

SPOR BİLİMLERİ DERGİSİ

Hacettepe Journal of Sport Sciences

2016, Cilt 27, Sayı 3 / 2016, Volume 27, Issue 3

Basım Tarihi (Publishing Date) / Yeri : Ocak (January) 2017 / Ankara

ISSN 1300-3119

Yayın hakkı © 2016 Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

H.J.S.S. is published quarterly

Spor Bilimleri Dergisi yılda 4 kez yayımlanan hakemli süreli bir yayındır.

<http://www.sbd.hacettepe.edu.tr>

H.Ü. Spor Bilimleri Fakültesi

Adına Sahibi : Gıyasettin DEMİRHAN
Owner

Sorumlu Yazı İşleri Müdürü : Ayşe KİN İŞLER
Editor

Yardımcı Yayın Yönetmenleri : Serdar ARITAN Selahattin GELBAL
Associated Editors F. Hülya AŞCI Tahir HAZIR
Tolga AYDOĞ Deniz HÜNÜK
Nefise BULGU Ziya KORUÇ
A. Haydar DEMİREL H. Hüsrev TURNAGÖL
Tennur YERLİSU LAPA

Bilimsel Danışma Kurulu: Caner AÇIKADA Oğuz KARAMIZRAK
Reha ALPAR Hasan KASAP
Gazanfer DOĞU Canan KOCA
Gıyasettin DEMİRHAN Feza KORKUSUZ
M. Nedim DORAL S. Sadi KURDAK
Robert C. EKLUND Magnus LINDWALL
Atilla ERDEMLİ Hisashi NAİTO
Emin ERGEN Kamil ÖZER
Adnan ERKUŞ Xavier SANCHEZ
Hakan GÜR Veysel SÖNMEZ
Zafer HAŞÇELİK Şefik TIRYAKI
M. Levent İNCE Fatih YAŞAR
Çetin İŞLEĞEN İbrahim YILDIRAN
Suat KARAKÜÇÜK

Yayın Koordinatörü : Süleyman BULUT
Publishing Coordinator

Yazım Kontrol Grubu : Sinan YILDIRIM, Nihat Ş. ÖZGÖREN, M. Muhammed ATAKAN, Özgür Y. AKYAR,
Editing Scout Evrim ÜNVER

Ağ Sistemi Yöneticisi : Y. Ergün ACAR
Webmaster

Dağıtım/Destek Ofisi : Ç. Burakcan ÖZBEK
Distribution/Support Office

Yayının Türü : Yaygın
Type of Publication

Dizgi Sayfa Düzeni, Baskı : Hacettepe Üniversitesi Hastaneleri Basımevi 06100,
Graphic Layout-Printing Sıhhiye, Ankara
Tel : 0 312 310 9790

Yayın İdare Merkezi : Süleyman BULUT
Corresponding Address : Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi
Beytepe, Ankara, Türkiye
Tel: 0312 297 6890 Fax: 0312 299 2167 e-posta: sbd.hacettepe@gmail.com

SPOR BİLİMLERİ DERGİSİ YAZIM KURALLARI

Spor Bilimleri Dergisi'nde görgül araştırmalar ve derleme türü yazılara (en son literatürü kapsamlı bir şekilde içeren yazılar, meta analiz çalışmaları, model önerileri, olgu sınımları ve tartışmaları v.b.) yer verilmektedir. Tüm yazılar aşağıda verilen yazım kurallarına ve web sayfamızda verilen makale şablonuna uygun olarak hazırlanmalıdır.

Genel Kurallar

1. Yazılarda ifade edilen düşüncelerden yazarları sorumludur.
2. SBD'de yayımlanan yazılardan ancak kaynak gösterilerek alıntı yapılabilir. Yazının içeriğinde olabilecek çarpıtmalardan alıntı yapan ve yayınlayan kişi ya da kuruluşlar yasalar karşısında sorumludur.
3. Yayına kabul edilen çalışmaların yazar(lar)ından, her birinin ıslak imzasının olduğu *Yazım Hakkı Formu*'nu posta yoluyla Yayın Koordinatörlüğüne göndermeleri istenir.
4. Yayın kurulu, yazıda gerekli gördüğü kelimeleri değiştirebilir.
5. *Makale Şablonuna* uygun hazırlanmayan çalışmalar değerlendirilmeye alınmaz ve genel kurallara uymayan yazılar yayımlanmaz.
6. SBD'de yayımlanan yazılar için herhangi bir ücret ödenmez.
7. Yayımlanan her araştırma verisinin beş yıl süre ile araştırmacı tarafından saklanması zorunludur. Gerek yayın politikamız, gerekse uluslararası yayın kuruluşlarının kuralları gereğince çalışmaların verileri ve analiz programları gerekli görüldüğünde yazarlardan istenebilir.
8. Makalenin yayımlandığı sayı, makaledeki her yazar için iki adet olacak şekilde, yazışma adresinde adı geçen yazara posta yoluyla gönderilir.
9. Yazılara verilecek kabul ya da ret yanıtı bilimsel danışma kurulunun inceleme süresine göre değişebilir.
10. Yazar(lar), çalışmanın orijinal olduğunu, başka bir dergiye yayımlanmak üzere gönderilmediğini, daha önce yayımlanmamış olduğunu, Helsinki Bildirge'sinde insan ve hayvan çalışmaları için önerilen ilkelere uyulduğunu, kullanılan ölçek, anket, envanter, test vb. ölçüm araçlarının kullanımı için sahibinden izin alma konusunda tüm sorumluluğu aldıklarını ve yazılarda ifade edilen düşüncelerden kendilerinin sorumlu olduğunu kabul etmekte ve çalışmanın yayım haklarını Spor Bilimleri Dergisine vermektedirler.

Dergiye gönderilecek çalışmalar, A4 (özel boyut: 19,5x27,5 mm) sayfa düzeninde olmalıdır. Yazılar tek sütun halinde yazılmalıdır. Sayfa düzeni yapılırken her kenardan **2.5 cm boşluk** bırakılmalıdır. Yazı karakteri "**Times New Roman**" olmalı ve **yazılar 12 punto** büyüklüğünde **1.5 satır** aralığı kullanılarak iki yana yaslanmış formatta (justify) düzenlenmelidir. Sayfa numaraları sayfanın altında ve ortada olmalıdır. Sayfa üst bilgi (header) ve alt bilgi (footer) olmamalıdır. Başlıklar arasında iki satır aralığı bulunmalıdır. **Tablolar 9-11 punto ve tek satır aralığında** olmalıdır.

Metin uzunluğu **25 sayfa**yı geçmemelidir. Çalışmalarda olabildiğince Türkçe sözcükler kullanılmalıdır. Çalışmalar; öz, anahtar kelimeler, ana metin, yazar notları, yazışma adresi ve kaynaklar bölümlerini içermelidir.

I. Başlık: Makalenin başlığı **14 punto** büyüklüğünde, büyük harf ve sola yaslı biçimde yazılmalı, kısa ve konu hakkında bilgi verici olmalıdır. Türkçe başlığın uzunluğu **20 kelimeyi geçmemelidir**. Türkçe yazılmış makalelerde **Türkçe** başlığın altına **İngilizce**, İngilizce yazılmış makalelerde İngilizce başlığın altına **Türkçe** başlığa yer verilmelidir. Yazar(lar)'ın açık adı küçük harf, soyadı büyük harf olmak üzere ve sola yaslı olarak verilmelidir. Yazar(lar)'ın çalıştığı kurumun açık adı belirtilmelidir.

II. Öz ve anahtar kelimeler: Türkçe ve İngilizce olmak üzere her iki dilde, 'Öz' ve 'Abstract' başlıkları altında 250 kelimeyi geçmeyecek şekilde tek paragraf halinde, iki yana yaslı olarak yazılmalıdır. Türkçe özün altında 'Anahtar Kelimeler' ve İngilizce özün altında 'Key Words' başlığı altında 3-5 anahtar kelime bulunmalıdır. Öz bölümünde, amaç, denekler ya da araştırma grubu, veri toplama araçları, işlem yolu, verilerin analizi, kısaca bulgular ve kısa bir sonuca ilişkin bilgiler yer almaz.

III. Ana metin: Araştırma makalelerinde metin, sırası ile giriş, yöntem, bulgular, tartışma, sonuç ve öneriler, kaynaklar, varsa ekler bölümlerini içermelidir. Derleme türü makalelerde, makalenin içeriğine göre bu sıra izlenmeyebilir.

Giriş: Yapılan araştırma ile ilgili olarak, literatürdeki yaklaşım ve bulgular ile araştırmanın amacını kapsamalıdır.

Yöntem: Denekler, araştırma grubu ya da örneklem, veri toplama araçları, işlem yolu ve verilerin analizi başlıklarını içerecek şekilde dört başlık altında toplanmalıdır.

Bulgular: Araştırma denencelerini test etmede ya da problem/lerin istatistik analizlerinde kullanılan değerlere (ortalama, standart sapma vb.) her değışkene göre ayrı ayrı yer verilmelidir. Tablo ve şekiller metin içinde verilmelidir.

Tartışma: Araştırma bulgularının literatür ışığında açıklanmasını ve tartışılmasını içermelidir.

Sonuç ve Öneriler: Araştırmadan elde edilen sonuçlar ve geleceğe dönük öneriler kısaca verilmelidir.

Yazar notları: Eğer araştırma bir tez çalışmasının özeti ise ya da araştırmayı destekleyen kurum(lar) var ise bu bölümde belirtilmelidir. Ayrıca araştırmacının araştırmaya katkıları nedeni ile teşekkür etmek istediğı kişiler de bu sayfada belirtilmelidir.

Yazışma adresi: Yazar(lar) ile bağlantı kurulabilecek adres, telefon numarası, e-mail adresi ve varsa faks numarası bu bölümde yer almalıdır.

Kaynaklar: Kaynak gösterimi ile ilgili, Spor Bilimleri Dergisi web sayfasından yazım kuralları incelenerek detaylı bilgi edinilebilir.

Ekler: Yazar tarafından uygun görüldüğünde, araştırmada kullanılan ölçekler gibi ek bilgileri içerebilir.

Tablolar: Tablolar, metin akışı içinde olmalıdır. Tablo yazısı ve tablo numarası, tablonun üstünde ve sola dayalı olarak verilmeli, tablo başlığı tablo numarasının yanından itibaren yazılmalıdır. Tablo başlığında, yalnızca birinci kelimenin ilk harfi büyük olmalı, diğer kelimeler küçük harfle başlamalı ve devam etmelidir. Tablolar word programında hazırlanmalı, tablolarda dikey çizgiler olmamalı ve yatay çizgilerin nerelerde olması gerektiğı konusunda web sayfasında bulunan makale şablonuna bakılmalıdır. Tablo, içeriğine göre 9-11 punto olarak hazırlanabilir. Tablo içeriğinde satır aralarına boşluk verilmemelidir.

Şekil ve Grafikler: Şekil başlıkları ve şekiller, metin akışı içinde olmalıdır. Şekil numaraları ve başlıkları şekillerin altında yer almalıdır. Şekil başlıklarında yalnızca ilk kelimenin baş harfi büyük olmalı diğer kelimeler tamamen küçük harf olmalıdır.

"**Makale Şablonu**" web sitemizden indirilip, çalışmanız makale şablonuna göre düzenlenmelidir.

Detaylı bilgiye yayın koordinatörlüğü ile iletişime geçilerek (sbd.hacettepe@gmail.com) ya da web sitemizden (<http://www.sbd.hacettepe.edu.tr>) ulaşılabilir.

