

ISSN 1300-2805



GAZİ ÜNİVERSİTESİ
BEDEN EĞİTİMİ ve SPOR YÜKSEKOKULU
Cilt: I Sayı: 2 Nisan 1996

BEDEN EĞİTİMİ
ve
SPOR BİLİMLERİ
DERGİSİ

JOURNAL OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS SCIENCES

Volume: 1

Issue: 2

April 1996

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

Sahibi
Owner

Prof. Dr. Kemal TAMER
Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor
Yüksek Okulu adına

Yazı İşleri Sorumlusu
Editör

Doç. Dr. İbrahim YILDIRAN

Yayın Kurulu
Editorial Board

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

Bilimsel Danışma Kurulu
Scientific Advisory Board

Prof. Dr. Eyüp İSPİR
Prof. Dr. Bilge GÖNÜL
Prof. Dr. Cihat ÖZÖNDER
Prof. Dr. Erdal IŞIK
Prof. Dr. Rana VAROL
Doç. Dr. Caner ACIKADA
Doc. Dr. Eehmi TUNCEL

Yayın ve Dağıtım Koordinatörlüğü
Coordinators

Yard. Doç. Dr. Emre EROL
Yard. Doc. 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. Mehmet KUTLU Minik Türk Güreşçileri İçin Minimal Ağırlık Tahmin Denklemi Geliştirilmesi (11-13 yaş)... 1-10
2. Şeydi KARAKUŞ,
Veysel KÜÇÜK,
Hürmüz KOÇ 1995 Balkan Şampiyonasına Katılan Badminton Sporcularının Reaksiyon Zamanları. 11-17
3. Kadir GÖKDEMİR Güreşçilerin Beslenme Bilgi ve Alışkanlıkları.....18-29

SPOR SAĞLIK BİLİMLERİ

4. GülfemERSÖZ,
Mitat KOZ
Şehri ÇELEN Elit Sporcularda Bir Seferlik Orta Şiddetli Akut Egzersize Plazma Kortizol Düzeyi Cevabı.....30-36
5. Cemal ÇEVİK, Mehmet GÜNAY
Kemal TAMER, Mehmet SEZEN,
Mansır ONAY Farklı Aerobik Nitelikli Antrenmanların Serum Enzimler, Serum Elektrolitler, Üre, Kreatin, Total Protein, Fosfor ve Ürik Asit Üzerindeki Etkileri ve İlişki Düzeylerinin Belirlenmesi.....37-46

SPORDA PSİKO-SOSYAL ALANLAR

6. İbrahim YILDIRAN Uygulama Nedenleri ve Fonksiyonları Bakımından Türk Kültürünün Erken Devirlerinde Bazı Sportif Aktivitelerin Görünümü. 47-57
7. Suat KARAKÜÇÜK
Nihat ERMİHAN Boş Zamanlan Değerlendirme Açısından Volleybol, Basketbol ve Hentbol Hakemlerinin Hakemlik Anlayışları Üzerine Bir Araştırma.... 58-69

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ÖĞRETİMİ

8. Özbay GÜVEN Türkiye'de Cumhuriyet Döneminde Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni Yetiştiren Okulların Eğitimi Hazırlayıcı Çalışmalar. 70-82

SPOR YÖNETİM BİLİMLERİ

9. Güner EKENCİ Gençlik ve Spor İl Müdürlerinin Görev Alanlarını Önem ve Zaman Bakımından Değerlendirmeleri.....83-90
- Yayın Tanıtma..... 91-92
- Kongreler Takvimi..... 93



Gazi Üniversitesi
Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu Yayınıdır.

CONTENTS

MOVEMENT and TRAINING SCIENCES

1. Mehmet KUTLU Development of Equation to Predict the Minimal Wrestling Weight of Young (11-13 Years of Age) Turkish Wrestlers.....1-10
2. Şeydi KARAKUŞ,
Veysel KÜÇÜK,
Hürmüz KOÇ Reaction Times of Badminton Players Participating in the Balkan Championship of 1995 ... 11-17
3. Kadir GÖKDEMİR Knowledge and Nutrition Habits of the Wrestlers.....18-29

SPORTS and HEALTH SCIENCES

4. Gülfem ERSÖZ,
Mitat KOZ,
Şehri ÇELEN The Response of Plasma Cortisol Level to Submaximal Acute Exercise in Elite Athletes 30-36
5. Cemal ÇEVİK, Mehmet GÜNAY,
Kemal TAMER, Mehmet SEZEN,
Mansur ONAY Determination of the Effect and Relation Levels of Different Aerobic Training Programs on Serum Enzymes, Serum Electrolytes, Urea, Uric Acid, Kreatine, Total Protein and Phosphor.....37-46

PSYCHO - SOCIAL AREAS IN SPORTS

6. İbrahim YILDIRAN View of some sporting Activities in old turkish Culture in terms of application Motives and functions.....47-57
7. Suat KARAKÜÇÜK
Nihat ERMİHAN A Research on Understanding of Being Referee of Volleyball, Basketball, Handball Referees in Point of Recreation.....58-69

TEACHING IN PHYSICAL EDUCATION and SPORTS

8. Özbay GÜVEN Preparing Studies on Education for Training Schools of Physical Education and Sports Teachers During the Period of Declaration of Turkish Republic.....70-82

SPORTS MANAGEMENT SCIENCES

9. Güner EKENCİ Evaluation of Youth and Sport Province Director's Duty Fields in Case of Importance and Time.....83-90

**MİNİK TÜRK GÜREŞÇİLERİ İÇİN MİNİMAL AĞIRLIK
TAHMİN DENKLEMİ GELİŞTİRİLMESİ
(11-13 YAŞ)**

Mehmet KUTLU (*)

ÖZET

Bu çalışmanın amacı çeşitli nedenlerle kilo ayarlaması yapma durumunda kalan minik Türk güreşçileri için, sağlıklı bir minimal ağırlık teshilinde bulunmak üzere, tahmin denklemi geliştirmektir. Denek güreşçiler, ülkenin çeşitli bölgelerinden Türk Güreş Federasyonu Güreş Eğitim Merkezleri için seçilmiş olan 169 ergenlik öncesi güreşçi adaylarıydı. Tüm gurup üzerinde su altı ağırlık ölçümü, antropometrik çap ve vital kapasite ölçümleri gerçekleştirildi. Minimal ağırlık tespitinde % 5'lik vücut yağ yüzdesi kriteri kabul edildi. Çoklu doğrusal regresyon İstatistiksel yöntemiyle, vücut çapları kullanılarak geliştirilen denklemler aşağıda sunulmuştur.

$MAI = 0.5705 (\text{Ağırlık-kg.}) + 0.1358 (\text{Boy -cm.}) + 0.4575 (\text{göğüs çapı cm}) + 1.2793 (\text{sağ çapı-cm}) - 0.1116 (\text{İliak çapı -cm.}) - 21.037 (t=0.927 SH = L8)$

$MHII = 0.5572 (\text{Vücut ağırlığı-kg}) + 0.1311 (\text{Bov-cm.}) + 0.4384 (\text{Göğüs çapı cm.}) + 1,2669 (\text{Sağ el bilek, çapı -cm.}) - 21.922 (r = 0.9244 SH = 1.8)$

Ayrıca Tipton ve Oppliger tarafından liseli güreşçiler için geliştirilen minimal ağırlık formüllerinin minik Türk güreşçileri için geçerliliği araştırılmış ve denklemlerin doğru taliminde bulunmada uzak ve yetersiz oldukları kanısına varılmıştır.

**DEVELOPMENT OF EQUATION TO PREDICT THE MINIMAL
WRESTLING WEIGHT OF YOUNG (11-13 YEARS OF AGE)
TURKISH WRESTLERS**

ABSTRACT

The purpose of this study was to develop to predict minimal wrestling weight of the small Turkish wrestlers who has to arrange their weight in a healthy way. The subject of this study were 169 prepubescent wrestlers. They had choosen by the Turkish Wrestling Federation to be placed at the wrestling schools. Following measurements of all subjects were taken; under water weighting, anthropometric diameter measurements and vital capacity measurement. The equations to predict minimal weight was obtained through multiple linear Regression statistical method, where real minimal weight with 5 % minimal fat determined through weighting was dependent variable. New equations for prediction follows.

$MWI = 0.5705 \times \text{Weight (kg)} + 0.1358 \times \text{Height (cm)} + 0.4575 \times \text{Chest an. Right hand diameter (1cm)} - 0.1116 \times \text{Iliac diameter (cm.)} - 21.037 SE = 1.8)$

$MWII = 0.5572 \times \text{Weight (kg.)} + 0.1311 \times \text{Height (cm.)} + 1.2669 \times \text{Right hand diameter (cm.)} - 21.922 (r = 0.9244 SE = 1.8)$

The validity of Oppliger and Tipton's minimal wrestling weight equations were checked and none of them were found to be more valid than new regression equations for this group of subjects.

* Fırat U. Fen-Edebiyat Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor Bölümü-ELAZIĞ

GİRİŞ

Türkiye'de milli spor olarak kabul edilen güreş sporu popülaritesini ve yaygınlığını halen devam ettirmektedir. Giderek artan sayıda küçük yaşta çocuklar tarafından ilgi görmekte ve katılım artmaktadır. Bu duruma, açılan devlet destekli güreş eğitim merkezlerinin katkısı olduğu pek çok kişi tarafından kabul edilmektedir. Açılan güreş eğitim merkezlerinin sayısı 23'e ulaşmıştır. Bu merkezlere karakucak projesi adı altında, Türkiye çapında yapılan seçmelerle ilk okul mezunu 11-13 yaşları, arasındaki güreşçiler alınmaktadır.

Projenin yaygınlığı, seçmelere ilgi ve katılımı artırmaktadır. Ancak bu durum beraberinde, siklet sporu olan güreşte katılımcıları daha başarılı olmak zannıyla kilo düşmeye itmektedir. Benzer şekilde, yabancı kaynaklı literatürde küçük yaşta ve genç güreşçilerin kilo düşme problemlerine yönelik yayınlara rastlanmaktadır. (Oppliger, 1988; Oppliger, 1987; Oppliger, 1985; Tipton, 1970; Serfast, 1984) Problemin sağlık açısından önemi kabullenilerek Amerikan Spor Tıp Koleji, yoğun kilo düşmeye karşı öğüt niteliğinde yayınlar yapmıştır. (ACSM.1976; ACSM 1967)

Kilo ayarlanması gerçeği, sağlıklı minimal ağırlık tahmininde bulunmayı düşündürmüş ve konuyla ilgili olarak Tcheng ve Tipton (1973) tarafından ilk çalışma gerçekleştirilmiştir. Yapılan bu çalışmada, lise güreşçileri için tahmin denklemi geliştirilmiştir. Formüllerde bağımsız değişkenler olarak vücut iskelet boyutları kullanılmıştır. Clarke. (1974), Tcheng ve Tipton denklemlerinin geçerliliğini araştırmış ve denklemin, aynı yaş gurubu ağır siklet güreşçileri için gerçeğin altında tahminde bulunduğunu belirtmiştir. Landvver ve Ark yaptığı araştırmaya göre ise bu durum hafif sikletler içinde geçerlidir. Sinning ve Ark (1976) tarafından yapılan bir çalışmada 13 lise öğrencisi test edilmiş ve Tipton denkleminin anlamlı düzeyde 1 kg. fazla tahminde bulunduğunu belirtmişlerdir.

Yakın zamanda Williford ve Ark. (1986) 54 lise öğrencisi ile değişik tahmin denklemlerini test ettiler. Sonuçta denklemlerin kullanılabilceğini belirtmekle birlikte, minimal ağırlığın yüksek tahmin edilebildiğini vurgulamışlardır. Bu çakmalarda denek sayılarındaki azlık özür olarak beyan edilmekle beraber ırkı, etnik ve bölgesel farklılıkların bu tür denklemlerin geliştirilmesinde etken olduğu ifade edilmektedir. Ayrıca denklemlerin araştırmanın tabii yapısından kaynaklanan hatalardan da etkileneyeceği göz önünde bulundurularak, guruba özgü denklem kullanımının önemi belirtilmiştir.

En son olarak Oppliger (1988) ve Hughes ve Ark (1990) tarafından yapılan benzer çalışmalarda, yaşın ve vücut ağırlığının, minimal güreş ağırlığının antropometrik ölçümlerle tahmin denklemi geliştirmesinde önemlilik arzettiğini açıkça vurgulamışlardır.

Ülkemizde ise coğrafi ve bölgesel farklılığın yanısıra, yaş grubundaki farklılık, ergenlik öncesi çocukların minimal ağırlıkların tahmin edebilmek üzere bir çalışmanın gerekliliğini ortaya koymuştur. Bu nedenle yapılan bu çalışmanın amacı, ülkemizde ihtiyacı hissedilen ergenlik öncesi çocuklar için bir tahmin denklemi geliştirilmesi olmuştur.

MATERYAL VE METOD

Denekler: araştırmada kullanılan denekler, yaşları 11 ile 13 arasındaki (Ort 12.18 ± 0.78 yıl) 169 ergenlik öncesi güreşçiden meydana gelmiştir. Güreş deneyimleri 6 ay ile 2 yıl

arasında değişmektedir. Ölçümler 1990 yılı yazında Güreş Eğitim Merkezlerine yerleştirilmek üzere, seçilerek kampa alman güreşçiler üzerinde gerçekleştirilmiştir. Sporculara ait kişisel bilgi formu doldurulduktan sonra sırasıyla aşağıdaki ölçümler ve işlemler yapılmıştır.

a) Vücut ağırlığı ve boy ölçümleri: Bu ölçümler için boy ve ağırlığın birlikte alınamadığı tartı aleti kullanılmıştır. Denek sadece mayo giyinmiş haldeyken ayaklar bitişik ve gergin baş karşıya bakar vaziyette kaydırılabilen metal baş üzerine dokunduğu anda ölçüm yapılmıştır. Ağırlık ölçmedeki hassasiyet derecesi 100 gr., boyda ise 1mm dir.

b) Antropometrik ölçümler:

Çap ölçümleri: Tüm antropometrik çap ölçümlerinde, kaydetmeden önce, ölçümler arasındaki fark en fazla 0.5 cm. arasında değiştiği üç ölçümün ortalaması alınmıştır. Ölçümler Wilmore (1968) Protokolüne göre yapılmıştır. Çap ölçümlerinin alınış sırası; Göğüs çapı, el bileği çapı, ayak bileği çapıdır.

Deri kıvrımı ölçümleri: Deri kıvrımına ait tüm ölçümler vücudun sağ tarafından ayakta dik durumda iken alınmıştır. Wilmore, (1970) protokolü kullanılarak işlemler gerçekleştirilmiştir. Ölçüm alman bölgeler göğüs, karın, ön üst kol, iliac, ön üst bacak, sıbıscapula ve arka üst koldur.

Vital kapasite ve reziduel volüm ölçümü: Bu ölçüm için portatif spiromètre aleti kullanılmıştır. Vital kapasite ölçüm değeri BTPS çevirim işlemine tabi tutulmuştur. (Mc. Ardle 1981) Résiduel volüm hesaplaması Wilmore (1969) yöntemiyle gerçekleştirilmiştir.

Vücut yoğunluğunun tespiti: Hidrostatik tartım (su altı tartım) işlemi sonucu aşağıdaki formül kullanılarak hesaplamalar yapılmıştır.

$$Db = S\ddot{U}A/K -(RV+100)$$

$$Db = \text{Vücut yoğunluğu}; S\ddot{U}A = \text{Su üstü tartım ağırlığı (gr.)}$$

$$K = S\ddot{U}A - \text{Sudaki net ağırlık} / \text{o günkü sıcaklığa göre su yoğunluğu}$$

$$RV = \text{Reziduel volüm}; 100 = \text{barsakta varsayılan gaz "cc" miktarı}$$

Vücut yoğunluğu belirlendikten sonra ergenlik öncesi çocuklar için daha geçerli olduğu kabul edilen (Lohman, 1986) formülle vücut yağ yüzdesi oranı tespit edilmiştir.

$$VY \% = (5.30/Db - 4.89) \times 100$$

$$VY \% = \text{Vücut yağ yüzdesi}, Db = \text{Vücut yoğunluğu}$$

Minimal Ağırlığın Tespiti: Daha önceki formüllerle, deneklere ait belirlenen vücut yağ yüzdesine göre, vücutlarındaki toplam yağ miktarları belirlendi ve vücut ağırlıklarından bu değer çıkartıldı. Böylece yağsız vücut ağırlığı kg. cinsinden bulundu. Daha sonra, genel vücut ağırlığının % 5 kriteri minimal yağ ağırlığı olarak kabul edildiğinden;

$$\text{Minimal vücut ağırlığı} = \frac{\text{Yağsız vücut ağırlığı}}{1.00-0.05} \text{ formülü ile hesaplandı}$$

$$(0.05 = \text{Minimal yağ yüzdesi})$$

İstatistiki Analiz: Deneklerden elde edilen ölçümlerle hesaplanan minimal ağırlıklar, bağımlı değişkenler olarak kabul edilmiş ve boy, ağırlık antropometrik çap ölçümleri ile deri kıvrımı ölçümleri ise bağımsız değişkenler olarak istatistiki işlemlerde kullanılmıştır.

Öncelikle değişkenler arasındaki ilişkiler Pearson korelasyon katsayısı ile bulunmuştur. Daha sonra regresyon modellerini oluşturmak üzere, bağımlı ve bağımsız değişkenler arasındaki adım-adım (Step- wise) çoklu doğrusal regresyon istatistik yöntemi kullanılmıştır.

Her bir regresyon modelinin geçerliliğinin tespitinde ve Tipton ve Oppliger'e ait formüllerin minimal ağırlık tahmin geçerliliğinin tespitinde artık dağılım incelemesi (Artık kareler toplamı = $(y-y)^2$ yapılmıştır.

Anık kareler toplamının düşüklüğü ve yüksekliğine göre, denklemler geçerli-geçersiz olarak değerlendirilmiştir.

BULGULAR VE TARTIŞMA

Çalışmanın metodunda belirtildiği üzere ölçüm işlemleri tamamlandıktan sonra hesaplamalara geçilmiş ve tüm deneklere ait minimal ağırlıklar tespit edilmiştir. Yapılan ölçümler sonucu elde edilen deneklere ait fiziksel ölçüm değerleri tablo I'de sunulmuştur.

Antropometrik çap ölçümleri (bağımsız değişkenler) ile minimal ağırlık arasında model için tek tek analiz yapıldığında en yüksek korelasyonu ($r = 0,9103$) ile vücut ağırlığı göstermiştir. İkinci olarak boy, $r = 0.8037$ lik bir ilişkiye sahiptir. Antropometrik çap ölçüm değerlerinin regresyon katsayıları ise sırasıyla ; bitrochanteric çap; ($r = 0.7762$), göğüs çapı; ($r = 0.7105$) , illiac çapı; ($r = 0.6385$), sağ el bileği çapı; ($r = 0.5935$), sol ayak bileği çapı; ($r = 0.5316$) sağ ayak bileği çapı; ($r = 0.4732$) ve göğüs derinliği ; ($r = 0.4729$) olarak bulunmuştur. Geliştirilen regresyon modellerinde $r = 0.59$ 'dan düşük ilişki gösteren çap ölçümü çoklu regresyon denkleminde dahil edilmemiştir. Birleşik olarak en yüksek regresyon katsayısı ilişkisi gösteren değişkenler ; kilo, boy, göğüs çapı, iliak çapı ve sağ el bileği çapı toplamları olmuştur ($r = 0.9247$) (Tablo-II).

TABLO I
MİNİK TÜRK GÜREŞÇİLERİNİN BAZI ANTROPOMETRİK ÇAP
VE FİZYOLOJİK ÖLÇÜM DEĞERLERİ

ÖLÇÜM DEĞİŞKENLERİ	ARİTMETİK ORTALAMA (X)	STANDART SAPMA (±)	STANDART HATA
Yaş (Yıl)	12.18	0.78	0.06
Kilo (Kg)	38.87	7.20	0.55
Boy (m)	1.459	0.09	0.007
Göğüs Çapı (an)	24.31	1.85	0.14
Göğüs Derinliği	16.57	1.62	0.12
Iliak Çapı (cm)	23.42	1.82	0.14
Bitrochanter Çap (cm)	25.82	2.02	0.16
Sağ El Bilek Çapı (cm)	5.079	0.41	0.03
Sol El Bilek Çapı (cm)	5.072	0.38	0.03
Sağ Ayak Bilek Ç. (cm)	6.68	0.39	0.03
Sol Ayak Bilek Ç. (atı)	6.68	0.39	0.03
Vital Kap. (lt)	3.031	0.64	0.049
Ölü Akciğer Hac. (lt)	0.66	0.19	0.015
Vücut Yoğunluğu	1.0574	0.01	8.3 E-4
Vücut Yağı (%)	12.24	5.14	0.40

N = 169

TABLO II
MİNİMAL AĞIRLIK FORMÜLÜ GELİŞTİRİLMESİNDE KULLANILAN
ANTROPOMETRİK ÇAP DEĞİŞKENLERİNİN KORELASYON
DAĞILIM TABLOSU

DEĞİŞKENLER	R- KARE	R-KARE SER. DER	STANDART HATA
X1 Vücut Ağırlığı (kg)	0.9113	0.9098	0.06
X2 Boy (cm)	0.8037	0.8026	0.04
X3 Bitrochanterik Çap (cm)	0.7762	0.7763	0.12
X4 Göğüs Çapı (cm)	0.7106	0.7089	0.10
X5 İliak Çapı (cm)	0.6385	0.6364	0.10
X6 Sağ El Bileği Çapı (cm)	0.5935	0.5911	0.5
X7 Sol Ayak B. Çapı (cm)	0.5316	0.5288	0.9
X8 Sağ Ayak B. Çapı (cm)	0.4732	0.4701	0.9
X9 Göğüs Derinliği	0.4729	0.4698	0.2
X1 + X2 + X4 + X5 + X6	0.9247	0.9224	18
X1 + X2 + X4 + X6	0.9244	0.9226	18
X1+X2+X4+X6+X7+X8+X9	0.9271	0.9230	18

Geliştirilen Minimal Ağırlık I formülü (Toplam en yüksek korelasyon gösteren beş değişkene göre):

$$MAI = 0.5705 \cdot XI + 0.1358 \cdot X2 + 0.4575 \cdot X4 + 1.2793 \cdot X6 - 0.1116 \cdot X5 - 21.037$$

Geliştirilen Minimal Ağırlık II formülü (Toplam en yüksek korelasyon gösteren dört değişkene göre):

$$MAII = 0.5572 \cdot XI + 0.1311 \cdot X2 + 0.4384 \cdot X4 + 1.2669 \cdot X6 - 21.922$$

Bu beş değişkene göre çoklu regrasyon analizi istatistiki işlemi ile elde edilen denklem I minimal ağırlık denklemi olarak adlandırılmıştır. Çarpım katsayıları ile beraber denklem aşağıdaki gibidir: (r = 0.9247, SH = 1.8)

$$MAI = 0.5705 (\text{Ağırlık} - \text{kg}) + 0.1358 (\text{Boy} - \text{cm}) + 0.4575 (\text{göğüs çapı} - \text{cm}) + 1.2793 (\text{sağ el bilek çapı} - \text{cm}) - 0.1116 (\text{İliak çapı} - \text{cm}) - 21.037 (r = 0.927 \text{ SH} = 1.8)$$

Yukarıdaki korelasyon katsayısına çok yakın bir ilişki 4 çap ölçümü ile de elde edilebildiği için (r = 0.9244, SH = 1.8) daha kısa olan ikinci bir denklem daha geliştirilmiştir. Çarpım katsayıları ile beraber denklem aşağıdaki gibidir.

$$MAII = 0.5572 (\text{Vücut ağırlığı} - \text{kg}) + 0.1311 (\text{Boy} - \text{cm}) + 0.4384 (\text{Göğüs çapı} - \text{cm}) + 1.2669 (\text{sağ el bilek çapı} - \text{cm}) - 21.922 (r = 0.9244 \text{ SH} = 1.8)$$

Geliştirilen minimal ağırlık I (MAI) ve minimal ağırlık II (MAII) denklemlerinin geçerliliğinin anlaşılması için öncelikle gerçek minimal değerlerle aralarındaki toplam korelasyona bakılmıştır. (MAI için r = 0.9247 MAII için r = 0.9244) Bu değerlerin yüksek oluşu, gerçek minimal ağırlıklarla, formüllerle tahmin edilen değerler arasında yüksek oranda bir benzerlik olacağının bir göstergesi olmaktadır. Nitekim hesap edilen gerçek minimal ağırlık ortalaması (X = 35.9592) geliştirilen birinci denklem ortalaması (X = 35.95.93) ve ikinci denklem ortalaması (X = 35.959) dur. Dolayısıyla aralarında eşit sayılabilecek bir yakınlıkta benzerlik bulunmuştur. Bu sonuçlardan denklemlerin bu yaş grubu çocukların minimal ağırlıklarını tahmin etmede kullanılabileceği söylenebilir.

Geliştirilen denklemlerin geçerliliğinin tespitinde ikinci olarak artık kareler toplamında bakılmıştır. Tablo IU'de görüleceği üzere en düşük artık kareler toplam eğeri MAI ve MAII denklemlerine aittir. (MAI = 532, MAII = 534). Bu değerlerin Oppliger (MA, Oppliger = 2.032) ve Tipton (MATipton = 6.107) tarafından geliştirilen denklemlerle elde edilen artık kareler toplamına göre oldukça düşük olması, yeni geliştirilen denklemlerin bu grup güreşçiler için daha geçerli olduğunun diğer bir göstergesi olmaktadır.

Yaş grubu lise düzeyi güreşçiler olmakla beraber, Tipton ve Oppliger'e ait minimal ağırlık denklemlerinin minik Türk güreşçileri için ne anlamda geçerli olup olmadığını araştırmak için yine bu denklemlerden elde edilen güreşçilere ait aritmetik ortalamalar ile artık kareler toplamlarına bakılmıştır.

Hesaplanan gerçek minimal ağırlık ortalaması (35.9592) iken, Oppliger formülü sonucu elde edilen ortalama 36.5792 dir. Gerçek değerler ortalaması ile bu ortalama arasındaki 0.62 kg'lık bir fark bulunmaktadı*. Görülüşü üzere bu formül gerçek değere göre daha yüksek

minimal ağırlık tahmininde bulunmaktadır. Ayrıca standart sapma düzeyide yüksektir (Tablo III). Bu sapma bazen bireylerde 6 - 7 kg'lık bir yanlış tahmin şansını doğurmaktadır.

TABLO III

MİNİK TÜRK GÜREŞÇİLERİ ÜZERİNDE GELİŞTİRİLEN MİNİMAL AĞIRLIK DENKLEMLERİ İLE BENZER BAZI DENKLEMLERİN ORTALAMALAR VE ARTIK KARELER TOPLAMLARININ KARŞILAŞTIRILMASI

DEĞİŞKENLER	ART.ORT.	STANDART SAPMA	STANDART HATA	ARTIK KARELER
GERÇEK MİNİMAL AĞIRLIK	35.9592	6.487	0.499	0
MİNİMAL AĞIRLIK I (KUTLU)	35.9593	6.238	0.479	532
MİNİMAL AĞIRLIK II (KUTLU)	35.9591	6.237	0.479	534
OPPLIGER MİN. AĞIRLIK	36.5792	9.104	0.700	2032
TIPTON MİN. AĞIRLIK	39.3033	10.631	0.817	6107

MA (OPPLIGER, 1988) (lb) = 0.49. AĞIR. (lb) + 1.65 BOY (İnch) + 81.GÖĞÜS ÇAPI (cm) + 6.70 . SAĞ EL B. ÇAPI (cm) + 1 . 35 . GÖĞÜS DER. (cin) - 156.56

MA (TIPTON, 1973) (lb) = 2.05. (BOY, ine) + 3.65. (GÖĞÜS Ç. cm) + 3.51. (GÖĞÜSDER. cm) + 1.96. (BITROCHANTERIC Ç. cm) + 8.02. (SOL A. BİL. ÇAPI cm) -282.18

Oppliger'in formülünden, artık kareler toplam 2032 olarak bulunmuştur. Bu değer bulunan minimal ağırlık I ve II denklemlerine ait artık kareler toplamında (532 - 534) yaklaşık 3.8 kat daha fazladır.

Tiptonun formülüne göre hesaplanan minimal ağırlık aritmetik ortalaması 39.3033'tür. Gerçek minimal ağırlık ile bu değer arasındaki fark 3.334 kg'dır. Görüldüğü üzere (Tablo III) bu formül. Oppliger'in formülünden de daha yüksek bir minimal ağırlık tahmin şansını vermektedir. Tiptonun formülüne göre, gerçek değerle artık kareler toplamları açısından arasındaki fark 6107 gibi yüksek bir rakamdır. Artık kareler toplamlarının sıfırdan yüksekliği oranında geçerliliğin de o düzeyde düşük olduğu söylenebilir. Bu rakam, geliştirilen minimal ağırlık I ve II denklemleri artık kareler toplamından yaklaşık 11 kat daha yüksektir.

Belirtilen gerekçelerle, yabancılar için geliştirilen her iki denklemin de 11 - 13 yaş minik Türk güreşçileri için uygun geçerliliğe sahip olmadıkları söylenebilir.

SONUÇ

Güreşçilerin vücut kompozisyonu ve minimal ağırlık işlemlerine yönelik alıştırılmalar, daha ziyade vücut yoğunluğu ve yaş yüzdelerinin değişik metodlarla doğru ve pratik olarak ölçülmesi üzerine yoğunlaşmaktadır. Bu ölçümlerin pratik kullanımına izin vermesi, ilgili herkes tarafından (Araştırmacı antrenör, sporcu vb.) kolayca uygulanabilme şansını artırmaktadır. Ancak bu kezde, kullanılan pratik formüllerin hassaslık düzeyi problemi ortaya çıkmaktadır. Züa denklem geliştirilen grubun, yaşı, cinsiyeti, ülkesi, bölgesi, spor geçmişi gibi faktörler, geliştirilen formüller üzerinde oldukça önemli etkiye sahiptir. Bu nedenle değerlendirme yapılacak grup için formüllerin seçimi titizlikle yapılması gerekmektedir. Vücut yağ yüzdelerinin direk yolla ölçümünde en geçerli yol kabul edilen su altı ağırlık metodu ile vücut yoğunluğu enklemleri hesaplamalarında dahi yaş gruplarına göre çok farklı sonuçlar elde etmek mümkün olmaktadır.

Örneğin. Horsvill (1989) tarafından yapılan bir araştırmada, vücut yoğunluğu L050 olan bir çocuğun Siri (1961) nin yetişkinler denklemine göre hesaplanan tahmini yağ yüzdesi % 21.4 'tür. Bununla beraber çocuklar için daha geçerli bir denklem kabul ettiği (Lohinan - 1986) formülüne göre hesaplanan yağ yüzdesi ise % 16.9 bulunmuştur.

Bu araştırma bulguları ile, antropometrik ölçümlerle geliştirilen minimal ağırlık denklemlerinin, ancak benzer yaştaki ve benzer özellikler gösteren gruplar için geçerli olacağı görüşü geçerli olacaktır. Dolayısıyla ileriye yönelik, ülkemiz çeşitli yaş gruplarındaki sporculara ait minimal ağırlık çalışmalarına gerek duyulduğu rahatlıkla söylenebilir.

Son söz olarak, yapılan bu çalışma ile, kilo düşme veya siklerini belirleme problemi olan ergenlik öncesi güreşçiler için, geliştirilen formüller sayesinde bir kriter sunulmuş olmaktadır. Ancak benzer literatürde verilen önerilerde de olduğu gibi, bu kriterler tek başına tam bir anlam taşımamaktadır. Güreşçiler; doktor, ailesi, antrenörü, kendisi ve takipçilerinin izlenmeli, değerlendirilmeli ve karar beraber verilmelidir. Çocuğun genel sağlığı ve gelişiminin her şeyin üstünde olduğu hiç bir zaman unutulmamalıdır.

KAYNAKLAR

American College of Sport Medicine, Position statement on weight loss in wrestlers. Sports Med. Bull. 22, s. 2-3, 1976.

American Medical Association, Wrestling and weight control. J.A.M.A 201. s.541. 1967.

Clarke, K.C. Predicting certification weight of young wrestlers; a field study of the Tchong-Tipton method, Med, Sci. Sport's Exerc. 6, s. 52-57. 1974

Horsvill C.A., Scott J.R., ve Galea P. Comparison of Maximum Aerobic Power, Max. Anaerobic Power, and Skinfold Thickness of Elite and Nonelite Junior Wrestler. Int. J. Sports Med.. Vol. 10, No: 3,s. 165-168, 1989.

Housh, Terry, J. ve Arkadaşları The Effects of Age and Boy Weight on Anthropometric Estimations of Minimal Wrestling Weight in High School Wrestlers. Researc Quar. For Ex. and Sport. 1990. Vol. 61. No: 4. s. 335-382.

Hughes A. Roger ve diğerleri "The effects of Age and Body Weight on anthropometric Estimations of Minimal Wrestling Weightin High School Wrestlers" Research Qua. For Exercise and Sport, Vol. 61, No: 4 1990.

Lohman T.G. Applicability of Body Composition Techniques and Constants for Children and Youths. Exercise and Sport Science, Rewiews, Vol. 14, s: 325-350, 1986.

McArdie, W.D, Katch, F.I. and Katch, V.L: Exercise Physiology Energy, Nutrition and Human Performance. Lea and Febiger Philadelphia, 1981, s. 368-^24.

Oppliger A. Robert ve Tipton M. Charles., Iowa wrestling study: Cross-validation of the Tcheng-Tipton minimal weight prediction formulas for high school wrestlers. Med. Sci. in sprots. Vol. 20, No: 3, s. 310-316, 1988.

Oppliger, R.A. Weight loss survey of high school wrestlers. The University of Towa Hawkeye Sports Medicine Symposium, Oowa City, IA, s. 449-452, April, 1987.

Oppliger, R.A. ve C M . Tipton, Weight prediction equations tested and available. Iowa Med. 75, s. 449-452, 1985.

Serfass, Robert C, Srull, Alan G. ve Alexander J. "The Effects-of Rapid Weight Loss and Attempted Rehydration on Strength and Endurance of The Hand Gripping Muscle in College Wrestleres. Research Quarterly For Ex. and Sport. 1984. Vol., 55. No: 1, s. 46-51.

Sinning, W.E., N.F. Wilenskys, ve E.J. Meyers. Post-season body composition changes and weight estimation in high-school wrestlers. In: Physical Education Sports and the Sciences^ J. Broukoff (Ed). Eugene OR: Microform Pub. 1976, s. 137-153.

Siri, W.E. Body composition from fluid spaces and density: Analysis of methods. In Brozek, J., and A Henschel, (eds.), Techiques for Measuring Body Composition, Washing-ton, D.C. : National Acdamey of Sciences. National Research Council, s. 223-244, 1961

Tcheng, T.K. and C M . Tipton, Iowa wrestling study: anthropometric mesurements and a prediction of a "minimal" body weight for high school wrestlers Med. Sci. Sports Exerc, s. 1-10, 1973

Tipton, C M . ve T.K. Tcheng. Iowa wrestling study: weight loss in high school students. J.A.M.A. 214, s. 1269-1274, 1970.

Williford, H.N., J.F.Smith, E, R. Mansfield, M.D. Concerly, and P.A. Bishop. Validation of body Composition models for high school wrestlers. Med. Sci. Sports Exerc, 18, s. 216-224, 1986.

Wilmore J.H. : A Simplified Method for Determination of Residual Volumes. Journal of Applied Physiology, 7, 1969, s. 96-100.

