan**. I. London 1836.

Not: Süleymaniye-Irak yakınlarında davul-zurna eşliğinde oynanan bir cirit oyunundan bahsedilmektedir (s. 170 vd).

60. SCHRÄDER, Friedrich, **Konstantinopel. Vergangenheit und Gegenwart**. Tübingen 1917.

Not: İstanbul Atmeydanı'nda cirit oyunu ve antrenmanları; Namık Kemal'in "Cezmi" romanında cirit oyununun işlenişi; oyun, oyuncu ve oyun aracının tasviri söz konusu edilmektedir (s. 23-26).

61. TAVERNIER, Jean-Baptiste, **Nouvelle Relation de l'Intérieur du sé-rail du Grand Seigneur**. Paris 1675.

Not: Saray ileri gelenlerinin özel alanda cirit oyunları; oyunları idare eden Cirit-beyi; seyirciler; oyunda yaralananlara verilen ödülleri; oyuncuların gösterdikleri centilmen davranışlar ve oyunun oynanış biçimi konu edilmektedir (s. 69-71).

62. THEVENOT, Jean de, **The Travels into the levant**. London 1687.  
(Fransızcası: Relation d'un Voyage fait au Levant, Paris 1664;

eserin bazı bölümlerini Türkçe'ye çeviren Reşit Ekrem Koçu, 1655-56'da İstanbul ve Türkiye, İstanbul 1939).

Not: İstanbul'da muhariplerin mutad eğlence aracı olarak cirit oyunu; cirit sopasının tasviri ve oyun prensibi; Mısır'da cirit oyunu gibi konulara değinilmektedir (s. 108, 109).

63. VOLNEY, M. Constantin-François, **Voyage en Egypte et en Syrie.** Publ. avec une introd. et des notes de Jean Gaulmier, (Le Monde d'outre-mer passe et present, ser. 2: Dokuments 2), La Haye, Paris 1959. (Almanca: Reise nach Syrien und Egypten. Aus dem Französischem übersetzt, Jena 1788).

Not: "Memluklarda Egzersizler ve Eğitim" başlığı altında, Memlukların askeri talim aracı olarak cirit oyunu zikredilmekte, oyun aracı ciritin ve oyunun tasvirleri yapılmaktadır (s. 105; A.ç.I: 136).

64. WALSH, Thomas, **Journal of the Late Campaign in Egypt.** London 1803.

Not: Devlet ileri gelenlerinin cirit oynamaları ve oyunda sakatlanmaları halinde gösterdikleri hoşgörülü tavırlardan bahsedilmektedir (s. 243. 244).

65. WHITE, Charles, **Three Years in Constantinople.** I, London 1845.

Not: İstanbul'da cirit oyunu; Lanacılar ve Bamyacılar adı verilen cirit takımları söz konusu edilmektedir (s. 301).

66. WILD, Johann, **Neue Reysbeschreibung eines gefangenen Christen, wie dersel be... zum siebenden mal verkauft werden, welche sich Anno 1604 angefangen und 1611 ihr end genommen... In Sonderheit von der Türcken... Walfahrt... nach Meckhanten von der Stadt Jerusalem. Desgleichen von der Stadt Constantinopel, durch Johann Wilden.** Nuremberg 1613.

Not: Seyahat tarihi: 1604-1611. İstanbul'da cirit oyunundan ve öncelikli cirit meydanı olarak Atmeydanı'ndan bahsedilmektedir (s. 247).

67. WILLAMONT, J. de, **Les Voyages du Seigneur de Willamont.** Paris 1595.

Not: 1589-1590 yılları arasında İstanbul'da bulunmuş olan gezgin, Padişah III, Murad'ın bir yakını ile evlenen Siyavuş Paşa'nın düğününde gördüğü binicilik, okçuluk ve cirit gibi spor gösterilerinden ve cirit oyuncularının maharetlerinden bahsetmektedir (s. 495, 496).

68. WISANTIOS, Skarlatos, **Konstantinopolis,** I, Athen 1857.

Not: İstanbul'da cirit oyunu; cirit takımları Lanacılar ve Bamyacılar; bu tür takımların oluşturulmasının Bizans'ın Maviler ve Yeşilleri ile ilgisi ve 1799'da Fransızlara karşı Mısır'a gönderilen yardım birliklerinin komutanı İzzet Mehmed Paşa'nın cirit oyunu esnasında gözünü kaybetmesi hadisesi hakkında bilgi verilmektedir (s. 252).

69. WRATISLAW, Wenceslas, **Anılar: 16 yy. Osmanlı İmparatorluğundan Çizgiler.** Çev. M. Süreyya Dilmen, Karacan Yay, İstanbul 1981.