Spor Bilimleri Dergisi
Hacettepe Journal of Sport Sciences
2016, 27 (3)

İÇİNDEKİLER/CONTENTS

| | |
|--|-----|
| Kadınların Rekreatif Alanlarda Fiziksel Aktivite Yapma Amaçları ve Karşılaştıkları Sorunlar Making Goals Physical Activity of Women and Challenges Faced in Recreational Areas <i>Aynur YILMAZ, Mehmet ULAŞ</i> | 101 |
| Toplumsal Cinsiyet Normlarının Dışındaki Sporcular The Athletes Beyond Gender Norms <i>İrem KAVASOĞLU, Mustafa YAŞAR</i> | 118 |
| Antrenman Periodizasyonu: Tarihsel Sürecin Bilim Boyutu Training Periodization: The Scientific Perspective of Historical Development <i>Caner AÇIKADA</i> | 133 |

EDİTÖRDEN

Değerli okurlarımız

Spor Bilimleri Dergisinin 2016 yılı üçüncü sayısı ile yine sizlerle birlikte olmanın mutluluğunu yaşıyoruz.

Dergimizin bu sayısında birbirinden güzel üç çalışma ile karşınızdayız. Birinci çalışmada "Kadınların fiziksel aktivite yapma amaçları ve sorunları incelenmiştir. İkinci çalışmada "Toplumsal cinsiyet ve spor", toplumsal cinsiyet normlarının dışında kalan sporcular açısından incelenmiştir. Son çalışmamız ise bir derleme çalışması. Çalışmada "Antrenman periodizasyonu" tarihsel bir bakış açısıyla incelenmiştir. Birbirinden ilginç bu üç çalışmayı keyifle okuyacağınızı umuyoruz.

Ayşe KİN İŞLER
Sorumlu Yazı İşleri Müdürü

Kadınların Rekreatif Alanlarda Fiziksel Aktivite Yapma Amaçları ve Karşılaştıkları Sorunlar

Making Goals Physical Activity of Women and Challenges Faced in Recreational Areas

Araştırma Makalesi

Aynur YILMAZ¹, Mehmet ULAŞ²

¹Gazi Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

²Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

ÖZ

Bu araştırmanın amacı, rekreatif alanlarda fiziksel aktiviteye katılan kadınların bu alanlarda fiziksel aktivite yapma nedenleri ve karşılaştıkları problemleri tespit etmektir. Araştırma 2014 yılında Kırıkkale İl Merkezi'nde rekreatif alanlarda fiziksel aktivite yapan sekiz kadın katılımcı ile gerçekleştirilmiştir. Çalışma grubu seçiminde amaçlı örnekleme yöntemlerinden kolay ulaşılabilir örneklem kullanılmıştır. Veriler yarı yapılandırılmış görüşme formu ile toplanmış olup, içerik analizine tabi tutulmuştur. İçerik analizi sonucunda dört tema elde edilmiştir. Bu temalar: fiziksel aktivite yapma amaçları, rekreatif alanları tercih sebepleri, rekreatif alanlarda karşılaştıkları sorunlar, sorunlarla baş etme yollarıdır. Araştırma sonucunda; kadınların fiziksel aktivite yapmalarında sağlık ve fiziksel görünümün önemli iki kriter olduğu görülmüştür. Belediyeler tarafından halkın aktivite yapmasına fırsat sunan rekreatif

ABSTRACT

The aim of this study is having an understanding the reasons for why the women who participate in physical activities in recreation areas. In addition to this, this study also aimed to understand the difficulties which these women are faced with. The sample of the study consists of eight women who do physical activities in recreation areas in the city of Kırıkkale. Easily accessible sample which is one of the methods purposive sampling was used in the selection of working group. Data was gathered via a semi structured interview guide. In the analysis of the data, content analysis was used. Four themes were collected at the end of the study. These themes are the purpose of doing physical activity, the reasons for choosing recreational areas, the problems encountered in recreational areas and strategies coping with problems. As a result of the study, it was found that being healthy and having a good physical appearance are found as

alanların kadınlar tarafından tercih edilmesinde bu alanların sosyalleşme fırsatı sunması, maddi açıdan kadınlara yük getirmemesi gibi faktörlerden dolayı tercih edildiği, aktivite alanlarının fiziksel ve çevresel olarak uygun koşullara sahip olmamasının kadınların bu aktivitelere sınırlı katılımına sebep olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar Kelimeler

Fiziksel aktivite, Rekreasyon alanları, Kadın

Key Words

Physical Activity, Recreation Areas, Woman

GİRİŞ

Gelişen yaşam kalitesi bilinci, sağlıklı ve zinde olma amacı ve sağlık için spor gibi düşüncelerin toplumlarda hızla yayılması kitleleri fiziksel aktiviteye katılmaya teşvik etmektedir. Katılım amaçları bazılarının eğlenmek, rahatlamak, gerilimi azaltmak, arkadaşlarıyla beraber olmak, sağlık ve egzersiz yapmak, yeni beceriler kazanmak, yalnız kalmak, yarışmak (Mansuroğlu, 2002); bazılarının da sağlık problemlerinden kurtulmak (Ardahan ve Lapa, 2011), zayıflamak, boş zamanlarını değerlendirmektir (Şahin ve diğ., 2014). Bu amaçlarının dışında düzenli fiziksel aktivitenin bedensel sağlığımız üzerine, ruhsal ve sosyal sağlığımız üzerine ve gelecekteki yaşantımız üzerine olumlu etkilerinin bulunması (Bek, 2008), kronik hastalıkları, obezite, postür bozuklukları ve mental hastalık risklerini azaltması (Riddoch, 1998), bilişsel performansı artırması (Angevaren ve diğ., 2008) kalp damar rahatsızlıklarını, kronik kalp rahatsızlıklarını, yüksek kan basıncı oluşumunu, kolon kanseri ve diyabet riskini azaltması (US Dept of Health, Human Services ve Diğ., 1996), sigarayı bırakmaya yardımcı olması (Paffenbarger ve diğ., 1993) gibi faktörler fiziksel aktiviteye katılımı önemli bir etkendir. Fiziksel aktivitenin beden sağlığı yanında kendini iyi hissetme ve mutluluk sağlama, olumlu düşünme, stresle başa çıkabilme, sosyal uyum ve kabul görme (Bulut, 2013), psikolojik stresin yönetilmesinde (Heyward, 1991) olumlu etkileri vardır. Fiziksel aktiviteye katılım öz yeterlilik, algılanan yetkinlik seviyesini yükseltme, yeni çevreye uyumu kolaylaştırma, depresyonu azaltma, psikolojik iyi olma hali (Weinberg ve Goul, 2014),

the reasons why they participate in physical activities. The reasons for why woman prefer recreative areas, which are provided by municipality, are having a chance to be social and being cheeper. On the other hand, unpreferable reasons are found as limited physical and environmental factors.

okul ve iş başarısı üzerinde olumlu etkiye sahip olması gibi sosyal ve ruhsal olarak da bireylerin yaşamına olumlu katkılarının olması (Schmitter, 2003) fiziksel aktiviteye katılımı etkileyen diğer faktörlerdir.

Son dönemlerde ülkemizde ortaya çıkan "toplumsal cinsiyet eşitliği" yaklaşımları spor alanına olumlu yansımış ve spor ve serbest zaman etkinliği olarak fiziksel aktivitelere katılımı da kadın bireylerin de en az erkek bireyler kadar rağbet gösterdikleri gözlenmiştir. "Toplumsal cinsiyet kavramı kadın ve erkek arasındaki biyolojik farklılıklardan ziyade kültürel ve psikolojik farklılıkları ifade ederken, bu farklılıklara dayalı olarak kadından ve erkekten beklenen toplumsal rol ve sorumluluklar toplumsal cinsiyet rolü kavramı ile tanımlanmaktadır. Bu bağlamda kadınlık ve erkeklik, toplum tarafından kadına ve erkeğe uygun görülen toplumsal cinsiyet rollerini ifade etmektedir" (Koca, 2006). Toplum tarafından kadınlara biçilen cinsiyet rollerinin çağın gerektirdiği gelişmeler, küreselleşme, kentleşme, devletlerin uyguladığı politikalar (WHO, 1998); kadınların eğitim düzeylerinin yükselmesi, çalışma hayatına daha çok katılmaları, ailedeki bir takım fonksiyonların toplumsal kurumlara aktarılması (Günay ve Bener, 2011) gibi gelişmelerden dolayı olumlu yönde değişmiştir. Bu olumlu değişim kadınların günlük hayatlarında fiziksel aktiviteye katılımına da olumlu yönde yansımıştır. Kadınların bir işte çalışıp çalışmama durumu, eğitim seviyeleri ve meslekleri, kadınların anne-baba ve eşlerinin eğitim seviyeleri, kadınların aylık gelir seviyeleri, aile yapısı, aile sorumlulukları,

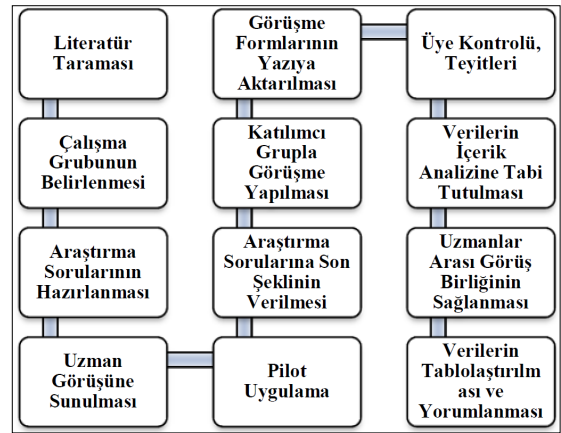
ailenin spora katılımı, spor tesislerinin durumu, yaşanılan sosyal çevrenin uygun olması, yakın çevrenin ve arkadaş gruplarının etkisi, kadınların kilo durumları, televizyon etkisi, zaman olgusu ve bu konudaki ilgi ve istekleri fiziksel aktiviteye katılımlarını etkileyen nedenlerdir (Tatar ve diğ., 2009; Aytan, 2013; Koca ve diğ., 2009). Ülkemizde kadının spor ve fiziksel etkinliklere katılımının artışına paralel olarak kadınların bu tür etkinliklere katılımını toplumsal cinsiyet eşitliği yaklaşımıyla inceleyen araştırmalarda da gözle görülür bir artış olmuştur. Bu araştırmalarda kadınların spor ve fiziksel aktiviteye ilgileri, katılım sebepleri (Koruyucu Aytan, 2013; Tatar, Tozoğlu ve Pehlivan, 2009); kadın sporcuların yer aldığı günlük gazete haberlerinin sunum biçimleri (Arslan ve Koca, 2006; Cantek ve Yazar, 2009); sporda kadınlar ve sorunları (Yaprak ve Amman, 2009); kadınların olimpiik hareketteki yerleri (Özbey ve Güzel, 2011); fiziksel aktiviteye katılımın kadınların gündelik yaşamlarında ne tür değişimler yarattığını (Bulgu, Arıtan ve Aşçı, 2007); kadınların düzenli fiziksel aktivite (DFA) alışkanlığını, seçilen aktivite türünü, aktivitenin süresi ve sıklığını, aktiviteye katılma ya da katılmama nedenlerini (Şahin ve diğ., 2014); kadınların boş zamanlarında fiziksel aktiviteye katılımı ve katılımını engelleyen faktörleri (Koca ve diğ., 2009) araştıran çalışmalar bulunmaktadır.

Bu olgular bağlamında çalışmanın amacı; Kırıkkale ilindeki rekreasyon alanlarında fiziksel aktivite yapan kadınların fiziksel aktivite yapma amaçlarının, rekreasyon alanları tercih etme durumlarının, rekreasyon alanlarda karşılaştıkları sorunların ve bu sorunlarla baş etme yollarının neler olduğunun belirlenmesidir. Bu değerlendirmeler toplumsal cinsiyet eşitliği yaklaşımları açısından yorumlanmaya çalışılmıştır.