Wilmore, J.H. "Predictability of lean body weight through antropometric assesment in collage men" Journal of Applied Physiology 25 : 349 - 355, 1968

Wilmore, J.H. ve Diğerleri "Validity of skinfold and weight assesment for Predicting alterations in body composition" journal of Applied Physilogy 29 : 313 - 317, 1970

1995 BALKAN ŞAMPİYONASINA KATILAN BADMINTON SPORCULARININ REAKSİYON ZAMANLARI

Şeydi KARAKUŞ (*)

Veysel KÜÇÜK (*)

Hürmüz KOÇ (*)

ÖZET

Araştırmada, 8-11 Eylül 1995 tarihleri arasında Kütahya İli Dumlupınar Kapalı Spor Salonunda A Millî Takımlar seviyesinde yapılan, Badminton Balkan şampiyonasına katılan milli sporcuların reaksiyon zamanları ölçülmüş ve diğer Balkan ülkeleri milli sporcuların reaksiyon zamanları ile mukayesesi yapılmıştır. Şampiyonaya Türkiye, Romanya, Bulgaristan, Yugoslavya ve Yunanistan olmak üzere beş Balkan Ülkesi katılmıştır. Türkiye, A Grubu 4 bayan, 4 erkek 8 sporcu ve B Grubu 4 bayan, 4 erkek 8 sporcu olmak üzere toplam 16 sporcuyla, Romanya 4 bayan, 4 erkek, toplam 8 sporcuyla, Bulgaristan 4 bayan, 4 erkek toplam 8 sporcuyla, Yugoslavya 3 bayan, 3 erkek toplam 6 sporcuyla ve Yunanistan 2 bayan, 2 erkek toplam 4 sporcuyla şampiyonaya katılmışlardır. Şampiyonada 42 sporcu yarışmıştır. Şampiyonaya katılan milli sporcuların müsabaka döneminde NELSON REAKSİYON ZAMANI ÖLÇEĞİ (Çeneli) kullanılarak, reaksiyon zamanları ölçülmüştür. Sonuç olarak; galip gelen sporcuların ve şampiyon olan takımın reaksiyon zamanlarının (uyarının başlama zamanı ile tepkinin başladığı zaman aralığında geçen süre) kısa olduğu görülmüştür. ($P < 0, 05$)

REACTION TIMES OF BADMINTON PLAYERS PARTICIPATING IN THE BALKAN CHAMPIONSHIP OF 1995

ABSTRACT

In this research, reaction times of national sportmen were measured who participated in the Balkan championship of Badminton, held at the level of national A teams in the covered sports hall of Kütahya between the dates Sept. 8-11, 1995 and they were compared with the reaction times of the national sportmen of the other Balkan counties. Such five countries as Türkiye, Ramonia, Bulgaria, Yougoslavya and Greece participated in the championship. Turkey participated in the championship as follows: Group A-8 sportmen as 4 female and 4 male; Group B-8 sportmen as 4 female and male total 16 sportmen, Bulgaria participated with 8 sportmen as 4 male and 4 female, Yougoslavia with 6 sportmen as 3 female and 3 male, and Greece with 4 sportmen as 2 female and 2 male. Total 42 sportmen took part in the championship. The reaction times of national sportmen participating in the championship were measured by using Nelson Reaction timer To conclude; it was found that the reaction times (the passing time between the start and beginning of reaction) of the winning players and the team which became champion were relatively short. ($P < 0. 05$)

* Dumlupınar Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bölümü / KÜTAHYA

GİRİŞ

Badminton sporu olimpik sporlar arasında olmasına rağmen ülkemizde çok az bilinmektedir. Bu spor branşındaki antrenör, sporcu ve seyirci diğer spor branşlarına oranla düşüktür. Badminton yeni bir spor olmasına rağmen gelişim sürecine bakıldığında bu spor dalının ülkemizde sevilip yaygınlaşacağı ve daha fazla kitlelerin sporu olacağı görülmektedir.

Sporun yapılması amacı sadece bireylerin içgüdülerinin tatmini değil aynı zamanda milletlerin sosyo - ekonomik propogandalarını yapmalarında da en önemli etkenlerden biri haline gelmiştir. Spordaki alman galibiyetler, başarılar o ülkenin propogandalan için en iyi fırsat olarak değerlendirilmektedir.

Badminton ülkemizde yeni bir spor dalı olmasına rağmen çok süratli bir büyüme gösteren, içinde sertliğe yer olmayan, zerafet ve estetiğin ön plana çıktığı bir spordur (Badminton Fedarasyonu 1995).

Badminton en çok sevilen boş zaman oyunları arasındaki yer almaktadır. Oyun alanı hemen her yerde kolayca kurulabileceğinden ve acemilerin de oyunu hemen oynamaya başlaya bildiklerinden oyun oldukça büyük ilgi görmektedir (Demirci, 1995).

Badminton kolayca öğrenilen, bay ve bayan bütün yaşlarda yapılabilen bir spordur. Yaş grubuna göre oyunun temposu ayarlanabilmektedir. Oynarken çok haz duyulan zarif bir spordur. Çünkü hiç bir şekilde şiddet unsuru bu sporda yoktur. Zerafeti dolayısıyla bayanlar arasında kolayca ilgi bulmaktadır (Yıldırım, 1995).

Badminton sporunda koordinatif yeteneler ön plandadır*. Koordinatif özelliklerden olan reaksiyon önceden tahmini bilinmeyen değişik durumlara çabuk ve anında tepki gözterebilmek için çok önemlidir (Cümşütoğlu, Kale, 1994).

Badminton sporuna yakın branştaki reaksiyon zamanı başarıyı tayin etmektedir. Uluslararası yapılan müsabaka analizlerine göre sporcular arasında kondisyon ve teknik bakımından büyük farklılıklar bulunmamaktadır. Şampiyon sporcular incelendiğinde gelişmiş bir antisipasyon özelliği ve düşük reaksiyon zamanı değerleri bulunmuştur (Erdil ve ark. 1991).

Badminton sporunda oyuna iyi konsantre olma, tahmin edilemeyen rakipten gelen toplara en kısa sürede ve hatasız olarak geriye çevirebilme başarıyı, galibiyeti getirir.

Reaksiyon zamanı; kişiye bir uyarının uygulanması ile kişinin bu uyarana istemli olarak verdiği cevabın başlangıcı arasında geçen zamandır (Guckstein; Guyton, 1972). Tamer (1991) ise. Reaksiyon zamanını uyarının başlama zamanı ile tepkinin başladığı zaman aralığında geçen süre olarak tanımlamaktadır.

Hareket zamanı, hareketin başladığı zaman ile bittiği zaman arasındaki süredir. Reaksiyon ve hareket zamanının birleşmesine ise tepki zamanı denir (Sevim, 1995).

Bu çalışmanın amacı; Balkan şampiyonasına katılan bayan ve erkek Badminton milli sporcuların reaksiyon zamanlarının ölçülerek, ölçümlerin başarı ile ilgisini araştırmak ve değişik ülke sporcularına ilişkin değerleri birbirleriyle mukayese etmektir.

MATERYAL VE METOD

Araştırına; teste gönüllü olarak iştirak eden 21 erkek 21 bayan olmak üzere toplam 42 milli sporcu üzerinde yapılmıştır. Deneklere ait fiziksel özellikler tablolar halinde verilmiştir.

Tablo 1: Türkiye Badminton A Takımı Erkek ve Bayan Milli Sporcularının Fiziksel Özellikleri.

GRUPLAR	YAŞ (YIL)		BOY(CM)		VÜCUT AĞIRLIĞI (KG)	
	X	SD	X	SD	X	SD
Erkekler	20,5	4,7	177	5,3	65,5	9,6
Bayanlar	20,5	6,6	168	3,5	55	4,9

Tablo 2: Türkiye Badminton B Takımı Erkek ve Bayan Milli Sporcularının Fiziksel Özellikleri

GRUPLAR	YAŞ (YIL)		BOY(CM)		VÜCUT AĞIRLIĞI (KG)	
	X	SD	X	SD	X	SD
Erkekler	19,3	1,9	177,5	9,1	62	6,7
Bayanlar	19	3,6	170	5,3	62,3	5,3

Tablo 3: Romanya Badminton Milli Takımı Sporcularının Fiziksel Özellikleri

GRUPLAR	YAŞ (YIL)		BOY(CM)		VÜCUT AĞIRLIĞI (KG)	
	X	SD	X	SD	X	SD
Erkekler	20,8	4,9	182,3	3,2	74	13,5
Bayanlar	26,8	3,5	168,5	2,5	58,5	8,4

Tablo 4: Bulgaristan Badminton Milli Takımı Sporcularının Fiziksel Özellikleri

GRUPLAR	YAŞ (YIL)		BOY(CM)		VÜCUT AĞIRLIĞI (KG)	
	X	SD	X	SD	X	SD
Erkekler	22	2,1	182,3	2,9	72	6,4
Bayanlar	18,3	2,2	166,8	7,7	59,8	7,2

Tablo 5: Yugoslavya Badminton Milli Takımı Sporcularının Fiziksel Özellikleri

GRUPLAR	YAŞ (YIL)		BOY(CM)		VÜCUT AĞIRLIĞI (KG)	
	X	SD	X	SD	X	SD
Erkekler	29,6	0,6	181,7	3,2	78,3	3,0
Bayanlar	17,3	0,6	169,3	5,5	59,3	1,2

Tablo 6: Yunanistan Badminton Milli Takımı Sporcularının Fiziksel Özellikleri

GRUPLAR	YAŞ (YIL)		BOY(CM)		VÜCUT AĞIRLIĞI (KG)	
	X	SD	X	SD	X	SD
Erkekler	23	7,0	183,5	7,7	79,5	2,1
Bayanlar	19,5	3,5	173,5	7,8	66,5	4,9

Türkiye Badminton Milli Takımı Balkan Şampiyonası öncesi Kütahya-Tahya Otelinde bir hafta süreyle kampa girmiş, sabah ve öğleden sonra olmak üzere günde çift antrenman yaparak Balkan Şampiyonasına hazırlanmıştır. Balkan ülkelerinden gelen milli sporcular ise yarışmanın yapılacağı ilde kampa girmemişlerdir.

Deneklerin boy uzunluğu: Holtain Limited marka boy ölçer ile şortlu ve çıplak ayaklı olarak ölçülmüştür (Hassasiyet 0.01 cm).

Deneklerin vücut ağırlığı: Angel marka elektronik baskül ile şortlu olarak ölçülmüştür.

Reaksiyon zamanını ölçmek için Nelson El Reaksiyon Testi uygulanmıştır. Nelson reaksiyon zaman ölççeği (cetvel) ile denneğin dominant olan elin reaksiyon zamanı beş defa ölçülerek en iyi değer kaydedilmiştir. Ölçümler yeterince ışık olan ve sessiz bir ortamda yapılmıştır.

Deneyi yapan kişi düşey eksen doğrultusunda işaret ve baş parmakları arasında tuttuğu cetveli, deneğin işaret ve baş parmakları arasından içeri girmiş bü* şeklinde (avuç içine yakın) tutmuştur. Deneğin diğer parmakları açık olmak üzere direk olarak konsantrasyon bölgesine bakması sağlanmıştır.

Deneyi yapan kişi, deneğe hiç bir işaret ve uyarıda bulunmadan cetveli bırakmıştır. Denek baş parmak ve işaret parmakları arasından geçen cetveli yakalamaya çalışmıştır. Cetvelin düşmeye başlaması ile kavrama (tutma) arasında geçen süre baş parmak ve işaret parmağın başlangıç (üst nokta) yerindeki değer okunarak kaydedilmiştir. Denekler bu çalışmayı ayakta ve vücudun dengesinin her iki bacak üzerine eşit olacak şekilde yapmışlardır.

Kaydedilen en küçük değer aşağıdaki formülde yerine konarak reaksiyon zamanı hesaplanmıştır.

$$ZAMAN = \frac{2 \times CETVELİN DÜŞTÜĞÜ MESAFE}{YERÇEKİME BAĞLI HIZ}$$

$$ZAMAN = \frac{2 \times MESAFE (CM)}{980 CM}$$

Analiz işlemleri için Aritmetik Ortalama (X), Standart Sapma (SD) ve Student-t-istatistiği kullanılmıştır.

BULGULAR

Tablo 7: Takımlara Ait Reaksiyon Zamanları

TAKIMLAR	Bayan - Erkek	X	SD
Türkiye A Milli Takımı	Bayan	0,16	0,03
	Erkek	0,18	0,02
Türkiye B Milli Takımı	Bayan	0,19	0,02
	Erkek	0,16	0,02
Romanya Milli Takımı	Bayan	0,17	0,02
	Erkek	0,16	0,03
Bulgaristan Milli Takımı	Bayan	0,15	0,03
	Erkek	0,16	0,02
Yugoslavya Milli Takımı	Bayan	0,20	0,02
	Erkek	0,20	0,01
Yunanistan Milli Takımı	Bayan	0,19	0,03
	Erkek	0,17	0,04

Tabloda da görüldüğü gibi Balkan Şampiyonasında büncü olan Bulgaristan Milli Takımının Reaksiyon zamanı diğer takımlara oranla daha düşük (iyi derece) ($P < 0.05$), şampiyonada son sırada yer alan Yugoslavya takımının reaksiyon zamanı ise yüksektir (kötü derece) ($P < 0.05$).

TARTIŞMA VE SONUÇ

Araştırmada, Balkan Şampiyonasına katılan milli sporcuların fiziksel özellikleri ve reaksiyon zamanları birbirleriyle ve başanlı-başarısızlık dereceleriyle mukayese edilmiştir. Badminton ülkemizde yeni bir spor dalı olması nedeniyle bu alanda yapılan çalışmalar oldukça azdır. Araştırmaların azlığı tartışma yönünden kısıtlamalara neden olmaktadır.

Bir sporcunun başarısını engelleyen bir çok faktör vardır. Bunların başında zaman ayarlama ve hareketin dakikliği gelmektedir. Hareketin dakikliği için reaksiyon zamanı birinci derecede önemlidir. Hareketin dakikliği bütün beceri egzersizlerinin temelidir. Dakiklik göz-kas koordinasyonu proprioseptik duyarlılığı ve okunma reseptörlerinin iç kulak ve diğer denge pozisyon organlarının bütünlüğünü gerektirir*. Reaksiyon zamanında kısalması bütün bu mekanizmanın en mükemmel düzeyde işlemesi ile yerleşir.

Sporla reaksiyon zamanının rolü gittikçe önem kazanmaktadır. Kondüsyonel yetenekleri aynı olan teknik bakımından birbirlerine eşit olan sporculardan reaksiyon zamanı düşük (iyi derece) olan sporcu daha başarılıdır.

Şampiyon sporcular vasat sporculardan daha iyi reaksiyon zamanına sahiptirler. Şampiyon Bulgaristan takımında yer alan milli sporcuların reaksiyon zamanları diğer Balkan ülkelerindeki milli sporcuların reaksiyon zamanlarından daha iyi olduğu gözlenmiştir. Bulgaristanın hemen arkasından Romanya ve Türkiye A Takımı görülmektedir. Bu ülkelerden sonra ise Yunanistan ve Yugoslavya yer almaktadır. Bu sonuçlara göre, reaksiyon zamanı ile başarının doğru orantılı olduğu tesbit edilmiştir.

Reaksiyon zamanları takımların elde ettikleri başarı ile karşılaştırıldığında en iyi derece şampiyon Bulgaristan onu takiben ikinci olan Romanya ve üçüncü olan Türkiye A takımında görülmektedir. Reaksiyon zamanı derece olarak iyi (düşük) olan takımların başarısının yüksek olduğu gözlenmiştir.

Şampiyonaya katılan erkek ve bayan sporcuların reaksiyon zamanları karşılaştırıldığında Yugoslavya milli sporcularının reaksiyon zamanları anlamlı olarak yüksek (kötü derece) olduğu gözlenmiştir ($P < 0.05$).

Reaksiyon zamanı uyarıya bağlı olduğu gibi yapılan aktivitedeki durumla da sıkı olarak ilişkilidir. Reaksiyon zamanını kısaltmak için spesifik bir yöntemle baş vurmanın yararı yoktur. Kişi hareket değişikliğini kazanacak gerekli bilgi ve davranışlara erişirse **becerisi** yükselir ve **reaksiyon** zamanı kısalır.

Sonuç olarak; Badminton sporunun gelişmiş bir koordinasyon özelliği gerektirdiği ve koordinasyonun en önemli unsurlarından biri olan reaksiyon zamanının birinci derecede etkili olduğu görülmektedir. Reaksiyon zamanının iyi sporcularda daha düşük olduğu

gözenmiştir. Sporcuların başarıya ulaşabilmeleri için sürekli çalışmaları ve devamlı antrenman yapmaları gerekmektedir. Reaksiyon zamanının daha çok antrenman yapanlarda düşük değerlere sahip olması bu düşünceyi desteklemektedir. Reaksiyon zamanı ile başarı doğru orantılıdır.

KAYNAKLAR

1. Badminton Federasyonu Yayınları Ankara 1995
2. Cümşütoğlu, R. M; Kale, R.: Uçan Tüytöp Badminton. Başak Ofset , İstanbul 1994
3. Demirci, N. : A'dan Z'ye Spor. Neyn Yayıncılık ve Matbaacılık, Ankara 1995
4. Deniz, N.A. Ertat, A. Akgün, N. Yapıcıoğlu, Ş. : Boks sporunda Oditif ve Vizüel Stimülere Karşı Reaksiyon Zamanının Ölçülmesi. Spor hekimliği Dergisi 22 (24) Bornova - İzmir 1987
5. Erdil, G. Durusoy, F. Acar, M. : Düzenli Antrenman Yapan Elit Masa Tenisçiler İle Spor Yapmayan Kişilerin Optik Ve Akustik Reaksiyon Zamanı Değerleri Karşılaştırılması. Spor Hekimliği Dergisi 26 (1) Bornova - İzmir 1991
6. G.S.G.M. Türkiye Badminton Federasyonu Yayınları Ankara 1993
7. Glickstein, M. Walter, S. : Brain Mechanisma in Reaction Time Brain Res. Vol 40-1 1972
8. Guyton, A.C. Structure and Function Of The Nervous System W.B. Saunders Company 1972.
9. Sevim, Y. : Antrenman Bilgisi. Gazi Büro Yayınevi, Ankara 1995
10. Tamer, K. : Fiziksel Performansın Ölçülmesi ve Değerlendirilmesi, Ankara 1991

GÜREŞÇİLERİN BESLENME BİLGİ VE ALIŞKANLIKLARI

Kadir GÖKDEMİR*

ÖZET

Bu araştırma, Ankara ilinde bulunan TEDAŞ Spor Kulübü, MTA Spor Kulübü, Büyükşehir Belediyesi Spor Kulübü ile Bolu'da milli takım kampında bulunan güreşçilerin "sporcu beslenmesi" konusundaki bilgi ve alışkanlıklarını ve bunları etkileyen faktörleri belirlemek, amacıyla yapılmıştır.

Güreşçilerin beslenme bilgi ve alışkanlıklarını tesbit etmek amacıyla 40 sorudan oluşan bir anket uygulanmıştır.

Araştırmaya dahil olan güreşçilerin yaş ortalaması 21.3, boy ortalamaları 170.5 cm, kilo ortalamaları 71.7 kg olarak belirlenirken, çoğunun lise mezunu (%65.4) ve bekar oldukları (%77.7) tesbit edilmiştir. Güreşçilerin yarıdan fazlası (%51.8) sporcu beslenmesi konusunda bilgi sahibi olduklarını belirtirken, çoğunluğu (%29.7), bu bilgiyi antrenörlerinden aldıklarını ve aldıkları bu bilgiler doğrultusunda beslenmelerinde kısmen ya da tamamen değişiklik yaptıklarını belirtmişlerdir. Güreşçilerin büyük bir oranı (%30.6) maç öncesi son yemekte genelde makarna, komposto ve et kombinasyonundan oluşan menüyü tercih ettiklerini ve son yemeğin maçtan 3-4 saat önce yenmesi gerektiğini belirtmişlerdir.

Güreşçilerin çoğunun (%54.3) besin maddelerini günde 3 öğünde tükettikleri, bazen öğün atladıkları ve atladıkları öğünlerin sabah (%40.7) ve öğle (%40.7) öğünü olduğu belirlenmiştir. Grubun %75.3'lük bir kısmı vitamin haplarının performansı artırdığına inanmaktadır. Bu doğrultuda vitamin hapi alanların, vitamin haplarını büyük oranda (%45.4) maçlardan önce kullandıkları tesbit edilmiştir. Güreşçilerin önemli bir oranı (%51.8) maçtan önce enerji artırıcı bir besin maddesi, almaktadırlar.

Yapılan bu araştırmada güreşçilerin sporcu beslenmesi konusunda yetersiz bilgilere ve kısmen yanlış alışkanlıklara sahip oldukları, bilgi kaynaklarının ise güvenilir olmadığı bulunmuştur.

Anahtar Kelimeler: Güreşçi; Beslenme, Vitamin.

KNOWLEDGE AND NUTRITION HABITS OF THE WRESTLERS ABSTRACT

The purpose of this study was to assess nutritional habits and knowledge on Athlete nutrition of wrestlers.

A total, of 81 wrestlers in TEDAŞ SPORT Club, MTA Club, Büyükşehir Belediyesi Sport Club and wrestlers in National team camp in Bolu were participate into this study.

A questionnaire which includes 40 questions related to nutritional knowledge and habits of wrestlers was given to subjects.

Subjects mean age, height and weight were 21.3 years, 170.5 cm, 71.7 kg, respectively.

65.4 % of subjects were graduated from highschool and 77.7% of them were singles. Most of them (51.8%) have enough knowledge on sportsmen nutrition. 29.7% of them have got their knowledge from their trainers and in the light of these knowledges they changed their nutrition habits. Great rate of wrestlers (30%) were preferred a menu which includes macaroni, sieved fruit, meat before competition. And they stated that last meal must be taken 3-4 hours before competition.

More than 54.3% of subjects were having meal 3 times in a day. However they sometimes were skipped breakfast and lunch.

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

75.3% of wrestlers believed that vitamin pills improve their performance. 45.4% of them also were taking vitamin pills before competition. 5J.85 of wrestlers stated that they were getting some foods to increase their energy.

As a result of this study, wrestlers who participated into this, study have not enough knowledge and rihgt habits about athletes nutrition.

Key Words: *wrestlers, nutriton, vitamin.*

GİRİŞ

İnsan hayatı için çok önemli olan yeterli ve dengeli beslenme, özellikle performansa yönelik yarış sporlarıyla uğraşan sporcular için daha da önem arz etmektedir. Fiziksel performansın yükseltilmesi, ilgili antrenman ve yarışma şartları göz önüne alınarak, ihtiyaca uygun, nicel ve nitel dozu doğru ayarlanmış gıdaların alımıyla mümkün olabilmektedir (26).

Sporcuların yetersiz ve dengesiz beslendikleri, gereksiz besinler veya maddeler için harcamaya yaptıkları, gerekenleri ihmal ederek başarısızlıklara uğradıkları görülmektedir (12). Yeterli ve dengeli olarak düzenlenmiş bir diyetin sporcunun başarısı için yeterli olabileceği belirtilmektedir (3,14). Sporcu beslenmesi, önemli derecede antrenman çeşidine bağlı olup, bu ise sporcunun yaşama şeklini sınırlar ve belirler. Bir sporcu beslenme ile iki önemli ihtiyacı karşılamak zorunda olup, bunlardan ilki enerji ihtiyacı, diğeri ise yaşamı koruma ve doku tamiri ihtiyacıdır. Besinlerden kan dolaşımı ile taşınan oksijen varlığında, enerji oluşur ve bu enerji vücudun büyümesi, yaşamı sürdürmesi ve çalışması için harcanır (20,15). Sporcularda, fiziksel çalışmaya bağlı olarak artan enerji ihtiyacı, besin alımı artırılarak ve belirli esaslara göre düzenlenerek karşılanabilir (20, 25, 9). Aktif sporcuların günlük enerji ihtiyaçları sporcunun cüssesi, yaşı, cinsiyeti, çalışma şekli ve süresine göre 3000-7000 kalori arasında olduğu, günlük enerjinin %55-60'nın karbohidratlardan, %25-30'unun yağlardan, % 10-15'inin ise proteinlerden sağlanması gerektiği çeşitli araştırmalarda ortaya konmuştur (22, 24).

Bu araştırmanın amacı, güreşçilerin, sporcu beslenmesi konusundaki bilgilerini tesbit etmek, beslenme alışkanlıkları ile ilgili veriler elde etmek, sporcu beslenmesi konusundaki eğitim ihtiyaçlarını belirlemektir.

MATERYAL VE METOD

Araştırma grubu Ankara il merkezinde bulunan MTA Spor Kulübünden 20, Büyükşehir Belediyesi Spor Kulübünden 15, TEDAŞ Spor Kulübünden 16 güreşçi ile Bolu İzzet Baysal Üniversitesi Spor Kompleksinde kamp yapmakta olan 30 milli takım kampı güreşçisi olmak üzere toplam 81 güreşçiden oluşmaktadır. Araştırmaya katılan güreşçilerin kulüpleri evreni temsil etmesi açısından özel olarak belirlenmiştir.

Veri toplama aracı olarak üç bölümden oluşan anket kullanılmıştır. Anketin birinci bölümünde kişisel bilgilerle ilgili sorular, ikinci bölümünde bilgi ve üçüncü bölümünde de alışkanlıklara ilişkin sorular yer almıştır. Veri toplamada kullanılan anket 40 sorudan oluşmuştur. Anket, araştırmacı tarafından uygulanmış olup, araştırmacı kulüblere giderek güreşçilere araştırma hakkında bilgi verdikten sonra anket formları dağıtılarak, doldurma-

lan sağlanmıştır. Güreşçilerin anketi cevaplamaları esnasında birbirlerinden etkilenmemeleri konusuna dikkat edilmiştir.

BULGULAR

Araştırmaya katılan güreşçilerin yaş ortalamaları 21.3, boy ortalamaları 170.5 cm, kilo ortalamaları ise 71.7 kg dır. Güreşçilerin %2.4'ü ilkokul mezunu, %18.5'i ortaokul mezunu, 65.4'ü lise mezunu, %13.5'i ise yüksekokul mezunudur. Genel eğitim düzeyi olarak lise mezunu güreşçilerin fazlalığı (%65.4) dikkat çekmektedir. Araştırma Grubunun %77.7'ü bekar, %22.3'ü ise evlidir. Güreşçilerin güreşle uğraşı yıllar ortalaması 8 yıldır (uç değerler 1-13).

GÜREŞÇİLERİN BİLGİ DÜZEYLERİ İLE İLGİLİ BULGULAR

Araştırma grubunun %90'ı sporda beslenme ile başarı arasında yakın ilişki olduğunu, %9.8'i ise bilgisinin olmadığını belirtmektedir. İlgi yoktur seçeneği ise hiçbir denek tarafından işaretlenmemiştir. Deneklere, sporcu beslenmesi konusunda bilgilerinin olup olmadığı sorulduğunda, %51.8 gibi büyük bir çoğunluk evet cevabını verirken, %14.8'i hayır, %33.3'ü ise çok az cevabı vermişlerdir.

Beslenme bilgilerini öğrendikleri kaynaklar olarak güreşçilerin; %29.8'i antrenörlerini, %18.9'u arkadaşlarını, %6.7'si eski sporcuları, %21.7'si okuldaki ilgili dersleri, %22.9'u ise kitap-gazete-dergileri göstermişlerdir (Tablo 1). Bu bilgilerin ışığında beslenmenizde değişiklik yaptınız mı sorusuna cevap veren 69 denekten %33.3'ü evet, %28.9'u hayır cevabı verirken, %37.8'i ise bazen değişiklik yaptığını belirtmiştir.

Tablo 1: Güreşçilerin Beslenme Konusundaki Bilgi Kaynaklarının Dağılımı

Bilginin Öğrenildiği Kaynak	n	%
- Antrenör	22	29.8
- Arkadaş çevresi	14	18.9
- Eski sporcular	5	6.7
- Okuldaki dersler	16	21.7
- Kitap - Gazete - Dergiler	17	22.9
Toplam	74	100.0

Güreşçilerin %54.4'ü normal yemek koşuluyla günde üç öğün, %45.6'sı hafif yemek koşuluyla üçden fazla öğün yemek yenmesi yönünde görüş belirtirlerken, hiçbir denek fazla yemek koşuluyla 1-2 öğün seçeneğini işaretlememişlerdir (Tablo 2)., Deneklerin %29.6 sı maçtan 1-2 saat önce, %68.0'i ise 3^1 saat önce yemek yenmesi gerektiğini ifade etmişlerdir (Tablo 3).

Tablo 2: Bir güreşçinin Günde Kaç Öğün Yemek Yemesi Konusundaki Dağılım

Öğün Sayıları	n	%
Fazla Yemek Şartıyla 1-2 öğün	—	—
Normal Yemek Şartıyla 3 öğün	44	54.4
Hafif Yemek Şartıyla 3'den fazla öğün	37	45.6
Toplam	81	100.0

Tablo 3: Son Yemek Maçtan Kaç Saat Önce Yenmelidir Sorusunun Dağılımı

	n	%
1-2 saat önce	24	29.6
3-4 saat önce	55	68.0
5-6 saat önce	1	1.2
Fark Etmez	1	1.2
Toplam	81	100.0

Müsabaka öncesi öğünde güreşçilerin üçte birinin et, makama, komposto kombinasyonunu tercih ettikleri belirlenmiştir. Ayrı ayrı et ve komposto oranı ise %16'dır. Güreşçilerin %13,3'ü ise maç öncesi kahvaltı yaptıklarını ifade etmişlerdir. Müsabaka aralarında ise en çok çay alınmaktadır (%65.4). Bunu %29.6 oranla şekerli meyve suyu takip etmektedir.

Güreşçilerin %37.1'lik bir oranı maç veya antrenman günü bir güreşçinin 4500- 5000 kaloriye ihtiyaç duyduğunu belirtirken, %35.8'i 3000-3500, %14.8'i ise 2500-2800 kaloringe gerektiğine işaret etmişlerdir (Tablo 4). Bu duruma 3000 ila 5000 kalori araşma denk düşen oran %73'ü bulmaktadır. Müsabaka şuasında en fazla enerjiye ihtiyaç duyulan spor dalma ilişkin verilen cevapların dağılımında ise, güreşçilerin %68.0'i güreşi, %28.4'ü ise bisikleti (mukavet) işaretlemişlerdir. Futbol ve halteri en fazla enerji gerektiren spor türlerinden sayanların oranı ise oldukça düşüktür (%2.4 ve 1.2) (Tablo 5).

Tablo 4: Antrenman veya ma günü bir Güreşçinin ihtiyacı olan enerji miktarına ilişkin verilen cevapların Dağılımı

	n	%
2000-2400 kalori	2	2.4
2500-2800 kalori	12	14.8
3000-3500 kalori	29	35.8
4500-5000 kalori	30	37.1
Daha fazla	8	9.9
Toplam	81	100.0

Tablo 5: Müsabaka Sırasında En Fazla Enerjiye İhtiyaç Duyulan Spor Dalma İlişkin Verilen Cevaplar

	n	%
Futbol	2	2.4
Halter	1	1.2
Güreş	55	68.0
Bisiklet (Mukavemet)	23	28.4
Toplam	81	100.0

GÜREŞÇİLERİN BESLENME ALIŞKANLIKLARI İLE İLGİLİ BULGULAR

Güreşçilerin büyük bu* oranda (%71.6) günde 3 öğün yemek yedikleri anlaşılmaktadır. %7.4'ü 2 öğün, %20.9'u 4 öğün ve üstünde yemek yediklerini belirtmişlerdir. 1 öğün seçeneği hiçbir denek tarafından işaretlenmemiştir. Öğün atlar mısınız sorusuna ise, güreşçilerden %18.5'i evet, %59.2'si bazen, %22.2'si ise hayır cevabı vermiştir. Atladıkları öğünün ise %40.7 oranında sabah, %40.7 oranında ise öğle öğünü olduğunu belirtmişlerdir. %18.5 oranında bir grup ise bu konuda görüş belirtmemiştir. Öğün atlama nedenlerini ise, %30.8'i vakit bulamadığına, %29.6'sı canının istemediğine, %7.4'ü imkanının olmadığına bağlarken, %9.8 ise diğer sebeplere bağlamaktadırlar. Genellikle sabah kahvaltısı yapar mısınız sorusuna ise 81 denekten %70.3'ü evet, %22.2'si bazen, %4.9'u ise hayır cevabı vermişlerdir. Sabah kahvaltısı yapamadığını belirten 22 denekten %18'i geç kaldığını,

%36.3'ü sabah geç kalktıklarını, %27.2'si canının istemediğini, %18.1'i ise evde hazırlayanın olmadığını belirtmişlerdir. Güreşçilerin %83.9'u öğün dışı beslenme alışkanlıklarının olduğunu belirtirlerken, %16.04'ü ise öğün dışı alışkanlıklarının olmadığını belirtmişlerdir.

Öğün dışı beslenme alışkanlığı olan 68 denekten en fazla tükettikleri yiyecek adı sorulduğunda bunlardan %2.9'u şekeri, %14.7'si tatlıları, %5.8'i çikolataları, %5.8'i kek-pasta, %2.9'u kuru yemişi belirtirlerken, büyük bir oranda (%67.6) denek grubu meyve adını belirtmişlerdir. Buna ilaveten güreşçilerin su dışında en fazla tükettikleri içecekler olarak, sırasıyla çay kahve (%41.1), meyve suyu (29.4), kolalı içecekler (%23.5) ve ayran (%2.9) yer almaktadır.

Elit güreşçilerin ortalama %75.3 oranındaki çoğunluğunun öğle yemeklerini kulüplerinde yediklerini, %7.4'ü lokantada yediğini, %11.3 ise hamburger-tost yediklerini belirtmişlerdir (Tablo 6). Güreşçilerin %51.8'lik bir oranı maçtan hemen önce enerji artırıcı besin maddeleri olarak sırasıyla ticari sporcu içecekleri (28.5), vitamin hapları (26.2), bal, tereyağı, çikolata, şekerler (23.8) ve meyve suları (16.7) zikredilmektedir (Tablo 7).

Tablo 6: Güreşçilerin Genelde Öğle Yemeğini Ne Şekilde Yediklerinin Dağılımı

	n	%
Kulüpte yemek yerim	61	75.3
Lokantada yemek yerim	6	7.4
Pasta, bisküvi vb. yerim	—	—
Hamburger, tost vb. yerim	11	11.3
Toplam	81	100.0

Tablo 7: Antrenman Veya Maçtan Hemen Önce Enerji Artırmak Amacıyla Besin Maddesi Alan Güreşçilerin Aldıkları Besin Maddelerinin Dağılımı

	n	%
Vitamin Hapı	11	26.2
Bal, tereyağı, çikolata, şeker	10	23.8
Kafeinli içecek	2	4.8
Meyve suyu	7	16.7
Ticari sporcu içeceği (İsostar)	12	28.5
Toplam	81	100.0

Tablo 8'de görüldüğü gibi güreşçilerin çok önemli bir çoğunluğu (75.3) vitamin haplarının performansı artırdığına inanırken, %24.7'lik orandaki bir güreşçi grubu vitamin haplarının performansı artırmadığına inanmaktadır. Vitamin haplarının performansı artırdığına inanan güreşçilerin %32.8'i sürekli, %39.3'ü bazen vitamin hapi alırken, %27.9'u ise vitamin hapi almamaktadır (Tablo 9). Vitamin hapi kullanan güreşçilerin %45.5'i sadece maçlardan önce, %31.8'i sezon içerisinde ve %20.5'i değişik zamanlarda vitamin hapi aldıklarını belirtmişlerdir. Sürekli olarak vitamin kullanan güreşçi oranı %2.2 ile oldukça düşüktür (Tablo 10).

Tablo 8: Vitamin Haplarının Performansı Artırdığına İnanıp İnanmama Durumuna Verilen Cevapların Dağılımı

	n	%
Evet	61	75.3
Hayır	20	24.7
Toplam	81	100.0

Tablo 9: Vitamin Hapının Performansı Artırdığına İnanan Güreşçilerin Vitamin Alıp Almama Durumlarının Dağılımı

	n	%
Evet	20	32.8
Bazen	24	39.3
Hayır	17	27.9
Toplam	61	100.0

Tablo 10: Vitamin Hapi Kullananların Kullanma Zamanlarına Göre Dağılımı

	n	%
Maçlardan Önce	20	45.5
Sürekli Olarak	1	2.2
Sezon İçerisinde	14	31.8
Diğer	9	20.5
Toplam	44	100.0

TARTIŞMA VE SONUÇ

Araştırma kapsamına giren güreşçilerin yaş ortalaması 21.3, boy ortalamaları 170.5 cm, kilo ortalamaları ise 71.7 kg'dır. Güreşçilerin güreşle uğraşı yılları ortalaması oranı olarak 8 yıldır (1-13 yıl). Güreşçilerin çoğunluğunu (%65.4) lise mezunları oluşturmaktadır. Bunu %18.5'lik bir oranla ortaokul mezunları, %13.5'lik bir oranla yüksekokul mezunları, %2.4'lük küçük bir oranla ise ilkokul mezunları takip etmektedir. Bu bulgu yapılacak eğitim çalışmalarına kolaylık sağlaması açısından olumludur. Güreşçilerin oldukça önemli bir bölümünün (%77.7) bekar oldukları belirlenmiştir. Bu sebeple evde beslenmenin güreşçiler üzerinde daha az etkili olduğu düşünülebilir. Güreşçilerin %45.6'lık bir oranı beslenmesine dikkat etmemektedirler. Beslenmenin önemi ve sporcu performansını olumsuz yönde etkileyeceği düşünüldüğünde, güreşçilerin beslenme konusunda fazlaca titiz davranmadıkları söylenebilir.

Güreşçilerin büyük bir çoğunluğu (%90.1), sporda beslenme ile basan arasında çok yakından ilişki olduğunu belirtmişlerdir. Bu konuda yapılmış olan tüm araştırmalar ve yayınlar bizim bulgularımızla paralellik göstermektedir. Genetik yapı ve antrenmanların yanısını iyi beslenme sporcu performansını artıran önemli bir etmen olduğu gibi, kantitatif açıdan yetersiz bir beslenmede, zayıf olarak performans kaybına neden olduğu anlamına gelmektedir (4, 5, 11, 13, 17, 26).

Güreşçilerin yarıya yakın bir oranı (%43.2) yeterli beslendiklerine inanmaktadırlar. Güreşçilerin yarıdan fazlasının (%51.8) sporcu beslenmesi konusunda bilgi sahibi oldukları görülmüştür. Özellikle dayanıklılık sporu yapan sporcular için uygun beslenme başarısının anahtarlarından biridir (3).