(İngilizce: "Adventures: What he saw in the Turkish Metropolis Constantinople, experienced in his Captivity and after his happy return to his country, committed to writing in the Year of our Lord 1599", Literally translated from the Original Bohemian by A. H. Wratislaw, London 1862).

Not: Anı tarihi: 1591. İstanbul Atmeydanı'nda Cuma günleri oynanan cirit oyunları; saraya mensup genç ciritçilerin giyim-kuşamları, oyuncu sayıları, oyun süresi, oyun ve oyun aracının tasviri, yere düşen ciritleri almak için kullanılan ucu kıvrık değnekler, oyunda ustalık gösteren oyunculara oyun sonrası kızlar tarafından verilen armağanlar ve "bir-birleri ile içki ve oburluk yarışması yapan" Batı gençliği ile ciridi yarışma ve eğlence unsuru yapan Türk gençleri arasındaki fark anlatılmaktadır (s. 67,68).

#### V- EDEBİYAT VE SANAT ESERLERİ

70. HAMMER-PURGSTALL, Joseph de, **Geschichte der osmanischen Dichtkunst**. Bd. III, Pest 1837.

Not: İstanbul'da ana cirit alanı Atmeydanı dışında, Şair Kadri'nin 16. yüzyılda Edirnekapı önünde inşa ettirdiği cirit antrenman sahasından bahsedilmektedir (s. 88).

71. LITTMANN, E., **Arabische Beduinenerzählungen**. Strasburg 1908.

Not: İki grup arasında oynanan, kaçma-kovalama karakterli ve eldeki mızrakla rakibin ensesine dokunma esasına dayalı atlı bir oyundan bahsedilmekte ve oyun ciride değil, polo (♠) oyununa benzetilmektedir (s. 54-55).

72. MORIER, James, **Ayesha, The Maid Of Kars**. Bd I, London 1834.

Not: Romanda Türk-İran sınır bölgesinde geçen bir cirit oyunu hakkında tafsilatlı bilgiler verilmektedir (s. 305 vd.).

73. TAESCHNER, Franz, **Alt-Stambuler Hof-und Volksleben, Ein türkischer Miniaturenalbun aus dem 17. Jahrhundert**. Tafelband I, Orien-Buchhandlung Heinz Lafaire, Hannover 1925.

Not: IV. Mehmed dönemi (1648-1687) İstanbul saray ve halk hayatını yansıtan albümde, 6 nolu minyatür atlı cirit oyununa, 37 nolu minyatür ise yaya cirit alıştırmasına aittir.

74. VERGİL, P.M., **Aenis. Das römische Nationalepos**, Übertragung, Anmerkungen und Nachwort: Thassilo von Scheffer, Wilhelm Goldmann Verlag, Berlin (t.y.).

Not: İ.Ö. 70-19 yılları arasında yaşayan yazarın eserinde, 12'şer kişilik üç takım arasında oynanan, kaçma-kovalama karakterli, oyuncuların ikişer mızrağa sahip oldukları, cirit oyununa benzeyen ve "Troya oyunu" denilen bir oyunu tasvir edilmektedir (V:556-602).