YÖNTEM

Araştırmanın Modeli: Kadınların rekreatif alanlarda spor yapmayı tercih etme nedenleri ve karşılaştıkları problemlerin incelendiği çalışmada, araştırmacıya konu ile ilgili ayrıntılı ve derinlemesine veri toplama, katılımcıların bireysel

algıları, deneyimleri ve bakış açılarını doğrudan öğrenme, mevcut durumları anlama ve açıklama amacı taşıyan nitel araştırma yaklaşımlarından (Patton, 2001) durum çalışması deseni kullanılmıştır. Bir örneğin, olgunun veya sosyal birimin, yoğun, bütüncül bir biçimde tanımlanması ve analizi (Merriam, 2013) olarak ifade edilen durum çalışması desenlerinden birisi olan iç içe geçmiş tek durum deseninden faydalanılmıştır (Yin, 2003). Nitel araştırma yaklaşımı kullanılan bu çalışmadaki işlem basamaklarını gösteren akış şeması Şekil 1'de gösterilmiştir.



Şekil 1. Araştırma konusuyla ilgili veri toplama süreci akış şeması

Çalışma Grubu: Bu çalışmaya, 2014 yılında Kırıkkale İl merkezindeki rekreatif alanlarda fiziksel aktivite yapan 8 kadın katılmıştır. Kırıkkale yaklaşık iki yüz bin nüfusa sahip ve sosyo-ekonomik açıdan gelişmekte olan iller arasında yer almaktadır (Filiz, 2005). Çalışma ildeki en yoğun olarak kullanılan ve en merkezi alanda yer alan Atatürk Bulvarı parkında yapılmıştır. Çalışmada, araştırma konusu hakkında detaylı bilgi toplaması ve verilerin niteliğinin yüksek olması amacıyla, araştırma amacına hizmet edecek örnek birimleri kapsayan (Baş ve Akturan, 2013; Creswell, 2013) ve örnekleme hızlı ve kolay bir şekilde ulaşarak zaman, enerji ve maddi kaynak tasarrufu sağlayan (Patton, 2001) amaçlı örneklem yöntemlerinden kolay ulaşılabilir durum örnekleme kullanılmıştır. Katılımcılara ilişkin kişisel bilgiler Tablo 1'de gösterilmiştir.

Tablo 1. Araştırmaya katılan katılımcılara ilişkin kişisel bilgiler

| *Rumuz | Yaş | Öğrenim Durumu | Meslek | Medeni Durum | Çocuk Sayısı |
|--------|-----|----------------|------------|--------------|--------------|
| Hülya | 32 | Lise | Çalışmıyor | Bekar | - |
| Elif | 24 | Lisans | Öğrenci | Bekar | - |
| Zahide | 32 | Lise | Ev Hanımı | Evli | 1 |
| Gönül | 41 | Lise | Ev Hanımı | Evli | 2 |
| Meltem | 36 | Ortaokul | Ev Hanımı | Evli | 2 |
| Zeynep | 44 | Lise | Ev Hanımı | Evli | 3 |
| Sevinç | 52 | Ortaokul | Esnaf | Evli | 3 |
| Şengül | 26 | Lisansüstü | Memur | Bekar | - |

Yaş Ortalama: 35,8 (Min:24, Mak:52)

*Yukarıda belirtilen isimler çalışma kapsamında yer alan katılımcıları temsil eden rumuzlardır.

Tablo 1’de katılımcıların bazı kişisel bilgilerine yer verilmiştir. Bu bilgilere göre, araştırmaya dahil edilen kadınların yaşları 24 ile 52 arasında değişmektedir, yaş ortalamaları 35,8’dir. Öğrenim durumuna göre; katılımcıların 4’ü Lise, 2’si Ortaokul, 1’i Lisans ve 1’i Lisansüstü mezundur. Bu etkinliklere katılımda katılımcıların gelir durumunun da bir kriter olduğu dikkate alınırsa onların mesleki durumları da bulguları yorumlama da önemli olacaktır. Katılımcıların 4’ü ev hanımı, diğerleri öğrenci, esnaf, memur ve çalışmıyordur. Medeni durumlarına göre ise katılımcıların 3’ü bekar, 5’i ise evlidir. Evli olan katılımcıların sahip oldukları çocuk sayısı ise 1 ile 3 arasında değişmektedir.

Veri Toplama Araçları: Araştırma konusuna yönelik veri toplamak amacıyla görüşme tekniği kullanılmıştır. Gözlemleyemediğimiz davranışlar, duygular veya insanların etrafındaki dünyayı nasıl ifade ettiklerini öğrenmek amacıyla kullanılan görüşme (Merriam, 2013); insanların neyi, neden düşündüklerini, duygu, tutum ve hislerinin neler olduğunu, davranışlarını yönlendiren faktörleri ortaya çıkarmayı sağlayan bir araçtır (Ekiz, 2009). Bu çalışmada, Bogdan ve Biklen (2003)’in önerdiği ve katılımcıların belirli konu ile ilgili düşüncelerini özgürce ifade etmelerine fırsat sunan yarı yapılandırılmış görüşme tekniği kullanılmıştır. Yarı yapılandırılmış görüşme tekniği, önceden düşünülmeyen ve görüşme sırasında ortaya çıkabilen yeni durumlarda görüş-

mede bazı değişimler yapmaya olanak sağlayan bir tekniktir (Özgüven, 2004).

Görüşme formu hazırlanmadan önce konu ile ilgili yapılmış çalışmalar (Bulgu ve diğ., 2007; Culp, 1998; King, 2000; Koca ve diğ., 2009; Şahin ve diğ., 2014) incelenmiş, araştırmanın amacına hizmet eden soruların yer aldığı yarı yapılandırılmış bir görüşme formu hazırlanmıştır. Hazırlanan soruların kapsam geçerliliğini sağlamak ve soruların anlaşılabilirliğini test etmek amacıyla sorular uzman görüşüne sunulmuştur. Görüşme formundaki sorular ölçme ve değerlendirme alanından 2, Türkçe eğitimi alanından 1 ve konu alanı uzmanı 2 olmak üzere toplamda 5 uzman görüşüne sunulmuş soruların geçerliliğine kanıt sağlanmıştır. Her bir madde “gerekli”, “düzeltilmeli” ya da “gereksiz” şeklinde derecelendirilmiş ve uzmanlar tarafından değerlendirilmeye tabi tutulmuştur. Görüşme formundaki soruların basit ve anlaşılır olması ve eksik kalan noktaların tespit edilmesinde uzman görüşlerine sıkça başvurulmuştur. Çalışma grubuna benzer özelliklere sahip kişiler üzerinde pilot uygulama yapılarak anlaşılmayan, eksik kalan noktalar tekrar gözden geçirilmiş ve hem uzmanlar hem de pilot uygulama sonucundaki geri bildirimler dikkate alınarak görüşme formuna son şekli verilmiştir. Veri toplama aracı iki bölümden oluşmuştur. İlk bölümünde; katılımcıların yaşı, öğrenim durumu, mesleği, medeni durumu, çocuk sayısı ve düzenli spor yapma durumunu tespit etmeye yönelik

kişisel bilgilere yer verilmiştir. İkinci bölümünde ise, konuyla ilgili literatür taraması ve uzman görüşleri sonucunda oluşturulan sorular yer almıştır. Yapılan görüşmelerde katılımcılara şu sorular yöneltilmiştir:

- Fiziksel aktivite yapma amacınız nedir?
- Fiziksel aktivite yapmak için rekreatif alanları tercih etme nedenleriniz nelerdir?
- Fiziksel aktivite yaparken bu alanlarda ne tür problemlerle karşılaşılıyorsunuz?
- Bu problemlerin giderilmesine yönelik önerileriniz nelerdir?
- Kadınlar bu alana yeterince katılım sağlıyor mu, onların daha fazla katılımlarını sağlamak için neler yapılabilir?

Çalışmaya sekiz kadın gönüllülük ilkesine göre dahil edilmiştir. Katılımcı sayısının bu rakamla sınırlandırılmasında, elde edilen verilerin benzerlik taşıması ve yeni verilerin elde edilememesi kriter olarak alınmıştır. Bu uygulama farklı günlerde yapılmış ve toplamda üç günde tamamlanmıştır. Katılımcılara çalışmanın amacı açıklanmış, görüşmeyi istedikleri zaman sonlandırabilecekleri, elde edilen verilerin sadece bilimsel amaçlı kullanılacağı ifade edilmiştir. Görüşmeler esnasında veri kaybına azaltılmak amacıyla görüşmeler ses kayıt cihazı aracılığıyla kayıt altına alınmıştır. Görüşmeler yaklaşık olarak 20 ile 30 dk. arasında değişmiştir.

Verilerin Analizi: Veriler betimsel ve içerik analiz tekniği kullanılarak analiz edilmiştir. Betimsel analiz tekniğinde veriler araştırma sorularının ortaya koyduğu temalara göre düzenlenebileceği gibi, görüşmede yer alan sorular dikkate alınarak da sunulabilir. Betimsel analizde görüşmeye katılanların görüşlerini çarpıcı bir biçimde yansıtmak amacıyla doğrudan alıntılara sık sık yer verilir (Yıldırım ve Şimşek, 2011). Elde edilen veriler derinlemesine içerik analizine de tabi tutulmuştur. İçerik analizinin amacı, sayıca fazla olan metin yığnında, araştırma sorusu açısından önem arz eden ortak bilgileri tespit etmek ve değerlendirmektir (Gökçe, 2006).

Verilerin analizi için öncelikli olarak katı-

lımcılardan elde edilen görüşme kayıtları araştırmacılar tarafından metne aktarılmıştır. Ses kayıtları tekrar dinlenerek yazılı metinlerdeki eksiklikler giderilmiştir. Katılımcılardan elde edilen görüşme formlarına katılımcıları temsil eden rumuz isimler verilmiştir. Görüşme metinleri satır satır okunmuş ve araştırmacılar tarafından araştırma problemi kapsamında kodlama yapılmıştır. Çünkü nitel çözümlemede verilerin içeriklerini keşfetmeye yönelik çözümleme için kodlama, ilk ve asli işlemdir (Punch, 2005). Görüşme metinleri kodlanırken, her soruya karşılık katılımcıların verdiği cevaplar gözden geçirilmiş, metinlerin kenarına notlar alınmış, kodlamalar yapılmış, tekrar tekrar metinler okunarak kodların yer aldığı bir kod listesi oluşturulmuştur. Çalışmanın amacı ve bu amaca ulaşmak için oluşturulan alt amaçlar dikkate alınarak, elde edilen kod yığınları mantıklı şekilde ortak özelliklere göre bir araya getirilerek, alt kategori ve kategorilere ulaşılmıştır. Bu süreçte, bu kategori ve alt kategoriler birbirleri ile ilişkilendirilerek tablolaştırılmıştır. Elde edilen bulguların yorumlanmasında katılımcı görüşleri ve ilgili alan yazından faydalanılmıştır.