Güreşçilerin büyük bir çoğunluğu (%29.8), sporcu beslenmesi ile ilgili bilgi kaynağı olarak antrenörlerini göstermiştir. Antrenörlerinde kendi sporculuk dönemlerinde sporcu beslenmesiyle ilgili bilgileri kendi antrenörleri ve deneyimlerine dayalı olarak elde ettikleri düşünüldüğünde, güreşçi-antrenör etkileşiminin normal olduğu düşünülebilir. Ancak; yapılan araştırmalar en önemli bilgi kaynağı olarak gösterilen antrenörlerin, sporcu beslenmesi konusunda yeterli bilgiye sahip olmadıklarını, iyi eğitilmeleri gerektiğini göstermiştir (11, 14). Güreşçilerin %33'lük bir bölümü almış oldukları bu bilgilerin ışığında beslenmelerinde değişiklik yaptıklarını belirtirken, %28.9'u değişiklik yapamadığını, %37.8'i ise bazen değişiklik yaptığını belirtmiştir. Güreşçilerden değişiklik yapamayanlar ve bazen değişiklik yapanların oranı göz önüne alındığında ekonomik imkanların ön plana çıktığı ve bu değişikliklere imkan vermediği şeklinde yorumlanabilir.

Güreşçilerin yandan fazlası (%54.4), bir güreşçinin günde normal yemek şartıyla 3 öğün yemek yemesi gerektiğini ifade etmişlerdir. Bu ise güreşçilerin öğün sayısı konusunda nispeten doğru bilgilendiklerini ifade etmektedir. Yapılan araştırmalar sporcuların günde en az üç öğün yemek yemelerini, hata hafif olmak üzere öğün sayısını beşe (3 ana öğün, 2 ara öğün) çıkarmalarının daha faydalı olacağını, bunun sporcunun fiziksel performansını etkilediğini açıklamaktadırlar (4, 5, 13, 16, 17, 26).

Araştırma sonuçları, güreşçilerin %68.0'lik bir oranının son yemeğin maçtan 3-4 saat önce yenmesi gerektiğini vurgulamışlardır. Yapılan sporun çeşidine bağlı olarak, özellikle mukavemet sporlarında yarış başlangıcından yaklaşık 3 saat önce çok volümlü olmayan

karbonhidrat besinin alınması, yarıştan 1 saat evvel ise karbonhidratlı bir besinin alınması uygun bulunmaktadır (13, 14, 19, 21). Müsabakalardan 3-4 saat önce yemek yenmesi doğru bir uygulamadır ki, bu bizim bulgularımızı doğrulamaktadır.

"Maçtan önce son yemekte hangi yemekleri tercih edersiniz?" şeklindeki açık uçlu soruya, güreşçilerin %30.6'luk bir oranı maçıdan önceki son yemekte et, makarna ve kompostodan oluşan menüyü tercih ettiklerini belirtirlerken, %16'sı ise karbonhidratlı besinleri tercih ettiklerini belirtmişlerdir. Ağır ve ani yüklemelerin, patlamaların bir arada bulunduğu spor branşlarından birisi olan güreş sporu için müsabaka öncesi beslenme çok önemlidir. Yarış öncesi yemek sporcunun hem fizyolojik hem de psikolojik ihtiyaçlarına cevap vermelidir. Yemek rahatsızlık ve sindirim güçlüğüne sebep olmayacak şekilde düzenlenmelidir. Kompleks karbonhidratlardan zengin, yağ ve protein az, sağlık ve performans için uygun besinler seçilmelidir. Makarna ve komposto gibi karbonhidrat besinler maç öncesi yemeğinde önem taşımaktadır. Haşlama et ve biftek gibi büyük ölçüde protein içeren yiyeceklerin, sindirilmelerinin geç olmaları nedeniyle bunların müsabaka önceleri alınmaları fazlaca tavsiye edilmemektedir (2, 4, 6, 13, 14, 21, 26).

Maç aralarında hangi içeceklerin içilmesi gerektiği konusundaki soruya, güreşçilerin %65.4'lük bu oranı çay şeklinde cevaplandırmışlardır. Yapılan araştırmalar maç aralarında karbonhidratça zengin içeceklerin alınmasının yararlı olduğunu ortaya koymaktadır. Maç esnasında fazlaca ter kaybedilebileceği göz önünde bulundurularak, mineral bakımından zengin bir içeceğin alınması ihmal edilmemelidir. Uzun süren yarışmalar sırasında şekerle hazırlanmış (şeker oranı %2.5-5) sıvıların alınabileceği de belirtilmektedir. Terlemeyle meydana gelen sıvı kaybını, mineral içermeyen içeceklerle (su, çay, limonata gibi) gidermek, çoğunlukla uygulanmakla birlikte, hatalı olduğu belirtilmektedir. Bu bilgiler doğrultusunda, maç aralarında güreşçilerin çay içme alışkanlığının yanlış olduğunu söyleyebiliriz (10, 13,23).

Antrenman veya maç günü bir güreşçinin ne kadar enerjiye ihtiyacı olduğu şeklindeki soruya güreşçilerin %35.8'i 3000-3500 kalori şeklinde cevap verirken, mukavemet sporu yapan sporcuların ihtiyacı olan 4500-5500 kalorilik (22) enerji seçeneğini ise, güreşçilerin %37.1'lik bir oranı işaretlemişlerdir. Dayanıklılık ve kuvvet isteyen sporları yapan sporcularda normal günlük ihtiyacın 2-3 katı olan 6000 kalori/gün enerjiye ihtiyaç duyulabilir. Gerçek enerji ihtiyacının, yaş, cinsiyet, vücut ölçüsü, yapılan sporun çeşidi, süresi ve iklime göre hesaplanmasının faydalı olacağı kabul edilmektedir (4, 13, 23).

Güreşçiler, güreş ve bisiklet sporunun (%68.0 - %28.4) müsabaka esnasında en fazla enerjiye ihtiyaç duyan sporlar olarak belirlemişlerdir. Yapılan araştırmalar ise bu yaklaşımı doğrulamaktadır (4, 13, 16, 23) Güreşçilerin büyük bir oranı (%71.6) günlük besinlerini 3 öğünde aldıklarını belirtmişlerdir. Araştırmacılar; sporcuların günde en az üç öğün yemek yemelerini, hatta hafif olmak üzere öğün sayısını beşe (3 temel + 2 ara öğün) çıkarmalarının doğru bir beslenme şekli olduğuna işaret etmektedirler (4, 5, 16, 17, 26). Güreşçilerin yarıdan fazlası (%59.2) bazen öğün atladıklarını, atlanılan bu öğünlerin %40.7 ile sabah, %40.7 ile öğle öğünü olduğunu, öğün atlama nedenlerini ise, %30.8'i vakit bulamadığına, %29.6 canının istemediğine bağlamaktadırlar. Burda güreşçilerin, bu konuda yeterli bilgiye sahip olmadıkları için, yanlış bir alışkanlık içerisinde olduklarını söyleyebiliriz.

Güreşçilerin büyük bir bölümü (%70.3) genelde sabah kahvaltısı yaptıklarını, sabah kahvaltısı yapamayanlar (%4.9) ile bazen sabah kahvaltısı yapamayanlar (%22.2), bunun nedenini, sabah geç kalıyorum (%36.3), canım istemiyor (%27.2), evde hazırlayan yok (%18.1) olarak belirtmişlerdir. Güreşçilerin, bu konuda fazla duyarlı davrandıkları söylenemez. İyi bir performansa erişebilmek için yeterli ve dengeli bir beslenmenin de etkisi unutulmamalıdır (10).

Güreşçiler, genelde öğle yemeğini ne şekilde yersiniz şeklindeki soruya, %75.3'lük büyük bir oranı kulüplerinde öğle yemeğini yediklerini belirtmişlerdir. Bu durumda, kulüplerde müessesleşmenin ve kulüp imkanlarının ön plana çıktığının ve bu imkanların olumlu katkılarının olduğunu söyleyebiliriz. Aynı zamanda güreşçilerin öğlen yemeklerinde öğünün rastgele besinlerle geçiştirilmesinin engelleyici bir durum yarattığı sonucuna varılabilir. Araştırma sonuçları güreşçilerin oldukça büyük bir oranının (%83.9) öğün dışı belenme alışkanlıklarının olduğunu göstermiştir. Bazen araştırmacılar normal öğünlerin dışında da yiyecek tüketilebileceğini bunun ise doğru bir beslenme şekli olduğunu belirtmektedirler (19). Güreşçilerin öğün dışında en fazla tükettikleri yiyecekler meyve (%67.6) ile tatlılardır (%14.7). Birçok araştırma sonuçları güreşçilerin bu alışkanlıklarını doğru bulmaktadır. Meyveler, içlerinde sakladıkları şekerle hem enerji hem de birçok diğer besinleri sağlayarak, vücut motorunun en iyi şartlarda çalışmasına yardımcı olacak vitamin içerirler (12, 17). Güreşçiler öğün dışında en fazla tükettikleri içecek olarak çay-kahve (%41) ve meyve suyunu (%29.4) göstermişlerdir. Araştırmacılar, sporcuların meyve suyu içerek sağlıklı ve bol vitaminli bir besin tüketimi yapabileceklerini, bu uygulamanın doğru olduğunu belirtirlerken, sporcunun beslenmesine katkıda bulunmayan çay-kahve gibi kafeinli içecekleri de uygun bulmamaktadırlar (8, 12, 13, 14, 17, 23).

Araştırma sonuçları güreşçilerin %51.8'inin maçtan hemen önce enerji artırıcı bir besin maddesi aldıklarını belirtirlerken, %45.6'sı ise enerji artırmı bir besin maddesi almadıklarını belirtmektedirler. Günlük enerji ihtiyacının %65-70'i karbonhidratlardan karşılanmaktadır (4, 17). Antrenman veya maçlardan hemen önce karbonhidratlı besinlerin alınmasının faydalı olacağı bilinmektedir (20). Güreşçilerin yarıdan fazlasının (%51.8) bu konuda doğru bir uygulama içerisinde olduklarını söyleyebiliriz. Antrenman veya maçtan önce enerji artırıcı besin maddesi alan güreşçilerin %28.5'i ticari sporcu içeceklerini, %26.2'i vitamin hapı. %23.8'i ise bal, tereyağı, çikolata ve şekerli besinleri aldıklarını belirtmişlerdir, araştırmacılar, antrenman veya müsabaka öncesi alınan besinlerde yağ oranının oldukça az olması gerektiğini, yağın vücudun dayanıklılık verimini azalttığı noktasında birleşirlerken (113). bal, çikolata ve şekerli besinlerin alınmasının ise gerekliliğini vurgulamaktadırlar (7). Ticari sporcu içeceklerinin alımı ise, yüksek performans beklentisi içerisinde olan sporcular açısından değerlendirildiğinde, bu sonuç normal karşılanabilir. Yapılan araştırmalar vitamin haplarına olan yönelimin büyük ölçüde psikolojik olduğunu belirtmektedirler (1). Araştırma sonuçları güreşçilerin antrenman veya müsabaka aralarında %30.09'unun meyve suyu içtiklerini, %30.8'inin ise çay içtiklerini göstermiştir. Antrenman veya maç aralarında meyve suyu ile ilgili uygulamanın doğru olduğu kabul edilirken (5), terlemeyle fazlaca su kaybedilen dayanıklılık sporlarında mineral içermeyen çay gibi içecekler tavsiye edilmektedir (23). Oysa yapılan araştırmalar 1 saatten uzun süreli eforlarda, sporculara sadece sıı verilmesiyle yetinmeyip, karbonhidratça zengin bir içeceğin verilmesinin yararlı olacağı önerilmiştir (13).

Araştırma sonuçları güreşçilerin oldukça önemli bir kısmının (%75.3) vitamin haplarının performansı artırdığına inandıklarını göstermiştir. Vitamin hapi kullanan güreşçilerin %39.3'ü bazen kullandıklarını, %32.8'i ise devamlı kullandıklarını belirtmişlerdir. Günümüzde bazı vitaminlerin, özellikle C ve B grubu vitaminlerin sporda etkili olup olmayacağı tartışma konusudur. Bununla beraber çeşitli araştırmacıların çalışmaları da bu konuda birbirini destekler görünmemektedir (8). Bazı araştırmacılar ise, vitamin ve minerallerin yeterli alınmasının performansı olumlu yönde etkilediğini, fakat fazla alınmasının performansı artırdığı konusunda yeterli bilginin bulunamadığını belirtmektedirler (18).

Sonuç olarak, güreşçiler, sporcu beslenmesi konusunda bazı besinlerin alımında doğru uygulama içerisinde olmalarına karşın, bazı besinlerin alımında ise hatalı uygulama içerisindedirler. Bu durum ise, sporcular tarafından bilgi kaynağı ve beslenmeden sorumlu kişi olarak gösterdikleri antrenörlerin, sporcu beslenmesi konusunda yeterli bilgiye sahip olmadıklarını göstermektedir. Sporcu beslenmesi konusunda, uzman kişiler tarafından milli takım kampında ve kulüpler bünyesinde kapsamlı seminer ve kursların verilmesi gerekmektedir. Sporcu beslenmesi ile ilgili yayınların sporculara ve antrenörlere ulaştırılması ve onların doğru bilgilenmelerinin sağlanması gerekmektedir.

KAYNAKLAR

1. ALPAR, R., ERSOY, G., KARAGÜL, A.: Yüzücü Beslenmesi El kitabı, M.E. basımevi, Ankara, 1987.
2. BÜRKER, J.A., : Ergogenic Aids and Sport Performance, Foward And Understanding of Human Performance Movement, Htace, New York, 1980.
3. ERSOY, G.; Sporcu Beslenmesi, Ankara, 1984.
4. ERSOY, G. ; "Sporcular İçin Temel Beslenme İlkeleri Nedir", Spor ve Tıp Dergisi, S. 3, Mart 1994.
5. ERSOY, K. G.; Spor ve Beslenme, Milli Eğitim Basımevi, Ankara, 1986.
6. ERSOY, G.; "Sağlık ve Optimal performans İçin Beslenme", Spor Bilimleri Dergisi. Cilt: 1,s. 3-4, Aralık 1990.
7. ERSOY, G.; "Yakıt Olarak Karbonhidratlar", Spor ve Tıp Dergisi, s. 4-5, Nisan-Mayıs 1994.
8. ERTAT, A.: Vitaminlerin Sağlığımızdaki Önemi, Egemen a. (ed), Basım 1986.
9. GREDVEAN.; "Working Time, Rest Peuses and Food Consumption Fitting Task to The Man", an Ergonomic appoach, Taylor and Francis Ltd., London, 80, 1969.
10. GÜNEŞ, Z.; "Eğitimin Sporcunun Beslenme Alışkanlıklarına Etkisi", Spor Bilimleri Dergisi, Cilt: 1, s. 3-4, 1990.
11. KASAP, E.G.; "Futbol Antrenörlerinin Beslenme Bilgilerinin Saptanması ve Yapılan Beslenme Eğitiminin Yararlılığının Değerlendirilmesi", "Spor Hekimliği Dergisi, 20: 83: 1985.
12. KASAP, G.; Sporcu Beslenmesi El Kitabı, Ankara, 1983.

13. KONOPKA, P.; Spor Beslenme Randıman, Sandoz Kùltür Yayınları, 1985.
14. KÖKER, H.A. ÜSTDAL, M.; Spor Dallarında Beslenme ve Yüksek Performans Bilgisi, Can Ofset, Kayseri, 1991.
15. KOKSAL, O.; "İnsan Gücü Geliştirmede Beslenme", Spor Hekimliği Dergisi, Cilt: 7. No: 1, 1973.
16. MAYER, J. BULLEN, B.; "Nutrition and Athletic Performance", Physiology Review. 40: 369, 1960.
17. NANCY CLARK, MS, RD.; "Karbonhidratlar: Basit Bir Besinin Karmaşıklığı", Spor ve Tıp Dergisi, s. 4, ekim 1993.
18. NUTRITION REWIEWS.: Physical Fitness And Athletic Performance For Adults, ADA Reports 87: 934, 1987.
19. ÖZGÖNÜL, S.Ö., ERTAT, A.; "Sporcu Beslenmesinde Özellikler", Spor Hekimliği Dergisi, cilt: 15, No: 2, 1908.
20. PAKER, H.S.; Sporda Beslenme, Ertem Basımevi, Ankara, 1989.
21. PAKER, S.; "Yarışma Öncesi Öğünün Özellikleri ve Karbonhidratların Elverişliliği", Spor Bilimleri Dergisi, Cilt: 1, s. 3-4, Aralık 1990.
22. ROGOZKIN, V.A.; Some aspects of Athlete's Nutrition Physical Fitness And Health, Parizbova, J.Rogozkin, V.A. (ed) University Park Press, Baltimore, 119, 1978.
23. "Sağlık ve Performans İçin Spor Yapanlarda Beslenme", Spor Hekimliği 2, MEDICINE, Sayı: 54, 1987/3.'
24. SERFASS, R.C.; "Nutrition For Athlete", Journal of The American Pharmaceutical Association, 17 : 516, 1977.
25. WILLIAMS, S.G.; Nutrition In Sport, PRactitioner, 201 : 324, 1968.
26. YILDIRAN, İ.; "Dayanıklılık Yüklenmelerinde Enerji Kazanım Yolları ve Enerji Kaynakları", G.Ü. Gazi Eğitim Fakùltesi Dergisi, 8, 1: 93-98, 1992.

ELİT SPORCULARDA BİR SEFERLİK ORTA ŞİDDETLİ AKUT EGZERSİZE PLAZMA KORTİZOL DÜZEYİ CEVABI

Gülfem ERSÖZ*

Mi tat KOZ*

Şehri ÇELEN**

ÖZET

Akut ve kronik dönemde fizyolojik adaptasyonun belirlenmesinde egzersiz sırasında ve toparlanma döneminde hormonların plazma konsantrasyonlarında meydana gelen değişiklikler önemli rol oynamaktadır. Glukokortikoidler glukoz metabolizmasındaki etkileri nedeniyle, egzersiz anında ve sonrasındaki toparlanma dönemlerinde önemlidir. Bu çalışma elit sporcularda uygulanan orta şiddetli bir egzersiz modeline karşı geliştirilen plazma kortizol cevabını, egzersiz sırasında ve toparlanma döneminde gözlemek amacı ile planlanmıştır. Çalışma sonunda plazma kortizolünün egzersiz öncesine göre, egzersizden hemen sonra (45. dakika) % 30, toparlanmanın 30. ve 60. dakikalarında da sırasıyla %59 ve %23 daha yüksek olduğu, toparlanmanın 120. dakikasında ise egzersiz öncesi değerlere benzer olduğu gözlenmiştir. Egzersizin 45., toparlanmanın 30 ve 60. dakikalarındaki farklar istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($P < 0.05$).

Anahtar Kelimeler: Akut egzersiz, Kortizol, Glukoneogenesis

THE RESPONSE OF PLASMA CORTISOL LEVEL TO SUBMAXIMAL ACUTE EXERCISE IN ELITE ATHLETES

ABSTRACT

Plasma concentrations of hormones during exercise and recovery have important influence on physiological adaptation mechanisms. Glucocorticoid hormones play important role because of their effects on glucose metabolism during exercise and recovery periods.

This study investigates the response of plasma Cortisol to a single bout of submaximal acute exercise in elite athletes.

Results suggest that, plasma Cortisol level increases due to submaximal exercise. Increases in plasma Cortisol level has been 30 % at the immediate postexercise period, 59 % at the 30th and 23 % at the 60th minutes. At the 120th minute of recovery plasma Cortisol level returned to resting conditions. The differences between the resting values and, immediate postexercise, 30th and 60th minutes following the exercise seem to be statistically significant ($P < 0.05$).

Key Words: Acute exercise, Cortisol, Gluconeogenesis.

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

** Gazi Üniversitesi Tıp Fakültesi Nükleer Tıp Anabilim Dalı

GİRİŞ

Egzersize nöroendokrini ve metabolik yanıtlar akut ve kronik dönemde fizyolojik adaptasyonu belirleyen önemli mekanizmalardır (1). Egzersiz sırasında ve toparlanma döneminde hormonların plazma konsantrasyonlarından değişiklikler üzerine son yıllarda çok sayıda çalışma yapılmıştır. Uzun süreli egzersizde önemli bir faktör olan kan glukoz düzeyinin regülasyonunda etkili olan insülin, glukagon, katekolaminler, tiroid hormonları, büyüme hormonu ve glukokortikoidler gibi hormonlar halen ilgi alanını oluşturmaktadırlar (2, 3, 4). Bu hormonların akut egzersiz sırasındaki değişimleri çok sayıda çalışmada ayrıntılı şekilde belirlenmiştir (5, 6, 7, 8, 9).

Glukokortikoid yetersizliğinin oluşturulduğu deneysel hayvan modellerinde, deneklerin dayanıklılık kapasitelerinin azalmış olduğu gösterilmiş ve kortizolün orta şiddetli dayanıklılık egzersizinde glukoneogenezisi de-tekleyerek enerji oluşumunu olumlu yönde etkilediği sonucuna ulaşılmıştır (10). Farklı fiziksel uygunluk düzeylerindeki kişilere uygulanan değişik egzersiz modellerine cevap olarak ortaya çıkan plazma kortizol düzeyleri literatürde de farklılık göstermektedir (8, 11, 12). Bu çalışma elit sporcularda uygulanan orta şiddetli bir egzersiz modeline geliştirilen plazma kortizol cevabını, egzersiz sırasında ve toparlanma döneminde gözlemek amacı ile yapılmıştır.

MATERYAL VE METOD

Denekler

Çalışmaya 9 antrene erkek sporcu katıldı (23.2 ± 1.96). Denekler Üniversite hentbol ve basketbol takımından seçildi. Denek seçimi bisiklet ergometresinde yapılan submaksimal egzersiz testi sonuçlarına göre yapıldı. Çalışma öncesi tüm deneklere tıbbi muayene yapıldı, tıbbi ve sportif özgeçmişleri sorgulandı, çalışma detayları ile anlatıldı ve izin belgesi alındı.

Araştırma Piani

Denekler çalışmadan 1 hafta önce, vücut kompozisyonu ölçümü ve submaksimal egzersiz testi için laboratuvara çağrıldılar. Vücut kompozisyonu skinfold kaliper ile 3 bölgeden deri altı yağ kalınlığının ölçümü ile hesaplandı (13).

Submaksimal ve Maksimal Aerobik Egzersiz Testi

Çalışmaya alınacak deneklerin aerobik kapasitelerini belirlemek amacı ile, bisiklet ergometresinde Astrand-Rhyming protokolü ile submaksimal egzersiz testi yapıldı (14). Test sonuçlarına göre V_{O_2} maksimumu $4.41/dk$ ve üzerinde olanlar çalışmaya dahil edildiler. Testten 1 gün sonra maksimal kalp hızı ve submaksimal egzersiz iş yükünü belirlemek amacı ile maksimal aerobik egzersiz testi için denekler tekrar laboratuvara çağrıldılar. Bu teste de kısaca: 50 rpm lik sabit hızda, 100 Watta 3 dakika ile başlandı, her 2 dakikada bir 50 watt artırılarak 220 - yaş formülünden hesaplanan kalp hızına yada egzersiz testi sonlandırma kriterlerine (15) ulaşıncaya kadar sürdürüldü. Bu arada test süresince her basamakta kalp atım hızı, kan basıncı ve RPE (Rating of Perceived Exertion) değerleri kaydedildi. Ulaşılan inak',imal kalp atım hızından Karvonen formülüne göre %70-80 lik kalp atım

hızı hesaplandı. Maksimal bisiklet ergometresi testinde deneğin formülünden hesaplanan kalp atım hızına çıkmasını sağlayan iş yükü, egzersiz iş yükü olarak kullanıldı.

Suhmaksimal Egzersiz Protokolü ve Kan Numunelerinin Alınması

Testten 1 gün önce deneklerden herhangi bir ağır yada hafif egzersiz yapmaktan kaçınmaları istendi. Testlere saat 8:30'da ön kol venine heparinize katater yerleştirilmesi ile başlandı ve 50 watta 15 dakikalık ısınma periyodundan sonra, her birey için önceden hesaplanan %60-70 V_0 , maksimumdaki iş yükünde 45 dakikalık egzersiz ile devam edildi. Egzersizden önce, egzersizin 15., 30. ve 45. dakikalarında, toparlanmanın 30., 60. ve 120. dakikalarında 5 ml heparinli kan alındı. Kanlar oda ısısında saklandı ve 2 saat içerisinde analize tabi tutuldular. Bu arada kan alınma zamanlarında kalp atım hızı, kan basıncı ve RPE skorları kaydedildi.

Kan Analizi

Plazma kortizol konsantrasyonları Gazi Üniversitesi Tıp fakültesi Nükleer Tıp Anabilim Dalında RIA yöntemi ile ölçüldü ve ugr/dl olarak ifade edildi.

İstatiksel Analiz

Egzersiz öncesi kortizol konsantrasyonları, egzersiz ve egzersiz sonrası kortizol konsantrasyonları, Stilden 11 testi ile karşılaştırıldı. Anlamlılık düzeyi olarak $P < 0.05$ kabul edildi.

BULGULAR

Deneklerin fiziksel ve fizyolojik özellikleri Tablo I'de, 45 dakikalık orta şiddetli akut egzersize cevapları Tablo II'de görülmektedir. Deneklerin egzersiz iş yükleri 172.2 watt'ır ve buda bireylerin V_0 , max ortalamasının %65'ine denk gelmektedir.

Egzersiz öncesi, egzersiz anındaki ve sonrasındaki plazma kortizol konsantrasyonlarında meydana gelen değişiklikler Tablo III'de sunulmuştur. Tabloda da görüldüğü gibi plazma kortizonunun egzersiz öncesine göre egzersizden hemen sonra (45. dakika) %30. toparlanmanın 30. ve 60. dakikalarında da sırasıyla %59 ve %23 daha yüksek olduğu, toparlanmanın 120. dakikasında ise egzersiz öncesi değerlere benzer olduğu görülmektedir. Egzersizin 45. toparlanmanın 30 ve 60, dakikalarındaki farklar istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($P < 0.05$).

TARTIŞMA

Bu çalışmada bulunan ana sonuç: 45 dakikalık orta şiddetteki akut bir egzersizde plazma kortizol konsantrasyonlarının egzersiz anında değişmediği, egzersizden hemen sonra (45 dakika) yükseldiği ve egzersizden sonraki toparlanmanın 30. dakikasında en yüksek değerine ulaştığı, 60. dakikasında da yüksek kalabildiği ve 120. dakikasında egzersiz öncesi düzeylere geri dönebildiği şeklindedir (Şekil 1). Bu sonuçlar kortizol ile ilgili pek çok çalışmanın sonuçları ile uyumludur. Örneğin Nieman ve ark. 45 dakikalık orta ve yüksek

şiddetteki treadmill egzersizi sonrası; %80 V O₂ maks. da yapılan yüksek şiddetteki egzersizden hemen sonra %46.3, 1 saat sonra %27,2 saat sonra da %9.6 lık artışlar gözlerken, %50 VO₂ maks. da yapılan orta şiddetteki egzersizden hemen sonra 1. ve 2. saatteki toparlanma dönemlerinde anlamlı artışlar gözlemlenmiştir (11). Bir başka çalışmada Bon ve ark. ise eğitimli erkek atletlerde yoğun treadmill koşusunda egzersizden hemen sonra % 43, 1 saat sonra ise %34 lük anlamlı artışlar gözlemiştir (12). Bu iki çalışma ve çalışmamızda kullanılan egzersiz modeli ve şiddeti farklı olmasına karşın çalışmalardaki temel sonuç egzersiz şiddeti %50 V O₂ max üzerine çıktığında plazma kortizolünün artmaya başladığı ve egzersizden sonraki ilk 1-2 saatlik toparlanma döneminde de egzersiz öncesine göre yüksek kalabildiğidir.

Deney hayvanlarının kullanıldığı bir başka çalışmada ise Radosevich ve arkadaşları köpeklerde, egzersizin süresine ve şiddetine bağlı olarak, egzersizin başlangıcı ile başlayan lineer bir artış, egzersiz bitimi ile de düşme olduğunu göstermişlerdir (1). Gerek deney modeli gerekse sonuçları bizim çalışmamızdan farklı olan bu araştırmada yazarlar kortizolün egzersizin süresine ve şiddetine bağlı olarak değiştiği sonucuna varmışlardır (1).

Bu çelişkili sonuçların yanında bisiklet egzersizinin kullanıldığı bir başka araştırmada ise; 90 dakikalık egzersiz anında plazma kortizolünün egzersizin 50. dakikasından itibaren artmaya başladığı (yaklaşık %56), egzersizin bitiminde ve toparlanmanın 6. dakikasında ise sırasıyla %38 ve %55 artmış olduğu gösterilmiştir (8). Egzersiz süresi farklı olmakla birlikte kortizol artışları çalışmamız ile benzer olan bu çalışmada daha uzun toparlanma dönemlerindeki değişimler incelenmemiştir. Bu araştırma sonucunda süresi 50 dakikanın altında olan egzersizlerin plazma kortizol konsantrasyonlarında hafif artış meydana getirebileceği, fakat bu artışların egzersiz öncesine göre farklılık oluşturmayacağı sonucuna varılmıştır (8).

Ratlarda yapılan bir başka çalışmada da glukokortikoid eksikliğinin uzamış egzersizde endurans kapasitesini inhibe ettiği gösterilmiştir ve bu nedenle de kortizolün uzun süreli egzersizlerde ve sonrasında glukoneogenezin aktivasyonunda önemli rol oynadığı ileri sürülmektedir (10). Bizde sonuçlarımızın toparlanma dönemlerinde yüksek olmasını egzersizden sonraki glukoneogenezin sürmesine bağlamaktayız.

Çalışmaların sonuçları arasındaki bu uyumsuzluğun nedenleri arasında kullanılan egzersiz tipinin, süresinin, şiddetinin ve deneklerin fiziksel uygunluk düzeylerinin farklılığı ile hormonların diürenal değişimleri önemli rol oynayabilir. Bu tür sorunlar egzersiz fizyolojisi çalışmalarında standardizasyonun hala çok zor olduğu konulardır. Hormonlarda özellikle de kortizolde egzersiz nedeni ile oluşan değişikliklerin belirlenip, metabolik öneminin anlaşılabilmesi için yeni çalışmalara ihtiyaç bulunmaktadır.

KAYNAKLAR

1. Radosevich P:M., J.A. Nash, D.B. Lacl, et al. Effects of low and high intensity exercise on plasma and cerebrospinal fluid levels, of ir-(3-endorphin, ACTH, Cortisol, norepinehrine and glucose in concious dog. Brain Research 1989; 498 : 89-98.
2. Kjaer M., N.H. Secher, F.W.Bach, S.Sheikh, and H.Galbo. Hormonal and metabolic responses to exercise in humans: effects of sensory nervous blockade. Am.J.Physiol. J988;257(20): E95-E101.
3. Koz M. Akut yüzme egzersizi sonrası eritrosit ve kas dokusu malondialdehit (MDA) ve plazma askorbik asit düzeyleri. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 1991.
4. Ganong W.F. Rewiev of Medical Physiology. 16 th edition. Connecticut, appleton and Lange, 1993.
5. Delister P.A., G.P; Chrousos, A. Ltiger, et al. Hormonal and metabolic responses of untrained, moderately trained, and highly trained men to three exercise intensities. Metabolism 1989; 38: 141-148.
6. Galbo H., N.J. Christenşen, and J.J. Hoist. Catecholamines and pancreatic hormones during autonomic blockade in exercising man. Acta Physiol. Scand. 1977; 101: 428-437,
7. Galbo H , N.J. Cristensen, and J.J. Hoist. Glucose induced decrease in glucagon and epinephrine responses to exercise in man. J. appl. Physiol 1977; 42 : 525-530.
8. Schwarz L. and W. Kinderman. p-endorphin, catecholamines, and Cortisol during exhaustive endurance exercise. Int. J. Sports Med. 1989; 10 : 324-328.
9. Bunt J.C, R.A. Boileau, J.M. Bahr, and R. A. Nelson. Sex and training differences in human grwth hormone levels during prolonged exercise. J. Appl. Physiol. 1986; 61 (5): 1796 - 1801.
10. Sellers T.L., A. W. Jaussi, H.J. Young, R.W. Heninger, and W.W. Winder. Effect of the exercise induced inceace in glucosteroids on endurance in the rat. J. Appl. Physiol, 1988; 65 : 173-178.
11. Nieman D.C., A.R. Miller, D.A. Henson, et al. Effect of high - versus moderate-intersity exercise on lymphocyte subpopulations and proliferative responses. Int. J. Sports med. 1994; 15(4): 199 - 206.
12. Gray A.B., R.D. Telford, M. Collins, and M.J Weidemann. The response of leukocyte subsets and plasma hormones to interval exercise. Med. Sci. Sports exerc. 1993: 25 (.11) 1252-1258.
13. Adams G.M. Exercise Physiology Laboratory Manual. Dubugue, WmC. Brown Publishers, 1990.
14. Astrand P.O. and I. Rhyming. A nomogram for calculation of aerobic capacity (physical fitness) from pulse rate during submaximal work. J. Appl. Physiol. 1954; 7 : 218 - 221.
15. Grana A.W. and A. Kalenak. Clinical Sport Medicine. W.B. Saunders Company, 1991.

Tablo I. Deneklerin Fiziksel ve Fizyolojik Özellikleri

	\bar{X}	\pm SD	Minimum	Maksimum	N
Yaş (yıl)	23.22	1.99	20.00	26.00	9
Boy (cm)	186.11	7.11	175.00	195.00	9
Kilo (kg)	79.44	4.25	73.00	85.00	9
BMI (Kg/m ²)	22.98	1.40	21.70	26.40	9
%Vücut Yağ	8.90	2.88	3.80	12.50	9
Diñ. K.A.H. (atm/dk)	55.22	4.32	50.00	62.00	9
Diñ Sis. Kan B. (mmHg)	121.67	6.61	110.00	130.00	9
Subma. K.A.H. (atm/dk)	126.56	8.28	120.00	143.000	9
Sub M. Yük (W)	172.22	26.35	150.000	200.00	9
RPE 2. dk.	9.56	1.01	9.00	12.00	9
RPE 4. dk.	10.78	1.30	9.00	13.00	9
RPE 6. dk.	12.78	1.09	11.00	14.00	9

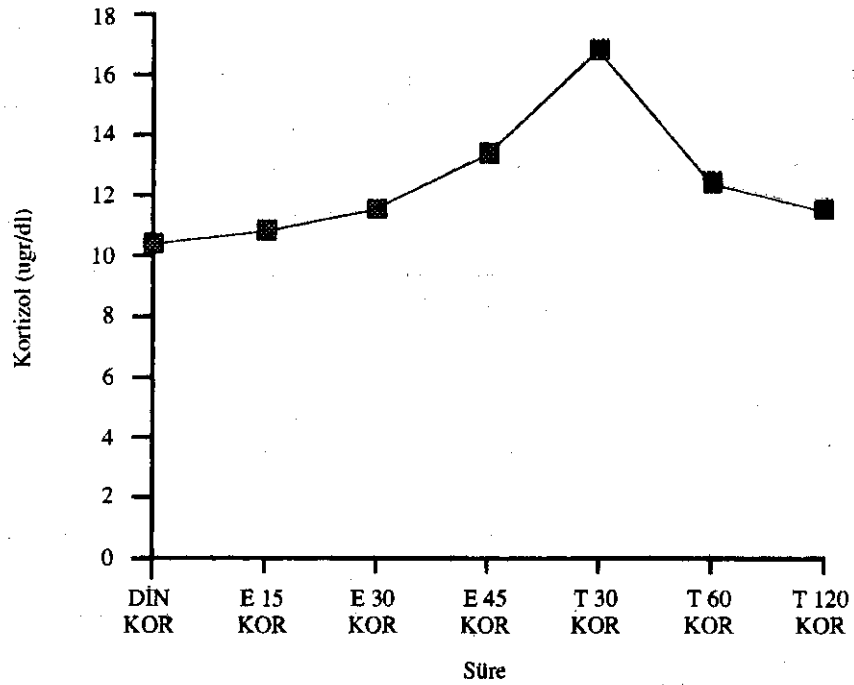
Tablo II. Submaksimal Bisiklet Egzersizi Kalp Atım Hızı, Sistolik Kan Basıncı ve RPE Cevapları

		Kalp Atım Hızı (atm/dk) $X \pm SD$	Sistolik Kan Basıncı (mmHg) $X \pm SD$	RPE $\bar{X} \pm SD$
Dinlenme		55.22 \pm 4.32	121.67 \pm 6.61	
	15. dk.	137.00 \pm 8.50	184. \pm 12.61	13.56 \pm 0.88
Egzersiz	30. dk.	145.44 \pm 7.75	199.44 \pm 15.90	14.67 \pm 0.87
	45. dk.	152.11 \pm 7.83	201.11 \pm 11.40	16.00 \pm 1.22
	30. dk.	77.33 \pm 3.54	127.78 \pm 2.64	
Toparlama	60. dk.	74.56 \pm 4.95	122.78 \pm 3.63	
	120. dk.	69.44 \pm 9.78	121.67 \pm 3.54	

Tablo III. Submaksimal Bisiklet Egzersizine Plazma Kortizol ($\mu\text{g}/\text{ml}$) Cevapları

		X	\pm SD	Minimum	Maksimum	N
Dinlenim		10,29	1,53	8,50	13,50	9
	15. dk.	10,54	1,76	8,80	14,00	9
Egzersiz	30. dk.	10,97	1,76	9,00	14,20	9
	45. dk.	13,36* ^a	2,02	10,20	16,30	9
	30. dk.	16,41*	1,90	13,82	19,60	9
Toparlanma	60. dk.	12,62*	1,20	11,00	14,50	9
	120. dk.	10,77	1,34	9,00	13,20	9

* P < 0,05 ile dinlenim kortizol değerlerinden farklı.