## DİZİNLER

### I- Yazar Adları Dizini

- Allom, Thomas: 17
- Babinger, Franz: 51  
Bent, J.T.: 27  
Boppe, A.: 37  
Boue, Ami: 18  
Bournaby: 19  
Breuning, Hans Jakob: 20  
Bruyn, Corneille de: 21
- Cantemir, Dimitrie: 22  
Castellan, A.L.: 23  
Chandler: 24  
Chardin, Jean: 25  
Coste, Paskai: 33  
Courmessine, Des Hayes de: 26  
Covel, John: 27  
Croke, William: 33  
Çevik, Mümin: 40
- Dappers, O.:29  
D'Arvieux, Le Chevalier Laurent: 30  
D' Ohnsson, Iknadios Mouradga: 31  
Diacovitch, Aleksander: 1  
Diem, Carl: 2, 4, 5, 9  
Dilmen, Süreyya: 68  
Dubois, Montpereux de: 32
- Flandin, Eugene de: 33  
Fontmagne, Durand de: 34  
Fryer, John: 35
- Galland, Antoine: 36  
Gaulmier, Jean: 62  
Gedoyne, Louis: 37  
Gerlach, Stephan: 38  
Grothe, Hugo: 14  
Guer, Jean-Antoine: 39
- Hammer-Purgstall, Josef de: 40, 70  
Haunolt, Nicholas von: 41  
Herbert, Thomas: 42
- Isenbart, Hans Heinrich: 6  
Ives, Edward: 43
- Kılıç, Erol: 40  
Kinzler, Ingeborg: 10  
Koçu, Reşit Ekrem: 62  
Ksenophon: 7  
Kureliç, Nikola: 11
- La Boullaye-Le Gouz: 44  
La Motraye, F. Aubry de: 45  
Lane-Poole, Stanley: 46
- Lewenklaw, A. Hansen von: 41  
Lindau, Wilhelm Adolf: 48  
Littmann, E.: 71  
Lubenau, Reinhold: 47  
Lukas, Gerhard: 12
- Malcolm, John: 48  
Meiling, Antoine-Ignace: 49  
Mercier, Louis: 13  
Moltke, Helmuth von: 50  
Mordtmann, Andreas David: 51  
Morier, James: 72
- Naumann, Edmund: 52  
Niebuhr, Carsten: 53
- Olearius, Adam: 54  
Oppenheim, Max Freiherr von: 3
- Örik, Nahid Sirn: 36  
Örs, Hayrullah: 50
- Pallis, Aleksander: 55  
Pitts: 56  
Puckler-Muscau, Hermann: 57
- Ricaut, Sir Pauh 58  
Rieh: 59  
Riedel, Herbert: 15
- Sahm, W.: 47  
Schefer, Charles: 46  
Scheffer, Thassilo von: 74  
Schräder, Friedrich: 60  
Soytürk, Gülcicek: 34
- Tavernier, Jean-Baptiste: 61  
Thevenot, Jean de: 62
- Vergil P.M.: 74  
Volney, Constantin-François: 63
- Walsh, Thomas: 64  
White, Charles: 65  
Widra, Klaus: 7  
Wild Johann: 66  
Wildt, Klemens Karl: 16  
Willamont, J. de: 67  
Wisantios Skarlatos: 68  
Wratislaw, A.H.: 69  
Wratislaw Wenceslas: 69

## II- Yer Adları Dizini

Adana: 15	Kafkasya: 32
Afrika: 45	Kahire: 46
Anadolu: 14	Kars: 72
Ankara: 4, 15	Kayseri: 52
Arabistan: 13, 20, 53, 71	Kemah: 19
Arnavutluk: 18	Kıbnis: 21
Asya: 29, 45	Kırım: 34
Atmeydanı: 4, 17, 20, 21, 28, 34, 37, 45, 60, 66, 69, 70	Konya: 15
Bağdat: 40, 43	Mısır: 20, 21, 45, 51, 53, 57, 62, 63, 64, 68
Balkanlar: 18	Milas: 24
Basra: 44	Orta Asya: 10
Bayezit meydanı: 47	Ön Asya: 17, 19, 21, 24, 51
Boğazköy: 51	Rodos: 21
Bulgaristan: 1	Roma: 5, 12, 74
Cezayir: 56	Söğüt: 8
Çankırı: 15	Sudan: 57
Çubuk: 15	Suriye: 14, 20, 21, 63
Edirne: 27	Semahı: 54
Edirnekapı: 70	Şirvan: 54
Epir Dağları: 18	Tahran: 48
Erzurum: 49	Türkiye: 15, 18, 20, 22, 50, 52, 61, 72
Etyopya: 6	Urfa: 50, 52
Fırat Bölgesi: 52	Viyana: 22
Filistin: 20, 21, 30	Yemen: 53
Haliç: 52	Yugoslavya: 11
Hindistan: 29, 35, 43	Yunanistan: 2, 20, 24
Hoy: 33	
Irak: 52, 59	
İsfahan: 9, 54	
İngiltere: 43	
İran: 25, 29, 33, 35, 40, 42, 48, 54, 72	
İstanbul: 4, 9, 17, 20, 23, 26, 28, 31, 34, 36-38, 41, 45, 47, 49, 51, 55, 58, 60, 62, 65-70, 73	

## **Yayın Tanıtma**

### **Suat Karaküçük : Rekreasyon (Boş Zamanları Değerlendirme) - Kavram, Kapsam ve Bir Araştırma -**

Ankara: Seren Matbaacılık, 1995  
(ISBN 975-95084-0-0.)  
321 S., 12 Şekil, 19 Tablo