Araştırmanın geçerlik ve güvenilirliğine yönelik olarak, Yıldırım ve Şimşek (2011) nitel araştırmada geçerliği "toplanan verilerin ayrıntılı olarak rapor edilmesi ve araştırmacının sonuçlara nasıl ulaştığının açıklaması nitel bir araştırmada geçerliğin ölçütleri arasında yer almaktadır" şeklinde ifade etmektedir. Geçerlik için, araştırma süresince veri toplama aracının nasıl oluşturulduğunu, soruların konuyu açıklayabilecek kapsam geçerliği nasıl sağladığını, verilerin nasıl analiz edildiği aşama aşama açıklanmıştır. Ayrıca katılımcılardan elde edilen görüşlere yer verilerek, analizler neticesinde elde edilen bulguların geçerliği sağlanmaya çalışılmıştır. Verilerin analizinde uzmanlar arası görüş birliğine bakılmıştır. Bunun için araştırmacı haricinde bir alan uzmanına da katılımcılardan elde edilen görüşme formları verilmiş ve formların analiz edilmesi sağlanmıştır. İki uzman birbirinden bağımsız verileri analiz etmiştir. Araştırmacı ve uzman arasındaki uyuma bakılmıştır. Uyuşmazlıklar

kodlayıcılar arasında görüşülerek giderilmiştir. Miles ve Huberman (1994)'ın formüle ettiği güvenilirlik kat sayısına bakılmış ve güvenilirlik kat sayısı % 93 olarak bulunmuştur. İçerik analizi sonucunda elde edilen kodlar ve bu kodların belirli bir mantık çerçevesinde ortak bir paydada bulunduğu kategorilerin yer aldığı tablolara yer verilmiş, her kategoriye ait frekans gösterilmiştir. Bu bilgiler katılımcı görüşlerine yer verilerek desteklenmiştir.

BULGULAR

Bu bölümde, kadınların fiziksel aktiviteye katılımları ile ilgili görüşlerinden ulaşılan bulgu ve yorumlara yer verilmiştir. Verilerin analizi sonucunda dört kategori elde edilmiştir. Bu kategoriler; fiziksel aktivite yapma sebepleri, rekreasyon alanlarını tercih etme sebepleri, fiziksel aktivite yaparken karşılaştıkları problemler ve problemlerle başa çıkma yollarıdır. Kadınların fiziksel aktivite yapma nedenlerine ilişkin elde edilen bulgular Tablo 2'de gösterilmiştir.

Tablo 2'de katılımcıların fiziksel aktivite yapma sebeplerine ilişkin elde edilen 4 alt kategori gösterilmiştir. Bu kategoriler; Sağlıklı olma (f=7), fiziksel görünüş (f=5), stresten uzaklaşma (f=4) ve sosyalleşme (f=2) dir. Kadınların fiziksel aktivite tercihlerinde ilk sırayı sağlıklı olmanın aldığı görülmektedir. Bu kategoride, katılımcılar fiziksel aktivitenin hareketsiz yaşamdan ve yanlış beslenmeden kaynaklı oluşabilecek kolesterol ve aşırı kilo alımını önlemesi; kadınların menopoza döneminde yaşadıkları problemlerin azalmasına katkı sağlaması; şeker hastalığındaki şeker seviyesini dengelemesi gibi nedenleri ifade etmiştir. Katılımcılardan Gönül, fiziksel aktivite yapma nedeninin sağlıklı olmak olduğunu

ifade etmiştir. "...aktivite yapmaya başlamamın nedeni sağlıklı olabilmek ve eski sağlığıma kavuşmaktı. Doktor bana her gün yürüyüş yapacaksın ve kendine zaman ayıracaksın dedi. Bunu 15 yıldır düzenli olarak yapıyorum kendimi iyi ve zinde hissediyorum. Kolesterol açısından, menopoza açısından çok fayda gördüm". Gönül psikolojik hastalığından dolayı doktor tavsiyesi üzerine başladığı fiziksel aktiviteyi 15 yıldır düzenli olarak sürdürdüğünü, rahatsızlığının azalmasını yanı sıra kolesterol ve menopoza gibi sorunlarının da azaldığını belirtmiştir. Mevcut çalışmada Meltem'in de fiziksel aktivite yapma nedeni Gönül ile benzerlik taşımaktadır. Şeker hastalığı olan Meltem doktor tavsiyesi üzerine başladığı aktivitenin şeker seviyesini kontrol altına almasını sağladığını ifade etmiştir. "Doktor tavsiyesi yürüyüş yapmanın şekerin dengelenmesi açısından iyi olacağı yönündeydi. Zaten kilom da fazlaydı, istediğim kıyafetleri de giyemediğim için bu aktiviteye devam ettim". Kadınların genelinin fiziksel aktivite yapma nedeni olarak sağlıklı olma beklentisi içerisinde oldukları tespit edilmiştir. Kadınlar sağlıklı olmak için fiziksel aktivite yaptıklarını belirtse de, aktivite neticesinde kilo vermek, kiloyu dengede tutmak, iyi bir fiziki görünüme sahip olmak gibi beklentilerinin de olduğu görülmüştür. Ardahan (2013)'ın bireyleri rekreatif spor aktivitelerine motive eden faktörleri incelediği çalışmada, genel olarak kadınların bu sportif aktiviteleri görünüş ve sağlıklı olmak için tercih ettikleri bulgusunu elde etmiştir. Mevcut çalışmamızda da, kadınların sağlıklı olma ve fiziksel görünüşün iyi olması arasında olumlu yönde ilişki kurdukları görülmüştür. İyi bir fiziksel görünüşün kişinin psikolojik sağlığına da olumlu yansımaları

Tablo 2. Fiziksel Aktivite Yapma Sebepleri

| Kategoriler | Katılımcılar | | | | | | | | Frekans |
|--------------------|--------------|------|--------|-------|--------|--------|--------|--------|---------|
| | Hülya | Elif | Zahide | Gönül | Meltem | Zeynep | Sevinç | Şengül | |
| Sağlıklı olma | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | | ✓ | 7 |
| Fiziksel görünüş | ✓ | ✓ | ✓ | | | | ✓ | ✓ | 5 |
| Stresten uzaklaşma | ✓ | | | ✓ | ✓ | | ✓ | | 4 |
| Sosyalleşme | | | | | ✓ | ✓ | | | 2 |

olacağına yönelik katılımcı görüşleri mevcuttur.

Fiziksel aktiveye iyi bir fiziksel görünüme sahip olmak için başladığını ifade eden Zahide, fiziksel görünüşün sağlık üzerinde olumlu etkisi olduğunu belirtmiştir. *"Fiziksel görünüş için yapıyorum sağlık ikinci planda kalıyor. İyi bir görünüme sahip olduğum zaman kendimi mutlu ve huzurlu hissedeceğimden sağlığım da iyi olacaktır. Fiziksel görünüş diyorum. Çünkü insan ne kadar kendini dış görünüş olarak iyi hissederse özgüveni de o kadar iyi olur".* Öğrenci olan Elif, fiziksel görünüşün kişinin kendisini mutlu hissetmesini sağladığı, kendisiyle daha barışık olduğu ve toplumda kendine bir statü kazandırmaya katkısını olduğunu ifade etmiştir. *"...iyi bir görünüş kişinin kendisini daha iyi ve mutlu hissetmesine neden olur. Kişi kendisiyle barışık olur ve toplum karşısında daha bir saygınlık kazanıyor".* Fiziksel görünüşün sağlıkla ilişkisine değinen kadınların, kendilerine bu aktivitelere katılım sağlama konusunda zaman ayırma durumunun tespiti önem taşımaktadır.

Kilo vermek, kiloyu dengede tutmak ve güzel görünüme sahip olmak kadınların iyi bir görünüme ve sağlıklı olma amacına hizmet ettiği bulgusu elde edilmiştir. Bunun için fiziksel aktivite ya da spor yapan kadınların sporu güzelleşme ve güzelleştirme aracı olarak gördükleri söylenebilir. Aktivite zayıf bedene ulaşmanın yollarından biridir. Böyle bir amaçla yapıldığında, güzellikle eşdeğer görülen sağlık anlayışının oluşmasına katkı sağlamaktadır (Hacısoftaoğlu ve Bulgu, 2012). Kadınların bu alanlarda yürüyüş ve jogging yaptıkları göz önüne alındığında, Koruyucu Aytan (2013)'nin çalışmasında elde ettiği bulgu ile benzerlik taşımaktadır. Çalışmada kadınların formda kalmak için aerobik, step, yürüyüş ve jogging gibi fiziksel aktiviteleri tercih ettikleri tespit edilmiştir. Beden imajının olumlu olması, benlik saygısını yükseltir (Oktan ve Şahin, 2010). Kişinin özgüveni yükselir. Lisansüstü öğrenime sahip olan Şengül'ün bu konuyla ilgili görüşü şu şekildedir:

"...Kişinin fiziki yapısının şekillenmesi ve korunmasında önemlidir. Bunun dışında insan psikolojisi üzerinde fiziksel görünüşün etkisi oldukça

önemlidir. İyi bir görünüme sahip olmak kişinin özgüven duygusunu artırır ve kişinin kendisiyle barışık olması açısından avantaj sağlar..." (Şengül).

Fiziksel görünüşün şekillenmesinde ve kilonun dengede tutulmasında fiziksel aktivitenin gerekli ve önemli olduğu katılımcılar tarafından ifade edilmiştir. İyi bir dış görünüme sahip olmanın kendilerini fiziksel, sosyal, psikolojik olarak sağlıklı hissetmelerini sağladığı ve özgüvenleri üzerine pozitif yansımaları olduğunu belirtmişlerdir. Sağlık ve fiziksel görünüşün birbirini olumlu olarak etkilemesi, kadınların bu aktivitelere daha fazla ilgi göstermesini sağlamaktadır.

Mevcut çalışmada, kadınların sosyalleşme amacıyla da fiziksel aktiviteye katılım sağladıkları tespit edilmiştir. Karakuş (2005)'e göre, rekreatif etkinlikler kişilerin sosyalleşmesine katkı sağlamaktadır. Katılımcılardan Zeynep'in bu konudaki görüşü, fiziksel aktivitenin sosyalleşmede önemli olduğu, arkadaşları ile zaman geçirme fırsatı sunduğu yönündedir.

"Sosyalleşme olanağı sunması bu aktivitelere katılmamda önemli. Evde çocuklar olduğu için arkadaşlarımızla bir araya gelme fırsatı çok sık bulamıyoruz. Ama yürüyüş esnasında sohbet edebiliyoruz...(Zeynep)". Ev hanımı ve üç çocuk annesi olan Zeynep, bu etkinliklere katılarak arkadaşları ile zaman geçirebildiğini ifade etmiştir.

Kadınların fiziksel aktiviteye katılım amaçlarına yönelik kadınların amaçlarının farklılık gösterdiği görülmüştür. Fiziksel aktiviteye katılmada sağlık faktörünün öncelikli öneme sahip olduğu tespit edilmiştir. Kadınlar, sağlığı iyi bir dış görünüşle desteklemekte olup, bu iki faktörü birbirini tamamlayan unsurlar olarak nitelendirmişlerdir.

Kadınların fiziksel aktivite yapmak için rekreatyon alanlarını tercih etme sebeplerine ilişkin bulgular Tablo 3'de gösterilmiştir.