Şekil 1: Egzersiz Öncesi, Egzersiz Anı ve Egzersiz Sonrası Plazma Kortizol Düzeyleri. (Din: dinlenim, Kor: kortizol, E: egzersiz, T: toparlanma)

**FARKLI AEROBİK ANTRENMAN PROGRAMLARININ
SERUM ENZİMLER, SERUM ELEKTROLİTLER, ÜRE,
ÜRİK ASİT, KREATİN, TOTAL PROTEİN VE FOSFOR
ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ VE İLİŞKİ DÜZEYLERİNİN
BELİRLENMESİ**

*Cemal ÇEVİK**, *Mehmet GÜNAY***, *Kemal TAMER***,
*Mehmet SEZEN***, *Mansur ONAY***

ÖZET

Farklı aerobik nitelikteki antrenmanların serum enzim, serum elektrolit, üre kreatin, total protein, fosfor ve ürik asit üzerindeki etkileri ve performans ile ilişki düzeylerinin belirlenmesi amacıyla, gönüllü 40 sağlıklı erkek üniversite öğrencilerinden random metodu ile 10'arlı 4 grup oluşturulmuştur. Denekler sırasıyla 21,25 ± 2,04 yıl yaş, 174,76 ± 5,94 cm boy ve 70,883 ± 7,41 kg vücut ağırlığı ortalamasına sahiptirler.

Deneklerin antrenman programından bir hafta önce ve bir hafta sonra serum enzim (alkalen, ALT, AST) serum elektrolit (potasyum, sodyum), bun (üre), ürik asit, kreatin, total protein ve fosfor düzeyleri belirlenmiştir. Denekler 12 hafta süreyle haftada 3 gün olmak üzere maksimal kalp atım sayılarının %80'i şiddetinde antrenmanlara katıldılar. A grubu devamlı koşular (continuos; 4800 m), B grubu aralıklı koşular (interval; 4 x 1200 m), C grubu ise kısa aralıklı koşular (intermittent; 12 x 400 m.) metodu ile antrenmana alınmış, kontrol grubuna (D grubu) ise herhangi bir egzersiz verilmemiştir.

Araştırmanın sonucu olarak, serum enzim (alkalen, AST ve ALT)'lerde anlamlı bir değişme görülmemiş, A grubunda (devamlı koşu) serum elektrolitler (potasyum, sodyum) açısından anlamlı azalmalar, C grubunda (aralıklı, koşu) ise üre ve ürik asit düzeylerinde anlamlı artış ve fosfor konsantrasyonunda anlamlı azalmalar görülmüştür. Antrenman gruplarının hiç birisinde kreatin açısından anlamlı bir değişim görülmemesine rağmen, total protein tüm gruplarda anlamlı bir şekilde düşme göstermiştir.

Diğer taraftan bu çalışmada, maksimal V02 ile alkalen, AST, fosfor ve üre arasında pozitif, ALT, potasyum, sodyum, ürik asit, kreatin, total protein arasında negatif ilişki düzeyi elde edilmiştir. Vücut yağ yüzdesinin ALT, AST, kreatin, total protein ile pozitif; alkalen, potasyum, sodyum, üre, ürik asit ve fosfor ile negatif ilişkili olduğu, anaerobik gücün ise alkalen, AST, ALT, potasyum, sodyum, kreatin, total protein ve fosfor ile pozitif; üre ve ürik asitle negatif ilişkili olduğu tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Aerobik antrenman, serum enzimleri, serum elektrolitleri, total protein, fosfor, ürik asit.

* G.Ü. Tıp Fakültesi

** G.Ü. Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

**DETERMINATION OF THE EFFECT AND RELATION
LEVELS OF DIFFERENT AEROBIC TRAINING PROGRAMS
ON SERUM ENZYMES SERUM ELECTROLYTES, UREA,
URIC ACID, KREATINE, TOTAL PROTEIN AND PHOSPHOR**

ABSTRACT

The purpose of this study was to determine and compare the effects of different aerobic training programs on serum enzymes, serum electrolytes, urea, uric acid, creatine, total protein and phosphor. 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 (4 x 1200 m) and group C performed intermittent running (12 x 400 m) at 80% of their maximal heart rate. Control group (D) did not have any training program. Serum, enzymes (alkalen, ALT, AST), serum electrolytes (potassium, sodium), bun (urea), uric acid, creatine, total protein and phosphor levels of the subjects were determined one week before and one week after the training programs.

The study indicated that serum enzymes (alkalen, AST and ALT) concentrations were not significantly changed. Serum electrolytes (potassium and sodium) levels showed significant decrease in continuous running group, phosphor level of intermittent running group decreased significantly but urea and uric acid levels showed significant increase while creatine level did not significantly change in any training groups, significant decrease was seen in the total protein of all the training groups.

On the other hand, the results also showed a significant positive correlations of max VO₂ with alkalen, AST, phosphor and urea. However, there were negative correlations of max VO₂ with ALT, potassium, sodium, uric acid, creatine and total protein. While the percent body fat had positive relationship with ALT, AST, creatine and total protein, it had negative relationship with alkalen, potassium, sodium, urea, uric acid and phosphor. Also, anaerobic power had a positive relationship with AST, ALT, alkalen, potassium, sodium, creatine and phosphor, it had negative relationship with urea and uric acid levels.

Key Words: *Aerobic training, serum enzymes, serum electrolytes, total protein, phosphor, urea, uric acid.*

GİRİŞ

Devamlı koşular ve aralıklı koşu antrenmanları aerobik gücün artışında çok etkili metodlar olup. antrenmanların etkili olabilmesi için yüksek yoğunlukta yapılmasına ihtiyaç duyulmaktadır (3). Aerobik kapasite ve aerobik gücün geliştirilmesi için antrenman periyodunun ve yüklenme yoğunluğunun yüksek tutulması gerekmektedir (10). Dayanıklılık ve aerobik kapasiteyi geliştirerek, sporcularda maksimum oksijen kapasitesini arttırmayı amaçlayan antrenman metodlarının hemen hepsi bu temel ilkelere uyum göstermektedir. Genelde kullanılan antrenman metodları ise; devamlı koşular (continuous), aralıklı koşular (interval), değişimli koşular veya hız oyunu (fartlek), tekrar ve müsabaka metodu şeklinde tanımlanabilir (13).

Dayanıklılık antrenmanları ile istirahat plazma volümü, plazma elektrolit ve proteinlerin total sirkülasyonu geliştirilerek kardiovasküler uyum sağlanılmaktadır (4). Yapılan bir çok araştırmada egzersizler sırasında kan enzim ve elektrolit düzeylerinde meydana gelen akut değişimler incelenmiş olsa da (2, 8, 12, 14, 17), antrenmanların bu parametreler üzerine kronik etkileri çok az ve sınırlı sayıda araştırmalara konu olmuştur. Egzersizler ile kan glikozunda (17) azalma, serum üre, ürik asit, potasyum (2, 14) AST, ALT ve fosfor (14) konsantrasyonunda ise akut artışlar elde edilirken, serum kreatin (12) konsantrasyonunda anlamlı bir değişim meydana gelmemiştir. Ayrıca serum elektrolitler egzersiz anında sporcularda sedenterlere göre daha fazla kaybedilirken, istirahat düzeyi sporcularda fazla bulunmuştur (8).

Araştırma farklı aerobik nitelikli olan devamlı koşular (4800 m); aralıklı koşular (4 x 1200 m) ve kısa aralıklarla yapılan (12 x 400 m) koşuların serum enzim (alkalen, ALT, AST), serum elektrolit (potasyum, sodyum), üre, ürik asit, kreatin, total protein ve fosfor konsantrasyonlarına olan kronik etkilerinin ve performans parametreleri ile olan ilişki düzeylerinin belirlenmesi amacıyla gerçekleştirilmiştir.

MATERYAL VE METOD

Farklı aerobik nitelikteki dayanıklılık antrenmanlarının serum enzim, serum elektrolit, üre, ürik asit, kreatin, total protein ve fosfor düzeyine 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

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

Antrenman ve kontrol grupları antrenman programından 1 hafta önce ilgili test ve ölçümleri alındıktan sonra aşağıdaki antrenman programları uygulanmıştır. Antrenmanlar haftada 3 gün olmak üzere 12 hafta süreyle devam etmiş ve 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 maksimal kalp atım sayılarının %80'i olarak belirlenmiştir.

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

Antrenman Grubu	Antrenman Niteliği	Koşulan Mesafe	Koşulan Süre	Seriler Arası Dinlenme
A Grubu	Devamlı Koşular	4800 m	25 - 30 dk.	-
B Grubu	Aralıklı (interval) Koşular	1200 m X 4 Seri 4800 m	4 - 5 X 4 = 16-20 dk	3 dk
C Grubu	Kısa aralıklı (intermittent) Koşular	400 m X 12 Seri (4800 m)	65 - 75 sn X 12 = 13-15 dk	65 - 75 sn

Denekler antrenman programı öncesi ve sonrası aşağıdaki test ve ölçümlere katılmışlardır.

Boy ve Ağırlık: 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 Angel elektronik baskül ile kg olarak ölçülmüştür.

Vücut Kompozisyonu: Deneklerin vücut yağ yüzdelerinin belirlenmesi amacıyla deri kıvrımları triceps, skapula, göğüs, karın, iliak, üst bacak, biceps bölgelerinden alınarak, Green formülü ile vücut yağ yüzdeleri tespit edilmiştir.

Vücut Yağ Yüzdesi = $3.64 + \text{toplam bölge}^* (\text{mm}) \times 0.097$ (ölçümlerde Clifton NJ 07012 skinfold kaliper kullanılmıştır).

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

Anaerobik Güç: Anaerobik gücün ölçümü için deneklerin duvara asılı olan platforma dikey sıçrama mesafeleri alınmış, test iki defa tekrar edilerek en iyi sonuç ilgili formül ile anaerobik gücün ölçümünde kullanılmıştır.

Anaerobik güç Lewis formülü ile hesaplanmıştır.

$$\text{Anaerobik Güç} = \sqrt{4.9} \times (\text{Vücut Ağırlığı}) \times \sqrt{\text{Sıçranılan Mesafe}} = \text{Kg. m/sn}$$

Durarak uzun atlama testi spor salonunda 1.50 m eninde 3.5 m uzunluğunda hazırlanan platformda yapılarak, iki ölçümün en iyisi değerlendirmeye alınmıştır.

Antropometrik Ölçümler: Bacak, uyluk ve göğüs çevresi mezro ile iki defa ölçülerek iki ölçümün ortalaması cm olarak kaydedilmiştir.

Aerobik Güç: Deneklerin aerobik güçleri PWC170 testi ile Bosch Ergometrik 551 bisiklet ergometresi kullanılarak Watt/kg olarak bulundu. Test protokolü Eurofit test bataryasına göre (8) yapılarak aşağıdaki formül ile hesaplanmıştır.

$$PWC170 = \frac{\left[\frac{(W3 - W2)}{(KAS3 - KAS2)} 170 - KAS3 \right] + W3}{\text{Vücut Ağırlığı (kg)}} \text{ Watt/kg}$$

Maksimal $V O_2$, PWC170 testindeki son yük ve son nabıza göre Astrand Rhyning Nomogramından belirlenmiştir (15).

Biyokimyasal Değerlendirmeler: Deneklerden 5 cc venöz kan alınarak, yarım saat bekletilmiş ve serumlara ayrılmıştır. Serumlardan, Technicon RA-XT oto analizör ile Stanbio firmasına ait kitler kullanılarak, serum enzimleri (alkalen, AST ve ALT), bundan (üre/ürik asit, kreatin, toplam protein, fosfor tayinleri yapıldı. Serum elektrolitler ise Instrumentation laboratory firmasına ait İLE 943 flame fotometresi ile ölçülmüştür.

İstatiksel Analizler Apple Macintosh bilgisayarda Statview 512[®] paket program ile yapılmıştır.

BULGULAR
Tablo 2: Anrenman Öncesi ve 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
Alkalem U/L	92.7 ± 15.54	99.3 ± 18.90	7.70	1.288	95.6 ± 20.18	92.5 ± 18.54	-3.25	-0.760	84.2 ± 21.86	100.7 ± 19.32	19.59	2.08	83.0 ± 20.33	96.2 ± 21.03	15.90	1.77
ALT (U)	21.3 ± 8.10	21.2 ± 8.87	-0.47	0.09	17.9 ± 3.72	18.8 ± 4.31	5.02	1.58	20.2 ± 3.49	21.15 ± 6.39	6.43	0.85	18.1 ± 4.2	19.8 ± 5.16	9.39	1.03
AST (U)	26.6 ± 7.16	26.2 ± 4.44	1.61	-0.27	23.01 ± 3.66	23.0 ± 2.50	-0.01	-0.12	24.02 ± 3.85	23.1 ± 3.31	-4.55	-1.02	21.6 ± 4.92	22.4 ± 5.96	3.70	-1.22
Potasyum (Meg/L)	4.76 ± 0.941	4.37 ± 0.44	-7.20	-2.65*	4.39 ± 0.60	4.32 ± 0.55	-1.60	-0.43	4.54 ± 0.67	3.97 ± 4.21	-12.66	-2.95*	4.46 ± 2.80	4.39 ± 3.87	-1.57	-1.0
Sodyum (Meg/L)	149.9 ± 7.09	143.7 ± 5.20	-4.11	-2.64*	140.2 ± 5.90	139.3 ± 6.46	-0.65	-0.78	145.7 ± 4.21	141.8 ± 4.21	-2.68	-2.01	139.9 ± 2.80	139.8 ± 3.87	-0.08	-0.11
BUN (Üre) (mg)	14.9 ± 2.92	19.8 ± 2.57	6.04	1.32	12.3 ± 2.62	13.6 ± 3.53	10.56	1.81	13.9 ± 3.92	17.0 ± 3.97	22.30	3.70**	11.5 ± 1.65	13.2 ± 3.58	14.78	0.98
Ürik Asit (mg)	4.43 ± 0.33	4.66 ± 0.77	5.19	1.05	4.46 ± 0.11	4.54 ± 0.80	1.79	0.12	4.69 ± 0.60	5.38 ± 0.92	14.71	2.52*	4.85 ± 0.87	4.83 ± 0.61	-0.42	-1.65
Kreatin (mg)	1.02 ± 0.11	1.03 ± 0.15	0.98	0.19	1.01 ± 0.11	1.05 ± 0.11	3.96	1.30	1.06 ± 0.12	1.03 ± 0.18	-2.84	-0.47	0.95 ± 0.08	0.99 ± 0.14	4.21	2.75*
T. Protain (gr)	7.81 ± 0.34	7.36 ± 0.44	-5.70	-2.98*	7.75 ± 0.35	7.52 ± 0.46	-2.58	-2.72*	7.55 ± 0.48	7.30 ± 0.82	-4.32	-2.34*	7.33 ± 0.39	7.37 ± 0.40	0.54	0.54
Fosfor (mg)	5.55 ± 1.40	5.26 ± 1.94	-5.33	1.36	4.46 ± 1.21	4.61 ± 1.16	3.36	0.75	4.85 ± 0.72	4.08 ± 0.40	-16.12	-2.34*	4.09 ± 0.43	4.22 ± 0.75	3.17	1.20

* p < 0,05
** p < 0,01

Yapılan antrenman programı sonunda A ve C grubu deneklerin potasyum seviyelerinde anlamlı bir düşme kaydedilmiştir ($p < 0.05$). Ayrıca A grubu deneklerin sodyum değerinde de antrenman öncesine göre antrenman sonrasında anlamlı bu* azalma tesbit edilmiştir ($p < 0.05$). Diğer taraftan C grubu deneklerin üre seviyelerinde ($p < 0.01$) ve ürik asit seviyelerinde anlamlı bir artış tesbit edilirken ($p < 0.05$), bütün antrenman gruplarının total protein seviyelerinde anlamlı bir düşme gözlenmiştir ($p < 0.05$).

Tablo 3: Test Edilen Parametrelerin Düzeyleri

		Maksimal VO2 (m.kg/dk)	V. Yağ (%)	Anaerobik Güç (Kg.m/sn)
Alkalin (U/L)	A. Önce	0.79*	0.98*	0.00**
	A. Sonra	0.99**	0.93**	0.95**
ALT (U)	A. Önce	-0.71	0.78*	0.73
	A. Sonra	-0.82*	0.93**	0.85*
AST (U)	A. Önce	0.95**	0.81*	0.99**
	A. Sonra	0.68	0.66	0.90**
Potasyum (Meg/L)	A. Önce	-0.99**	-0.61	0.98**
	A. Sonra	-0.94**	-0.61	0.98**
Sodyum (Meg/L)	A. Önce	-0.93**	-0.61	0.93**
	A. Sonra	0.66	-0.50	0.97**
Bun (Üre) (Mg)	A. Önce	0.61	-0.79*	-0.92**
	A. Sonra	0.83*	-0.88*	-0.80*
Ürik Asit (mg)	A. Önce	-0.75	-0.69	-0.97*
	A. Sonra	-0.86*	-0.80*	0.83*
Kreatin (mg)	A. Önce	-0.95**	0.82*	0.86*
	A. Sonra	-0.91**	0.84*	0.99*
T.Protein (gr)	A. Önce	-0.80*	0.90**	0.97**
	A. Sonra	-0.77	0.81*	0.95**
Fosfor (mg)	A. Önce	0.99**	-0.78*	0.97**
	A. Sonra	0.84*	-0.75	0.60

Deneklerin maks $\dot{V}O_2$, vücut yağ yüzde ve anaerobik güç değerleri ile diğer parametreler arasındaki ilişki incelendiğinde genellikle anlamlı bir ilişki görülürken, vücut yağ yüzdesi ile antrenman sonrası AST, antrenman öncesi ve sonrası potasyum sodyum, antrenman sonrası fosfor değerlerine anlamlı bir ilişki tesbit edilmemiştir.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Antrenman programında serum enzim (ALT, AST ve alkalin fosfatez) düzeylerinde anlamlı bir artışına bulunmaması ($p > 0.05$) antrenman programındaki egzersizlerin hücreleri strese sokucu ve hücre zarlarında geçirgenlik artışına sebep olan etkilerinin (1,7) olmadığını göstermektedir. Serum elektrolitler ise devamlı koşular grubunda anlamlı bir şekilde azalırken ($p < 0.05$), C grubunda (kısa aralıklı) ise sadece serum potasyum düzeyinde anlamlı azalma ($p < 0.05$) kaydedilmiştir. Serum elektrolit (sodyum, potasyum) düzeylerinde meydana gelen bu azalmalar egzersiz esnasında terlemeyle birlikte serum elektrolitlerin de atılmış olmasına (1, 7, 16) bağlanmaktadır.

Potasyum ve sodyum elektrolitlerinin çok ağır ve uzun süreli egzersiz ve antrenmanlarda kayba uğradığı yönünde araştırmalar olsada, sıvı ve elektrolitlerde meydana gelen %3'lük bir azalmayı vücudun kendisinin normal beslenme ile tamamlayabildiği bildirilmektedir (1, 5, 7, 16). Moore (11) yapmış olduğu araştırmasında 5 haftalık aerobik koşubandı antrenmanında extrasellüler sodyum ve kalsiyum düzeyinde anlamlı azalmanın meydana geldiğini tespit etmiştir.

Antrenmanlarda protein katabolizmasının yoğun yüklenmelerden dolayı hafifçe arttığını (1,5, 7), total protein düzeyinin anlamlı azalışı ve C grubunda meydana gelen bun (üre) artışı göstermektedir. Kreatin düzeyinin değişime uğramayarak sabit kalması ise volüm ve böbrek fonksiyonu değişikliğinden ziyade katabolizmanın artışına bağlı bir sonuçtur. Ancak, bu protein katabolizması hücresel seviyedeki enzimlerde herhangi bir değişikliğe sebep olmayacak şekilde oluşmuştur. Yine C grubunda meydana gelen ürik asitin artışı protein katabolizmasının artışına bağlı iken serum fosfor düzeyinin azalması ise hücrede ATP üretimindeki fosforun hücre içerisine çekilmesine bağlıdır.

Serum elektrolitler ile maks $\dot{V}O_2$ arasında elde edilen yüksek ilişkinin ($r < 0.01$) negatif olması maks $\dot{V}O_2$ 'si yüksek olan deneklerde serum sodyum ve potasyum oranının düşük olduğunu göstermektedir. Marzatico (9)'da plazma potasyum konsantrasyonu ile maks $\dot{V}O_2$ arasında benzer ilişki gözlemiştir. Ayrıca serum elektrolitler ile anaerobik güç arasında da pozitif ilişki olduğu tespit edilmiştir. Serum enzimlerin maks $\dot{V}O_2$, vücut yağ yüzdesi ve anaerobik güç ile ilişkili olması ise serum enzimlerin hücre içerisinde enerji üretimiyle olan bağlantılarından kaynaklanmaktadır. Üre ve ürik asit konsantrasyonun maks $\dot{V}O_2$, vücut yağ yüzdesi ve anaerobik güç ile negatif ilişkili oluşu, üre ve ürik asit düzeyinin yorgunluğu belirleyen bir kriter olarak performansı sınırlayacağı şeklinde açıklanabilmektedir.

Serum fosfor düzeyinin maks $\dot{V}O_2$ ve anaerobik güç ile pozitif, vücut yağ yüzdesi ile negatif ilişkisi olması da fosforun ATP üretimindeki rolünden kaynaklanmaktadır. Çünkü hücre içerisine çekilen fosfor miktarının artışı aynı zamanda ATP üretimine de yansıtılabilecektir.

Sonuç olarak, antrenmanlar ile serum enzim düzeylerinde anlamlı bir değişim meydana gelmediği, senim elektrolit konsantrasyonunun ise devamlı koşular grubunda anlamlı azaldığı; üre ve ürik asit konsantrasyonunun aralıklı koşu (C) grubunda anlamlı seviyede arttığı, fakat fosfor konsantrasyonunun ise anlamlı bir şekilde azaldığı kaydedilmiştir.

KAYNAKLAR

1. ASTRAND, P.O. and RODALH, K. Textbook of Work Physiology, McGraw-Hill Inc. 3rd, Edt. New York, (1986)
2. BOHMER, D. and KAMNERER, H. Potassium Loss in Proglonged Exercise As Determined By a Whole - Body Counter. Proceedings of The 3rd Eur. Congress of Spt. Med. Vol: 1,87. (1074)
3. DOBREV, D. Cardiorespiratory and Biochemical Changes During Interval Exercise Unter Training and Laboratory Conditions. Proceedings of 3rd Eur. Congress of Spt. Med., 1, 207-215. (1974).
4. CONVERTINO, A.V. Fluid Shifts and Hydration State: Effects of Long-Term Exercise. Can. J. Spt. Sci. 12 (1); 136 - 139. (1987).
5. DEVRIES, A.H. Physiology of Exercise for Physical Education and Athletics. Wm. C. Brown Publ. Dubuque, (1986)
6. G.S.G.M. Eurofit Bedensel Yetenek Testleri El Kitabı, Ankara, (1986).
7. FOX. E., BOWERS, R. and FOSS, M. The Physiological Basis of Physical Education and Athletics. Saunder College Publ. 4rd edt. Philadelphia, (1988).
8. KOCIJANCIC, M. Effects of Electrolyte Deficis on the Form of Superior Athetes and Importance of the Corrective Method. Proceedings of 3rd Eur. Congress of Spt. Med. 2; 485-487,(1974).
9. MARZATICO, F. Relationship Between Hematochemical Parameters and Physical Tests. Second World Congrees on science and Football Abstracts Book, p. 84, Netherlands, (1991).
10. McCUNNEL, O.K. Reduced TRaining Volume and Intersity: Maintain Aerobic Capacity But Not Performance in Distance Runners. Int. J. Sports. Med. 14 (1) 33-7. (1993 Jan.).
11. MOORE, R.L. Training Increase on the Responsiveness of Rat Hearts to Reductions in Extracelluler Na⁺ and Ca⁺⁺. Med. Sci. Sports exercise. 25 (5) 97, (1992 May.).
12. RUDEL, H. Cardiovascular Response and Blood Chemical Changes During Exercise, J. Spt. Med. 25. 111-118, (1985).

13. Sevim. Y., Kondisyon Antrenmanı. Gazi Büro Kitabevi Yayınları, Ankara 1991.
14. SHARMAN, P.M. Aspects of the Consumption of Pre Dominantly Protein Foods in the Dietary Preparation of Athletes. 3rd. Eur. Congress of Spt. Med. 3., 913-916 (1974).
15. TAMER, K. FİZİKSEL Performansın Ölçülmesi ve Değerlendirilmesi. Gökçe Ofset Matbacılık, Ankara (1991).
16. WOODTON, S. Nutrition for Sports. Simon and Sushter Inc., London, (1990).
17. ZULIANI, U., Metabolic Modifications Caused by Sport Activity. Effect in Leisure-Time Cross-Country Skiers. J, Spt Med. 23.385-392. (1983).

**UYGULAMA NEDENLERİ VE FONKSİYONLARI BAKIMINDAN
TÜRK KÜLTÜRÜNÜN ERKEN DEVİRLERİNDE BAZI SPOR TİF
AKTİVİTELERİN GÖRÜNÜMÜ**

İbrahim YILDIRAN*

ÖZET

Tarihi süreç içerisinde sportif aktivitelerin çok çeşitli nedenlerle uygulandığı, birey ve toplum açısından da değişik fonksiyonları yerine getirdiği bilinmektedir. Bu çalışma, erken devir Türk Kültür çevrelerinde yaygınlığı belgelenen avcılık, binicilik, okçuluk, güreş, futbol ve kayak gibi aktivitelerin uygulanmasına zemin hazırlayan motivasyonel nedenleri ve uygulama sonucu elde edilen kazanımlar anlamında fonksiyonlarını belirlemeyi amaçlamaktadır. Eski Türk sportif aktivitelerinde ritüel kökenli uygulamalarla birlikte, ekonomik, askeri, sosyal ve pedagojik motifler ön plana çıkmaktadır. Uygulanma nedeni ne olursa olsun, bu aktiviteler, genel hareket formasyonu kazandırmak, fiziksel, zihinsel ve sosyal nitelikleri geliştirmek, sosyalleşme sürecine katkıda bulunmak, sağlıklı kılmak, eğlenme ve yarışma duygularını tatmin etmek gibi fonksiyonları yerine getirmiştir.

Anahtar Kelimeler: Eski Türk Kültürü, sportif aktiviteler, motif, fonksiyon

**VIEW OF SOME SPORTING ACTIVITIES IN OLD TURKISH
CULTURE IN TERMS OF APPLICATION MOTIVES
AND FUNCTIONS**

ABSTRACT

In historical process, it is known that sporting activities had been applied for many reasons and realised different functions in terms of individual and society. In this study, it was aimed to assess application motives and functions of some sporting activities such as hunting, horse-riding, archery, wrestling, football and skiing which were very common in old Turkish culture. In addition to ritual based application motives, economic, military, social and pedagogic motives have also great importance in old Turkish sporting activities. Such activities whatever motives they have, have some functions such as to gain general movement formation, to improve physical, mental and social qualities and socialisation, to be healthy, to satisfy competition feelings and fun.

Key Words: Old Turkish culture, sporting activities, motives, functions

GİRİŞ

Beden Eğitimi ve Spor, günümüzde, insanın fiziki güç ve yeteneklerinin fikir ve nih eğitimine paralel biçimde geliştirilmesini hedef alan hareket formları olarak tanımlanmaktadır. Bedeni eğitmenin bir amaç olarak ele aldığı bu ideâl tanımın kapsamıyla tam bir paralellik arzemesi de, insan vücudunun belli amaçlar için çeşitli fiziksel aktivitelerle geliştirilmesi fikrinin, gerek genel insanlık, gerekse Türk tarihinin aydınlatılabilmiş devirlerinde hayat şartlarının doğal bir neticesi olarak gelişmiş olduğu bilinmektedir. Örneğin, hayatın idamesi için gerekli olan ve vücudun yoğun katılımını gerektiren avcılık, bilinçli olarak kondisyonel ve koordinatif yeteneklerin, hareket becerilerinin geliştirilmesi amacıyla yönelim olmamasına rağmen, insanı doğal bir sonuç olarak bu açılardan da biçimlendiriyordu. Böylece, avlanma esnasında farkında olmaksızın psiko-fizik performans kapasitesini arttıran insan, zamanla, çalıştırılmış, idmanlı bir vücudun gerek iş, gerekse av esnasında daha çabuk, daha risksiz ve daha verimli olarak hedefe ulaştığı tecrübesini kazanınca, av dışı zamanlarında mevcut fiziksel performansını korumak, hatta daha da yükseltmek için muhtelif formlarda, amaca uygun egzersizlerden oluşan aktiviteler üretmeye başlamıştır.¹ Benzer şekilde, savaş şartlarının belirli hareketlerin optimal düzeyde yerine getirilmesini gerekli kılmaması, tabiatın bahşettiği vücut ile yetinilmeyip, onun, savaş harici zamanlarda uygun egzersizlerle geliştirilmesi düşüncesini de beraberinde getirmiştir.

İnsan vücudunu fizyolojik açıdan yüksek bir verimliliğe ulaştıran bu tür faaliyetler, zamanla, toplumların hayat şart ve tarzları, dini inançları, üzerinde yaşadıkları toprakların coğrafi yapısı ve iklimi gibi çeşitli faktörler tarafından etkilenerek, spor türlerinin değişik yön ve ağırlıklarda biçimlenmesine sebep olmuştur.

Bu çalışmanın amacı, M.Ö.3. Binden itibaren Altay ve Tanrı dağları arasında belirmeye başlayan ve M.Ö. 1700 tarihinden itibaren Orta asya'ya yavaş yavaş hakim olarak² "Atlı Bozkır Kültürü" adı altında çevreye yayılan erken dönem Türk kültürüne ait sportif faaliyetleri; ortaya çıkış sebepleri, uygulama biçimleri, toplumda yerine getirdiği fonksiyonlar ve zaman içinde bu fonksiyonlarda meydana gelen değişimleri dikkate alarak, tesbit etmektir.

Araştırmamıza konu olan zaman diliminde, modern dildeki anlamıyla, fiziksel aktivitelerin tümünü kapsayan bir "spor" kavramından söz edilemezse de, bu yazıda spor kavramı, spor bilimcilerinin son zamanlarda oldukça sık başvurdukları bir yöntem olarak, "ilgili devrin fiziksel faaliyetlerine ilişkin kültürel tezahürlerin tamamı"³ anlamında kullanılmıştır.

1) Erwin Niedermann, "Warum Sportgeschichte? Gedanken zur Sportgeschichte als einer Motivengeschichte der menschlichen Bewegung im Hinblick auf Problem - und Sozialgeschichte", **Leibesübungen - Leibeserziehung** 26(1972), 3, s. 52.

2) Bahattin Ögel, **İslamiyetten Önce Türk Kültür Tarihi** (İkinci basım Ankara: TTK yay., 1984), s. 7.

3) Julius Bohus, **Sportgeschichte-Gesellschaft und Sport von Mykene bis Heute** (München; Wien; Zürich: BLV Verlagsgesellschaft, 1986), s. 8. Sporun genel kavram olarak kullanılması hakkında ayrıca bk. Peter Röthig, **Sportwissenschaftliches Lexikon** (Schorndorf: Hofmann, 1977), s. 184.

Erken Devir Türk Kültür Çevresinde Sportif Aktiviteler

Türk kültürü, Kuzey Avrasya'nın geniş bozkırlarında doğmuş ve atlı göçebe kültürü ya da bozkır kültürü olarak adlandırılmıştır. Ural ve Altay dağları arasında uzanan step bölgesini merkez edinen büyük atlı göçebe kültür dairesi, buradan çevreye yayılmıştır.⁴ Atı çekme ve taşıma aracı durumundan kurtararak binek hayvanı haline dönüştüren bu kültür, ok ve mızrak taşıyan atlı savaşçılarla M.Ö. 800'lerde çevre kültürlerin atlı araba savaşçılığı hakimiyetine tamamen son vermiştir.⁵

At yetiştiricisi, avcı ve çoban olarak, varlıklarının devamı için binicilikte ve okçulukta özel beceriler gösteren Orta Asya'nın göçebe hakları, "sadece tarihi olaylarda başgöstermekle kalmayıp, sportif faaliyetlerin ilk formlarını da oldukça erken geliştirmişlerdi."⁶ Atlı boyların, özellikle, dörtnala giden at üzerinde hem öne hem arkaya ok atmak maharetiyle tanındıkları bilinmektedir.⁷ Engebeli arazilerde, hareket halindeki at üzerinde ve ellerle ata tummaksızın geriye dönerek hedefe isabet kaydetme becerisinin oldukça yoğun bir ön çalışma ve binicilik yeteneği gerektirdiği açıktır. Wildt, Orta Asya göçebelerinin henüz Mılladdan çok önceki devirlerde, bilhassa binicilik ve okçulukta sistematik olarak fiziksel aktivitelerde bulunmuş olabileceğini ifade etmektedir.⁸ Hun çocuklarının erken yaşlarda koyunlar üzerinde binicilik alıştırılmalarında buldukları ve yay germeyi öğrendikten sonra, ok atışlarında isabeti geliştirmek amacıyla ava giderek çeşitli hayvanlar üzerinde atıcılık antrenmanları yaptıklarından bahseden Çin kaynaklarına dayanarak, Meyer de, oldukça erken yaşlarda başlayan bu tür antrenmanların gençlik ve olgunluk dönemlerinde planlı ve programlı olarak uygulandığı kanaatinde dir.⁹

Sistemli beden eğitimi faaliyetlerinin gerçekleştirilmesinde en önemli ortamı, o halde, "av" sağlamış olmalıdır. Avcılığın, sürekli değişkenlik gösteren karakteri sebebiyle, binicilik ve okçuluk yeteneklerini gerek teknik gerekse taktik açıdan iyileştirdiği söylenebilir.

Değişik iklim ve arazi şartlarında ata hakim olabilmek, hareket halinde iken hareketli hedeflere isabet ettirebilme, avın hareketlerini önceden kestirebilme, avı istenilen ortama çekebilme, grupla uyumlu hareket edebilme ve bir grubu sevk ve idare etme gibi bir dizi fiziksel, zihinsel ve sosyal nitelikleri uygulayıcıya kazandıran av, böylece, taşıdığı ekonomik önem dışında, aynı zamanda askeri, idari, sosyal ve sportif becerileri de geliştirerek bir fonksiyonlar zinciri oluşturmuştur.

- 4) Mahmut arslan, **Step İmparatorluklarında Sosyal ve Siyasi Yapı** (İstanbul: İ.Ü. Edebiyat Fak. yay., 1984), s. 2.
- 5) F. Hancar, "Das Pferd in prehistorischer und früher historischer Zeit", **Wiener Beitrag zur Kulturgeschichte und Linguistik**, Wien, 11 (1956), s. 528.
- 6) Klemens C. Wildt, **Daten zur Sportgeschichte**. Teil 4: Asien, Afrika, Australien und Neu-Seeland bis 1900 (Schorndorf: Hofmann, 1980), s. 77.
- 7) Emel Esin. **Türk Kültür Tarihi: İç Asya'daki Erken Savaşlar** (Ankara: TTK yay., 1985), s. 2,3.
- 8) Wildt, a.g.e., s. 77.
- 9) Heinz Meyer, "Zur Kulturosoziologie der Leibesübungen der früheren Reitervölker", In: **Geschichte der Leibesübungen**, Ed.: Horst Uberhorst, Bd. 2, Berlin; München; Frankfurt 1978, s. 52.

Çocukların, yetişkinleri taklit ederek oyun içinde gerçekleştirdikleri fiziksel aktivitelerin, doğal olarak, ileride, toplumun çağa uygun beklentilerine ve davranış kalıplarına cevap vereceği göz önüne alındığında, bu tür faaliyetlerin, onların sosyalleşme sürecine katkıda bulunan en önemli unsurlardan biri olduğu ortaya çıkmaktadır.

Gerek Hsiung-nu'larm, gerekse Göktürklerin göğe, toprağa, hükümdar atalara ve ruhlara kurban verdikleri ayinlerinde müzik ve raks yanında yaygın olarak koşuların da düzenlenmesi¹⁰; erken dönem Türk kültürüne ait "ağaç kültü" ile ilgili bir adet olarak Hsiung-nu'nuların bir orman etrafında üç kez ve Göktürklerin cenaze merasimlerinde ölünün bulunduğu çadırın çevresinde yedi kez dönerek at koşturmaları¹¹, binicilik faaliyetlerin bir kolu olan at yarışlarının köklere dayalı kökenine ve biniciliğin uygulanma alanlarındaki ekleniş genişliğine işaret etmektedir. At yarışlarının, XI. Yüzyıl verilerine göre, yarış yerine ip gerilerek ve ortaya ödülleri konularak yapılıyor olması¹² ise, költ kökenli bu tür faaliyetlerin tarihi süreç içinde rekabete dayalı, sportif anlam taşıyan yarışmalara dönüştüğünü göstermektedir.