Rekreasyon, 1980lerden itibaren ülkemizde toplumsal hayatın çeşitli alanlarında oldukça sık kullanılan bir kavram haline gelmiş ve kalkınma planlarına alınmıştır. Rekreasyon anlayışının gelişmesi, bu alandaki toplumsal beklentilere cevap verebilecek elemanların yetiştirilmesi gereğini de gündeme getirmiştir. Bu nedenle, üniversitelerin ilgili bölümlerinde ve dolayısıyla, Beden Eğitimi ve Spor öğrenimi veren Yüksek Öğretim Kurumlarında "Rekreasyon" müfredat programlarına dahil edilmiştir. Rekreasyon dersleri için kaynak niteliği taşıyan bu eser altı bölümden oluşmaktadır. Birinci bölümde Zaman, Boş Zaman, Rekreasyon ve Rekreasyon İhtiyacı kavramlarıyla, rekreasyonel katılımı destekleyen sosyal ve ekonomik etkenler üzerinde durulmuştur. İkinci bölüm, rekreasyon eğitimi ile genel eğitim, beden eğitimi, okul ve ders dışı etkinlikler arasındaki ilişkilere ve rekreasyon planlamasına yer vermektedir. Rekreasyonun Turizm, Spor, Çevre ve Ekonomi alanlarıyla ilişkisinin ele alındığı üçüncü bölümü, rekreasyon etkinliklerinde liderlik konusunun işlendiği dördüncü bölüm izlemekte, beşinci bölümde ise, Türkiye'de rekreasyonel durum tarihsel ve güncel perspektiflerden hareketle açıklanmakta, Türkiye'deki bu alana ilişkin çalışmalardan örnekler verilmektedir. Altıncı bölüm, öğretmenlerin boş zamanlarını değerlendirme anlayışlarının aktif-pasif katılım açılarından irdelendiği orijinal bir araştırmadan oluşmaktadır.



## **Yayın Tanıtma**

**M. Akif Ziyagil, Kemal Tamer, Erdal Zorba; Beden Eğitimi ve Sporda Temel Motorik Özelliklerin ve Esnekliğin Geliştirilmesi.** Ankara: Ofset Matbaacılık, 1994.  
157 s.

Yıllık antrenman programının değişik fazlarında, spor branşlarının temel ihtiyaçlarına bağlı olarak kuvvet, dayanıklılık, sürat, koordinasyon ve esnekliğin geliştirilmesi çalışmaları önemli bir yer tutmaktadır. Ayrıca, bu çalışmalar, beden eğitimi dersleri ve sağlıklı yaşam egzersiz programları için de fevkalâde önemlidir. Bahsedilen alanlarda, beden eğitimcileri ve antrenörler için kaynak niteliğindeki bu eser, temel motorik özelliklerin ve esnekliğin geliştirilmesi konularında bilgiler veren sekiz bölüme ayrılmıştır. Birinci bölümde, fiziksel performansın tamamlayıcıları olarak temel motorik özelliklerin birbirleriyle olan ilişkileri ele alınmıştır. İkinci bölümde, kuvvet antrenmanı başlığı altında, kuvvetin mekanik ve fizyolojik karakteri, kuvvet performansını etkileyen faktörler, kuvvet tipleri, kuvvet antrenman metodolojisi; vücut geliştirmede yarışma kriterleri, antrenman sistemleri ve ağırlık antrenmanı gibi konulardan bahsedilmektedir. Dayanıklılık antrenmanlarına ayrılan üçüncü bölümde, dayanıklılığın sınıflandırılması, dayanıklılığı etkileyen faktörler, aerobik ve anaerobik dayanıklılık için antrenman parametreleri ve dayanıklılık geliştirmede kullanılan metodlar yer almaktadır. Dördüncü bölüm, sürati etkileyen faktörler ve süratin geliştirilmesinde kullanılan metodlar alt başlıklarıyla, sürat antrenmanlarına ayrılmıştır. Esneklik antrenmanı ile ilgili beşinci bölümde, esnekliği etkileyen faktörler ve esnekliği geliştirmede kullanılan metodlardan bahsedilmekte, altıncı bölümde ise koordinasyon antrenmanı kapsamında, koordinasyonun sınıflandırılması, komplekslik derecesi, etkilendiği faktörler ve geliştirilmesinde kullanılan metodlar işlenmektedir. Yedinci bölüm, eserde işleniş biçimi bakımından pratik değer kazanan germe egzersizlerine ayrılmış ve organizmanın farklı bölgelerine hitap eden 242 adet egzersiz, çizimleri ve uygulama talimatlarıyla birlikte verilmiştir. Sekizinci ve son bölümde de, benzer şekilde, 76 adet çizim, uygulama talimatları ve ilgili vücut bölgelerine ilişkin açıklamalarıyla ağırlık antrenmanı egzersizleri yer almıştır.

# YAYIN KURALLARI

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