Tablo 2'deki bulgular dikkate alındığında, katılımcıların rekreatif alanları tercih etme nedenlerinin 4 kategori altında ele alındığı görülmektedir. Bu kategoriler *"sağlık açısından uygunluk (f=6), fiziksel olarak uygunluk (f=5), sosyalleşme açısından uygunluk (f=4) ve maddi açıdan uygunluk (f=2)"* tur. Kadınların bu alanları tercih

Tablo 3. Rekreatif Alanları Tercih Etme Sebepleri

| Kategoriler | Katılımcılar | | | | | | | Frekans | |
|--------------------------------|--------------|------|--------|-------|--------|--------|--------|---------|--------|
| | Hülya | Elif | Zahide | Gönül | Meltem | Zeynep | Sevinç | | Şengül |
| Sağlık Açısından Uygunluk | ✓ | ✓ | ✓ | | | ✓ | ✓ | ✓ | 6 |
| Fiziksel Açısından Uygunluk | ✓ | | ✓ | ✓ | ✓ | | | ✓ | 5 |
| Sosyalleşme Açısından Uygunluk | ✓ | ✓ | | | ✓ | | ✓ | | 4 |
| Maddi Açısından Uygunluk | | | | ✓ | | ✓ | | | 2 |

etme sebepleri arasında ilk sırayı "sağlık açısından uygun olma" almaktadır. Açık alan, bol oksijen, temiz havanın kişinin sağlığı üzerindeki etkisine yönelik içeriğe sahip olan bu kategoriye ait Sevinç'in görüşü şöyledir:

"Açık hava ve bol oksijen olan ortamda spor yapmak beni rahatlatmış için kapalı alanda spor yapmak yerine açık ve özellikle güneşli havada yapmayı tercih ediyorum. Spor salonuna gitme olanağım var ama kapalı alanda kalamadığım için açık alanı tercih ederim..." Açık havanın insan sağlığı ve psikolojisi üzerindeki etkisine dikkat çeken akademisyen Şengül, ev ve iş ortamının kapalı alan olduğu, iş yükünün fazlalığı ve iş hayatında karşılaşılan bazı olumsuzlukların verdiği stresi, açık havada fiziksel aktiviteye katılım sağlayarak en aza indirdiğini ifade etmiştir. "...yürüyüş yapıyorum en 45 dakika her gün düzenli olarak. Buranın açık hava olması beni dinlendiriyor. İş ortamının verdiği stresten uzaklaştırıyor. Nefesim açılıyor. Kendimi yenilenmiş hissediyorum..." Katılımcı görüşlerine göre; bu alanın açık alan olmasının insanın psikolojik sağlığı üzerindeki etkisini ifade ettikleri görülmüştür. North, McCullagh ve Zung (1990)'ın ifade ettiklerine göre; bu alanda yapılan fiziksel aktivite bireylere psikolojik olarak rahatlık, huzur, stresten uzaklaşma ve farklı sosyal ilişkiler kurabilme olanağı sunmaktadır.

Katılımcılar rekreasyon alanını tercih etme sebepleri olarak; bu alanın kendilerine açık hava ve bol oksijen sunması, kendilerini kapalı alanların kasvetli havasından uzaklaştırması,

daha mutlu ve huzurlu hissetmelerine fırsat sunması olarak belirlenmiştir. Alanın fiziksel olarak bazı eksiklikleri olmasına rağmen (halkın kullanımına sunulan araç-gereçlerin yetersizliği, konum olarak esnafın bulunduğu ve trafiğe yakın olması), bulunduğu konum olarak ulaşımın kolay olması ve diğer rekreasyon alanına göre daha güvenli olması kadınların bu alanı tercih etmesinde önemli unsurlardır. Kırıkkale merkezde fiziksel aktivite yapılabilecek iki rekreasyon alanı mevcuttur. Çalışma kapsamında ele alınan alan, Kırıkkale halkının yoğun katılım sağladığı, merkezi bir noktada olan alandır. Kadınların genelinin bu alanı tercih etme nedenleri fiziksel olarak diğer alana göre daha uygun olmasıdır. Meltem'in bu alanı tercih etme nedenleri evine yakın olması ve daha güvenilir olmasıdır. "... Eve yakın olmasının sağladığı kolay ulaşım, merkezi bir noktada bulunduğu için daha güvenilir olmasıdır". Kadınların bu alanları tercih etmesinde alanın bulunduğu konumun güvenilir olması olduğu tespit edilmiştir. Bu nedenle bu alanlar inşa edilirken, bu kriterin dikkate alınması gereklidir. Kadınların bazıları bu alanların merkezi konumda olmasının yeterli olmadığı, çevresel faktörlerin (etrafta bulunan iş yerleri, kahvehaneler) de bu alanlarda fiziksel aktiviteye katılımı sınırlandırdığı yönündedir. Gönül, "Çevresel faktörlerden dolayı tek başıma gelmeye korkuyorum. Çevre faktörü önemli. Apartman yol ve bazı işletmeler var. Bu durum bana rahatsızlık veriyor. Bu yüzden eşim ve çocuğum ile geliyoruz..." Fiziksel olarak bu

alanın bulunduğu konum alanı tercih etmede etkilidir, ancak kadınların bazısı bu alana yalnız gelmeye korktuğunu ve bunun için eşi ve çocuğu ile birlikte katılım sağladığını belirtmiştir.

Kadınların fiziksel aktivite için rekreasyon alanlarını tercih etmelerindeki bir diğer sebep, bu alanların kendilerine sosyalleşme olanağı sunmasıdır. Yeni çevre ve arkadaşlıkların etkisi de kadınların bu alanları tercih etme nedenleri arasında gösterilebilir. Sporun birleştirici ve sosyalleştirici etkisi kendisini bu alanlarda da göstermekte, alanda yapılan serbest zaman aktiviteleri kişilerin etkileşimini geliştirmektedir. Bu alanlar, kadınlara farklı kişiler ile tanışma, arkadaşları ile birlikte zaman geçirebilme gibi olanaklar sağlamaktadır. Üniversite öğrencisi olan Elif, bu alanı tercih etme nedeni olarak; alanda farklı kişilerin olması, bunlarla tanışma olasılığının bulunması olduğunu ileri sürmüştür. "...bu alanda farklı kişiler olduğundan insanı daha cazip edici hale geliyor. Onlarla sohbet edebilme olasılığımız oluyor. Yeni arkadaşlıklar oluşabiliyor". Üç çocuk annesi olan Sevinç, bu alanı arkadaşları ile birlikte zaman geçirebilecekleri, sohbet edebilecekleri, aynı zamanda aktivite yapacakları alan olarak nitelendirmektedir. " *Arkadaşarımla görüşebilmem için iyi bir fırsat. Hem sporumuzu yapıyoruz hem de arkadaşlar ile zaman geçirebiliyoruz. Zaten tek başıma spor yapmayı sevmiyorum. Arkadaşlar ile daha güzel oluyor. İyi vakit geçiriyoruz*".

Kadınların fiziksel aktiviteye katılımında ekonomik olanaklar önemlidir. Mevcut çalışmada; katılımcıların genelinde ekonomik gelirinin olmadığı, ev hanımı ve öğrenci olduklarından ekonomik gelirleri az ya da hiç yoktur. Bu alanlar bedava olarak halkın kullanımına sunulduğundan, maddi açıdan onlara ekstra bir yük getirmemektedir.

Kadının ekonomik özgürlüğü sportif katılımı da önemlidir. Tatar, Erdoğan ve Pehlivan (2009) belirli bir ücret karşılığı yapılan spor etkinliklerine maddi olanağı olan kadınların katılımının daha fazla olduğunu belirtmişlerdir. Açık alan egzersiz parkları gerek ekonomik (ücretsiz olması nedeniyle) gerek çevresel, gerek de bir takım sosyal faydalar sağladığından tercih edilmektedir (Şimşek ve diğ., 2011). Ev hanımı olan Gönül bu alanı tercih etme nedenlerinden birisi olarak bu alandaki spor araç ve gereçlerinin kullanımının ücretsiz olması olduğunu belirtmiştir. " *...Buranın eve yakın olması, bedava olması, aletlerin serbest ve zaman sınırı olmadan kullanılması tercih edilmeyi sağlıyor...*" Ev hanımı olan Gönül, bu alanı halkın katılımının ücretsiz olmasından dolayı tercih ettiğini belirtmiştir. Bu alanlar herhangi bir spor salonuna gitmeye gücü yetmeyen ve yeterince zamanı olmayan kadınların fiziksel aktivite ihtiyaçlarını gidermek açısından önemlidir.

Kadınların fiziksel aktivite yapmalarında rekreasyon alanlarını tercih etmelerinde alanın sağlık açısından uygun olması, özellikle ekonomik gelir kaynağı sınırlı olan ya da hiç olmayan kadınlara ücretsiz fiziksel aktivite yapma ve farklı insanları tanıma fırsatı sunması etkilidir.

Bu alanların tercih edilmesini cazip kılan özelliklerin olmasının yanı sıra, kadınların bu alanlarda fiziksel aktivite yaparken karşılaştıkları bir takım sorunlar da mevcuttur. Bu sorunlara ilişkin kategoriler Tablo 4'te sunulmuştur.

Tablo 4'teki bulgular, kadınların rekreatif alanlarda fiziksel aktivite yaparken karşılaştıkları sorunların iki kategori altında ele alındığını göstermektedir. Bu sorunlar, "Fiziksel alan yetersizliği (f=7)" ve "çevresel faktörlerin etkisi (f=4)" olmak üzere iki kategoriden oluşmaktadır. Fiziksel alan yetersizliği, rekreatif alanının ko-

Tablo 4. Rekreatif Alanlarda Karşılaşılan Sorunlar

| Kategoriler | Katılımcılar | | | | | | | | Frekans |
|-----------------------------|--------------|------|--------|-------|--------|--------|--------|--------|---------|
| | Hülya | Elif | Zahide | Gönül | Meltem | Zeynep | Sevinç | Şengül | |
| Fiziksel Alan Yetersizliği | ✓ | | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | | ✓ | 7 |
| Çevresel Faktörlerin Etkisi | | | | | ✓ | ✓ | ✓ | | 4 |

numlandırıldığı yerin uygun olmayışı, spor araç ve gereçlerinin yetersizliği ve bu araç-gereçlerin kullanımında yaşanan bilgi eksikliği, fiziksel aktivite yapılan alanın talebi karşılamada yetersizliği gibi faktörleri içermektedir.

Fiziksel alan yetersizliği olarak kadınların geneli, yürüyüş parkurunun kısa olmasını ve araç-gereç eksikliğini belirtmiştir. Elde edilen bulgular, kadınların bu alanda daha çok yürüyüş parkurunu kullandıklarını ortaya koymuştur. Talep fazlalığı, etkili alan kullanımını sınırlamakta olduğu ve mevcut spor araç gereçlerinin yetersizliğine neden olduğu tespit edilmiştir. Örneğin Elif, yürüyüş parkurunu yetersiz bulduğu ve insanların rahat hareket edemediklerini belirtmiştir.

"... Yürüyüş yapılan alan çok dar ve kısa, bu yüzden rahat hareket etme olasılığı olmuyor. Daha uzun olabilirdi kırıkale adına diye düşünüyorum... Çünkü bu alanlar insanların dışarıda hareket edebildikleri ve kendilerini özgür hissettikleri alanlar"(Elif).

"...Fiziki koşulların uygun olmayışından dolayı, birçok arkadaşım spor yapmak istemesine karşın bu alanın yol üstü olması ve alanın dar olmasından dolayı büyük sorun oluyor..." (Gönül). Alanın dar olması insanların bu alanı kullanımında problem olmaktadır. Ayrıca spor araç ve gereçlerinin de yeterli sayıda olmaması ve nasıl kullanılacağına bilinmemesi de katılımcıların rekreasyon alanlarında karşılaştıkları fiziki problemlerdir. Örneğin Şengül, araç-gereçlerin yeterli olmadığını, kendi dahil kimsenin aletlerin nasıl kullanılacağı konusunda yeterli bilgiye sahip olmadığını belirtmiştir. "...Araç-gereçler az. İnsanlar onları kullanma fırsatı bulamıyor. Araç-gereçler az olduğu için sınırlı kullanım oluyor. Bu yüzden onları doğru kullandığımı düşünmüyorum. Ama bu konuda da bilgilendirici çalışmalar yok. İnsanlar kullanıyorlar doğru ya da yanlış. Hatta insanlar birbirleriyle kavga bile ediyorlar. Sen çok kullandın diye". Örneğin aletlerin kullanımındaki bilgi eksikliğini Hülya şöyle ifade etmiştir: "Araç-gereçler var ama nasıl kullanılacak fikrim yok. Onları kafama göre kullanıyorum..." Belirli amaç için (kilo ver-

mek, sağlıklı olmak vb.) rekreasyon alanlarında fiziksel aktivite yapan kadınların bu amaçlarına ulaşma noktasında, bu alanların buldukları konum ve fiziki şartlar olarak iyi dizayn edilmiş olmalıdır. Bu durum kadınların spor etkinliklerine katılımında etkilidir. Bu alanın kadınların özellikle üzerinde durdukları kilo problemine çözüm üretebilmektedir. Kadınların beklentileri bu doğrultudadır. Örneğin Elif, kadınların kilo problemlerini azaltmada etkili olan araç-gereçlerin bu alanlarda mevcut olması, onları fiziksel aktivite yapmadaki öneminden bahsetmiştir. "...değişik faaliyetler yapılarak kadınların rahatsız oldukları kilo sorununun çözümüne ilişkin çeşitli aletler kurulsa ve de bu aletlerin uzman kişiler eşliğinde düzenlense kadınların katılımını artırabilir". Elif'in de belirttiği gibi kadınların kilo problemini ortadan kaldırmak için bu alanlara katılım sağlamaktadır. Bunun için bu alanların kadınların faydalanabileceği şekilde düzenlenmelidir.