Erken dönem Türk költür çevresinde, fiziksel becerilerde temayüz eden bireylerin sosyal statülerinin farklılığı dikkat çekmektedir. Okçulukta yüksek performans gösterenler, toplumda başlarına taktıkları çift şahin kanadıyla tanınmakta¹³ ve bir alplık teşkilatına üye olmaktadır.¹⁴ Ok atmakta, avcılıkta ve savaşta üstün başarı gösteren alplerin **pi-yung** denilen ve toplantı yeri olarak kullandıkları binaları vardı.¹⁵ Toparlık bir havuz içinde ve bir kale şeklinde olan bu binada Proto-Türkler, sonbahar ve gök ayinleri esnasında kumandanın müzikle verildiği okçuluk yarışmaları yapıyorlardı: "Pi-jung'da yapılan yarışmalarda eyalet beyleri ve yüksek mertebeli alplar, mahir okçular arasından seçilirdi, çünkü, bu müsabakada, musikinin işaret ettiği saniyede hedefi vurabilmek, yalnız maharet değil, terbiye, doğruluk ve kut nişanesi sayılıyordu. En mahir okçu sayılan hükümdar, dört yöne ok atarak kötü ruhları koğan bir "kam" vazifesi de görmekteydi. Hedefi vuranlara kadeh ile, vuranıyanlara boynuz ile şarab sunulurdu".¹⁶ Yarışma karakterli okçuluk gösterilerine sahne olan ve sportif başarıyı sosyal hayatta dikey yükselme kriteri olarak ele alan bir anlayışın sergilendiği bu binanın, bir spor kulübü niteliği taşımış olduğu söylenebilir:

10) Emel Esin, **Türk Kosmolojisi (İlk Devir Üzerine Araştırmalar)**. İstanbul 1979, s. 43-45; ayrıca bk. Özkan İzgi, "İsamiyetten Önce Orta Asya Türk Kültürü", **Milli Kültür**, 1; 2 (Şubat 1977); s. 49.

11) Esin, a.g.e. s. 82, 84.

12) Besim Atalay, **Divanü Lugati't-Türk Tercümesi** (Ankara: TDK yay. 521) I. s. 366; II, s. 226; Divanda bahsedilen diğer sportif faaliyetler hakkında ayrıntılı bilgi için bk. Reşat Genç, "Kaşgarlı Mahmud'a Göre XI. Yüzyılda Türklerde Oyunlar ve Eğlenceler", **I. Uluslararası Türk Folklor Kongresi Bildirileri, C. III**, (Ankara: MFAD yay., 1977), s. 234 vd..

13) Esin, **İç Asva'daki Erken Safhalar, a.g.e.**, s. 3.

14) Emel Esin, "Türklerin İç Asyadan Getirdiği Üniversalist Devlet Mefhumu ve Bunun "Ordu" (Hükümdar Şehri) Mimarisindeki Tezahürleri", **Türkiye'nin Sosyal ve Ekonomik Tarihi (1071-1920)**. Eds. : O. Okyar, H. İnalçık, (Birinci uluslararası Türkiye'nin Sosyal ve Ekonomik Tarihi Kongresi Tebliğleri, Ankara 11-13 Temmuz 1977), (Ankara 1980), s. 9.

15) Gös. yer.

16) Esin. **Türk Kosmolojisi, a.g.e.**, s. 57.

Eski Çin kaynaklarında sadece bir kez zikredilmiş olmasına rağmen, Çinliler ile Tıtkıylar (Göktürkler) arasında organize edilen uluslararası bir okçuluk karşılaşması¹⁷, Türklerin erken devirlerde yalın sportif amaçlarla okçuluk yaptıkları, yarışmalar düzenledikleri ve bu faaliyetlerin, eğlendirici, barış dönemlerinde toplumları birbirine yaklaştıran bir fonksiyon üstlenmiş olduğu yolunda önemli ipuçları vermektedir. Zira bunlar, günümüzde sporun yerine getirmesi beklenen ideal fonksiyonlardan bazılarına karşılık vermektedir.

Hun kadın ve kızlarının ata binmeleri ve binicilik oyunlarına katılmaları¹⁸, Göktürkler devrine (550-745) Hakan eşi "Hatun"ların maiyetinde ok atmakta mahir, atlı kadın birliklerinin mevcudiyeti¹⁹, kadınların sosyal hayata katılımlarında sportif aktivitelerin oynadığı belirleyici role işaret etmektedir. Kadınların spora katılımlarının yoğun olduğu ve erkek bireylerle yarışabilecek performans düzeyine ulaştıkları anlaşılmaktadır. Dede Korkut kitabında bazı Türk çevrelerinde erkeklerin evlenecekleri kızları güreşte, at yarışında ve okçulukta yenmeleri gerektiği anlatılmaktadır.²⁰ Sporun, eş belirleme veya eş olacak adayın sportif aktivitelerde yeteneklerini test etme gibi ilginç bir fonksiyon üstlendiği bu geleneğin devamını, özellikle günümüz Kazak ve Kırgızlarının evlenme törenlerinde gelin ve kızların iştirakiyle uygulanan pek çok atlı oyunun varlığı ile görebilmekteyiz.²¹

Arkeolojik buluntular, alpların, binicilik, okçuluk ve avcılık aktiviteleri yanında, birbirleriyle güreş yaptıklarını belgelemektedir. Çin'in batı sınırında, Ordos bölgesinde bulunan M.Ö. 7. Yüzyıla ait bir tunç kemer tokası²², iki alpin belirli kurallar içinde yaptıkları güreşi göstermektedir.²³ Grjaznov, bu tür sahnelerin modern Türk halklarının kahramanlık destanlarında sık sık tasvir edildiğine işaret etmektedir.²⁴

Türklerin geleneksel sporlarından olan güreşin, çok erken devirlerde kurallara bağlanarak hakem gözetiminde yapılmış ve yenme-yenilme durumlarının açıkça tanımlanmış olduğu yönündeki malumatlar²⁵, karmaşık bir mücadeleden medeni bir sportif karşılaşmaya geçişin; uygulanişından alınan zevk dışında herhangi bir dış amaç taşımaksızın da güreş tutma gibi ideal bir anlayışa yaklaşmanın erken izlerini yansıtmaktadır.

17) Wolfram Eberhard, "Sport bei den Völkern Zentralasiens, nach chinesischen Quellen", **China und seine westlichen Nachbarn**. (Darmstadt): Wissenschaftliche Buchgesellschaft, 1978), s. 137

18) Meyer, **a.g.m.**, s. 52.

19) Esin, **İç Asya'daki Erken Safhalar, a.g.e.**, s. 7.

20) Aslan Ergüç, "Dede Korkut Kitabına Göre Türklerde Silahın Yeri ve Önemi", **Türk Kültürü**, 5, 58 (Ağustos 1967), s. 760; Esm, **İç Asya'daki Erken Safhalar, a.g.e.**, s.7.

21) Bu tür sportif oyunlar hakkında tafsilat için bk. Keneş Cusupov, **Kırgızdar** (Bişkek: Kırgızstan Basması, 1993), ss. 530-585.

22) Ordos sanatının Hsiung-nu'lara aidiyeti hakkında bk. Rene Grousset, **Bozkır imparatorluğu**. Çev.: M. Reşat Üzmen (İstanbul: Ötüken Yayınları, 1980), ss. 38-44; Doğan Kuban, **Batya Göçün Sanatsal Evreleri** (İstanbul: Cem Yayınevi, 1993), s. 55.

23) Karl Jettmar, **Die Frühen Steppenvölker-Der eurasiatische Tierstil, Entstehung und sozialer Hintergrund** (Baden Baden: Holle Verlag, 1964), s. 237; Ayrıca bk. E. Esin, "Üniversalist Devlet", **a.g.m.**, resim 2.

24) M.P.Gryaznov, "Drevnesie pamyatniki geroiceskogo eposa narodov Yuynov Sibiri", **Arxeologiceskie Sbornik**, 3 (1961) den naklen Jettmar, **a.g.e.**, s. 237.

25) Wildt, **a.g.e.**, s. 77.

Erken devir Türk kültür çevresinde güreşin oldukça değişik sebeplerle uygulandığı anlaşılmaktadır. Atlı göçebelerin Milli bayramlarında²⁶ ve yeni yıl kutlamalarında²⁷ eğlence aracı olarak yer bulan güreş, Hunlar tarafından, matem törenlerinde halkın tasanını dağıtmak amacıyla da düzenlenmekteydi.²⁸ Bu tür bir organizasyonun varlığı, güreşin, toplumun zihinsel ve ruhsal bakımdan yeniden yaşanılan hayata döndürülmesinde psikolojik bir fonksiyon üstlendiğini göstermektedir.

Matem törenlerinde sportif faaliyetler düzenleme geleneğinin yaygınlığını eski Türk destanlarından da anlamaktayız. Manas destanında, Kırgız hanı Köketay'ın matem töreninde yapılacak spor yarışmalarına ırk, din ve dil ayırımı yapılmaksızın bütün civar iller hükümdar, han ve beylerinin, yarış atlan ve güreşçileri başta olmak üzere halklarıyla birlikte davet edildikleri anlatılmaktadır.²⁹

Manas destanında bahsedilen sportif faaliyetler programındaki at yarışlarının kurallara uygun şekilde yerine getirilebilmesi için süngülü hakemlerin kontrolünde yapılması, yarış atlarının ve güreşçilerin niteliklerinin bir cazgir tarafından coşkulu ve şiirsel ifadelerle seyircilere anlatılması ve güreşçilerin özel dokunmuş bir tür "kısbet" giymeleri³⁰ gibi çeşitli özellikler, erken devir Türk spor anlayışı ile ilgili önemli veriler sunarken, ayrıca günümüzde, özellikle yağlı güreşte devam ettirilen bir geleneğin kökenine de (yağ unsuru hariç) işaret etmektedir.

Türk Kültürünün erken dönemlerine ait sportif faaliyetler içinde, futbol benzeri bir "ayak topu" oyununun varlığına da şahit olunmaktadır. Milattan önceki 2. binyıldan itibaren gittikçe artan bir oranda İç Asya toplumlarının hayatına nüfuz eden, Çinlilerin "Ts'uh Küh" adını verdikleri ve "ayakla itmek, vurmak" anlamına gelen oyunun ustaları olarak, değişik dönemlere ait Çin kaynakları sürekli "Kuzeyli Barbarlar'ı, yani Hsiung-nı ya da Hunlan göstermektedir.³¹

Umminger³², Olimpiyat Oyunlarının matem törenleri kaynaklı, matem törenlerinde sportif aktivitelerde bulunan geleğinin de orta Asya kökenli olduğunu, dolayısıyla da, futbol oyununun steplerden gelmiş olabileceği tezinin yabana atılamayacağını ileri sürmektedir.

Bu ifadelerin spekülatif yorumlarıyla, oyunu herhangi bir kültürün ürünü olarak yansıtmamızın, en azından mevcut bilgilerle doğru olmayacağı kanaatindeyiz. Burada önemli olan, futbol benzeri bu ayaktopu oyununun erken dönem Türk kültür çevrelerinde biliniyor, hatta "iyi oynanıyor" olmasıdır.

26) a.g.e. , s.78.

27) Karl Diem, **Weltgeschichte des Sports und der Leibesübung** (Stuttgart: Cotta Verlag, 1969), s. 13.

28) Cemal Alpman, **Eğitimin Bütünlüğü İçinde Beden Eğitimi ve Çağlar Boyunca Gelişimi** (İstanbul: Milli Eğitim Basımevi, 1972), s.34.

29) Abdülkadir İnan, **Manas Destanı** (İstanbul: 1972), ss. 72-80.

30) a.g.e., ss. 88-98.

31) Wolfram eberhard, **Lokalkulturen im alten China - I. Teil: Die Lokalkulturen des Nordens und Westens** (Leiden: E.J. Brill, 1942), s. 47; Walter Umminger, "Fussball in drei Jahrtausenden", **Fussball-Weltgeschichte**. Ed. : Fritz - Walter - Fonds e.V. (München: Copress - Verlag, o. J), s. 22.

32) Umminger, a.g.e., s. 22

Chou-Sülâlesi³³ devrinde (M.Ö. 1050-249) halk arasında iyice yaygınlaşan ve kurallara bağlanan oyunda kullanılan oyun aracı, içi tüyler ve hayvan kıllarıyla doldurularak dikilmiş sekiz adet deri parçasından oluşmaktaydı.³⁴ Oyun, Han Sülâlesi Devri (M.Ö. 206-M.S.220)ne ait rölyeflerde sık sık tasvir edilmektedir.³⁵ Umminger'in yayımladığı rölyefte, bir oyuncunun insan başından biraz daha büyük bir topa vuruş yaptığı görülmektedir.³⁶ Oyunun oynandığı mekan hakkında herhangi bir yoruma imkan tanımayan rölyefte, oyuncunun topa vuruş anında gösterdiği vücut kompozisyonu, günümüzde bir futbolcunun özellikle serbest vuruş esnasında gösterdiği hareket formuyla büyük benzerlik içindedir.

Sung-Sülâlesi devrine (M.S. 906-960) ait kayıtlarda, futbol sahalarından da bahsedilmektedir. Bir imparatorun tahta çıkış töreni için üzerine binalar dikilen bir futbol sahasının, Türk boylarından birine mensup olduğu söylenen bir imparator tarafından tekrar oyun alanına dönüştürüldüğünü ve genel bir kural olup olmadığı bilinmemekle beraber bu dönemde oyunun altışar kişilik iki takımla, genellikle de saray memurları ve askerler tarafından oynandığını, sinolog Eberhard'ın çalışmalarından anlamaktayız.³⁷ Çin kaynakları ayrıca, bahsedilen ayak topu oyununu Türklerde kızların da oynadığı yolunda bilgiler vermektedir.³⁸

Futbol oyununun, Türkler'in ve Moğolların değişik amaçlarla düzenledikleri şölen ve törenlerinde oldukça sık yer aldığı ve özellikle, Orta Asya geleneklerinden olan "Çing-ming" ve "soğuk yemek" bayramları ile yakm ilişkide olduğu anlaşılmaktadır.³⁹ Çing-ming'in bir ilkbahar Ekinoksu (gün-gece eşitliği) bayramı olduğu göz önüne alındığında, oyunun astrolojik tasavvurlarla bağlantılı olduğu söylenebilir. Oyunun, dinsel motiflere dayalı olduğuna dair herhangi bir kayıt bulunmamakta, ancak Eberhard, futbol oyununda topun güneşi sembolize etmiş olabileceğinin düşünülebileceğini ileri sürmektedir.⁴⁰

Değişik sülâlelere ait Çin kaynaklarının, futbol oyunundan esinlenilerek satranca benzer bir oyunun ortaya çıkarıldığını kaydetmeleri ve satranç hakkında yazılmış bir eserin, oyunu, "barbarların futbol oyununun taklidi" olarak nitelendirmesi⁴¹ göz önüne alındığında, futbol benzeri bu ayaktopu oyununun kökeninde, savaş taktikleri ile ilgili çeşitli alıştırmalarının uygulandığı askeri tatbikatların yattığı ve zamanla askeri alandaki fonksiyonunu kaybederek "oyunlaştığı", söylenebilir.

33) "Choi-Tlann etnik kimliği ve Proto-Türk boylarla ilgisi hakkında bk. Eberhard, **Çin Tarihi**, a.g.e. , s. 33; Esin, "Üniversalist Devlet", **a.g.m.**, s. 9; Esin, **Türk Kosmolojisi**, a.g.e., s.55-56.

34) Umminger, **a.g.e.**, s. 23.

35) Umminger, **a.g.e.**, s. 22; Eberhard, "Sport bei den Völkern Zentralasiens", **a.g.e.**, s. 130.

36) Umminger, **a.g.e.**, s. 22.

37) Eberhard, "Sport, bei den Völkern Zentralasiens", **a.g.m.**, s. 131.

38) Gös.yer,

39) Diem, **a.g.e.** , s. 13; Eberhard, "Çin Kaynaklarına Göre Türkler ve Komşularında Spor", **Ülkü**, 14 (Mayıs 1940), s. 210.

40) Eberhard, "Sport bei den Völkern Zentralasiens", **a.g.m.**, s. 131.

41) Eberhard, **Lokalkulturen im alten China**, a.g.e. , s. 47; Eberhard, "Sport bei den Völkern Zentralasiens", **a.g.m.**, s. 129.

Erken devir Türk toplum hayatında önemli bir yer tuttuğu anlaşılan ve günümüzdeki futbolun arkaik formu olarak düşünülebilecek olan oyunun, Divanü Lugati't-Türk'de geçen "tepük" oyunu ile aynılığı ise, yaygın kanaatlerin aksine, bizce tartışmalıdır ve ayrı bir araştırma konusudur.

Spor tarihi araştırmalarının, kayağm çıkış bölgesi olarak Altay Dağlarını göstermeleri⁴², bazı spor türlerinin erken formlarının İç Asya avcı-göçebeleri tarafından uygulandığı tezini güçlendirmektedir. Kayak konusunda Çin kaynaklarının verdiği en eski bilgiler genellikle Orta Sibirya, Altay-Sayan dağları ve daha kuzeyde yaşayan kavimlerle ilgili olup, büyük ölçüde Türk, Moğol ve Tunguz hakları üzerinde yoğunlaşmaktadır.⁴³ Tang-Sülalesi devrine (M.S. 618-917) ait kayıtlar, Orta Asya - Sibirya sınırını oluşturan dağlarda yaşayan ve "Ağaç Atlı Türkler" (Muma Tukyu) denilen bir Kırgız boyundan oldukça sık bahsetmektedir⁴⁴ Benzer biçimde, Orta Sibirya'nın Çöktürk kabileleri de sığır kemiklerinden yapılmış buz kayaklarıyla koştuklarından "Sığır Ayaklı Türkler" olarak adlandırılmışlardır.⁴⁵ Burada söz konusu edilen kayma aracının, tahtadan değil, sığır kemiklerinden yapılmış ve karda değil, buzda kaymak için düşünülmüş olması, günümüzde patenin yerine getirdiği fonksiyona sahip bir kayak türü tekniğinin henüz Göktürkler devrinde geliştirilmiş olduğunu göstermektedir.

Türk boylarından Basmillar'ın avcılıkta kullandıkları kayakları, miladi 976-984 yıllarında ait Çin kaynaklarında tasvir edilmektedir. Buna göre, Basmillar'm, "Ağaç At" denilen, ön tarafı yukarıya kıvrık, altları, tüylerinin yönü arkaya dönük olmak üzere at postu ile döşeli kayakları vardı ve düzlüklerde ileriye doğru hareketi hızlandırmak için ellerindeki uzun sopalarla kara vuruyorlardı.⁴⁶ Mehl, bu tanımlamaya göre kayağın günümüz tekniğine uygun tarzda yapılmış olduğuna ve düzlüklerde kullanılan sopasıyla da, Alp disiplini kayak tekniğinin 20. yüzyıl başlarındaki ilk formuna benzediğine işaret etmektedir.⁴⁷ Kayağın yokuşlarda geriye kaymaması, inişlerde de kaymayı kolaylaştırması için bugün kayakçılıkta fok derilerinin üstlendiği fonksiyonu yerine getirmek için asırlarca önce kılları geriye yatık at derilerini kullanmaları, Türkler'in eriştiği yüksek kültür merhalelerine tanıklık etmektedir.⁴⁸

42) Franz Benk, "Die Geschichte des Skilaufs und seine wirtschaftliche Bedeutung" (Diss., Leopold-Franzen-Universität Innsbruck, Isny im Allgäu: 1954), s. 11; Erwin Mehl, **Grundriss der Weltgeschichte des Schifahrens** (Schorndorf: Verlag Karl Hofmann, 1964), s. 23; Wiidt, **a.g.e.**, s. 78.

43) Eberhard, "Sport bei den Völkern Zentralasiens", **a.g.m.**, s. 139.

44) Ingeborg Kinzler, "Die Leibesübungen der zentralasiatischen Völker" (Diss., Universität Graz, 1947), s. 21; Carl J. Luther, "Von Holzpfeden, Pferdefüßlern und Schneeschlangen", **Olympisches Feuer** 12, 1 (1962), s. 7; Mehl, **a.g.e.**, s. 62.

45) Zeki Velidi Togan, "Eski Türklerde Kayakçılık", **Askeri Mecmua** 57, 115 (1939), s. 1166.

46) Eberhard, "Çin Kaynaklarına Göre Türkler ve Komşularında Spor", **a.g.m.**, s. 211; Fazla bilgi için bk. "Holzpfede-Kirgisen: Ostasiatische Skilaeufer im ersten Jahrtausend", **Olympische Rundschau**, 4 (1939), s. 14-15.

47) Mehl, **a.g.e.**, s. 63.

48) Alpman, **a.g.e.**, s. 35.

Erken devir kayak ve kızaklarının, spor amaçlı aletler değil, iklim şartlarının insanları avcılıkta, taşımacılıkta ve uzun mesafeleri katetmekte kullanmak zorunda bıraktığı araçlar olarak görülmesi gerekir. Togan, çalışmasında⁴⁹, gerek buzda, gerekse kar üzerinde kayakçılığın Sayan dağlarında yaşayan Tuba Türkleri'nde sportif amaçla da yapıldığını belirtmektedir. Amaç, hayatın idamesi için avlanmak dahi olsa, kayak ve benzeri araçlarla yapılan faaliyetlerin, avın uzun mesafelerde kovalanmasıyla dayanıklılığı, değişik doğal engellerin asılmasıyla çabukluk, çeviklik, denge ve koordinasyon gibi temel motorik özellikleri ve hareket becerilerini geliştirdiği düşünülürse, insan vücudunun gelişimi açısından ulaşılan nokta, günümüzde sportif amaçla yapılan kayaktan beklenenle aynıdır.

Sonuç

Yazılı kaynaklar ve arkeolojik buluntulardan elde edilen bilgiler, erken devir Türk Kültür çevresindeki sportif aktivitelerin, çeşitlilik, değişik uygulama alanları ve yerine getirdiği fonksiyonlar bakımından oldukça zengin olduğunu göstermektedir. Biniciliğe ve atıcılığa yönelik yeteneklerin geliştirildiği avcılık, taşıdığı ekonomik önem dışında, askeri, idari, sosyal ve sportif fonksiyonlarıyla ön plana çıkmaktadır. Yoğun ve sistemli bir antrenman süreci gerektirdiği açık olan at üzerinde geriye dönerek ok atma ve isabet kaydetme ayrıcalıklarıyla temayüz eden ve bu yetenekleriyle asırlar süren bir askeri üstünlüğü yakalayan atlı boylar, okçuluk becerilerini ayrıca uluslararası yarışmalarda sergileyerek ve yüksek mertebelere ulaşma kriteri yaparak bu sporun sosyal alanlardaki kullanımının erken izlerini yansıtmışlardır. Ayinlerin, şölenlerin ve matem törenlerinin vazgeçilmez unsuru olarak göze çarpan sportif faaliyetler, tarihi süreç içinde uygulanış sebeplerini ve fonksiyonlarını değiştirmiş olsalar da, yeni uygulama alanları ve toplumsal fonksiyonları ile varlıklarını sürdürmüşlerdir. Başlangıçta, askeri amaç dışında, kült kökenli uygulamalarına şahit olunan at koşularının, henüz onbirinci yüzyılda varış yerinin ipe belirlendiği, rekabete dayalı, ödüllü yarışmalara dönüştüğü görülmektedir.

Cinsiyet bazında değerlendiriliğinde, sportif faaliyetlere katılımın erkek bireylerle sınırlı olmadığı, kadın ve kızların da binicilik oyunlarında, okçulukta, güreşte ve futbol benzeri bir ayaktopu oyununda yüksek performans gösterdikleri anlaşılmaktadır.

Bulgular, Türk topluluklarının geleneksel sporlarından güreşin erken devirlerde kurallı ve hakemli uygulanışına işaret etmektedir. Uygulama nedenleri olarak milli bayramlar, yeni yıl, kutlamaları ve matem törenleri ilk planda gözükmektedir. Özellikle, Hunların, matem törenlerinde halkın tasasını dağıtmak amacıyla güreşler düzenleyerek, bu spora psikoterapik bir fonksiyon yüklemeleri ilginçtir.

Erken dönem Türk, Moğol ve Çin Kültür çevrelerinde yaygın olarak oynanan futbol benzeri bir ayaktopu oyununun ustaları olarak, Çin kaynakları, kuzeylerdeki Proto-Türk boyları zikretmektedirler. Türk ve Moğol şölenlerinde sıkça oynanan, dini motiflere dayalı uygulamalarına rastlanılmayan, daha ziyade astrolojik tasavvurlarla ilgili olabileceği düşünülen oyunun, köken itibarı ile savaş taktiklerinin geliştirilmesine yönelik askeri oyunlara dayandığı söylenebilir.

49) Togan, a.g.e., s. 1167-1168.

Cumhuriyet dönemi Türk spor tarihi çalışmalarının hemen hemen tamamında, futbol oyununun Türklerde mevcudiyetinin delili olarak gösterilen ve Divanü Lıgati't Türk'te geçen "Teptik" oyununun, ayakla oynanan bir top oyunu olmakla beraber, milattan önceki devlerde oynandığı tarihi olarak belgelenebilen, gerek oyun aracı topun terkibi ve biçimi, gerekse oyun prensibi bakımından günümüz futbol oyununa benzeyen ayaktopu oyunuyla aynılığı, bize göre tartışmalıdır.

Kayağın veya benzeri kış spor araç-gereçlerinin dini motiflere dayalı bir uygulamasına rastlanmamaktadır. Bunların öncelikle, ağır kış şartlarında hayatın devamı, geçimin temini için avcılıkta kullanılan, bir başka deyişle, ekonomik fonksiyonları olan araç-gereçler olarak görülmesi gerekir. Ancak, buz veya değişik özelliklerdeki kar örtüsü üzerinde avın yeterli hız ve dayanıklılıkta takibinin yüksek bir performans gerektireceği göz önüne alındığında, kayma eyleminin çocuk ve genç yaşlarda öğrenilerek antrenmanlarla geliştirildiği, özellikle çocukların kaymayı eğlenceli bir oyun olarak benimsedikleri düşünülebilir.

Bazı Türk boylarının tarih sahnesine, kış şartlarında kullandıkları kaymayla ilgili araç-gereçlerle özdeşleşmiş olarak çıkmaları, yani, diğer kültür çevrelerinin bu toplumların tanımlamalarını "ağaç atlı Türkler" "sığır ayaklı Türkler" gibi kayma eylemiyle ilgili maddi kültür unsurlarını ön plana çıkararak yapmaları, erken dönem Türk toplumlarında kayak kültürünün zenginliğine tanıklık etmektedir.

KAYNAKLAR

- Alpman, C, Eğitimin Bütünlüğü İçinde Beden Eğitimi ve Çağlar Boyunca Gelişimi. İstanbul 1972.
- Arslan, M. , Step İmparatorluklarında Sosyal ve siyasi Yapı. İ.C. Edebiyat Fakültesi yay. , nr. 3224, İstanbul 1984.
- Atalay, B. , Divanü Lıgati't Türk Tercümesi. C.I. , TDK yay. , nr. 521, Ankara 1985.
- Benk, F. , Die Geschichte des Skilaufs und seine Wirtschaftliche Bedeutung, iss. , Leopold - Franzen - Universitaet Innsbruck, Isny im Allgaeu 1954.
- Bonus, J. Sporgeschichte: Gesellschaft und Sport von Mykene bis heute. BLW-Veiagsgesellschaft, München - Wien - Zürich 1986.
- Cusupov, K. Kırgızdar. Kırgızistan Basması, Bişkek 1993.
- Diem, K. , Weltgeschichte des Sports und der Leibesübung. Cotta-Verlag, Stuttgart 1960
- Eberhard, W., "Çin Kaynaklarına Göre Türkler ve Komşularında Spor", Ülkü, 14, Mayıs 1940, s. 209-215.
-, Lokalkulturen im alten China - I. Teil: Die Lokalkulturen des Nordens und Westens. Leiden 1942.
-, "Sport bei den Völkern Zentralasiens, nach chinesischen Quellen", In: China und seine westlichen Nachbarn, Wissenschaftliche Buchgesellschaft, Darmstedt 1978, s. 128-143.

- , Çin Tarihi. 2. Baskı, TTK yay., Ankara 1987
- Ergüç, A., "Dede Korkut Kitabına Göre Türklerde Silahın Yeri ve önemi", TKAE, C. 5, S. 58, Ağustos 1967, s. 752-763.
- Esin, E. , "Türklerin İç Asyadan Getirdiği Üniversalist Devlet Mefhumu ve Bunun "Ordu" (Hükümdar Şehri) Mimarisindeki Tezahürleri", Türkiye'nin Sosyal ve Ekonomik Tarihi (1071-1920), Eds.: O. Okyar, H. İnalçık, (Bilinci uluslararası Türkiye'nin Sosyal ve Ekonomik Tarihi Kongresi Tebliğleri, Ankara 11-13 Temmuz 1977), Ankara 1985.
- Genç, R. , "Kaşgarlı Mahmud'a Göre XI. Yüzyılda Türklerde Oyunlar ve Eğlenceler", I. Uluslararası Türk Folklor Kongresi Bildirileri, C. III, MFA yay., Ankara 1977.
- Grousset, R. , Bozkır İmparatorluğu. Çev.: M. Reşat Üzmen, İstanbul 1980.
- Gryaznov, M.P. , "Drevneysie pamyatniki geroiceskogo eposa narodov Yuynov Sibiri", Arxeologiceskie Sbornik, 3, 1961.
- Hançer, F. , "Das Pferd in prehistorischer und früher historischer Zeit", Wiener Beitr. zur Kulturgeschichte und Linguistik, Wien, 11, 1956.
- "Holzpfede-Kirgisen: Ostasiatische Skilaeufer im ersten Jahrtausend", Olympische Rundschau, 4 (1939), s. 14-15.
- İnan, A., Manas Destanı. 1. Baskı, İstanbul 1972.
- İzgi, Ö. , "İslamiyetten Önce Orta Asya Türk Kültürü", Milli Kültür, 1, 2 (1977), s. 43-50.
- Jettmar, K. , Die Leibesübungen der zentralasiatischen Völker. Diss. , Universitaet Graz, Graz 1947.
- Kuban, D., Batıya Göçün Sanatsal Çevreleri. Cem Yayınevi, İstanbul 1993.
- Luther, C.J. , "Von Holzpferden, Pferdefüßlern und Schneeschlangen", Olympisches Feuer 12, 1 (1962), s. 7-10.
- Mehl, E., Grundriss der Weltgeschichte des Schifahrens. Verlag Karl Hofmann, Schorndorf bei Stuttgart 1964.
- Meyer, H. , "Zur Kultursoziologie der Leibesübungen der früheren Reitervölker", In: "Geschichte", Leibesübungen-Leibeserziehung 26 (1972), 3, s. 50-55.
- Ögel, B. , İslamiyetten Önce Türk Kültür Tarihi. 2. Baskı, TTK yay., Ankara 1984.
- Röthig, P. , Sportwissenschaftliches Lexikon. Hofmann, Schorndorf 1977.
- Togan, Z.V. , "Eski Türklerde Kayakçılık", Askeri Mecmua 57, S. 115, 1939, s. 1165-1172.
- Umminger, W. , "Fussball in Drei Jahrtausenden" , In: Fussballweltgeschichte. Hrsg. von Fritz-Walter-Fonds e.v. , Copress - Verlag, München (t. y), s. 22-29.
- Wildt, K.K. , Daten zur Sportgeschichte. Teil 4: Asien, Afrika, Australien und Neuseeland bis 1900. Schorndorf: Hofmann 1980.

**BOŞ ZAMANLARI DEĞERLENDİRME AÇISINDAN
VOLEYBOL, BASKETBOL VE HENTBOL
HAKEMLERİNİN HAKEMLİK
ANLAYIŞLARI ÜZERİNE BİR ARAŞTIRMA**

Suat KARAKÜÇÜK (*)

Nihat ERMİHAN (**)

ÖZET

Bu araştırma, basketbol, voleybol ve hentbol hakemlerinin boş zamanlarını değerlendirme açısından hakemlik anlayışlarını değerlendirmektedir. Ankara'da aktif görev yapan 41 basketbol, 49 hentbol ve 52 voleybol hakemi araştırma örneklemini oluşturmaktadır. Araştırma sonuçlarına göre sporu sevmeye, daha önce bu sporu yapma ve sosyal statü elde etme amaçları hakemlik anlayışında ön plana çıkmaktadır. Hakemlikten maddi gelir elde etme amacı ise çok düşük bir oranda ifade edilmektedir. Yani hakemlik bir iş olarak değil, amatör bir anlayış içerisinde yapılmaktadır.

Anahtar Kelimeler: Hakem, rekreasyon

**A RESEARCH ON UNDESTANDING OF BEING REFEREE OF
VOLLEYBALL, BASKETBALL, HANDBALL REFEREES
IN POINT OF RECREATION**

ABSTRACT

The aim of this study was to evaluate understanding of being referee of basketball, volleyball, handball referees in point of recreation. Sample of this research included 41 basketball, 49 handball, 52 volleyball active referees in Ankara. According to results of this research; enjoying sport, formerly practising sport and gaining social status have precedence in understanding being referee, the aim of earning money has very little rate. Finally being referee is being done with an amateur soule not for a job.

Key Words: Referee, recreation.

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

(**) Silahlı Kuvvetler Spor Okulu, Uluslararası Voleybol Hakemi

GİRİŞ

Sporcu, tesis, araç, gereç gibi spor yarışma organizasyonlarının temel unsurları arasında hakem de yer almaktadır. Spor ortamını oluşturan bu unsurların herhangi birinin eksikliğinde organizasyonun gerçekleştirilmesi mümkün olamamaktadır. Bu nedenle, hakemler spor olayının merkezinde yer almaktalar ve sporun sevdirmesinde, topluma yaygınlaştırılmasında ve fair-play anlayışının yerleşmesinde, yani sporun görüntüsünde büyük rol oynamaktadırlar.

Hakem, boş zamanlarını voleybol, basketbol, hentbol veya futbol gibi sporları seyretmekle değerlendirmeyi tercih eden veya çoğunlukla yine aynı amaçla yarışma içerisinde sporcu olarak rol alan insanları yakından etkilemektedir. Onların yarışmadan zevk alma veya nefret etme gibi duygularına, uygulamalarıyla rahatlıkla tesir edebilmektedir.

Çoğu kere sporcuların ve yöneticilerin yanlışlıklarının kurbanı ve sorumlusu da hakemler olmaktadır. Nitekim, sporcular bir arabanın yolcusuna, kural ve yönetmelikler dizginlerine ve hakem de böyle bir arabanın sürücüsüne benzetilmektedir. (Tunca, 1984, s. 7)

Hakemliğin temelinde, hakemlik yaptığı branşı sevmek, genel olarak spordan zevk almanın yattığı görülmektedir. Sadece para kazanmayı veya şöhret olmayı düşünen sporcuların bile ilk spora başlamalarındaki boş zamanlarını değerlendirme anlayışı (Fişek 1980, s. 36) hakemlerin ilk hakemliğe başladıklarında gözettileri amaçlarla paralellik taşımaktadır. Yarışmaya yönelik çalışan sporcuların çoğunluğunda profesyonel anlayışın, spor yaşamları ilerledikçe geliştiği gözlenirken, hakemlerin bu anlayışlarında fazla bir şeyin değişmediği görülmektedir. Bunun istisnasına sadece profesyonel futbol yarışmalarını idare eden hakemler rastlanılmaktadır.

Hakemler birçok çirkin ve haksız sözlere veya hareketlere muhatap olabilmektedirler. Acaba buna neden katlanmaktadır? Para veya şöhret için mi? Bunun ikisini de sağlayabilen hakeme belki de şimdiye kadar hiç rastlanmamıştır. O halde bunun cevabı ancak, hakemlerin bu işi hastalık derecesinde zevk alarak yapmaları olarak verilebilir (Kozanoğlu, 1990, s. 74).

"Ben 24 saat kuralları yaşarım. Profesyonel hakemlik hakkımdır." diyen bir profesyonel futbol hakemine, yine bir futbol hakemi olan Vautrot. "Hakemliği 24 saat yaşayan insan, bugünkü eleştiri sistemiyle psikiyatri kliniğine kapatılır." diye cevap vermektedir. (Koloğlu, 1996). Bu yaklaşıma göre hakemlik, tam bir profesyonel anlayışa zaten sığmamaktadır.

Hakemlik için aranan temel şartların başında, hakemliğe olan tutku ve hakemlikten zevk alma gelmektedir. (Tunca, 1984, s.11; Aslan, 1994, s. 3). Bu durumda özellikle voleybol, basketbol, hentbol gibi branşlar başta olmak üzere futbolun da dahil olduğu diğer amatör spor branşlarında hakemlik yapan kişilerin, öncelikle hakemliği ve branşı sevmiş, bu işi meslek olarak değil boş zamanlarını değerlendirecek bir etkinlik olarak gerçekleştirecek bir anlayışa sahip oldukları düşünülebilir.

Nitekim voleybol, basketbol ve hentbol hakemlerin almakta oldukları, 1996 rakamlarına göre maç başına ortalama 250 bin liralık bir ücret de profesyonel bir anlayışın öne çıkmasına engel teşkil edecek bir faktör olarak görülmektedir.

AMAÇ

Bu araştırma, salon sporlarından olan basketbol, voleybol ve hentbol branşlarında hakemlik yapan kişilerin, bu uğraşlarını bir meslek olarak benimseyip maddi kazancı ön plana çıkararak mı, yoksa amatörcü ve rekreatif bir anlayış içerisinde mi yaptıkları konusundaki eğilimlerini belirlemeyi amaçlamaktadır.

YÖNTEM

Tarama yöntemi ile yapılan bu araştırmaya Ankara Bölgesine kayıtlı ve 1996 sezonunda aktif görev yapmakta olan 41 basketbol, 49 hentbol ve 52 voleybol hakemi katılmıştır.

Hakemlere, araştırmacılar tarafından hazırlanan ve önceden belirlenen bir ön grupta pilot çalışmayla güvenilirliği ve konu uzmanlarına danışılarak soruların konuya uygunluğu belirlenmek suretiyle geçerliliği test edilen on soruluk bir anket uygulanmıştır.

Ankette, yaş, cinsiyet, gelir düzeyi ve hakemlik düzeyi gibi kişisel bilgiler ile hakemlerin, hakemliği tercih etme nedenleri ve hakemlikten beklentilerini ortaya koyabilecek somutlara yer verilmiştir. Hakemlerin anket üzerinde kendi durumlarına uygun buldukları seçenekleri, sınırlılık gözetmeden işaretlemeleri istenmiştir. Daha sonra, frekans tekrarları ve konulara ilişkin yüzdeler değerlendirilerek yorumlamalara gidilmiştir.

BULGULAR

Araştırmanın denek grubunu oluşturan basketbol, voleybol ve hentbol hakemleriyle ilgili kişisel bilgiler Tablo 1'de verilmiştir. Buna göre deneklerin %8'ini kadın, %52'sini erkek hakemler oluşturmaktadır. Ayrıca 36 yaş altındaki denekler %56.3, 36 yaş üzerindeki denekler ise %43.7 oranındadır. Gelir durumuna bakıldığında ise, 21 milyon altını oluşturan alt gelir düzeyindeki deneklerin oranı %56.3, 21 milyon ve üstü ise %43.7'lik bir oranı göstermektedir.

Tablo 1: Kişisel Bilgiler

SPOR TÜRÜ		BASKETBOL HAKEMLERİ			HENTBOL HAKEMLERİ			VOLEYBOL HAKEMLERİ			GENEL TOPLAM			
		f	%	Toplam	f	%	Toplam	f	%	Toplam	f	%	Toplam	
KİŞİSEL BİLGİLER	CİNSİYET	KADIN	6	14.6	41	-		49	5	9.6	52	11	8	142
		ERKEK	35	85.4		49	100		47	90.4		131	92	
YAŞ	18-25	11	26.8	41	3	6.1	49	4	7.6	52	18	12.6	142	
	26-30	12	29.3		11	22.4		6	11.5		29	20.4		
	31-35	11	26.8		10	20.4		12	23		33	23.2		
	36-40	2	4.9		19	38.7		19	36.5		40	28.1		
	41-45	3	7.3		5	10.2		5	9.6		13	9.1		
	46 ve Üstü	2	4.9		1	2		6	11.5		9	6.3		
MESLEK	Bir yerde çalışmıyor	5	12.2	41	-		49	1	1.9	52	6	4.2	142	
	Kamuda çalışıyor	11	26.8		38	77.5		45	86.5		94	66.1		
	Özel Sektörde çalışıyor	10	24.3		5	10.2		2	3.8		17	11.9		
	Öğrenci	10	24.3		4	8.1		1	1.9		15	10.5		
	Emekli	3	7.3		-	-		2	3.8		5	3.5		
	Kendi işi	2	4.9		2	4.1		1	1.9		5	3.5		
Gelir Durumu	10 milyona kadar	15	36.6	41	4	8.1	49	3	5.7	52	22	15.4	142	
	11-15 milyon	4	9.7		5	10.2		5	9.6		14	9.8		
	16-20 milyon	8	19.5		20	40.8		16	30.7		44	30.9		
	21-25 milyon	7	17		16	32.6		11	21.1		34	23.9		
	26 milyon ve üstü	7	17		4	8.1		17	32.6		28	19.7		
Hakemlik Derecesi	Bölge	18	44	41	23	46.9	49	18	34.6	52	59	41.5	142	
	Milli	21	51.2		26	53.1		33	63.4		80	56.3		
	Uluslararası	2	4.9					1	1.9		3	2.1		

Boş Zaman Uğraşları:

Tablo 2'de de görüldüğü gibi, hakemler boş zamanlarının önemli bir bölümünde hakemliği tercih etmektedirler. Ancak hakemler televizyon izlemek, kitap, gazete okumak ve spor yarışmaları izlemek gibi pasif boş zaman etkinliklerini de yoğun olarak uygulamaktadırlar. Spor yapmak, hakemlerin %62 oranındaki aktif katılımlarıyla önemli bir boş zaman uğraşısı olarak görülmektedir. Diğer aktif etkinliklere ise fazla rağbet etmedikleri anlaşılmaktadır. Tablo 2'de izlenebilen etkinlikler hakemlerin, boş zamanlarında sadece hakemlikle uğraşmadıklarını, bunun yanında hakemlerin "çok yönlü" olmalarının bir göstergesi olarak kabul edilebilecek pasif etkinlikler ağırlıklı, ancak spor yapmak gibi aktif etkinlikler de içeren bir çok faaliyetlerle uğraştıklarını ortaya koymaktadır.

Branşlara göre hakemlerin boş zaman uğraşlarına bakıldığında ise, her üç branş hakemlerinin de birbirlerine çok yakın oranlarda hakemliğe ve diğer etkinliklere zaman ayırdıkları görülmektedir. Ancak basketbol hakemlerinin hakemliğe, spor yapmaya ve spor yarışmalarını izlemeye, voleybol ve hentbol hakemlerinden daha az zaman ayırdıkları, kahvehane ve birahane gibi yerlere gitmeyi daha fazla tercih ettikleri söylenebilir. Buna mukabil voleybol ve hentbol hakemlerinin tercihlerini ise, boş zamanlarını hakemlikle beraber, spor yapmak ve spor yarışmaları izlemekten yana yaptıkları anlaşılmaktadır.

Tablo 2: Hakemlerin Boş Zaman Uğraşları

BRANŞLAR	BASKETBOL HAKEMLERİ		HENTBOL HAKEMLERİ		VOLEYBOL HAKEMLERİ		TOPLAM	
	f	%	f	%	f	%	f	%
BOŞ ZAMAN ETKİNLİKLERİ								
Kitap, gazete okumak	34	83	30	61	40	77	104	73
Müzik dinlemek	25	61	19	39	24	46	68	48
TV izlemek	30	73	37	76	43	83	110	77
Sinema ve tiyatroya gitmek	16	39	10	24	21	40	47	33
Çarşı pazar vb. gezileri yapmak	12	29	5	12	19	37	36	25
Spor yapmak	20	49	34	83	34	65	88	62
Çeşitli sporlarda hakemlik yapmak	19	46	28	68	27	52	74	52
El işleri ve sanatla uğraşmak	4	10	2	4	2	4	8	6
İlmi ve kültürel faaliyetlere katılmak	5	12	4	8	5	10	14	10
Kahvehaneye gitmek	16	39	6	12	5	10	27	19
Müzik aleti çalmak	9	22	6	12	3	6	18	13
Birahane gibi yerlere gitmek	14	34	1	2	2	4	17	12
Belirli bir şeyle uğraşmamak	3	7	-	-	-	-	3	2
Arkadaş ziyaretleri	29	71	17	35	30	58	76	54
Spor yarışmaları izlemek	22	54	28	57	43	83	93	65
Sosyal etkinliklere katılmak	3	7	6	12	14	27	23	16
	n = 41		n = 19		n = 52		n = 142	

Hakemliği Tercih Etme Nedenleri

Branşlara göre hakemliği tercih etme nedenlerinin başmda, Tablo 3'de de görüldüğü gibi hakemlik yaptıkları spor branşını sevmeleri gelmektedir. Voleybol ve hentbol hakemlerinde bu oran %96 düzeyindedir*. Basketbol hakemlerinde ise %80'e düşmektedir.

Daha önce bu sporu yapmış olmak da hakemliğe yönelmede önemli bir tercih nedeni oluşturmaktadır. Özellikle voleybol hakemlerinin %58'i daha önce voleybol sporunu yaptıklarını ifade etmektedir. Bu oran basketbolda %51'e ve hentbolde %30'a gerilemektedir.

Hakemlerin, hakemliği tercih etme nedenleri arasında "para kazanmak" hentbol ve voleybol hakemlerinde önemli bir amaç oluşturmamaktadır*. Hentbol hakemleri %2, voleybol hakemleri ise %4 gibi çok düşük bir oranda bu amacı ileri sürmüşlerdir. Basketbol hakemlerinde ise hakemliği seçmede para kazanmanın bir tercih nedeni olma oranı %51 düzeyindedir.

Tablo 7de değerleri gösterilen cinsiyetlere göre hakemliği tercih etme nedenlerine bakıldığında, kadınların %91 oranında hakemliği yaptığı branşı sevdiği için hakemliğe başladığı, erkeklerin ise %89 oranında ve yine en yüksek düzeyde aynı nedenle hakemliği tercih ettikleri anlaşılmaktadır. Kadınlar para kazanmayı bir tercih nedeni olarak göstermezlerken, erkeklerde bu oran %16 olarak gösterilmektedir.

Tablo 3: Branşlara Göre Hakemliği Tercih Etme Nedenleri

BRANŞLAR	BASKETBOL HAKEMLERİ		HENTBOL HAKEMLERİ		VOLEYBOL HAKEMLERİ		TOPLAM	
	f	%	f	%	f	%	f	%
En iyi yapabildiğim ve yeteneklerime uygun olduğu için	24	59	7	14	9	17	40	28
Bu sporu sevdiğim için	33	80	47	96	50	96	130	92
Para kazanmak için	21	51	1	2	2	4	24	17
Daha önce bu sporu yaptığım için	21	51	15	31	30	58	56	39
Boş zamanlarımı değerlendirmek için	16	39	13	27	19	37	48	34
Yapacak başka bir uğraşım olmadığı için	7	17	4	8	-	-	11	8
	n = 41		n = 49		n = 52		n = 142	

Hakemlerinyaşına göre hakemliği tercih etme nedenlerine bakıldığında (Tablo 4), hayatta belirli bir konuma gelmiş ve çalışma düzenini kurabilmiş bir yaş olarak kabul edilebilen 36 yaşa kadar olan hakemler, hakemliği bu sporu sevdiği için ve daha önce bu sporu yaptığı için tercih ettiklerini belirtmişlerdir. Para kazanmak ise %23.7 oranında tercihlerine yansımıştır. 36 yaş üzerinde para kazanmak amacı %4.8 gibi çok düşük bir düzeydedir. Bu yaş grubunda da yine bu sporu sevmek %39 oranında en fazla tercih nedenini oluşturmaktadır.

Tablo 4'de görülebilen gelir düzeyine göre hakemliği tercih etme nedenlerine bakıldığında da, tercih nedenlerinin başında bu sporu sevmek ve daha önce bu sporu yapmış olmanın geldiği görülmektedir. Para kazanma amacı %18.7 ile alt gelir düzeyinde hakemler tarafından tercih edilirken, üst gelir düzeyindekiler için bu oran sadece %16.1 olmuştur.

Tablo 4: Yaşa ve Gelir Düzeyine Göre Hakemliği Tercih Etme Nedenleri

TERCİHLER	36 YAŞ ALTI		36 YAŞ VE ÜSTÜ		TOPLAM		21 MİLYON ALTI		21 MİLYON ÜSTÜ		TOPLAM	
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
En iyi yapabildiğim için	27	33.7	14	1.6	41	29	24	30	20	32.2	44	30.9
Bu sporu sevdiğim için	70	87.5	56	90.3	126	88	70	87.5	59	95.1	129	90.8
Para kazanmak için	19	23.7	5	4.8	24	16	15	18.7	10	16.1	25	17.6
Daha önce bu sporu yaptığım için	38	47.5	24	27.4	62	43	37	46.2	29	46.7	66	46.4
Boş zamanlarımı değerlendirmek için	27	33.7	21	24.1	48	34	28	35	18	29	46	32.3
Başka bir uğraşım olmadığı için	6	7.5	5	8	11	7	7	8.7	4	6.4	11	7.7
	n = 80		n = 62		n = 142		n = 80		n = 62		n = 142	

Hakemlikten Beklentiler

Branşlara göre hakemlikten beklentiler Tablo5'de görülmektedir. Buna göre; basketbol, hentbol ve voleybol hakemlerinde, hakemlikte yükselme beklentisi en yüksek düzeyde öne çıkmaktadır. Maddi gelir beklentisi ise sadece basketbol hakemlerinde yüksek sayılabilecek bir oranı oluştururken, hentbol ve voleybol hakemlerinde ise bu beklenti en düşük düzeyde kalmaktadır. Sosyal çevre edinebilme, heyecan duyabilme ve sağlık kazanma gibi beklentiler ise hakemliği bir boş zaman etkinliği olarak algılamamanın sonucu olacak şekilde önemli düzeylerde görülmektedir.

Tablo 5: Branşlara Göre Hakemlikten Beklentiler

BRANŞLAR	BASKETBOL HAKEMLERİ		HENTBOL HAKEMLERİ		VOLEYBOL HAKEMLERİ		TOPLAM	
	f	%	f	%	f	%	f	%
Hakemlik yükselme	34	83	28	57	35	67	97	68
Bu sporu başkalarına sevdirebilme	21	51	23	47	33	63	77	54
Sosyal çevre edinebilme	16	39	20	41	33	63	69	49
Maddi gelir elde etmek	23	56	1	2	2	4	26	18
Yöneticilik vasfını geliştirmek	9	22	8	16	12	23	29	20
Statü kazanabilmek	4	10	11	22	8	15	23	16
Heyecan duyabilmek	17	41	21	43	20	38	48	34
Sağlık kazanmak	8	20	12	24	13	25	33	23
Farklı yaşantılar elde etmek	7	17	5	10	21	40	33	23
	n = 41		n = 49		n = 52		n = 142	

Yaşa göre hakemlikten beklentilere bakıldığında 36 yaş altının hakemlikte yükselme beklentisini en fazla öne alırken, 36 yaş üzerinin, sporu başkalarına sevdirebilme beklentisini öne çıkardıkları görülmektedir. (Tablo: 6). Ayrıca, 36 yaş altı hakemlerin, 36 yaş üzeri hakemlere oranla daha fazla maddi gelir elde etme beklentilerinin olduğu ortaya çıkmaktadır.

Tablo 6'da gelir düzeylerine göre hakemlikten beklentiler de gösterilmektedir. Buna göre, alt düzey gelirdeki hakemlerin hakemlikte yükselme oranı en fazla iken, üst düzey ge-

lirdekiler için sporu başkalarına sevdirebilme oranı en yüksek görünmektedir. Cinsiyetlerine göre hakemlikten beklentilere bakıldığında ise; kadınların büyük bir oranla hakemlikte yükselbilmeyi ve sosyal bir çevre edinebilmeyi ön plana çıkardıkları görülmektedir. Oysa erkeklerde hakemlikte yükselbilme beklentisiyle beraber en fazla sporu başkalarına sevdirebilme beklentisi de görülmektedir (Tablo: 7).

Tablo 6: Yaşa ve Gelir Düzeyine Göre Hakemlikten Beklentiler

BEKLENTİLER	YAŞ						GELİR DÜZEYİ					
	36 YAŞ ALTI		36 YAŞ VE ÜSTÜ		TOPLAM		21 MİLYON ALTI		21 MİLYON ÜSTÜ		TOPLAM	
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
Hakemlikte Yükselbilmek	63	78.7	30	48.3	93	65	60	75	30	48.3	90	63.3
Bu sporu başkalarına sevdirebilmek	34	42.5	41	66.1	75	53	46	57.5	37	59.6	83	58.4
Sosyal bir çevre edinebilmek	46	57.5	23	57	69	48	44	55	28	45.1	72	50.7
Maddi gelir elde edebilmek	19	23.7	7	11.2	26	18	3	3.7	4	6.4	7	4.9
Yöneticilik vasfını geliştirebilmek	15	18.7	12	19.3	27	19	17	21.2	10	16.1	27	19
Bir statü kazanabilmek	18	22.5	4	6.4	22	15	18	22.5	13	20.9	31	21.8
Heyecan duymak	36	45	20	32.2	56	39	31	38.7	29	46.7	60	42.2
Sağlık elde edebilmek	17	21.2	16	25.8	33	23	20	25	16	25.8	36	25.3
Farklı yaşantılar elde edebilmek	15	18.7	15	24.1	1	07	21	26.2	10	16.1	31	21.8
	n = 80		n = 62		n = 142		n = 80		n = 62		n = 142	

Tablo 7: Cinsiyet ile Hakemliği Tercih Etme Nedenleri ve Hakemlikten Beklentiler Arasındaki ilişki

	f	KADIN	ERK	TOPLAM	f	%	
		%	f				%
Hakemliği Tercih Nedenleri	En iyi yapabildiğim için	3	27	37	28	40	28
	Bu sporu sevdiğim için	10	91	117	89	127	89
	Para kazanmak için	2	18	21	16	23	16
	Daha önce bu sporu yaptığım için	6	55	57	44	63	44
	Boş zamanlarımı değerlendirmek için	7	64	38	29	45	31
	Başka bir uğraşım olmadığı için	-	-	11	8	11	8
Hakemlikten Beklentiler	Hakemlikte Yükselilebilmek	10	91	80	61	90	63
	Bu sporu başkalarına sevdirebilmek	3	27	71	54	74	52
	Sosyal bir çevre edinebilmek	9	82	57	44	66	46
	Maddi gelir elde edebilmek	3	27	24	18	27	19
	Yöneticilik vasfını geliştirebilmek	4	36	24	18	28	20
	Bir satü kazanabilmek	4	36	19	15	23	16
	Heyecan duymak	6	55	50	38	56	39
	Sağlık elde edebilmek	-	-	30	23	30	21
	Farklı yaşantılar elde edebilmek	5	45	26	20	31	22
		n= 11		n= 131		n = 142	

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu çalışmada, salon sporlarından olan basketbol, voleybol ve hentbol branşlarında hakemlik yapan kişilerin, etkinliklerini boş zamanları değerlendirme anlayışıyla mı, yoksa öncelikle maddi gelir elde etmeye yönelik bir anlayışla mı gerçekleştirdikleri araştırılmaya çalışılmıştır.

Bulgular genel olarak değerlendirildiğinde, hakemlerin çoğunlukla bir kurum ve kuruluşta çalışmakta ve hakemliği işlerinden arta kalan boş zamanlarında yapmakta oldukları ve aynı zamanda da hakemlikle beraber çoğunluğu pasif etkinliklerden oluşan ve spor yapmak gibi aktif katılımlar da içeren faaliyetleri beraber yaptıkları görülmektedir. Ayrıca hakemlerin, hakemliği tercih etme nedenleri arasında büyük bir oranda bu sporu sevmek ve daha önce bu sporu yapma gibi bir anlayışın yüksek bir oranda ortaya konulması, buna karşın para kazanma amacının en düşük değeri oluşturduğu görülmektedir. Bu durum her yaş ve gelir düzeyindeki hakemlere göre değerlendirildiğinde de değişmemektedir.

Hakemlerin, hakemlikten beklentilerinde ise yine, maddi gelir elde etme özellikle voleybol ve hentbol hakemlerinde en düşük oranda görülürken, basketbol hakemlerinde bu oran biraz daha yükselmektedir. Bunun basketbol hakemlerine ödenen ücretlerin, diğer branşlara nazaran daha yüksek olmasından kaynaklandığı söylenebilir. Ancak bütün olarak bakıldığında, hakemlerin beklentileri, hakemlikte yükselmek, sporu başkalarına sevdirebilmek, sosyal çevre edinebilmek ve heyecan yaşayabilmek şeklinde görülmüştür. Bu durum yaşa ve gelir düzeyine göre değerlendirildiğinde ise; 36 yaş altı hakemlerin en fazla hakemlikte yükselmeyi ve sosyal bir çevre edinebilmeyi bekledikleri halde, 36 yaş üzeri hakemler en fazla sporu başkalarına sevdirebilmeyi ön plana çıkarmışlardır. Gelir düzeyine göre de maddi gelir elde etme en düşük oranda gerçekleşmiştir.

Genel olarak düşünüldüğünde; öncelikle voleybol ve hentbol hakemleri olmak üzere bütün hakemlerin, hakemliği "amatör" bir anlayış içerisinde, hakemlik yaptığı branşı sevme, daha önce o branşla uğraşma gibi nedenlerle bir boş zaman uğraşısı olarak tercih ettikleri ortaya çıkmaktadır.

Cinsiyetlere göre bakıldığında ise, her iki cinsin de hakemliği maddi gelir dışındaki nedenlerden dolayı tercih ettikleri ve hakemlikten bu yönde bir beklenti içerisinde olmadıkları görülmüştür. Kadın hakemlerin sayısal yetersizliği bu araştırma sonuçlarının değerlendirilmesinde ihtiyatla karşılanacak bir durumu ortaya koymaktadır.

Genellikle orta yaş grubu olarak kabul edilebilen hakemlerin, hakemliği rekreatif bir anlayış içerisinde çalışma saatleri dışında kalan boş zamanlarında gerçekleştirdikleri ve bu anlayışa uygun beklentiler içerisinde buldukları anlaşılmaktadır.

Yetişkinler tarafından boş zamanları değerlendirme ile bir şeyler ortaya çıkarma, güç statü, prestij, ihtiyaç ile ortaya çıkan bir "kariyer gelişimi" Ve sosyallik elde etme isteği ile (Freysinger, 1987 s. 45), hakemlerin maddiyat dışında kalan ve hakemlikten elde etmeyi düşündükleri değerler arasında bir paralellik görülmektedir.

Nitekim, hakemlik bir yaşam biçimi (Koloğlu, 1996), bir zevk. hatta bir hastalık olarak (Kozanoğlu, 1990. s. 74) görülmektedir. Hakemlerin yerine göre büyük sıkıntılarla karşılaşarak yapmaya çalıştıkları görevlerinin karşılığında almış oldukları çok yetersiz sayılabilecek ücretlerin, bu sıkıntılara ve risklere katlanmalarının karşılığı olduğu düşünülemez.

Bu durumda hakemler acaba niçin bu görevi yapmaktadırlar? Araştırma bulgularının da ortaya koyduğu gibi, hakemler çoğunlukla, hakemlik yaptığı branşı daha önceden yapmışlardır. Bu sporu çok sevmektedirler. Yaygınlaşmasını istemektedirler ve boş zamanlarını da en iyi bildikleri ve yabancıları olmadıkları bu ortam içinde değerlendirmek istemektedirler.

Hakemlik; bu anlayışa göre, bir meslek veya ikinci bir iş olarak yapılmamakta, boş zamanlarını sporla değerlendirmeyi alışkanlık haline getirmiş insanların bu alışkanlıklarını yine sporla, ancak hakemlik gibi farklı şekillerde değerlendirdikleri uğraşlar olarak karşımıza çıkmaktadır.

Bu nedenle, hakemlerin gerek çalışma koşullarının düzenlenmesi, gerekse onlara karşı seyirci, sporcu, yönetici ve diğer unsurların yaklaşımlarında dikkatle davranılması, sevgi ve anlayışın eksik edilmemesi gerektiği unutulmamalıdır.

KAYNAKLAR

- Aslan, D.; "İyi Bir Hakem Nasıl Olmalıdır?" **Voleybol Bilim ve Teknoloji Dergisi**.
Yıl: 1,no: 2, Ekim 1995.
- Fişek, K.; **Devlet Politikası ve Toplumsal Yapıyla İlişkileri Açısından Spor Yönetimi**, A.Ü. Siyasal Bilgiler Fakültesi Yayını, Ankara 1980.
- Freysinger VJ. ; "The Meaning of Leisure in Middle Adulthood", **JOPERD**, October, 1987.
- Koloğlu, D.; "Hakemlere Pratik Bilgiler" **Milliyet**, 1 Mart 1996
- : "Sevgililer Günü", **Milliyet**, 14 Şubat 1996
- Kozanoğlu, C; **Türkiye'de Futbol "Bu Maçı Alıcaz!"** 2. Baskı, Kıyı Yayınları, İstanbul, 1990.
- Tunca. Ş.: "Önsöz", **Uluslararası Hentbol Hakemlik Tekniği**, THF Yayını, Ankara 1984.

**TÜRKİYE'DE CUMHURİYET DÖNEMİNDE BEDEN EĞİTİMİ
VE SPOR ÖĞRETMENİ YETİŞTİREN OKULLARIN EĞİTİMİNİ
HAZIRLAYICI ÇALIŞMALAR**

Özbay GÜVEN (*)

ÖZET

Bu çalışmada, Türkiye'de Cumhuriyet döneminde beden eğitimi ve spor öğretmeni yetiştiren okulların eğitimini hazırlayıcı çalışmalar incelenmiştir. Türkiye'de beden eğitimi ve spor öğretmeni yetiştirmeye yönelik çalışmaların asıl atılımı, Cumhuriyet'ten sonra yapılmıştır. Atatürk'ün "Modernleşme" politikası doğrultusunda, yurt düzeyinde, gerçekleştirilen reformlardan beden eğitimi ve spor da payını almış, modern anlamda beden eğitimi öğretmeni yetiştirmek için kurslar açılmaya başlanmıştır. Bu amaçla sporda ileri giden İsveç ve Almanya gibi ülkelere devlet desteği ile öğrenciler yollandı, geleceğin eğitici kadrolarını yetiştirme imkânları, sağlanmıştır. Beden eğitimi öğretmeni yetiştirmek amacıyla 1932'de Gazi Eğitim Enstitüsü Beden Eğitimi Şubesi açılmış, böylece Türkiye'de beden eğitimi ve spor çok hızlı bir gelişim sürecine girmiş, çok kısa zamanda büyük mesafeler katetmiştir. Türkiye'de bir ekol olan Gazi Terbiye Enstitüsü Beden Eğitimi Şubesi/Bölümü/Yüksek Okulundan başka, ülkemizin değişik illerinde de Beden Eğitimi ve Spor Bölümleri/Yüksek Okulları açılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Cumhuriyet Dönemi, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni, Beden Eğitimi ve Spor Okulları.

**PREPARING STUDIES ON EDUCATION FOR TRAINING
SCHOOLS OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS
TEACHERS DURING THE PERIOD
OF DECLARATION OF TURKISH REPUBLIC**

ABSTRACT

In this study, preparing studies on education for training schools of physical education and sports teachers during the period of declaration of Turkish Republic were investigated. According to the policy of modernization of Atatürk, the reformation of the fisibility of physical education and sports were taken for granted on the other reformations which were being held in all around the country and some courses based on the modernization policy of Atatürk were opened to train the teachers of physical education and sports. For the purpose of training the trainers of future, some students were sent to be trained of advanced level of education sports with the support of the state to the advanced countries like Sweden and Germany. In Gazi Education Institute Physical Education Department was founded to train teachers of physical education in 1932. In this way, physical, education and sports went, into a rapid program of development and took long distances in a very short time, many Physical Education and Sports Departments and Schools were, founded in different cities of our country other than Gazi Education Institute. Physical Education Department/School which was an outstanding innovation in Turkey.

Key Words: During the period of declaration of Turkish Republic, Schools of physical education and sports teacher, Schools of physical education and sports .

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

GİRİŞ

Bu çalışmada, Cumhuriyet döneminde beden eğitimi ve spor öğretmeni yetiştiren okulların eğitimini hazırlayıcı çalışmalar incelenecektir. Bu dönemdeki faaliyetleri incelerken, Osmanlı'nın son dönemindeki eğitimde modernleşme hareketlerinin Cumhuriyetle bir bütünlük sağlayacağı düşünülmüştür. Bu açıdan öncelikle, Tanzimat'tan Cumhuriyete kadar olan dönem içerisindeki faaliyetler üzerinde durulacak, daha sonra araştırmanın amacını teşkil eden Cumhuriyet dönemindeki beden eğitimi ve spor öğretmeni yetiştiren okulların eğitimini hazırlayıcı çalışmalar değerlendirilecektir.

Beden eğitimi derslerinin okullara girişi çok yenidir. 1869 yılında yayınlanan Maarif-i Umumiye Nizamnamesinde, çeşitli okullarda gösterilecek dersler arasında erkek rüştiyelerinde "ciirnasik" dersi yer almaktaydı (1). Bu şuada, Sultan Abdülaziz tarafından Osmanlı imparatorluğu sınırları içinde batılı öğretim yapan "Mekteb-i Sultani", şimdiki adı ile Galatasaray Lisesi faaliyete geçirilir (1869). Okulun beden eğitimi öğretmenleri Sadrazam Ali Paşanın zamanında Fransa'dan getirtilir. Fransa'dan ilk önce Mösyö Curel, daha sonrada Mösyö Moiroux adındaki beden eğitimi öğretmenleri gelmiştir. Mösyö Curel Fransa'dan gelirken beraberinde cimnastik araçları da getirmişti. 1877 yılına kadar Galatasaray Lisesinde öğretmenlik yapan Mösyö Moiroux bir süre sonra Yüzbaşı rütbesi verilerek Topthane Askeri Sanayi Mektebine cimnastik öğretmeni olunca, yerine İtalyan Martineiti atanır (2). Bu öğretmenler getirdikleri cimnastik ile, ilk modern sporun temelini ülkemizde atan şahıslar olurlarken, bize beden eğitimi, cimnastik olarak girmiştir. M. Moiroux'un en kabiliyetli öğrencisi Ali Faik Bey (Üstünidman) 1871 yılında girdiği Galatasaray Lisesinden 1879 yılında mezun olur olmaz aynı okulda öğretim üyesi olarak görev alır. Ali Faik Bey'in bu okulda yerleşip görev almasında hocası M. Moiroux'un önemli katkıları olmuştur. Ali Faik Bey 1923 yılına kadar aralıksız (44 yıl) bu görevde kalmış, "Faik Hoca" adıyla hatırlanırken yüzlerce sporcu ve cimnastikçi yetiştirmiştir. Galatasaray Lisesi'nin öğretmenlerinden Faik Bey ve arkadaşı Binbaşı Mazhar Hoca (Kazancı) Türkiye'de aletli cimnastik sporunun da temelini atan şahıslar olmuşlardır. Bu öğretmenler öğrencilerine sadece spor yapmayı değil, vatanseverliği, insanlığı, haşin olmamayı, sağlam olmayı, gürlütüsünü çıkarmadan memleket sevgisini en yüksek bir ölçüde yüreklerinde taşımayı davranışlarıyla öğretiyorlardı (3).

1892 yılında İstanbul'da kuşlan Aşiret Mektebi'nin birinci ve dördüncü sınıflarına "Talim" ve son sınıf dersleri arasında da "ayak talimi" dersi konulur (4). Askeri okullardan Bahriye Mektebi ve Maçka Askeri Mektebi'ne, daha sora Darüşşafaka'da da müfredat programlarına "beden eğitimi" dersi konulur (5).

Selim Sırrı Tarcan (d. 1874 Yenişehir-ö. 2 Mart 1957 İstanbul) 1882'de "Mekteb-i Sultani" ye yazılır (6). Burada Faik Bey'in yol göstermesiyle spora başlar. Selim Sırrı Tarcan Galatasaray Lisesi'nin dördüncü sınıfında okurken 1890'da buradan ayrılıp "Mühendishane-i Berri-i Hümayun'un" (Kara Harp Okulu Yan Kuruluşu) İstihkâm sınıfına geçer (7). Burada birçok spor branşlarında başarılı olur. Selim Sim Tarcan, "Mühendishane-i Berri-i Hümayun"'da iken, ders veren öğretmenlerden, Erkânıharp zabiti Kaymakam Neşet Bey ve Miralay Esat Bey'in halleri, tavırları, dersi anlatış tarzlarından etkilenir ve bu iki öğretmenle özdeşleşir (8). 1896 da İstihkâm teğmeni olarak bu okulu bitirir ve teğmenlik görevini ifa eder (9). 1896'da İzmir Yenikale'ye istihkam zabiti olarak tayin olur. 1899'a

kadar İzmir'de geçildiği dört senede öğretmenliğe ve yazarlığa başlar (10). İzmir İdadisi, Sanyai Mektebi ve bir hususî mektepte cimmastik dersleri verir (11). Hizmet gazetesine yazılar yayınlar (12). 1900'de İstanbul'a yüzbaşı olarak Anadolu istihkâmlarına tayin olunur (13). 1901'de Mühendishane-i Harbiye'de eskrim ve cimmastik öğretmenliği yapar. Ayrıca Topçu İdadisi ile Hendese-i Mülkiye'de, Aşiret Mektebinde, Darüşşafakada, Mercan İdadisinde, Debistanı İranîyan'da, Kadıköy Darülrifanında beden eğitimi öğretmenliği yapmaktadır (14). 1904'te Kolağası olan Selim Sırrı Tarcan meşrutiyetin ilânına kadar Mühendishane-i Berri-i Hümayun'da öğretmen olarak kalır (15).

Selim SUTI Tarcan Meşrutiyet'in ilanını müteakip 1908 Eylül'ünde İstanbul'da Mercan yokuşunda hususi bir "Terbiye-i Bedeniye Mektebi" açar. Bu okul ülkemizde açılan ilk beden eğitimi okuludur. Bu okulun müfredatında cimmastik, kılıç, meç, boks ve atıcılık dersleri vardır. Bu okul 1909 yılının Nisan ayma kadar muntazam bir şekilde işler. Selim Sırrı Tarcan 1909 Mayıs'ında Ordu tarafından İsveç Stokholm'e Yüksek Beden Eğitimi Enstitüsüne tahsile gönderilince o müessese kapanır (16).

Selim Sırrı Tarcan, İsveç'te iki senelik tahsili bir buçuk senede tamamlar ve İsveç kralı tarafından Vasa nişanesi ile taltif edilir (17). Selim Sırrı Tarcan, beden eğitiminin birçok ilimlerle ilgisini ve önemini öğrendikten sonra 1910 yılında yurda döner ve döndükten bir süre sonra da askeriyeden istifa ederek kendisini spor ve beden eğitimi çalışmalarına verir. O zamanlar okul programlarında beden eğitimi dersi yoktur (18). Bir iki lisede program dışında bu çalışmalara yer verilirdi (19). 14 Temmuz 1910'da (20) zamanın Maarif Nazırı Emrullah Efendi Selim Sim Tarcan'ı "Maarif Mektepleri Müfettişliği Umumiliği"ne tayin eder. Selim Sırrının bu göreve atanması ile ülkemiz okullarında beden eğitimi çalışmalarının bilimsel ve melodik biçimde girişinin başlangıcı denebilir (21). Selim Sırrı Tarcan müfettişlik vazifesinden başka, İstanbul Erkek Öğretmen Okulu'nda ki beden eğitimi derslerine de girer. Amacı yeni anlayışa göre beden eğitimi dersini öğretecek elemanları bulup yetiştirmektir. Bu öğretmenleri kısa süreli kurslardan, memleketin birçok okullarında faydalanma imkânını buluyordu (22).

Cimmastik dersini kız mekteplerine sokmak için uğraşan Tarcan, önce bu işi başaracak bayan öğretmenleri yetiştirmek için İstanbul'da ilkokulların öğretmen bayanlarından yüz kadarına bir Muallim Mektebinin tatbiki salonunda bir sene kadar ders vererek yetiştirdikten sonra, onları memleketin her tarafındaki kız orta mekteplerine dağıtmak istiyordu. Fakat Şeyhülislâm müsaade etmez. Bu sefer Evkaf Nezaretine müracaat ederek dersi medreselere haftada iki saat idman dersi koyar. Bir sene sonra bayanları da derse başlatır (23) (24).

Selim Sırrı Tarcan, 1911 yılında liselerin birinci ve ikinci sınıflarına beden eğitimi derslerinin konulmasını sağlar. Fakat bu dersler başlangıçta zorunlu değildi. Bu hareket, okullarımıza beden eğitiminin bilim metodlarıyla ilk girişi olmuş ve ampric cimmastik yerini İsveç cimmastiğine bırakmıştır. 1913 yılında yayınlanan "Tedrisat-ı İptidaiye Kanunu Muvakkatı"nda ilkokul dersleri araşma "Terbiye-i Bedeniye ve Mektep Oyunları" dersi konulur (25).

Memleketimizde beden eğitimi bir ilim olarak ilk defa ortaya atan Selim Sırrı Tarcan olmuştur. Ondan evvel Faik Hoca gibi uğraşanlar da vardır. Onların da kendilerine göre değer ve hizmetleri inkâr edilemez. Fakat ilk defa bilgi olarak bunu tahsil eden ve onu ilim

esaslarına göre memleketimizde yayan Selim Sırrı Tarcan olmuştur (26). Selim Sırrı Tarcan, ampirik birisi değildi. Spora heveslenip öyle kalmamış, okumuş çok kültürlü bir insan, çok ansiklodik malûmat sahibiydi (27).

1912-1914 yılları arasında kız ve erkek sultanilerde beden eğitimi dersleri haftada iki saate çıkarılır. 1915 yılında kabul edilen "'Erkek Öğretmen Okulu Tüzüğü"'nde bugünkü dille beden eğitimi öğretmeni yetiştiren okulun kurulması amaçlanır (28). "Terbiye-i Bedeniye Muallim" adı altındaki bu okulun yapımına Çağaloğlu'nda ki bir arsada başlanır. Okulun yapımı bitince I. Dünya Harbi başlar. Askerler bu binayı işgal ederler. Askerler çıktıktan sonra ise bu binaya Maliye Nezaret'i el koyar ve içine bir bez fabrikasının çıkırıkları konulur. Böylece bina ellerinden çıkar, burası da kapanmış olur (29).