Kadınların rekreasyon alanlarında fiziksel aktivite yapmalarını engelleyen bir diğer faktör ise, bu alanın etrafındaki çevresel unsurlardır (Kahvehanelerin olması, halkın merak dolu bakışları, spor alanının etrafındaki binalar ve dükkanlar, bu alanda spor yapmadan oturan kişiler). Örneğin Meltem, erkeklerin spor yapmadan o alanda bulunmalarından duyduğu rahatsızlığı şöyle ifade etmiştir:

"...Etraftaki bakışlar da bizler için problem. Genellikle erkekler bu alana gelip oturuyor. Kadınlar ise bu durumdan rahatsızlık duyuyorlar. Spor yapmayan insanların burada ne işi var, ne oturuyorsunuz, sizin ne işiniz var. Üstelik kahvehane de hemen karşıda buraya gelip oturmalarına gerek yok o mesafeden de rahatlıkla izliyorlar". Ayrıca Meltem'in belirttiği bir diğer çevresel problem ise, bu alanın etrafında bulunan kahvehanelerdir. Alanın etrafında bulunan kahvehaneler ve binalar, kadınların rahat aktivite yapmalarında engel olduğu tespit edilmiştir. Bu alanın çevresel yapısındaki problemleri bilen ve tanık olan erkekler ise kadınlarının bu alanda aktivite yapmasını sınırlandırmaktadır. Elif bu konuyla ilgili durumu şöyle ifade etmiştir:

"...Çoğu kadının eşi bu alanın etrafındaki rahatsız bakışlardan ötürü eşlerinin bu alanlarda fiziksel aktivite yapmalarına izin vermiyor. Komşum spor yapmak istemesine rağmen, etrafta binalar ve dükkanlar olduğundan eşi onu göndermiyor. Bu yüzden bu alanlar yapılırken fiziksel aktivite yapan kişilerin rahatsız edici unsurlardan arınık olmasına özen gösterilmelidir..."

Ev hanımı olan Zeynep, bu alana gelirken çevresel faktörlerden dolayı tedirginlik yaşadığını, bu nedenle yalnız olarak fiziksel aktivite yapmadığını ileri sürmüştür.

"Bu alanın etrafı iş yerleri ve apartmanlarla dolu bir yere yapılması ve bunun sonucunda insanların bakışlarının üzerimizde olması bizi tedirgin ediyor. Bu yüzden spor yaparken yalnız gelmiyorum. Eşim bazen benimle geliyor. Bazen de arkadaşlarımla geliyorum..."

Özellikle kadının toplumdaki yeri ve rolünün sınırlı olduğu ve erkek egemenliğinin hakim olduğu toplumumuzda kadınların aktivite yapma durumlarında eşlerinin bakış açısının önemli olduğu söylenebilir. Culp (1998), cinsiyetin sosyal etkinin oldukça önemli bir parçası olduğu ve bireylerin serbest zaman faaliyetlerini sınırlayan önemli bir unsur olduğunu

belirtmiştir. Waren (1990), serbest zaman faaliyetlerine katılmada, kadınların erkeklere nazaran daha az fırsat ve olanağa sahip olduğunu, bunun da kadının toplumdaki yerinden kaynaklandığını belirtmiştir.

Fiziksel aktivite yapılan alanın kişinin beklentilerini karşılayıcı nitelikte organize edilmesi, bu alanlardan en etkili şekilde faydalanmada önemlidir. Kadınların daha aktif bir hayata kavuşmaları amacıyla fiziksel aktivitelerin önündeki engelleri azaltmak ve hareket özgürlüğünün sağlanması açısından bu alanların yeterliliğinin sorgulanması ve kadınların çevre baskısına maruz kalmadan, rahat hareket edebilecekleri alanların yaratılması ve bu alanların etkili araç ve gereçlerle donatılması daha fazla kadının bu alanlarda spora katılımını sağlamaktadır.

Tablo 5'te, kadınların rekreatif alanlarda karşılaştıkları sorunlara yönelik çözüm önerileri gösterilmiştir. Bu çözüm önerileri fiziksel ve çevresel unsurların düzenlenmesini içermektedir. Kadınların çoğu fiziksel açıdan fırsatların iyileştirilmesinin önemine vurgu yaparak, fiziksel aktivite alanlarının talebi karşılayacak şekilde büyütülmesi ve şehrin farklı yerlerine konumlandırılması gerektiğini ifade etmişlerdir. Özel-

Tablo 5. Rekreatif Alanlarda Karşılaşılan Sorunlara Yönelik Çözüm Önerileri

| Kategoriler | Alt Kategoriler | Katılımcılar | | | | | | | Frekans | |
|------------------------------|---|--------------|------|--------|-------|--------|--------|--------|---------|--------|
| | | Hülya | Elif | Zahide | Gönül | Meltem | Zeynep | Sevinç | | Şengül |
| Fiziksel Olarak Yapılanma | Yürüyüş alanlarının talebi karşılayacak şekilde büyütülmesi | | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | | | ✓ | 6 |
| | Araç ve gereçlerin çeşitlendirilmesi | | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | | | 5 |
| | Araç ve gereçlerin kullanımı açısından bilgi sağlanması | | ✓ | | ✓ | | ✓ | | | 3 |
| Çevresel Unsurları Düzenleme | Rahat aktivite yapılacak konumda alanların inşa edilmesi | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | | | ✓ | 6 |
| | Sadece fiziksel aktivite yapanların katılımının sağlanması | | ✓ | | ✓ | | | ✓ | ✓ | 4 |

likle zamanının çoğunu ev işleri ile geçiren kadınların bu aktivitelere katılım sağlamalarında, bu alanların fiziksel ve çevresel olarak katılım sağlayacak şekilde düzenlenmesinin önemi üzerinde durmuştur. Hülya'nın buna yönelik görüşü şöyledir: *"...Bu alan kişilerin katılımını sağlamak için yeterli değil. Şehrin farklı yerlerinde alanlar yapılacak olursa, daha fazla insan katılımı olur. Örneğin bu yürüyüş alanı kısa, hani daha uzun olsa yol kenarında ve apartmanların içerisinde değil de insanların daha rahat özgür bir şekilde hareket edebileceği alanlar genişletilebilir".* Fiziksel olarak alanın yetersizliğini ifade eden Zahide, aletlerin yetersiz olduğunu ve çeşitlendirilmesi gerektiğini ifade etmiştir. *"...Spor yaptığımız alan fiziksel olarak yetersiz. Tüm vücudun çalışması için yeterli araç gereç yok. Aletler yetersiz. Bu yüzden vücudumuzun bölgesel olarak çalışmasına neden oluyor. Karın kasları için alet var. Bacak kasları ve kol kaslarını çalıştırıcı alet yeteri kadar yok benim sorunun o..."* Gönül'ün bu konudaki görüşü Zahide'nin görüşü ile benzerlik göstermektedir. *"...Vücudun değişik bölgelerini çalıştıran aletler konulabilir. Çünkü burada hem erkek hem kadın karışık spor yapıyoruz. Dolayısıyla aletler ve alan yetersiz olunca aktivite yapma alanımız kalmıyor. Oysaki çoğu insan burada yürüyüş parkurunu kullanıyor. Birkaç tane daha yürüyüş parkuru yapılabilir..."* Fiziksel olarak aletlerin yetersiz olduğunu ifade eden kadınlar aletlerin kullanımına yönelik yeterli bilgilerinin olmadığını, aletlerin nasıl kullanılacağına yönelik bilgilendirmeleri içeren çalışmalar yapılması gerektiğini ifade etmişlerdir. Zeynep, bu alandaki spor aletlerinin nasıl kullanılacağını bilmediğini ve gelişigüzel yaptığını belirtmiştir. *"...Aletler yeterince yok. Ama olanları da kullanmada sıkıntı yaşıyorum ki çoğu kişinin de bilgisinin olmadığını düşünüyorum. Aletlerin yanına bilgilendirmek için talimat konulabilir. Ya da bu alanlarda uzman kişilere mi yer verilse..."*

Çevresel faktörlerin fiziksel aktivite yapma üzerindeki olumsuz etkisini ifade eden kadınlar, bu alanların spor yapmayan kişiler tarafından gözlemlenmesi, kahvehane gibi mekânlara yakın olmasının kadınların katılımlarını sınırlan-

dırdığını belirtmişlerdir. Bu nedenle kadınlar bu alanlarda sadece aktivite yapanların olması gerektiğini, meraklı bakışlardan soyutlanması gerektiğini belirtmişlerdir.

Meltem, çevresel faktörlerin fiziksel aktivite üzerindeki olumsuz etkisini yok etmek amacıyla şu öneriyi sunmuştur. *"...Şehrin gürültüsünden ve yolun bulunduğu alandan uzak olmalı. Bu aktivitelerin sürekli yapılabilmesi için mevsimsel yapılmasını engellemek için kapalı alanlar inşa edilebilir. Yağmur yağınca dışarı çıkamıyoruz. Bu alanların da sadece üstü kapalı olması iyi olur. Aksi takdirde diğer spor salonlarından farkı kalmaz..."* Ayrıca bu alanlarda erkek ve kadın birlikte aktivite yapılmasından ve çevrede aktivite yapmayan erkeklerin bakışlarından rahatsızlık duyan Meltem'in bu konuya yönelik önerisi şöyledir: *"...Camlı olsa dışarıdakiler içerdekileri görmese daha mı iyi olur. Çünkü Kırıkkale insanların merakları var ya bu sıkıcı. Bizler bayan olarak bile birbirimizi eleştiriyoruz. A şu kilo almış, aman şu zayıflamış ben bile diyorum. Erkeğin demesi ve izlemesi de normal bir durum... Hemcinslerimizin de bizleri eleştirdiği zamanlar oluyor. Hatta şunu bile diyorlar. Yürüyorsunuz, yürüyorsunuz aynı duruyorsunuz. Yani erkekten önce kadın kadına yorum yapıyor..."*

Sonuç olarak fiziksel aktiviteye kadınların katılımının sağlanmasında fiziksel açıdan onları motive edebilecek ve olumsuz çevre koşullarını en aza indirgeyerek kadınların bu alanlara katılımını sağlayıcı aktivitelerle onlara sosyalleşme ve özgüven duygusu kazanmalarına fırsat sunan alanlar oluşturularak, toplumda daha aktif yer edinmeleri sağlanabilir.

TARTIŞMA

Toplumda fiziksel aktiviteyi halkın günlük yaşantısının bir parçası haline getirmek amacıyla "Sağlıklı yaşam için spor" ve "Herkes için spor" gibi projelerle halk fiziksel aktiviteye teşvik edilmeye çalışılmıştır. Halkın rahatlıkla aktivitelere katılabilmesi için yerel yönetimler tarafından açık alan egzersiz parkları oluşturulmuştur.