Selim Sırrı Tarcan'm öğrencileri, spordaki ilerlemelerini, tam bir bütünlükle ortaya çıkarabilecek seviyeye erişmiştir. Bunu bir törenle halkın gözü önüne koymak, o töreni de her yıl tekrarlanacak bir örnek gibi yerleştirmek istiyordu. Bunun için Mayıs ayı içerisinde "İlkbahar Talebe Bayramı"'nı tasarlar. O geçişte hep bir ağızdan söylenecek canlı bir beste arar. Vaktin darlığı ve bestekârların hazuliksızlığı yeni bir yerli beste yaptırmaktansa denenmiş bir yabancı besteyi adapte ettirmeyi düşünür (30). İsveç'li Felix Korling'in bestesinden Türkçeye uygulanan gençlik marşı İsveççe adı Tre Trallade Jantor (Şakıyan Üç Genç Kız) olan marşın Türkçe güftesini Ali Ulvi Elöve yazdı (1916), Selim SUTI Tarcan 1916'da besteyi 4'i*az değiştirerek Kadıköy İttihat Spor çayırında çalınıp söyler (31). Bu bayramın ve bu marşın (Gençlik Marşı/Dağ başını duman almış) o günden üç yıl sonra Kurtuluş Savaşının ilk çetin merhalesinde Mustafa Kemal'e bu marş Samsun'dan Havza'ya giderken yol arkadaşlığı edecek ve yanındakilere öğretecektir. "İdman Bayramı" o, ilk talebe şenliği daha sonra Mustafa Kemal'in Samsun'a ayak bastığı günün (19 Mayıs 1919) yıldönümünde yapılan "19 Mayıs Gençlik ve Spor Bayramı" oku* (32).

1916'dan başlayarak, Kadıköy İttihat Spor Kulübünde (Fenerbahçe Kulübü) alanında Dar'ül-muallimîn-i Âliyesi tarafından okûlulararası büyük cimnastik ve spor müsabakaları tertiplenmeğe başlanmış ve buna, "İdman Bayramı" adı verilmiştir. Şimdiki "19 Mayıs Gençlik ve Spor Bayramı" nm ilk nüvesi, Selim SUTI Tarcan tarafından yani "İdman Bayramı" olarak ilki 29 Nisan 1916'da, ikincisi 11 Mayıs 1917 Cuma günü yapılmıştır. Ondan soma Cumhuriyete kadar "idman Bayramı" yapılmamıştır. Mustafa Kemal'in bu "İdman Bayramı"nın ikincisinde İttihat Spor Kulübü'nün şeref tribünlerinde seyretmesi "İdman Bayramı"nın havasına bir fevkaladelik vermiştir. O tarihlerde bu idman Bayramlarını hazırlatan Dar-ül-muallimîn-i Âliye Müdürlüğü Beden Terbiyesi Öğretmeni ve Müfettiş-i umumisi Miralay Von Hof Paşa, İsveç usulü tertip ve cimnastiklerin öncülüğünü yapıyorlardı (33).

CUMHURİYET DÖNEMİNDE YAPILAN ÇALIŞMALAR

Kurtuluş Savaşı bitip zafer kazanıldıktan sonra sıra, milletin her bakımdan kalkınması için alınacak tedbirlere gelmiştir. Milletin fikren, ruhen ve bedenen kalkınmasında kendisine büyük görev düşen eğitim işi ele alınacaktır. 1921 Temmuzunda toplanıp çalışmalarını

bitirmeden dağılmış olan "Maarif Kongresi'nin devamı, 15 Temmuz 1923 - 15 Ağustos 1923 tarihleri arasında sürdürülmüş ve "Birinci Hey'et-i ilmiyye (Bilimsel heyet)" adıyla eğitim tarihimize geçmiştir. Milli Eğitim Bakanı İsmail Safa Beyin başkanlığında toplanan (40) kişilik bu heyette "Terbiye-i Bedeniye Muallimi" (Beden Eğitimi Öğretmeni) Selim Sırrı da bulunmaktadır. Bu Heyetin, eğitim, eğitimin planlanması yolundaki çalışmaları ve uğraşları maddeler halinde suçlanırken, 5'inci madde olarak "İzcilik ve Beden Eğitimi" de geçmektedir. İcra Programının tesbiti sırasında "Darümuallimîn ve Darümuallimat (Erkek ve Kız Öğretmen Okulu) nizamname ve programları", "Sultani (Lise) İzcilik Teşkilat Esas-yesi", "Terbiye-i Bedeniye Darümuallimini (Beden Eğitimi Öğretmen Okulu) gibi konular da maddeler halinde kayda geçmiştir. Bu İlmi Heyetin çalışmaları sonunda 14 Ağustos 1923'te Türkiye Büyük Millet Meclisi toplantısında okunan İcra Vekilleri Heyeti (Bakanlar Kurulu) programında Millî Eğitimle ilgili bölümde 6'ncı madde olarak "Ferdin bedeni fikri kabiliyetleri gibi ahlâki ve içtimâî kabiliyetleri de inkişaf ettirilecektir. Bu maksada vusul için bir Terbiye-i Bedeniye Darümuallimin'i (Beden Eğitimi Öğretmen Okulu) açılacak. İzcilik Teşkilâtına tedricen içtimâî esasta tevfiik olunacaktır" sözleri yer almaktadır. Böylece, Selim Sırrı Tarcan'ın Beden Eğitimi Öğretmeni, bir ara İstanbul Erkek Öğretmen Okulunun (Yüksek Öğretmen Okulu ile birlikte) Müdürü, Beden Terbiyesi Umumi Müfettişi olarak gösterdiği büyük çabalar sonucu, beden eğitimi öğretmeni yetiştirilmesi işi bir "Hükümet Görevi" olarak belirmiş bulunmaktadır. Buna göre Selim Sırrı Tarcan bir yandan Öğretmen Okulundaki öğrencileri hazırlamaktadır. Diğer okullara da beden eğitimini yayma, Kız Okullarında, hattâ Dinî Tedsrisat yapan okullara, Medreselere bile bu işi sokma savaşı vermiş; başarılı da olmuştur (34).

Beden eğitimi, bir kere mekteplerin tedsrisatına girdikten sonra yapılacak iş, öğretici hazırlamaktır. Ne Muallim Mektebinden çıkan gençler, ne onların güzideleri Selim Sırrı Bey'i tatmin etmiyordu. Beden eğitimi öğretmenliğini bir meslek olarak kurmak ve o mesleğe liyakatli unsurlar hazırlamak lâzımdı (35) Cumhuriyet'in ilânından sonra ülkemizde okulların açılması her geçen gün artmaktaydı. Avrupa milletlerinin beden eğitimi konusu üzerine takip ettikleri metodları öğrenmek ve memlekete dönüşlerinde beden eğitimi öğretmeni yetiştirmek amacıyla, Millî Eğitim Bakanlığı tarafından 1925 yılında Almanya'ya bir, İsveç Stokholm'deki Kraliyet Yüksek Beden Eğitimi Enstitüsüne de üç öğrenci (İstanbul Erkek Öğretmen Okulu'ndan Selim Sırrı Tarcan'ın öğrencisi Nizamettin Kırşan, Galatasaray Lisesinden Vildan Aşu* Savaşır ve Suat Hayri Ürgüplü) gönderilir. Ancak, Suat Hayri Ürgüplü Fransa'ya giderek başka bir branşta tahsil yapar (36).

Ülkemizde okullarımızdaki beden eğitimi derslerinin boş geçmemesi ve artan beden eğitimi öğretmeni ihtiyacının karşılanması için, 1926 yılında Selim Sırrı Tarcan Bey'in teşebbüsüyle bir beden eğitimi okulunun açılması düşünülür. Böylece beden eğitimi ve spor davası için önce eleman işinin halledilmesine önem verilir (37). Cumhuriyet idaresi Maarif Vekili Necati Bey tarafından İstanbul Çapa'da Kız Öğretmen Okulunun yanında 3000 TL sarfıyla bir beden eğitimi salonunun yapımına başlanır. Salon 1927 yılında tamamlanır (38). 1927-1928 öğretim yılında kız ve erkeklere mahsus, bir yıl süreli teorik ve pratik eğitim yapan "Jimnastik Mulallimleri Kursu-Beden Eğitimi Öğretmeni Yetiştirme Kursu" bu beden eğitimi salonunda açılır. Bu kursun açılış amacı; o zamana kadar beden öğretmenliğini herhangi bir şekilde almış şahısları yeni cereyanlardan haberdar etmek ve meslekteki gelişmelerini sağlamaktır (39). Selim Sırrı Tarcan, bu kursların müdürlüğünü üzerine alır ve

bazı derslere de kendisi girer. Ayrıca bu kurslar için İsveç'ten üç beden eğitimi öğretmeni getirilir. Bunlardan biri kız adaylar için bayan Inge Nerman (İsveç'in en tanınmış cimnastik üstadı olan Miralay Nemnan'ın kızı) (40), diğeri erkek adaylar için Rangar Johnson, üçüncüsü masaj ve tıbbî cimnastik için Suen Alexanderson'dur. Bu kursa ilk önce vilayetlerden Millî Eğitim Teşkilatınca, bu mesleğe istekli ilkokul öğretmenlerinden kabiliyetli olanlar davet edilir. Bu adaylardan başka, beden eğitimi öğretmenliğini herhangi bir şekilde almış olanlar (Ordu'dan, Polis'ten ve İtfaiye Teşkilatından) da bu kurslara çağrılırlar. Adaylar önce meslekî kabiliyet imtihanına girerler. Burada imtihanı kazanamayanlar geri gönderilirler. Kazananlar ise üç aylık pratik ve teorik eğitime devam ederler. Üç ay sonra kursiyerler tekrar imtihana girerler. Burada imtihanı kazanamayanlar geri gönderilirler. Kazananlar ise üç aylık pratik ve teorik eğitime devam ederler. Üç ay sonra kursiyerler tekrar imtihana girerler, imtihan sonunda başarısız sayılarak yeterli olamayanlar, geldikleri vilayetlere geri gönderilirler. İmtihanda yeterli sayılanlar ise üç aylık eğitimlerini bir seneye tamamlayarak mezun olurlar. Bu kurstan yeterlilik belgeli "Beden Eğitimi Öğretmeni" sıfatıyla mezun olanlar, orta dereceli okullarda görevlendirilirler (41).

Bu ilk kurstan sonra 1928-1929 öğretim yılında ikinci bir kurs daha açılır. Kursa sadece vilayetlerden Millî Eğitim Teşkilatınca gönderilen kabiliyetli ilkokul öğretmenleri alınır. Bu kurstan bu dönemde de yine bir yıllık mezun verilir. 1929-1930 öğretim yılında da kurs aynı şekilde sürdürülür. Yurt dışındaki eğitimlerini tamamlayan Nizamettin Kuşan ve Vildan Aşır Savaşır 1929 yılında yurda dönünce bu kursta hoca olarak görev alırlar. Üç yıl mezun veren bu kurslardan, 148 erkek ve 63 kız mezun edilerek orta dereceli okullarda görevlendirilir. Orta dereceli okulların az olması nedeniyle beden eğitimi öğretmenleri yeterli sayılır ve 1930 yılından sonra kurs eğitimi durdurulur. Bu kurs mezunlarından Zehra Alagöz 1930 yılında Millî Eğitim Bakanlığı tarafından İsveç Stokholm'deki Kraliyet Yüksek Beden Eğitimi Enstitüsüne yüksek tahsil için gönderilir (42).

Selim Sırrı Tarcan'ın 1927 yılında Çapa'da açtığı Beden Eğitimi Kurslarını Amerikalı milyoner Otto Hermann Kahn (d. 21.2. 1867 Mannheim - ö.29.3.1934 New York) ziyaret eder ve çok beğenir. Otto Kahn, Selim Sırrı Tarcan'ın adına 2500 TL göndererek yüzde altı faizi olan 150 İmayı her yıl mesailerini takdir ettiği beden eğitimi öğretmenlerine vermesini tavsiye eder. Selim Sırrı Tarcan, 1928-1943 yılları arasında Otto Kahn mükâfatını 32 erkek ve 15 bayan beden eğitimi öğretmenine vermiştir (43).

GAZİ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ BEDEN EĞİTİMİ BÖLÜMÜ

Orta dereceli okullara öğretmen yetiştirmek üzere 1926 yılında Konya'da "Orta Muallim Mektebi" adıyla kurulan okul, bü* sene sonra 1927-1928 öğretim yılında Ankara'ya şimdiki Merkez Bankasının olduğu semtteki eski bir binaya taşınır. O yıl pedagojik şubesi de açılarak müessesenin adı "Gazi Orta Muallim Mektebi ve Terbiye Enstitüsü" olarak değişir. Bu arada şimdiki Gazi Eğitim Fakültesinin bulunduğu binanın yapımına, Mimar Kemalettin Beyin bir ön Avrupa gezisi dönüşünden sonra, Muallim Mektebi eski binadan bu yeni binaya taşınır. Bu arada diğer şubeler açılarak eğitim genişletilir. Beden Eğitimi Şubesi'nin açılabilmesi için bu binanın yanında bir de beden eğitimi salonu ve spor sahasının yapımı faaliyetine başlanır. 1932 yılında salonun ve sahanın yapımı biter. 5 temmuz 1932 tarih ve

105 sayılı "Talim ve Terbiye Kurulu" kararı ile Gazi Eğitim Enstitüsünde erkekler için üç yıl süreli "Beden Eğitimi Şubesi" 1932-1933 öğretim yılında açılır (44). Beden Eğitimi Bölümü ilk yılında eğitime 22 talebe ile başlar (45).

Açılan bu bölüme Millî Eğitim Bakanlığınca Almanya'dan uzman beden eğitimi öğretmeni Bay Kurt Deinas getirilerek öğretim kadrosuna alınır. Bu sırada Türk beden eğitimi öğretmenleri yurdun çeşitli yerlerinde beden eğitimi öğretmeni olarak görev yapıyorlardı. Bunlardan Nizamettin Kırşan, İstanbul Erkek Öğretmen Okulunda Vildan Aşır Savaşır, Galatasaray Lisesi'nde ve Zehra Alagöz de tahsilini yeni tamamlayıp gelince, İsmet Paşa Kız Enstitüsü beden eğitimi öğretmenliğinden Gazi Eğitim Enstitüsü Beden Eğitimi Şubesine alınarak çalışmaya başlarlar. Ancak şubede kız öğrenci olmadığı için, Zehra Alagöz nazari derslerde görevlendirilir. 1937 yılına kadar yalnız erkek beden eğitimi öğretmeni yetiştiren bu kurum 1937 yılından itibaren bayan beden eğitimi öğretmeni de yetiştirmeye başlar. Bayan öğrencilerin derslerine girmesi için İstanbul Alman Lisesibeden eğitimi öğretmeni bayan Margarete Korge'de bölümün öğretim kadrosuna Bakanlıkça sözleşmeli olarak dahil edilir. Bu şuada 1934-1935 öğretim yılında Enstitü'nün ilk mezunlarından Mehmet Arkan ve Cemal Alpman Millî Eğitim Bakanlığınca seçilerek Almanya'ya Berlin Üniversitesi Beden Eğitimi Enstitüsüne üç yıllık tahsile gönderilir. Bir yıl soma 1935-1936 öğretim yılında Gazi Eğitim Enstitüsü Beden Eğitimi Bölümünün ikinci mezunlarından, Hasan Örengil, Cevdet Anın ve Ahmet Yaraman yine Almanya'ya Berlin Devlet Beden Eğitimi Akademisi'ne üç yıllık yüksek öğretime, yine Gazi Eğitim Enstitüsü Beden Eğitimi Bölümüne öğretmen yetiştirmek üzere gönderilir (46).

Gazi Eğitim Enstitüsü Beden Eğitimi Bölümünde derslere giren Bay Kurt Deinas, II. Cihan Harbinin çıkması nedeniyle 1939 yılında memleketine dönmek zorunda kalır. Boşalan kadroya o zaman Beden Terbiyesi Genel Müdürlüğü hizmetinde atletizm antrenörü olarak çalışan Macar antrenör Gyula Ratkai atletizm derslerine girmek üzere bölüme alınır. Margrette Korge'nin de eski görevine dönmesi üzerine Enstitü ilk mezunlarından Pakize Gökay ve Ankara Gazi Lisesi beden eğitimi öğretmeni İlyas Sınai göreve getirilir. Bu arada Almanya'daki eğitimlerini tamamlayıp yurda dönen beden eğitimi öğretmenleri yedek subaylık muvazzaf askerlik hizmetlerini bitirince, 1940 yılı başında ikinci sömestreden itibaren Enstitü'de beden eğitimi öğretmeni olarak görevlendirilip çalışmaya başlarlar. Cevdet Anın ve Hasan Örengil öğretim yılı sonunda eski görevlerine dönerler (47). Ahmet Yaraman Ankara Siyasal Bilgiler Yüksek Okulu ve Devlet Konservatuarında öğretmen olarak görevlendirilir. Fakat kısa bir süre çalışmadan sonra "Sarılık" hastalığına yakalanarak çok erken yaşta vefat eder (48).

Gazi Eğitim Enstitüsünde eğitim ve öğretim süresi ilk yıllarda üç yıldır. Bu uygulama, 1937 yılı ortalarında Orta Öğretimdeki beden eğitimi öğretmeni ihtiyacı nedeni ile, şubenin öğretim süresi iki yıla indirilerek değiştirilir. O yıl, üçüncü sınıfta bulunan öğrencilerde yıl yarısından soma, "2,5" yıllık mezun olarak beden eğitimi öğretmeni olurlar (49). Ayrıca o yıl öğretmen okulu mezunlarından başka, Lise mezunlarından da kız öğrenci alınır. Öğretmen okulu mezunu olma şartı kaldırılır (50). Bu iki yıllık uygulama, 1941 yılına kadar devam eder ve 1942-1943'ten sonra süre tekrar üç yıl olur. Bu arada, 1939-1942 yılları arasında beden eğitimi öğretmenleri için tekâmül kursu açılır. Okullarda gündün güne artan beden eğitimi öğretmeni ihtiyacını karşılamak üzere açılan bu kurslardan birisi, 1942 yılında İstanbul Çapa'da Üniversite veya Lise mezunu kız ve erkeklere, ayrı ayrı olmak

üzere kısa dönemli üç aylık yardımcı beden eğitimi öğretmenliği kursu olarak değiştirilir. Bu kurstan, 18 kız ve 32 erkek yardımcı beden eğitimi öğretmeni mezun edilir. Yine 1942-1943 öğretim yılında İstanbul Haydarpaşa Lisesinde, beden eğitimi öğretmenlerinin bilgilerini yenilemek amacıyla, öğretmenlerin tatil aylarında kız ve erkek öğretmenlere ayrı ayrı tekâmül kursları açılır (51).

Gazi Eğitim Enstitüsünde üç yıl devam eden beden eğitimi bölümü, beden eğitimi öğretmeni ihtiyacı dolayısı ile tekrar iki yıla indirilir. İkinci ve üçüncü sınıfta olan öğrenciler, aynı yıl mezun olurlar. Bu iki yıllık uygulama 1949-1950 yılına kadar devam eder. Gazi Eğitim Enstitüsünün yanında, körler için yaptırılan binada üç yıl öğrenim süresi olan, "Beden Terbiyesi Yüksek Enstitüsü" açılır* (52). Bu Enstitünün amacı, orduya ve çeşitli kurumlara yüksek vasıflı beden eğitimi öğretmenleri ile antrenör, monitör (antrenör yardımcısı) yetiştirmek, beden eğitimi ve sporun sağlık, teknik kurallarını belirlemek, sporcuların sağlık, işlerini düzene koymaktır. Hasan Ali Yücel, Vildan Aşır Savaşır ve Nizamettin Kırşan bu okulun açılması için çalışmış olan kişilerdir (53). Fakat, açılan bu okulun bütün ihtiyaçları, öğretmenleri ve öğrencileri Gazi Eğitim Enstitüsü Beden Eğitimi Bölümü tarafından karşılanan bir müessese şekline dönüşür. "Beden Terbiyesi Yüksek Enstitüsü"nde eğitim ve öğretim iki yıl devam eder. Bu okuldan üç yıl üzerinden bir dönem mezun verilir. Çünkü, Gazi Eğitim Enstitüsünün öğrencileri hangi sınıfta iseler, aynı şekilde bu okula alınırlar. 1951 yılının sonunda, bu okul kapatılır ve tekrar üç yıl öğretim süreli olarak üzere Gazi Eğitim Enstitüsü Beden Eğitimi Bölümü açılır ve 1982 yılına kadar devam eder. 1980 yılında Gazi Yüksek Öğretmen Okulu Beden Eğitimi Bölümü adı alır. 1982 yılında, 19 Mayıs Gençlik ve Spor Akademisi ile birleşerek Ankara Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor Bölümü adı alarak, dört yıl eğitim ve öğretim süreli bir bölüm haline gelir (54). Bu bölüm 1992 yılında Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu olarak en son adını alır.

EDİRNE BEDEN EĞİTİMİ ÖĞRETMEN OKULU

Gazi Eğitim Enstitüsü Beden Eğitimi Bölümündeki statüye göre, 1944 Ekim'inin sonlarına doğru, 1944-1945 öğretim yılında Edirne'de beden eğitimi öğretmeni yetiştirilmesi için bir "Beden Eğitimi Öğretmen Okulu" açılır*. Öğretim kadrosuna da Cevat Tiniç, Faik Gökay ve Pakize Gökay getirilir. Ancak, okul ikinci yıl kapatılır. Ankara Gazi Eğitim Enstitüsü Beden Eğitimi Bölümü'ne taşınır. İkinci sınıfa geçen öğrenciler ve ikmale kalanlar eğitim ve öğretimlerine Gazi Eğitim Enstitüsü Beden Eğitimi Bölümü'nde devam ederler (55) (56). Gazi Eğitim Enstitüsü öğretmeni iken Edirne'deki okulda görevlendirilen Pakize Gökay ile eşi Faik Gökay'da bu öğrencilerle birlikte Ankara'daki öğretim kadrosunda yer alırlar (57).

ÇAPA EĞİTİM ENSTİTÜSÜ BEDEN EĞİTİMİ BÖLÜMÜ

Ülkemizdeki beden eğitimi öğretmeni ihtiyacını karşılamak için 1947-1948 öğretim yılında, Çapa Eğitim Enstitüsü'nde iki yıl eğitim süreli olan bir beden eğitimi bölümü açılır. İki yıl eğitim yapıldıktan sonra, 1949 yılı sonunda bu okul kapatılarak Gazi Eğitim Enstitüsü Beden Eğitimi Bölümü'ne nakledilir. Bu bölümün ikinci sınıf öğrencilerinden Hazi-

ran döneminde başarılı olanlar mezun olurlar. Bütünlemeye kalanlar ve 1. sınıftan 2. sınıfa geçen öğrencilerse, Gazi Eğitim Enstitüsü Beden Eğitimi Bölümünde eğitimlerine devam ederler (58).

İSTANBUL EĞİTİM ENSTİTÜSÜ BEDEN EĞİTİMİ BÖLÜMÜ

İstanbul Çapa Eğitim Enstitüsü uzun yıllar eğitim ve öğretim vermişti. Daha önceleri, beden eğitimi bölümü açılmış ve kapanmıştı. Daha sonraları ise, beden eğitimi; Fen ve Edebiyat Bölümlerinde yardımcı branş olarak okutulur. 14 Haziran 1966'da Çapa Eğitim Enstitüsü, Fikirtepe 'de yapılan yeni binalara taşınır ve adı, İstanbul Eğitim Enstitüsü olur. 1967-1968 öğretim yılında da üç yıl öğretim süreli olmak üzere beden eğitimi bölümü açılır. 1970-1971 öğretim yılında ismi İstanbul Atatürk Eğitim Enstitüsü Beden Eğitimi Bölümü olur. 1980 yılında ise, Atatürk Yüksek Öğretmen Okulu Beden Eğitimi Bölümü adını alır. 20 Temmuz 1982 tarihinde 41 sayılı kanun hükmünde kararname ile 4 yıl eğitim süresi olan İstanbul Anadoluhisarı Gençlik ve Spor Akademisi ile birleşir. Dört yıllık eğitim ve öğretim süresi olan bu okulun adı Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor Bölümü olur. 1992 yılında ise adı Marmara Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu olur (59).

DİYARBAKIR VE İZMİR EĞİTİM ENSTİTÜSÜ BEDEN EĞİTİMİ BÖLÜMLERİ

İstanbul Eğitim Enstitüsü Beden Eğitimi Bölümünün açılmasından bir yıl sonra, 1968-1969 öğretim yılında, İzmir Bornova Yüksek Öğretmen Okulu ve Diyarbakır Eğitim Enstitüsünde, üç yıl eğitim süreli olmak üzere beden eğitimi bölümleri açılır. Ancak, Diyarbakır Eğitim Enstitüsü'ndeki Beden Eğitimi Bölümü bir yıl eğitim yaptıktan sonra, 1970 yılında kapatılır ve Ankara Gazi Eğitim Enstitüsü Beden Eğitimi Bölümüne nakledilir (60) (61).

Nisan 1978'de Diyarbakır Eğitim Enstitüsüne bağlı olarak beden eğitimi bölümü tekrar açılır. Bölüm ilk açıldığında 60 öğrenci alır. Bu 60 öğrencinin 30'u yatılı, 30'u gündüzlü olarak öğrenim görmüşlerdir. Bölüm ilk yıl dört öğretmenle eğitime başlamıştır ve daha sonraki yıllarda öğretmen açığı bir türlü tamamlanamadığı için 1980 yılından itibaren bölüme öğrenci alınmaz. Bölüm aldığı öğrencileri mezun ettikten sonra kapanır (62).

İzmir Bornova Yüksek Öğretmen Okulu Beden Eğitimi Bölümü iki yıllık eğitimden sonra. 1970-1971 öğretim yılında İzmir Buca Eğitim Enstitüsüne taşınır ve ismi Buca Eğitim Enstitüsü Beden Eğitimi Bölümü olur. Daha sonra ismi Buca Yüksek Öğretmen Okulu Beden Eğitimi Bölümü olur. Eğitim ve öğretim 1982 yılına kadar devam eder. 1982 yılında 9 Eylül Üniversitesine bağlanır (63).

EGE ÜNİVERSİTESİ BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR YÜKSEK OKULU

1977-1978 öğretim yılında Ege Üniversitesinde dört yıllık eğitim ve öğretim süresi olan Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu açılır. Okulun amacı; üniversite öğretimi düzeyinde

beden eğitimi ve sporun her dalında eğitici, öğretici elemanlar yetiştirerek çağdaş sporu yurt düzeyine yaymak, bu alanda araştırmalar yapmak, ülke sporu ile ilgili resmî ve özel kuruluşlarla işbirliği yapmak, meslekle ilgili hizmetiçi eleman yetiştirmek için her türlü eğitim programlarını düzenlemek ve uygulamak, Ege Üniversitesindeki öğrencilerin boş zamanlarını sporla değerlendirmeye yardımcı olmaktır (64).

Bu okul ilk mezununu 1981 yılında verir. Daha sonra 20 Temmuz 1982 tarihinde, 41 sayılı kanun hükmünde kararname ile, Manisa Gençlik ve Spor Akademisi, Buca Yüksek Öğretmen Okulu Beden Eğitimi Bölümü ve Ege Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu birleşerek, eğitim ve öğretim süresi dört yıl olan Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor Bölümü haline getirilir (65). 1992 yılında Ege Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu ismini alır.

GENÇLİK VE SPOR AKADEMİLERİ

Ülkemizde, görüldüğü gibi beden eğitimi öğretmeni yetiştirmek amacıyla birçok okul açılmış ve bu okulların çoğunda verilen eğitim yetersiz olmuş, bazılarında da istikrarlı eğitim sürdürülmüştür.

Bu okullardan bazılarının kapatılmasından sonra, 1739 sayılı Millî Eğitim Temel Kanunu'na göre Türk sporuna bilimselliği getirmek ve ihtiyaç duyulan Beden Eğitimi ve Spor teknik elemanlarını yetiştirmek amacıyla, dört yıl eğitim ve öğretim süreli olmak üzere 1974- 1975 öğretim yılında Ankara'da, "Ankara 19 Mayıs Gençlik ve Spor Akademisi", 1975- 1976 öğretim yılında da İstanbul'da "Anadoluhisarı Gençlik ve Spor Akademisi" ve Manisa'da, "Manisa Gençlik ve Spor Akademisi" adıyla Gençlik ve Spor Bakanlığı'na bağlı olarak açılır (66).

Akademiler açılırken, batı ülkelerinde kumlan öğretim kurumlarının ülkemizdeki benzerleri olması amaçlanır. Yedi yıl faaliyette bulunan Gençlik ve Spor Akademilerinin amacı: 3530 sayılı Beden Terbiyesi Kanunu'nun öngördüğü monitör ve antrenör ile gençlik lideri, yönetici ve uzman yetiştirmek; sürekli eğitim anlayışı içinde, mevcut elemanların yetiştirilmesi ile birlikte her türlü yaygın eğitim programları düzenlemek ve uygulamak; gençlik sorunları ile beden eğitimi ve sporun bütün alanlarında ve spor sağlığı konularında bilimsel inceleme ve araştırmalarla, plânlama çalışmaları yapmak ve yayınlarda bulunmaktır (67).

Türk sporuna üstün kabiliyetli elemanlar yetiştirmek, bilimsel araştırmalar yapmak ve sporla bilim dalları arasında bir köprü kurma görevini üstlenmelerinin yanı sıra, Türk sporu ve spor teşkilatı için büyük bir anlam ifade eden Gençlik ve Spor Akademilerinden yetişen gençlerin, Türk sporunun yönlendiricileri olmaları amaçlanmıştır. Akademilerde eğitim ve öğretim dört yıl sürerken, Millî Eğitim Bakanlığınca, beden eğitimi öğretmen ihtiyacını karşılamak için kurulan Eğitim Enstitüleri'nin Beden Eğitimi Bölümleri, akademik örgütlenmeyi geliştirmediği için, ilmin ışığında araştırmalar yapan meslek kadroları ve araştırmacılar yetiştirilememiş ve bilimsel özverkliliği olan yüksek öğretim düzeyine ulaşması mümkün olmamıştır. Bu arada ülkemizin en ciddi meselelerine eğilecek akademik kadrolar ve bilimsel rütbelerin yerlerini dolduracak Gençlik ve Spor Akademileri statüsü belirlenmediğinden kapatılmak zorunda kalınır.

1982'DEN SONRA BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR OKULLARI

2547 sayılı yüксеle öğretim kanununa göre , 20 Temmuz 1982 tarihli resmi gazetede yayınlanan 41 sayılı kanun hükmünde kararname ile, beden eğitimi ve spor eğitimi veren kuruluşlarımızın, üniversite çatısı altında birleştirilmesine karar verilir. Daha önce de açıkladığımız gibi, Gençlik ve Spor Akademileri bağlı buldukları illerdeki Üniversitelerin Eğitim Fakültesi bünyesindeki Beden Eğitimi Bölümleri ile birleştirilerek, Beden Eğitimi ve Spor Bölümleri haline getirilir. Bu uygulama 1992 yılına kadar devam eder. 1992 yılında ise büyük bir çoğunluğu Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu'na dönüştürülür.

Üniversiteler vasıtası ile beden eğitimi öğretmeni yetiştiren okul sayısı, 1983 yılına kadar üç tane iken, bu sayı daha sonraki yıllarda artmıştır. Üniversitelere bağlı olarak 1992 yılına kadar açılan beden eğitim ve spor bölümleri şunlardır: Orta Doğu Teknik Üniversitesi Eğitim Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor Bölümü (1983-1984), Bursa Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor Bölümü (1985-1986), Konya Selçuk Üniversitesi Eğitim Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor Bölümü (1987-1988), Adana Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor Bölümü (1987-1988) (68) ve Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Spor Bilimleri ve Teknolojisi Bölümü dür (1989).

1992 yılında Beden Eğitimi ve Spor Bölümlerinin bir çoğu Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okuluna dönüştürülmüştür. Şu anda Türkiye'de Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu ve bölümlerinin sayısı 35'i aşmış olup, yeni kurulan üniversitelerle beraber bu sayının artabileceğini düşünmekteyiz.

SONUÇ

Beden Eğitimi ve Spor Bölümleri/Yüksek Okulları, ülkemizde ortadereceli okullardaki beden eğitimi öğretmeni, spor yöneticisi ve antrenör ihtiyacını karşılamak, Türk sporuna hizmet etmek gayesi ile kurulmuşlardır. Bugün Türkiye'de Beden Eğitimi ve Spor Okullarının tam anlamıyla çağdaş çizgiyi yakalayabilmeleri için, imkânlar ve ekonomi gerektiren bir yapıya da sahip olması gerekmektedir. Beden Eğitimi ve Spor Okullarından mezun olanlar, bir spor dalında uzmanlaşmış beden eğitimi öğretmeni olup istihdam edilirken, Antrenörlük Eğitimi Bölümü ve Spor Yöneticiliği Bölümü mezunlarının istihdam durumları netleşmemiştir. Bu konuda öncelikle yapılması gereken, yetkililerin ve sorumluların bilinçlendirilmesi, Beden Eğitimi ve Spor Okullarının sıkıntılarını çözmeye yönelik destek sağlanmasıdır. Bu çalışma ile, Türkiye'de Cumhuriyet döneminde beden eğitimi öğretmeni yetiştirmek amacıyla açılan okulların eğitimini hazırlayıcı çalışmalar tesbit edilerek incelenmiştir.

KAYNAKLAR

1. Okan. Kenan, Türk Spor Tarihi Mektupla Öğretim Eğitim Enstitüsü Beden Eğitimi Bölümleri için, MÖM Yayınları: 8, Ankara, 1975, s. 8.
2. Kahraman, Atıf, Osmanlı Devletinde Spor, T.C. Kültür Bakanlığı Yayınları : 1697. Başvuru Kitapları Dizisi 27, Ankara, 1995. s.641.

3. Topuz, Hıfzı, Konuklar Geçiyor, Çağdaş Yayınlan, İstanbul, 1975, s. 55.
4. Okan, Ön. ver., s.8
5. Milliyet Türkiye İller Ansiklopedisi, s. 231.
6. Dost Gözile 75 Yaşında Genç Selim Sim Tarcan, Ülkü Basımevi, İstanbul, 1950, s. 51.
7. Aynı, s. 54.
8. Selim Sim Tarcan, Nasıl Konuşmalı, Ülkü Basımevi, 1939, s. 35.
9. Selim Sun Tarcan, Radyo Konferanslarım, Üçüncü Kitap, Ülkü Basımevi, İstanbul, 1935, s. 5.
10. Dost Gözile 75 Yaşında Genç Selim Sırrı Tarcan, ön. ver., s.57.
11. Tarcan, 1935, ön. ver., s, 12.
12. Dost Gözile 75 Yaşında Selim Sırrı Tarcan, Ön. ver., s. 58.
13. Aynı, s. 59.
14. Aynı. s. 63.
15. Beden Terbiyesi Enstitüsü ve Selim Sim Tarcan, Beden Terbiyesi ve Spor Mecmuası'nın 40'ncü Sayısına Ektir, 1 Haziran 1942, s. 12.
16. Ergin, Osman, Türkiye Maarif Tarihi, Cild: 3-4, İstanbul, 1977, s. 1545.
17. Beden Terbiyesi Enstitüsü ve Selim SUTI Tarcan, ön. ver., s. 12.
18. Aslan, Refik, Beden Eğitimi Bilgileri, Ankara, 1979, s. 74.
19. Dost Gözile 75 Yaşında Selim Sim Tarcan, ön. ver. , s. 67.
20. Bilge. Nalan, Türkiye de Beden Eğitimi Öğretmeninin Yetiştirilmesi, Kültür Bakanlığı Yayınları: 1095, Kültür Eserleri Dizisi: 137, Ankara, 1989, s.54.
21. Refik. ön. ver. s. 74.
22. Sel. Ruhi. "Selim Sun Tarcan, Beden Eğitimi Dergisi", Sayı: 5, 6 Ocak 1963, s. 5
23. Dost Gözile 75 Yaşında Selim SUTI Tarcan, ön. ver., 68.
24. Aynı. ss. 27-28.
25. Okan., ön. ver., s.8.
26. Yücel. Hasan Ali, Millî Eğitimle ilgili Söylev ve Demeçler-Hasan Ali Yücel Külliyyatı I, Kültür Bakanlığı Yayınları: 1573, Türk Klasikleri Dizisi: 28, Ankara, 1993, s. 125.
27. Topuz, ön. ver., s. 55.
28. Okan. Ön. ver., s. 8
29. Ergin, Ön. ver., s. 1545.
30. Dost Gözile 75 Yaşında Selim Sim Tarcan, ön. ver., s. 42
31. Meydana Laurose, Cilt:3, s. 330.
32. Aynı. ss. 42-43
33. Övmen, Hıfzırahman Raşit, "Mustafa Kemal'in Eğitimle İlişkileri ve Türk Eğitimine Etkileri, Atatürk Konferansları VI, 1973-1974'den ayıbasım, Türk Tarih Kurumu Basımevi, Ankara, 1977, ss. 143-144.
34. Artın, Cevdet, "Türkiye'de Cumhuriyet Devrinde Beden Eğitimi Öğretmeni Yetiştirme Çalışmaları ve Aşamaları" Spor Bilim, Sayı: 1, Ocak-Şubat-Mart 1990, ss. 9-10.
35. Dost Gözile 75 Yaşında Selim Sim Tarcan, ön. ver., s. 71.
36. T.C. Maarifi 1923-1943 Yılları Arası Maarifimiz, Ankara, 1944, s. 119.
37. Yücel, ön. ver., 241.