Kadınların serbest zaman aktivitelerine katılımında fiziksel aktivitenin yeri ve yerel yöne-

timlerin sunduğu rekreatif alanlara katılım durumları ve karşılaşılan sorunların tespit edilmesi açısından önem arz eden çalışmada, kadınların bu aktivitelere katılma nedenleri arasında ilk sırayı sağlıklı olma nedeni yer almıştır. Hareketin, aktivitenin ve aktif yaşamın kendilerine fiziksel, sosyal, psikolojik olarak katkı sağladığına inanan kadınlar, sağlıklı bir hayat sürdürmek için fiziksel aktiviteyi yaşamlarının vazgeçilmez unsuru olarak nitelendirmektedir. Sağlık, "genç", "zayıf" ve "formda" olmak biçiminde yeniden tanımlanmakta, bireylere bu tanıma uygun, "sağlıklı" bedene ulaşmanın yolları sunulmaktadır. "Ruhsal ve fiziksel tam iyilik hali "nin karşılığı bu koşullar altında yeniden oluşturulmaktadır (Sezgin, 2011). Araştırmada kadınlar zayıf olmayı sağlığın ön koşulu olarak nitelendirmektedir. Kadınların öncelikli olarak sağlıklı olmak amacıyla spor yaptıkları bulgusu, Mengütay ve diğ. (2006)'nin çalışmasında da elde edilen bulgu ile benzerlik taşımaktadır. Çalışmada fiziksel aktivite yapma nedenleri arasında sağlık %10,7 ile ilk sırada yer almıştır. Korucu Aytan (2013)'ün kadınların spora olan ilgilerini incelediği çalışmada benzer bulgu elde edilmiştir. Spor yapan ve yapmayan kadınlar üzerinde sporun etkisi incelenen çalışmada, spor yapan kadınların kendilerini yapmayanlara göre daha sağlıklı hissettikleri tespit edilmiştir. Amman (2005)'in kadınların spor yapma amaçlarını incelediği çalışmadan elde ettiği sonuçlarda mevcut çalışmamızda elde edilen bulgular ile paralellik göstermektedir. Çalışmada sırasıyla; sağlıklı olmak, düzgün bir vücuda sahip olmak, stres atmak, mutlu olmak ve eğlenmek, arkadaş kazanmak, grup duygusunu yaşamak gibi amaçları içermektedir. Kadınların fiziksel aktivite yapma nedeni olarak sağlıklı olmayı kilo verme, kiloyu dengede tutma ve iyi bir görünüme sahip olmayı içeren fiziksel görünüş takip etmektedir. İlgili alan yazında rekreasyonel amaçlı fiziksel aktiviteye katılım; sağlığın yanı sıra, dış görünüm ve sosyalleşme gibi çeşitli faktörlerin etkili olduğu ortaya çıkmıştır (Gürbüz, 2012). Öztürk ve diğ. (2013)'nin sabah sporlarına katılan ev hanımlarının spor konusundaki görüşlerini incelediği çalışmada, kadınların spor yapma amacı

% 61'i sağlık ve % 17'i kilo vermek olduğu bulgusu elde edilmiştir. Kadınların fiziksel aktivite yapma amaçlarının öncelikli olarak sağlıklı olma, bunu ise fiziksel görünüm izlemektedir. Mevcut çalışmamızda ve ilgili alan yazında fiziksel aktivitenin kilo verme ile eşleştirildiği görülmüştür (Öztürk ve Koca, 2014; Hacisoftaoğlu ve Bulgu, 2012). Kadının toplumdaki rolü dikkate alındığında, onların ev içi sorumlulukları ve toplumda kadına yönelik annelik ve eşe karşı sorumluluk kendilerine zaman ayırabilme noktasında sınırlılık getirmektedir. Bourdieu (1978)'ye göre, ev kadınlarının bedenleriyle kurdukları ilişkide ev halkının ihtiyaçlarını karşılamak görevinin belirlendiği araçsal bir ilişki olmakta ve işçi sınıfı ev kadınları ve anneler, kocaları ve çocuklarının ihtiyaçlarını karşılamak için kendi bedenlerini kurban etmektedirler. Onların üstlendikleri roller gereği (anne, eş, iş hayatı vb. gibi) kendilerine zaman ayırma noktasında daha kısıtlı fırsatlara sahiptirler (Ardahan ve Yerlisu Lapa, 2011). Çünkü kadının toplumdaki temel rolünün ev işleriyle uğraşmak ve çocuk büyütme olduğu, bunun da kadınların serbest zaman faaliyetlerine katılmalarını etkilemekte ya da sınırlandırmaktadır. Katılımcıların çoğunluğunun ev hanımı oldukları dikkate alındığında, çocuk bakmak ve ev işleri ile ilgilenmek zorunda olan kadınların kendilerine bakmak için yeterince zaman ve fırsat sahibi olmadıkları görülmüştür. Kadınların annelik ve ev hanımlığı vasfı bulunması, eşleri ve çocuklarına karşı sorumluluklarının olması, kendilerine ayıracakları zamanı sınırlamaktadır.

Sosyalleşme ve stresten uzaklaşma katılımcıların spor yapma nedenleri arasında öne çıkan diğer unsurlardır. Tatar ve diğ., (2009)'nin çalışan ve çalışmayan kadınların spor yapmalarını etkileyen faktörleri inceledikleri çalışmada da, kadınların sporu günlük sıkıntılardan uzaklaşmak ve sosyal çevre edinmek amacıyla yaptıkları belirlenmiştir. Kadınlara yüklenen görev ve sorumluluklar, çalışan kadının çalışma temposu dışında ev işlerine ve çocuklarına zaman ayırması, onların sorumluluklarını yerine getirme noktasında problem yaşamalarına neden olmaktadır (Theberge, Curtis ve Brown, 1982). Mevcut

çalışmamızda katılımcıların çoğunluğunun ev hanımı olduğu göz önünde bulundurulduğunda, toplumdaki rol ve görevlerini yerine getirme noktasında stres yaşadıkları elde edilmiştir. Bu amaçla kendilerini özgür hissedebilecekleri, arkadaşlarıyla zaman geçirebilecekleri ve sıkıntılarını giderebilecekleri etkinlik olarak fiziksel aktiviteyi tercih ettikleri görülmüştür. Ayrıca Reiger ve diğ., (1988)'ne göre; fiziksel aktiviteye katılımın kaygı ve depresyon gibi stresle ilgili problemleri azaltmaktadır.

Mevcut çalışma, kadınların fiziksel aktiviteye katılımında açık alan egzersiz parklarını tercih etme nedenleri olarak; bu alanların sağlık, fiziksel, sosyalleşme ve maddi açıdan uygun olduğunu ortaya koymuştur. Açık alanın insan sağlığı ve psikolojisi üzerinde olumlu etkisinin olması, farklı insanlarla tanışma fırsatı sunması ve özellikle bu alanların halka açık olması ve halkın bu alanları kullanabilmesi için herhangi bir ücret ödememesi tercih edilmesinde önemli unsurlardır. Rekreasyon alanları kent insanına doğal çevreyi en iyi sunabilen alanlardır. Çalışmamızda kadınların bu alanları tercih nedenleri olarak temiz hava, bol oksijen ve doğa ile baş başa olmaları olduğu belirlenmiştir. Bu nedenle insanlar bu alanları temiz hava ve doğal çekiciliklerinden dolayı tercih etmektedir (Erdoğan, 1999). Ayrıca çalışmamızda, çalışmayan kadınların insanlarla sosyalleşebilmeleri, farklı ortamlarda bulunmaları ve farklı kişileri tanımak amacıyla bu alanlara katılım sağladıkları tespit edilmiştir. Bulgu ve diğ., (2007)'nin kadınların rekreatif düzeyde fiziksel aktivite yapma nedenlerini inceledikleri çalışmada, kadınların bu etkinlikler sayesinde ev dışına çıktıkları ve yeni arkadaşlıklar ve ortamlar edindikleri bulgusu elde edilmiştir.

Kadınların fiziksel aktivite yaparken karşılaştıkları problemler ise fiziksel ve çevresel olarak kategorize edilmiştir. Fiziksel olarak yürüyüş parkurunun kısa ve yetersiz olması, spor aletlerinin yetersiz olması, aletleri kullanmaya yönelik bilgi yetersizliği, konumlandırıldığı alanın trafiğe ve iş yerlerine yakın olması gibi konuları içerirken, çevresel olarak ise meraklı bakışların olması ve kahvehanelere yakın olması gösterilmiştir.

Katılımcılar genel olarak yürüyüş parkuru yetersizliğini ve spor yapmayanların kendi üzerlerindeki bakışlarından rahatsızlıklarını ifade etmiştir. Elde edilen bulgular, çevresel problem olarak nitelendirilen bu durumda, fiziksel aktivite yapmak isteyen kadınların eşleri sınırlandırma getirmesiyle karşı karşıya kaldıklarını göstermiştir. Ceylan ve diğ. (2010)'ne göre, bazı ülkelerde toplum baskısı, din ya da aile faktörlerinin etkisiyle kadınlar sportif aktivitelere sınırlı katılım sağlamaktadır. Mevcut çalışmada elde edilen bulguya göre kadınlar bu alanlarda arkadaş, eş ya da çocukları ile birlikte katılım sağlamaktadırlar. Benzer sonuç Krenichyn (2004)'ün şehir parkındaki kadın ve fiziksel aktivite konulu çalışmasında elde ettiği çalışma ile benzerlik taşımaktadır. Çalışmada kadınların aktivitelere aile veya arkadaş ile katılım sağlamaları, kendileri için güvenilir ortam sağladığı bulgusuna ulaşmıştır. Ağılönü ve Mengütay (2009)'ün çalışması neticesinde serbest zaman faaliyetlerine kişilerin %45,7'si eşi ve çocukları ile %20,8'i ise arkadaşları ile katılım sağladıkları görülmüştür. Mevcut çalışmamız bu çalışmalarla benzerlik göstermektedir. Kadınların etraftan rahatsız oldukları için arkadaş, eş ve çocukları ile birlikte aktivite yaptıkları görülmüştür.

Aletlerin yetersizliği ve kadınların aletleri kullanma konusunda yeterince bilgiye sahip olmaması yönünde de eksiklikler tespit edilmiştir. Şimşek ve diğ. (2011)'nin açık alan egzersiz parkları ve kullanıcılarına yönelik yaptıkları çalışmada; bireylerin %83'ünün park alanlarındaki egzersiz aletlerini yetersiz bulduğu ve %98'inin ise yürüyüş ve koşu alanına ihtiyaç duyduğu, ayrıca park alanı içerisindeki aletlerin kullanımı konusunda yeterli bilgiye sahip olmadığı neticesini elde etmişlerdir. Bu açıdan mevcut çalışmamız ile benzerlik göstermektedir.

SONUÇ ve ÖNERİLER

Kadınların fiziksel aktivite tercihlerinde sağlık ve fiziksel görünüşün etkili olduğu, kadınların eğitim durumları ve mesleklerinin fiziksel aktivite alanı olarak rekreasyon alanlarını tercih etmelerinde önemli değişkenler olduğu, ev ha-

nımlarının bu alanlarda farklı kişilerle tanışma olanağı bulduğu, böylece kendilerine sosyalleşme alanı olarak bu alanların faydalı olduğu söylenebilir. Kadınların açık alanda fiziksel aktivite yapmalarında fiziksel ve çevresel bazı problemler yaşadıkları, özellikle bu alanların konumlandırıldığı mekanlardaki apartman, kahvehane gibi çevresel olarak nitelendirebileceğimiz unsurlardan rahatsızlık duydukları, kadınların bu nedenden dolayı sınırlı oranda bu alanlara katılım sağladıkları belirlenmiştir. Bu alanlarda yeterli araç-gerecin olmaması ve kadınların onları nasıl kullanacağını bilmemesi rekreasyon alanında karşılaşılan problemlerdir. Bu çalışma kapsamında aşağıdaki öneriler getirilebilir:

- Bu alanları aktif olarak kullanan kadınların bilinçlendirilmesi amacıyla aletlerin nasıl kullanılması gerektiğine yönelik bilgilendirici çalışmalar yapılabilir.