38. Ergin, Ön. ver., s. 1547.
39. T.C. Maarifi 1923-1943 Yılları Arası Maarifimiz, ön. ver., s. 120.
40. Tarcan, 1935, ön. ver., 137.
41. Cevdet Arun, M.E.B. Emekli Müşavir Baş Müfettiş, "Türkiye'de Beden Eğitimi Öğretmeni Yetiştiren Kurslar" konulu mülakat, İstanbul-Cağaloğlu, 6.1.1986.
42. Aynı görüşme.
43. Selim Sim Tarcan'm 5.6.1943 tarihinde İstanbul'dan Ankara'ya Gazi Terbiye Enstitüsü Beden Terbiyesi öğretim görevlisi Cemal Alpman'a gönderdiği mektup.
44. T.C. Maarifi, ön. ver., s. 120.
45. Yücel, ön. ver., s. 124.
46. Arun, Ön. ver., görüşme.
47. Cevdet Arun, "Türkiye'de Cumhuriyet Devrinde Beden Eğitimi Öğretmeni Yetiştirme Çalışmaları ve Aşamaları", Spor Bilim, Sayı: 1, Ocak, Şubat, Mart, 1990, s. 12.
48. Aynı, s. 11
49. T.C. Maarif, Ön, ver., s. 120.
50. Arun, Ön, ver. , s. 11.
51. T.C. Maarif, Ön, ver., s. 120.
52. Cevdet Arun, Ön. ver. görüşme.
53. Nâlan Bilge, Türkiye'de Beden Eğitimi Öğretmeninin Yetiştirilmesi, Kültür Bakanlığı Yayınları: 1095, Ankara, 1989, s. 85.
54. Cevdet Arun, ön. ver. görüşme.
55. Arun, ön. ver. görüşme.
56. Cevat Tiniç, Emekli İstanbul Eğitim Enstitüsü Beden Eğitimi Bölümü Şube Müdürü, "Edirne Beden Eğitimi Öğretmen Okulu Kuruluşu" konusunda mülakat, Çiftehavuzlar, 10.1.1986.
57. Anın, Ön. ver., s. 12.
58. Cevat Tiniç, Ön. ver., görüşme.
59. Aynı, görüşme.
60. Vahit Erhan, Emekli İzmir Eğitim Enstitüsü Beden Eğitimi Bölümü Öğretim Görevlisi "İzmir ve Diyarbakır Eğitim Enstitüleri Beden Eğitimi Bölümleri" konusunda yapılan mülakat, İstanbul, 17.1.1986.
61. Bilge, ön. ver., s. 178.
62. Aynı, s. 94.
63. Erhan, ön. ver., görüşme.
64. Bilge, ön. ver., s. 125.
65. Necati Akgün, Ege Üniversitesi Fizyoloji Kürsüsü, "Ege Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu Kumulusu" konusunda 20.1.1986 tarihinde araştırmacıya gönderdiği mektup.
66. Gençlik ve Spor Bakanı Vecdi Özgülün Konuşma Demeç ve Mesajları 3 Ekim 1980-18 Kasım 1982, Gençlik ve Spor Bakanlığı Yayınları No: 31-87, Ankara, 1983, s. 181.
67. Gençlik ve Spor Akademileri Yönetmelikleri, T.C. Gençlik ve Spor Bakanlığı Yayın No: 45, Ankara, 1975, ss. 7-8.
68. Bilge, ön. ver., s. 138.

GENÇLİK ve SPOR İL MÜDÜRLERİNİN GÖREV ALANLARINI ÖNEM VE ZAMAN BAKIMINDAN DEĞERLENDİRMELERİ

Güner EKENCİ (*)

ÖZET

Bu çalışma, gençlik ve spor il müdürlerinin görev alanlarından, halkla ilişkiler, personel işleri, mali konular, gençlik, ve spor faaliyetleri, tesis işletmeciliği konularına verdikleri önem ve ayırdıkları zamanı tesbit etmeye yöneliktir.

Araştırma sonunda gençlik ve spor faaliyetleri ile tesis işletmediğinin "çok önem" verilen ve "zaman" ayrılan alan olduğu görüldü. Verilen önem ve ayrılan zaman sıralamasında halkla ilişkilerin üçüncü, mali konuların ise son sırada kaldığı belirlendi.

Halkla ilişkilere verilen önem ve ayrılan zamanın çok, personel işlerine ise, ayrılan zamanın yetersiz olduğu kanaatine varıldı.

Anahtar Kelimeler: Spor yönetimi, il müdürlüğü, görev alanları

EVALUATION OF YOUTH AND SPORT PROVINCE DIRECTOR'S DUTY FIELDS IN CASE OF IMPORTANCE AND TIME

ABSTRACT

The purpose of this study was to assess importance and time given to subjects of Public Relations, Personnel Affairs, Finance Affairs, Youth and Sport Activities and Facility Management which are duty fields of Youth and Sport Province Director.

Data was collected by a questionare which was sent to, Province Directors that are administrators of province units of Youth and Sport General. Director.

At the end of this study, it was found that "the most important" and "time" given subjects were Youth and Sport Activities and Facility Management. In importance and time given ranking it was followed with Public Relation and Financial Affairs.

It was found that given importance and time to Public Relation was much and Personnel Affairs was insufficient.

Key Words: Sport Administraiton, provincial directorate, duty fields.

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

GİRİŞ

Gençlik ve Spor İl Müdürlükleri, Başbakanlığa bağlı Gençlik Spor Genel Müdürlüğünün taşra uzantıları olarak, topluma "değerli hizmet" hazırlayıp sunan birimlerdir. Yetki genişliği esaslarına göre ili yöneten vali aynı zamanda Gençlik ve Spor İl Başkanındır. Valinin devrettiği yetkiler çerçevesinde, Gençlik ve Spor İl Müdürleri, illerdeki gençlik ve spor faaliyetlerini yerine getirmeye çalışmaktadırlar. Ancak, 3289 Sayılı Kanununun Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğüne yüklediği, "Vatandaşın ve okuldışı gençliğin fizik, moral güç ve yeteneklerini sağlayan beden eğitimi, oyun, cimmastik ve spor faaliyetlerini sevk ve idare etmek; gençliğin boş zamanlarının değerlendirilmesine ilişkin hizmetleri yürütmek, bilgi ve beceri kursları düzenlemek, gençlerin kötü alışkanlıklardan korunması için gerekli tedbirleri almak" (m. 2/a) görevinin Gençlik ve Spor İl Müdürlüklerinin yeterince iyi yürütemediği görüntüsü hakimdir.

Gençlik ve spor işleri gibi toplum açısından önemli bu iki fonksiyonu gerçekleştirebilmek için yöneticilerin akademik bilgiye ve yönetim tecrübesine sahip olmaları gerekir.

Aksi halde bu kişiler ilin gençlik ve spor faaliyetlerini toplumun beklentilerine uygun olarak yönetmede zorlanırlar.

Yönetim özelliklerini ve prensiplerini kazandırmak için lisans ve lisans üstü düzeyde eğitim veren bir çok akademik kurum vardır. Ancak, bir kuruluş için geçerli olan yönetim ve yönetici özelliklerinin bir diğeri için geçerli olmadığını savunan görüşler de bulunmaktadır (Frost ve Marshall, 1977). Çünkü, her teşkilatın yürütmekle sonumlu olduğu görevlerle ilgili bazı özel durumları bulunmaktadır. Bu nedenle, bir ilin gençlik ve spor örgütünün yönetimi, diğerkunım ve kuruluşlara göre farklılıklar gösterebilmektedir. Hatta, illerin özelliklerine göre gençlik ve spor teşkilatlarının yapısı ve işleyişi de değişebilmektedir.

Gençlik ve Spor İl Müdürlüklerinin faaliyetleri aynı anda yerine getirilmesi gereken çok farklı görevleri kapsamaktadır.

Bunların arasında, diğerkişisi, gnıp ve kımımlarda karşılıklı iletişim, anlayış ve işbirliğinin sağlanıp, sürdürülmesi ve geliştirilmesini amaçlayan **halka ilişkiler**, kunım çalışanlarının özlük hakları, görevlendirmek, istihdam, hizmetiçi eğitim, disiplin, sağlık ve yönlendirilmeleri gibi konuları içeren **personel işleri**, bütçe, alım-satım, tahakkuk, hesap vb. hususları kapsayan **mali konular**; il düzeyindeki çeşitli spor dallarında ferdi veya takım sporları müsabaka organizasyonları ile gençliğin boş zamanlarını değerlendirtmelerini sağlayacak (kurs, seminer, spor okulları, antrenman programları ve düzenlemeleri vb.) **gençlik ve spor faaliyetleri**; illerdeki çeşitli hizmet ve programların yürütüldüğü mekan ve malzemelerin kullanılması, tahsisi ile bakım-onarımı gibi işleri ihtiva eden **tesis işletmeciliği** alanları bulunmaktadır.

Genel yönetim performansı ise, bu görev alanlarının herbirine verilen önem ve ayrılan zaman ile doğru orantılıdır.

Şüphesiz, bu görev alanlarıyla ilgili olarak yürütülen sevk ve idare işlerinden bir kısmının alt kademedeki yöneticilere ve çalışanlara, otorite ve karar alma yetkisinin devredilmesi modern yönetimin gereklerindedir (Adalı, 1986, s. 35)

Yöneticinin yetki devretmesindeki amaç, işgörenin hizmet yeteneğini en üst düzeye çıkartmak ve harcanılan zamanı en aza indirmektir (Sergiovanni, 1977, s. 97). Başarılı yöneticiler zamanın kıymetli bir "mal" olduğunun ve bunun sağduyu ile kullanılması gerektiğinin farkındadırlar. Onlar, gereksiz zaman harcamayı önlemek ve avantaj sağlamak için faaliyetlerini dikkatle planlamaktadırlar (Sisley, 1983, s. 75). Zira yöneticilerin ancak zamanlarını iyi kullandıkları takdirde kalıcı ve etkili projeler geliştirebildikleri, aksi halde günlük işlerin arasında kayboldukları bilinmektedir. Nitekim, kâr amacı gütmeyen işletmelerin yöneticileri icraatlarıyla ilgili önemsiz konularda saatlerce tartışarak vakit israf ettiklerinden şikayetçidüler (Drucker, 1993, s. 247).

Öte yandan, her ilin kendine özgü coğrafi, sosyal, kültürel, idari ve iktisadi farklılıkları vardır. Gençlik ve Spor İl Müdürleri de sosyal statüleri ve görevleri itibariyle, yöre insanına daha iyi ve kalıcı hizmet vermek için halkla ilişkiler kurup, onlarla bütünleşerek, onların spor ve boş zaman değerlendirme alışkanlıklarını anlamak ve sportif aktivitelere katılımı yaygınlaştırmak üzere halkı yönlendirmek ve bilinçlendirmek zorundadırlar.

Dolayısıyla Gençlik ve Spor İl Müdürlerinin görev alanlarına giren faaliyetleri planlayıp yürütmede, bu konulara verdikleri öncelik ve ayırdıkları zaman önem taşımaktadır.

Bu noktadan hareketle eldeki çalışmanın amacı, illerde gençlik ve sporla ilgili görevleri yürütmekte sorumlu bulunan Gençlik ve Spor İl Müdürlerinin **halkla ilişkiler, personel işleri, mali konular, gençlik ve spor faaliyetleri, tesis işletmeciliği** başlıkları altında toplanan yönetimle ilgili bu beş alana verdikleri önem ve ayırdıkları zamanı tesbit etmektir.

YÖNTEM

Genel tarama modeli içinde yürütülen bu araştırma için, gençlik ve spor il müdürlerine kişisel bilgilerin ve yönetim faaliyetleri esnasında sorumlu oldukları görev alanlarma ayırdıkları zaman ile verdikleri önemin derecesinin soruşturulduğu iki bölümü bir anket uygulanmıştır.

Gençlik ve Spor İl Müdürlerinin tamamı (79 il müdürü) araştırma kapsamına alındığı için ayrıca örnekleme seçimine gidilmemiştir. Posta yoluyla gönderilen anketlerin geriye dönüş oranı %70.9'dur. Dolayısıyla, 56 anket değerlendirilmiştir.

Anket soruları uzman ve öğretim elemanlarının görüş ve düşüncelerine başvurularak hazırlanmıştır.

Elde edilen veriler, frekans tekrarları ve bunlara ilişkin yüzdelerle ifade edilerek yorumlanmıştır.

BULGULAR VE YORUM

1- İl Müdürlerinin Kişisel Özellikleri

Tamamı erkek olan 56 yöneticiden 15'i (9626.8) 40 yaşın altında, 23'ü (%41.1) 40-45, 14'u (%25) 46-50 yaşları arasında, 4'ü (%7.1) 50 yaşın üstündedir. Bu verilere göre anketi cevaplayanların 2/3'sinden fazlası 45 yaşın altındaki kuşağı temsil etmektedir.

İl müdürlerinin tamamı herhangi bir yüksek öğrenim kurumundan mezundur. Bunlar arasında beden eğitimi ve spor eğitimi görenler 12 kişi (%21.4) dir. Bunlardan ikisi (%3.6) Gençlik Spor Akademisi çıkışıdır. Beden eğitimi öğretmenleri haricindeki öğretmenlik formasyonuna sahip olanların oranı %39.3'tür. İl müdürleri arasındaki öğretmen kökenlilerin %57.1'lik oranı dikkat çekmektedir. Bu gelişme Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğünün, Milli Eğitim Bakanlığında bağlı olduğu önemlerine, gençlik ve spor teşkilatının çeşitli birimleri ile birlikte il müdürlüklerine öğretmenlerin naklen tayinlerinin yapıldığı izlenimi vermektedir.

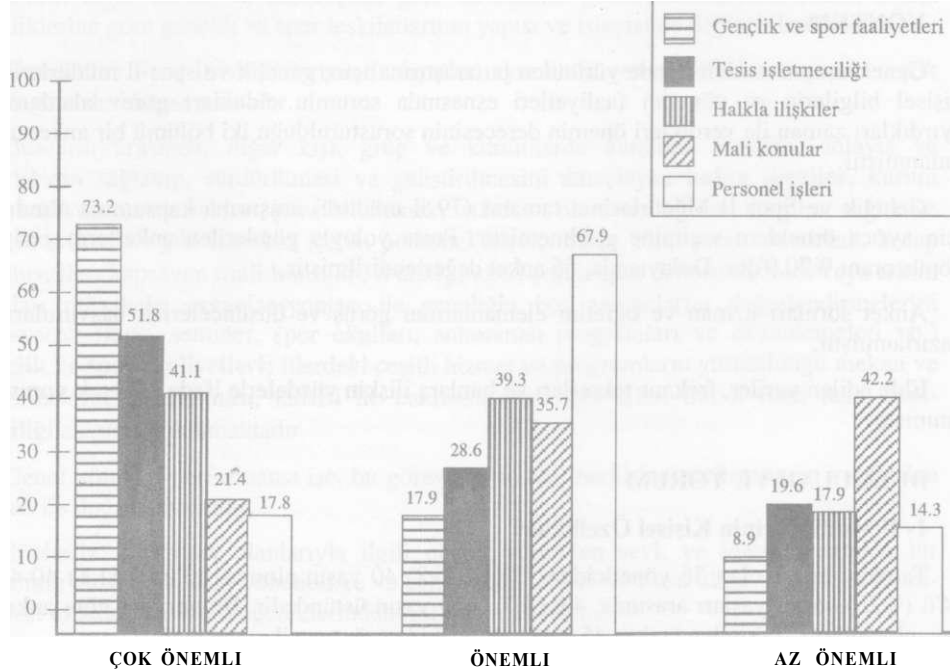
Ayrıca, il müdürlerinin %21.4'ü (12 kişi) iktisat ve işletme, %8.9'u (5 kişi) açık öğretim, %3,6'sı (1 kişi) mühendislik, %1.9'u (1 kişi) ilahiyat fakültelerinden mezundur. İl müdürlerinden ikisi ise (%3.6) bitirdiği yüksek öğrenim kurumunun türünü belirtmemiştir.

Toplam kamu görevi süresi bakımından anketi cevaplayan yöneticilerin tamamına yakını (94.6) 16 yılın üzerinde hizmete sahiptir. Dolayısıyla 10-15 yıl arasında kamu hizmeti bulunanların oranı sadece %5.4 (3 kişi) dür. Bunun nedeni ise, il müdürü olmak üzere en az on yıl kamu hizmeti şartı bulunmasıdır.

2. Faaliyet Alanlarına Verilen Önem

Gençlik ve Spor İl Müdürlüğünün, giriş bölümünde tanımları yapılan halkla ilişkiler, personel işleri, mali konular, gençlik ve spor faaliyetleri ve tesis işletmeciliği alanlarını "çok önemli", "önemli", "az önemli" kategorilerindeki değerlendirme sonuçları Çizelge 1'de görülmektedir.

Çizelge 1: Görev Alanlarına Verilen Önem Sıralaması



Bu görevler arasında **gençlik ve spor faaliyetlerini** "en önemli" bulan yöneticilerin oranı %73.2'dir. **Tesis işletmeciliği** ise cevap verenlerin %51.8'ince "en önemli" görev alanları içinde ikinci sıraya yerleştirilmiştir. **Halkla ilişkiler** ise üçüncü sırayı (%41.1) teşkil etmektedir. **Mali konular** %21.4 **personel işleri** %17.8 ile "çok önemli" bulunan görev alanları arasında 4. ve 5. sıralarda yer almaktadır*.

Gençlik ve spor il müdürlerinin görev-yetki ve sorumluluklarının; illerindeki kitle sporunu yaygınlaştırma, yetenekli, başarılı ve ümit vadeden sporcuları seçme ve koruma, spor dallarını geliştirme, gençlerin boş zamanlarını değerlendirme, gibi konularda yoğunlaştığı göz önüne alındığında, **gençlik ve spor faaliyetlerine** ilişkin görev alanlarının "en önemli" alan olarak zikredilmesi doğaldır.

Öte yandan il müdürlüklerinin, özellikle yarışma sporları için sporcuların performanslarının üst düzeyde tutulmasını sağlayıcı antrenman programlarının uygulanması, il ve federasyon müsabakaları için tesislerin hazırlanması, bakımı-onarımı gibi doğrudan spor olayının gerçekleştirilmesi ile ilgili konulara öncelik tanıdıkları da, **tesis işletmeciliğini** "en önemli" ikinci alan olarak görmelerinden anlaşılmaktadır.

İl müdürlerinin "çok önemli" gördükleri alanı sıralamasında üçüncü olan (%41.1) **halkla ilişkiler**; kurum ve faaliyetleri hakkında toplumda olumlu bir izlenim oluşturulmasına, gençlik ve spor aktivitelerinin tanıtımı ve geliştirilmesine, tesislerin etkin işletilmesine önayak olmaktadır. Bunun başarılabilmesinde ise, basın kuruluşları dahil, özel ve diğer kamu kurumlarıyla, kişilerin desteğini, işbirliğini sağlayıp, sürdürmek bakımından halkla ilişkilerin il müdürlerince bu denli önem verilmesi isabetli görülmektedir.

Ancak "çok önemli" kategorilendirilmesinden sonra "önemli" görülen alanlar içinde de halkla ilişkilerin yine %40'a yaklaşan bir orana sahip olması, diğer alanların ihmal edildiği kanısını uyandırmaktadır.

Öte yandan, il müdürlerince "çok önemli" nitelendirilen işler arasında dördüncü basamakta yer alan **mali işler**; yıllık faaliyet programı çerçevesinde il müdürlüğü gelirlerinin usulü dairesince sarfını, gerekli görünen hallerde harcama fasılları arasında aktarmaların yapılmasını, müdürlüğe bağlı ünitelerin bütçe taslaklarının incelenmesini ve valinin onayıyla bunlara ödenek ayrılmasını, İl Hesap Alım-Satım, Bilet ve Ayniyat mevzuatına uygun şekilde her türlü gelirlerin zamanında ve uyulması gereken hükümlere dayanarak, takibinin ilgili şube müdürü ve muhasiple birlikte yapılmasını kapsamaktadır. Bunun yanında, il müdürünün "il ihale" ve "emanet" komisyonlarının başkanı olma sıfatıyla sorumlulukları da bulunmaktadır.

Durum böyle iken, **mali konuların** "en önemli" görevler arasında **personel işlerinden** daha önce zikredilmesi kabul edilebilir gözükmemektedir. Zira, bir il müdürünün mali konulardaki sarfettiği mesainin kapsamı büyük ölçüde konuyla ilgili uzmanların mevzuata göre hazırladıkları evrakların gözden geçirilmesi ve imzalanmasından ibarettir. Oysa, il müdürlerinin "çok önemli" işler sıralamasında sonucu basamağa yerleştirdikleri personel işleri alanına sahip görevler sadece aynı biçimde tekrarlanan bir mevzuat çerçevesinde; onların tayin, terfi, atama vb. işleriyle sınırlı değildir. Çünkü, il müdürlerinin "öncelik" verdiği görevlerin yürütülmesi, diğer bu* ifadeyle emrindeki personelin daha iyi iş

görebilmesi için çalışanların, eğitimini, yetiştirilmesini ve katılımını sağlama, mali konulardan daha ön planda tutulmalıdır. Bu sebeple, işletmelerde işgörenin tatmini ve verimliliğinin artırılması **personel işleriyle** yakından ilgilidir (Yüksel, 1990, s. 132). Bu husus ise, personel yönetimine "önem vermeyi" ve "zaman ayumayı" gerektiren demokratik liderlik davranışıdır. Aynı zamanda bir teşkilatın olgunluk derecesinin de göstergesidir (White ve Karabetsos, 1987, s. 20,21).

Nitekim, il müdürlerince **personel işlerinin** ikinci kategorideki "önemli" görevler arasında, %67.9'luk bir oranla, diğer alanlara göre daha üst basamağa taşınmalarından da konuya ehemmiyet verdikleri anlaşılmaktadır (Bkz. çizelge 1).

3- Faaliyet Alanlarına Ayrılan Zaman

Yöneticilerin çoğu, bazı konuların kendileri için "çok önemli" olduğunu söylerler, ancak böyle nitelendirdikleri hususlara da yeterli zaman ayıramadıklarından sürekli yakınırılar.

Konuyu bu bakış yönünden değerlendirmek üzere il müdürlerine söz konusu görev alanları için sarfettikleri "çalışma saatlerini" yüzdelenülmüş zaman dilimleri ile ifade etmeleri istenmiş, cevapların frekans ve yüzde dağılımları Tablo 1'de gösterilmiştir.

Tablo 1: Görev Alanlarına Harcanılan İş Zamanı Yüzdesi

Zaman Yüzdesi	Cevap Sayıları ve Yüzdeleri									
	Halkla İlişkiler		Personel İşleri		Mali Konular		Sportif Konular		Tesis İşletmeciliği	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
% 1-5	3	5.4	5	9.0	7	12.5	-	-	2	3.6
% 6-10	13	23.2	13	23.2	20	35.7	1	1.8	6	10.7
%11-15	8	14.2	18	32.1	12	21.4	2	3.6	14	25.0
% 16-20	9	16.1	11	19.6	11	19.6	4	7.1	6	10.7
% 21-25	11	19.6	5	9.0	2	3.6	12	21.4	14	25.0
% 26-30	3	5.4	4	7.1	3	5.4	10	17.9	7	12.5
% 31-35	4	7.1	-	-	1	1.8	9	16.1	4	7.1
%36-40	3	5.4	-	-	-	-	6	10.7	1	1.8
% 41-45	1	1.8	-	-	-	-	2	3.6	-	-
% 46-50	1	1.8	-	-	-	-	8	14.2	2	3.6
% 51-55	-	-	-	-	-	-	1	1.8	-	-
% 56-60	-	-	-	-	-	-	1	1.8	-	-
% 60-100	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

Yığılmalar göz önüne alındığında;

İl müdürlerinin	% 73'ü	Halkla ilişkilere	iş zamanının	% 6 ila 25'ini
	%75'i	Personel İşlerine		% 6 ila 20'sini
	%89'u	Mali konulara		% 1 ila 20'sini
	% 83'u	Sportif konulara		% 21 ila 50'sini
	% 84'ü	Tesis işletmeciliğine		% 6 ila 30'unu

ayırmaktadır.

Bu durum değerlendirildiğinde il müdürlerinin görev alanları arasında en fazla zamanı **sportif konular** almaktadır. Bu alanda çalışma zamanlarının %20'sine kadar olan kısmını harcayanların oranı %12 ile oldukça düşük iken, %20'nin üzerinde mesai verenler %88'e ulaşmaktadır. İkinci en fazla mesai harcanan görev alanı ise, yine sportif konuların bir diğer boyutunu temsil eden **tesis işletmeciliğidir**. Zira, il müdürlerinin %73'ü çalışma zamanlarının %11 ila 30'unu tesislerin rasyonel kullanımı, bakımı, denetimi ve yeni tesislerin yapımına ayırmaktadırlar.

Araştırmaya katılan müdürlerce alışılmış işler kapsamındaki **personel işleri** ile **mali konulara** ayrılan iş zamanı %6 ila 20 arasında yoğunlaşmaktadır. **Halkla ilişkilerde** ise bu yoğunluk, mesainin %6 ila 25'i arasındadır, dolayısıyla en fazla zaman harcanan üçüncü görev sahası olarak ortaya çıkmaktadır.

İl müdürlerinin seçilmiş görev alanlarına ayırdıkları iş zamanı, "çok önemli" gördükleri faaliyetlere ilişkin cevaplarıyla uyum göstermektedir (Bkz. Çizelge 1).

Ancak "önemli" görev alanları sıralamasında açık farkla birinci sırada bulunan (%67.9) **personel işlerine** ayrılan zamanın günlük mesainin 1/5'ini oluşturması düşündürücüdür.

Bu husus personel işlerinin il müdürlerince "önemli" görülmeyle birlikte asli görev ad-dedikleri gençlik ve spor faaliyetleri ve tesis işletmeciliği konularına yoğunlaşarak, bu alana yeterli zamanı ayırmadıklarını göstermektedir.

SONUÇ

İl müdürlerinin değişik görev alanlarına verdikleri önem ve ayırdıkları zamanın analizi, gençlik ve spor faaliyetleriyle tesis işletmeciliğini daha değerli gördüklerini ortaya çıkarmaktadır. Yöneticilerce halkla ilişkiler alanını "çok önemli" sıralamasında üçüncü, "önemli" sınıflamasında ise ikinci konumunda, bu denli ön plana çıkarılması; hem gençlik ve spor faaliyetlerinin uygulanması hem de tesislerinin işletilmesiyle doğrudan ilgili kişileri ifade eden personelin seçimi, yetiştirilmesi ve yönlendirilmesi görevlerine yeterince zaman ayırmadıklarını düşündürmektedir. Diğer bir deyişle, gençlik ve spor il müdürlerinin görevlerini gerçekleştirmede, örgütün iç dinamizmini geliştirecek çalışmalarla kurumun et-

kinliğini ve prestijini arttırmak yerine, dışa dönük çabalarla bunu sağlamayı tercih ettikleri anlaşılmaktadır*.

KAYNAKLAR

- Acar, M., (1994), **Türk Kamu Yönetiminde Halkla İlişkiler Araştırması**, DPT Sosyal Planlama Genel Müdürlüğü Yayını, Ankara.
- Adalı, S., (1986), **Katımlı Yönetim**, Türk Dünyası Araştırma Vakfı Yayını, İstanbul.
- Drucker, F.P., (1993), **Gelecek İçin Yönetim**, çev.: F. 'Üçcan, Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları, Ankara.
- Frost, R.B., Marshall, S.J. (1977), **Administration of Physical Education and Athletics**, Wm. C. Brown, Dubuque.
- Sergiovanni, T. J., (1977), **Handbook for Effective Department Leadership**, Allyn and Bacon Inc., Boston.
- Sisley, L. B., (1983), "Timely Tips: Time Management for the Administrator", **Physical Educator**, 40(2): 69 - 78.
- White, R.H., J. Karabetsos, (1987), "A Comparative Analysis. Administrative Characteristics of HPERD Administrators", **JOPERD**, 8(7): 18 -21.
- Yüksel, Ö., (1990), **Personel Organizasyonu**, Gazi Üniversitesi İİBF Yayını, Ankara.

Yayın Tanıtma

Secda Saltuk, **Antik Stadyumlar**, İnkılâp Kitabevi, İstanbul 1995,

ISBN 975 - 10 - 0946 - 4, 13. 5 x 19.5 cm, 184 + kaynakça + 91 levha.

Eserin yazarı Secda Saltuk, arkeoloji mezunu, uzun yıllar Perge kazılarında bulunmuş, 1989'da "Arkeoloji Sözlüğü" adlı eseri yayınlanmış değerli bir araştırmacıdır. Eserini, mezuniyet tezi olarak hazırladığı "Stadyumların Gelişimi, Genel Olarak Anadolu'daki Antik Stadyumlar, Pamphylia-Pisidia Bölgelerindeki Arazi Araştırmalı Stadyumlar" konulu çalışmasını genişleterek hazırlamıştır. Yazar çalışmasında, belgesel nitelikte güvenilir kaynaklarla arkeolojik verilerden yararlanmış, Anadolu'daki antik stadyumları tek tek ele alarak incelemiştir. Eser, konuyla ilgili açıklamalar için sözlük, antik stadyumların yerlerini gösteren harita, plân, çizim ve fotoğrafları da içermektedir. Ciddi ve akıcı bir üslupla kaleme alınan eser, daha önce bu tür bir Türkçe eserin bulunmayışını göz önüne aldığımızda önemli bir boşluğu dolduracaktır. Ayrıca 1980'li yıllardan sonra canlanma gösteren turizminin değişik kurumlar nezdinde dış ülkelere yapılacak tanıtma çalışmalarında, Anadolu'daki spor kültürünün tanıtılmasında önemli bir ihtiyacı karşılayarak turizmimize de katkıda bulunacaktır. Gerek spor tarihi ve gerekse spor turizmi konusunda araştırma yapan herkesin elinde bulundurması gerekli bir eserdir.

Eser altı bölümden meydana gelmiştir. I'inci Bölüm'de "Sporun anlamı", H'nci Bölümde, "Stadyumların Gelişimi", IH'üncü Bölümde, "Agonlar, Olimpiyat Oyunlarının Başlangıcı", IV'üncü Bölümde, "Stadyumda Yapılan Atletizm İle İlgili Faaliyetler", V'inci Bölümde, "Romalılar Döneminde Stadyumda Yapılan Faaliyetler" anlatılmakta, VI.nci bölümde ise "Anadolu'da Bölgelere Göre Antik Stadyumlar" incelenmektedir.

Yazar bu kitabında, antik stadyumlar konusunda ihtiyaca cevap verebilecek nitelikte bir çalışmayı sunmaktadır. Ayrıca bu eser, spor tarihi ve antik spor mimarisi konusunda yapılacak yeni çalışmalara zemin oluşturacaktır.

Yrd. Doç. Dr. Özbay GÜVEN(*)

* Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu/ANKARA

Yayın Tanıtma

Muhsin Hazar: **Beden Eğitimi ve Sporda Oyunla Eğitim.**

Ankara: Tutibay Ltd. Şti., 1996

IX + 206 sayfa + kaynakça, 125 şekil

Terminolojide hemen hiç bir kavram "oyun" kadar insan doğasıyla yakından ilgili değildir. Oyun oynama eğilimi yaş, cinsiyet ve konumu ne olursa olsun, tüm insanların hayatlarının başlangıcından sonuna kadar, sadece biçimsel değişikliğe uğrayarak süregelir. Ülkemizde oyunla ilgili çalışmalar genellikle geleneksel oyunlarla çocuk oyunlarının derlenmesi yönünde gelişmiştir. Beden Eğitimi ve sporda oyunla eğitim konusu ise bilimsel düzeyde ancak bir kaç eserde ele alınmıştır. Hazar'ın çalışması, gerek teorik, gerekse pratik değeri bakımından Beden Eğitimi ve Sporda hissedilen önemli bir açığı kapatacak niteliktedir. Eser üç ana bölümden oluşmaktadır. Oyunu kuramsal açıdan ele alan birinci bölümde, fert ve toplum açısından oyun ve oyun kavramı; oyunun doğuşu ve gelişimi, yapısal temelleri, oyunların sınıflandırılması, oyun ve çocuk kavramları kapsamında, oyunun çocuk gelişimine etkileri ve eğitimde oyunun kullanılışı işlenmektedir.

Eğitsel oyunlarla ilgili aydınlatıcı ön teorik bilgilerden oluşan 2. Bölümde, eğitsel oyunların yapı ve özellikleri, sınıflandırılması, motorik özelliklerin gelişmesi üzerine etkileri, Beden Eğitimi ve Spor eğitiminde yeri ve önemi, fiziksel engelli çocuklarda eğitsel oyun çalışmaları, oyunun planlanması ve seçimi, öğretimi, yönetimi, çeşitlendirilmesi ve değerlendirilmesi konularıyla birlikte; liderlik kavramı da incelenmekte, oyun liderinin kişisel özellikleri listelenmektedir.

Eserin uygulamalı kısmını oluşturan 3. Bölümde, oyun formları; Dikkat Geliştirici, Kuvvet Geliştirici, Çabukluk Geliştirici, Koordinasyon Geliştirici, Dayanıklılık Geliştirici ve Beceriklilik Geliştirici Oyunlar olmak üzere 6 ana başlık altında toplanmıştır. Eserde yer alan 144 adet oyunun her biri, adı, yeri, araç-gereci, süresi, seviyesi, oyuncu sayısı, oyunun amacı ve eğitsel değeri belirtilerek verilmiştir. Ayrıca, her oyun açıklanmış, dikkat geliştirici oyunlar (Sınıf içi oyunları) kapsamındaki 19 oyun hariç, diğer 125 oyun şekillendirilmiştir.

Eser mevcut kapsamıyla, ana okulları, ilk ve orta dereceli okullar ve Beden Eğitimi ve Spor Bölümleri öğrenci ve/veya öğretmenleri için vazgeçilmez bir başvuru kaynağı niteliğindedir.

KONGRELER TAKVİMİ

- 30 Mayıs - 1 Haziran 1996
- 1. Futbol ve Bilim Kongresi/İZMİR**
- Türkiye Spor Hekimleri Derneği,
- E.Ü.Tıp Fak. Spor Hekimliği Bilim Dalı,
-E.Ü.B.E.S.Y.O.,
- Gençlik ve Spor İzmir İl Müdürlüğü,
- İzmir Futbol Antrenörleri Demeği.
- 24 - 29 Haziran 1996
- V. Milletlerarası Türk Halk Kültürü Kongresi/
ANKARA**
- Kültür Bak. Halk Kültürlerini Araştırma ve Geliştirme Gn. Müdürlüğü.
- 18-20 Eylül 1996
- II. Ulusal Eğitim Sempozyumu / İSTANBUL**
- Marmara Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi
- 1-3 Kasım 1996
- IV. Spor Bilimleri Kongresi / ANKARA**
- Hacettepe Ü. Spor Bilimleri ve Teknolojisi Y.O.,
- Spor Bilimleri Derneği
- Kasım 1996
- II. Spor Bilimleri Sempozyumu / İSTANBUL
(Spor, Toplum, Devlet)**
- İ.T.Ü. Beden Eğitimi Bölümü
- 6-7 Aralık 1996
- III. Ulusal Beden Eğitimi ve Spor Sempozyumu /
ANKARA**
- M.E.B. Okulıçı Bed. Eğt.Spor ve İzcilik Dai.,
- ODTÜ Eğitim Fak. Bed. Eğt. ve Spor Bölümü

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 yayımlanabilir. Konular şunlardır: Beden Eğitimi, Spor Eğitimi, Antrenman ve Hareket Bilimleri, Spor Yönetimi, Organizasyonu ve İşletmesi, Spor Sosyolojisi, Spor Psikolojisi, Sporcu Sağlığı, Spor Kültürü ve Tarihi, Spor Felsefesi.
- 2- Dergiye gönderilen yazılar A4 daktilo kağıdına ve sahifelerin bir yüzüne iki satır aralıklı, sağda 2 cm, solda 3 cm boşluk bırakılarak elektrikli daktilo veya bilgisayar ile yazılmalıdır.
- 3- Makalelerde Türkçe ve İngilizce özetler ve anahtar kelimeler yer almalı, kaynakça dahil 8 daktilo sayfasını geçmemelidir. Yazılar iki kopya halinde ve yazarın açık adresi, telefonu varsa faks numarası eklenerek gönderilmelidir.
- 4- Gönderilen yazılarda sade bir Türkçe kullanılması gerekmektedir. Aşırı yeni veya aşırı eski kelimelere gerekmedikçe yer verilmemelidir. Türkçe ve yabancı dilde yerleşmiş spor terminolojisine özen gösterilmelidir.
- 5- Fotoğraflar siyah-beyaz olmalı, arkalarına numara verilerek ayrı bir zarfa konulmalıdır. Ayrıca, metin içerisinde fotoğrafların yerleşeceği yere not düşülmelidir.
- 6- Şekil, grafik ve tablolar ayrı bir kâğıda 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 kumlu karar verir.
- 8- Yazar adı veya adları başlığın sağ altına gelecek şekilde birden çok yazar varsa alt alta yazılmalıdır. Yazarın veya yazarların adresi adının ve soyadının sonuna konulacak yıldızla birinci sahifenin alt kısmında gösterilmelidir.
- 9- Yazılar, yaym kumlunun belirleyeceği hakemler tarafından incelendikten sonra yayınlanacaktır.
- 10- Kaynakça yazar soyadlarına ve alfabetik şuaya göre yapılmalıdır. Kaynak gösterilirken kaynak numaraları metin içinde cümlenin bittiği yerde parantez içinde verilmelidir.