- Bu alanlar inşa edilirken fiziksel ve çevresel uygunluk açısından yerel yönetim spor bilimcileri ile birlikte işbirliği yapılabilir.
- Bu alanlar inşa edilmeden kamuoyu görüşü alınarak kadınların da nasıl bir ortamda aktivite yapmak istediklerine yönelik beklenti ve istekleri tespit edilebilir.
- Çalışmaya erkekler dâhil edilerek onların da bu alanlarda fiziksel aktivite yapmalarına yönelik görüşleri tespit edilebilir.

Yazışma Adresi (Corresponding Address):

Arş. Gör. Mehmet ULAŞ

Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

E-posta: m.ulas@yahoo.com.tr, mulas@mehmetakif.edu.tr

Telefon No: 0248 213 4643

KAYNAKLAR

1. **Ağılönü A, Mengütay S.** (2009). Yerel Yönetimlerde Rekreasyon Hizmetleri ve Model Belirleme. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 6(2), 160-176.
2. **Amman MT.** (2005). Kadın ve Spor. Morpa, İstanbul.
3. **Angevaren, M., Aufdemkampe, G., Verhaar, H.J., Aleman, A., & Vanhees, L.** (2008). Physical activity and enhanced fitness to improve cognitive function in older people without known cognitive impairment. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 3, CD005381. PubMed
4. **Ardahan F, Yerlisu Lapa T.** (2011). Açık alan Rekreasyonu: Bisiklet Kullanıcıları ve Yürüyüşçülerin Doğa Sporu Yapma Nedenleri ve Elde Ettikleri Faydalar. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 8(1).
5. **Ardahan F.** (2013). Bireyleri Rekreatif Spor Aktivitelerine Motive Eden Faktörlerin REMM Ölçeği Kullanılarak Çeşitli Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesi: Antalya Örneği, *Pamukkale Spor Bilimleri Dergisi*, 4(2), 1-15.
6. **Arslan B., & Koca C.** (2006). Kadın sporcuların yer aldığı günlük gazete haberlerinin sunum biçimine dair bir inceleme. *Spor Bilimleri Dergisi: Hacettepe Üniversitesi*, 17(1), 1-10.
7. **Ayhan Korucu G.** (2013). Kadınların spora olan ilgilerinin incelenmesi. *Kastamonu Üniversitesi Kastamonu Eğitim Dergisi*, 21(2), 777.
8. **Bourdieu P.** (1978). Sport and social class. *Social Science Information*, 17(6), 819-840.
9. **Baş T, Akturan U.** (2013). *Nitel Araştırma Yöntemleri: Nvivo ile Nitel Veri Analizi, Örnekleme, Analiz, Yorum*. Ankara: Seçkin Yayınları.
10. **Bek N.**(2008). *Fiziksel Aktivite ve Sağlığımız*. Ankara: Sağlık Bakanlığı Yayınları.
11. **Boğdan R., & Biklen SK.** (2003). *Qualitative research for education*. Boston: Allyn & Bacon.
12. **Bulgu N, Koca Arıtan C, Aşçı FH.** (2007). Gündelik Yaşam, Kadın ve Fiziksel Aktivite. *Hacettepe Spor Bilimleri Dergisi*, 18(4),167-181.
13. **Cantek F., & Yazar B.** (2009). Erken cumhuriyet dönemi dergi ve gazetelerinde spor ve kadın (1928-1960). *İletişim Kuram ve Araştırma Dergisi*, (29), 201-218.
14. **Ceylan M, Tekin A, Özdağ S, Ceylan Ö.** (2010). Uçurtma ve Rüzgar Sörfü Yapan Bireylerin Bazı Kişilik Özelliklerinin Karşılaştırılması. *Türkiye Kickboks Federasyonu Spor Bilimleri Dergisi*, 2(2), 52-66.
15. **Culp RH.** (1998). Adolescent girls and outdoor recreation: A case study examining constraints and effective programming. *Journal of Leisure Research*, 30(3), 356-379.
16. **Creswell JW.** (2013). *Nitel Araştırma Yöntemleri: Beş Yaklaşım Göre Nitel Araştırma Deseni*. (Çev. Ed. Mesut Bütün ve Selçuk Beşir Demir). Ankara: Siyasal Kitabevi.

17. **Ekiz D.** (2009). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Anı Yayıncılık.
18. **Erdinç G.** (1999). Kentsel ve Kırsal Rekreasyon, Tarım ve Köy İşleri Dergisi, 129, 30-32.
19. **Filiz, Z.** (2005). İllerin Sosyo-Ekonomik Düzeylerine Göre Gruplandırılmasında Farklı Yaklaşımlar. Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 6(1).
20. **Gökçe O.** (2006). İçerik Analizi Kuramsal ve Pratik Bilgiler. Ankara: Siyasal Kitabevi.
21. **Günay G., & Bener Ö.** (2011). Kadınların toplumsal cinsiyet rolleri çerçevesinde aile içi yaşamı algılamaya biçimleri. Türkiye Sosyal Araştırmalar Dergisi, 153(153).
22. **Gürbüz B.** (2012). Exercise Participation Motives: A Case of Turkish Participants, Energy Education Science and Technology. Social and Educational Studies, 4(3), 1197-1208.
23. **Hacısoftaoğlu İ., & Bulgu N.** (2012). Kadınlar ve Egzersiz: Spor Merkezlerinde Aerobik Egzersizin Çatışmalı Anlamları. Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, 23(4), 177-194.
24. **Heyward VH.** (1991). Advanced fitness assessment and exercise prescription. Second Edition. Human Kinetics, Champaign, Illinois.
25. **Karakuş S.** (2005). Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulunda Okuyan Öğrencilerin Fiziksel Sağlıkları ile Serbest Zaman ve Sigara Kullanımı arasındaki ilişkinin incelenmesi, Gazi Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi, 6(2),1-13.
26. **King K.** (2000). From the precipice: Recreation experiences of high-risk adolescent girls. *Journal of Park ve Recreation Administration*, 18(3),19-34.
27. **Koca C, Hendersen KA, Aşçı FH, Bulgu N.** (2009). Constraints to leisure-time physical activity and negotiation strategies in Turkish Women. *Journal of Leisure Research*, 41(2),225-251.
28. **Koca, C.** (2006). Beden eğitimi ve spor alanında toplumsal cinsiyet ilişkileri. Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, 17(2), 81-99.
29. **Koruyucu Aytan G.** (2013). Kadınların Spora Olan İlgilerinin İncelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 21(2),777-790.
30. **Krenichyn K.** (2004). Women and physical activity in an urban park: Enrichment and support through an ethic of care. *Journal of Environmental Psychology*, 24(1),117-130.
31. **Mansuroğlu S.** (2002). Akdeniz üniversitesi öğrencilerinin serbest zaman özellikleri ve dış mekan rekreasyon eğilimlerinin belirlenmesi. Akdeniz Üniversitesi Ziraat Fakültesi Dergisi, 15(2), 53-62.
32. **Mengütay S, Zorba E, Ağılönü A, Cerit E, Ağılönü Ö.** (2006). Yerel yönetimlerde çalışanların katıldıkları rekreatif aktivitelere yönelen nedenler ve kazanımları (Muğla belediyesi örneği). 9. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, 3-5 Kasım, Muğla.
33. **Merriam SB.** (2013). *Nitel Araştırma: Desen ve Uygulama İçin Bir Rehber* (Çev.Ed. Selahattin TURAN). Ankara: Nobel Yayın.
34. **Miles MB, Huberman AM.**(1994). *Qualitative Data Analysis* (Second Edition). United Kingdom: Sage Publication.
35. **North TC, McCullagh P, Zung VT.** (1990). Effect of exercise on depression. *Exercise and Sport Sciences Reviews*, 18,379-415.
36. **Oktan V, Şahin, M.** (2010). Kız ergenlerde beden imajı ile benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi. Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi, 7(2), 543-556.
37. **Özbey S., & Güzel P.** (2011). Olimpik hareket ve kadın. Balıkesir University Journal of Social Sciences Institute, 14(25), 1-18.
38. **Özgüven, İE.** (2004). Görüşme İlke ve Teknikleri. Ankara: Pegem Yayınları.
39. **Öztürk P., & Koca C.** (2014). Egzersiz ve Performans Sporunda Beden Politikaları. Türk Tabipleri Birliği Dergisi, 29(5).
40. **Öztürk E, Hanbay E, Kaya B.** (2003). Sabah Sporlarına Katılan Ev Hanımlarının Spor Konusundaki Bilgileri, İlgileri ve Görüşlerinin İncelenmesi. İstanbul Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, 11(3), 151-156.
41. **Paffenbarger Jr, R. S., Hyde, R. T., Wing, A. L., Lee, I. M., Jung, D. L., Kampert, J. B.** (1993). The association of changes in physical-activity level and other lifestyle characteristics with mortality among men. New England Journal of Medicine, 328(8), 538-545.
42. **Patton MQ.** (2001). *Qualitative Evaluation and Research Methods*. Newsbury: Sage Publication.
43. **Punch KF.** (2005). Introduction to Social Research- Quantitative & Qualitative Approaches. London: Sage.
44. **Reiger DA, Boyd JH, Burke JD, Rae DS, Myers JK, Kramer ve diğ.** (1988). One-month prevalence of mental disorders in the United States. Based on Five Epidemiologic Catchment Area Sites. Arch Gen Psychiatry, 45 (11), 977-86.
45. **Riddoch C.** (1998). Relationships between physical activity and physical health in young people. Young and active, 17-48.
46. **Schmitter C.** (2003). Life Satisfaction In Centenarians Residing In Long-Term Care. <http://www.mmhc.com/articles/NHM9912/cutillo.html>, 19 Nisan 2011.
47. **Sezgin D.** (2011). Yaşam Tarzı Önerileri Bağlamında Sağlık Haberlerinin Analizi. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 2(2), 52-78.
48. **Şahin G, Özer MK, Söğütçü T, Bavlı Ö, Serbes Ş, Yurdakul HÖ ve diğ.** (2014). Kadınlarda Düzenli Fiziksel Aktivite Alışkanlığı. *Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi*, 10(4),88-97.
49. **Tatar G, Tozoğlu E, Pehlivan Z.** (2009). 20-40 Yaş Arası Çalışan ve Çalışmayan Kadınların Spor Yapmalarını Etkileyen Bazı Faktörlerin İncelenmesi (Sivas il merkezi örneği). *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 11(3),28-41.
50. **Theberge N, Curtis JE, Brown BA.** (1982). Studies in The Sociology of Sport. Fort Wort:Texas Christian University Press.

51. **US Dept of Health & Human Services, United States. Public Health Service. Office of the Surgeon General, National Center for Chronic Disease Prevention, Health Promotion (US), President's Council on Physical Fitness, & Sports (US).** (1996). Physical activity and health: A report of the Surgeon General. International Medical Pub. Erişim: <http://www.cdc.gov/nccdphp/sgr/pdf/execsumm.pdf> 10.02.2016
52. **Warren K.** (1990): Women's outdoor adventures. In Miles, J. C. ve Priest, S. (Eds.), Adventure Education. State College, PA: Venture.
53. **Weinberg RS., & Gould D.** (2014). Foundations of Sport and Exercise Psychology, 6E. Human Kinetics.
54. **WHO (World Health Organization),** (1998). Gender and Health, Technical Paper. Erişim: <https://extranet.who.int/iris/restricted/handle/10665/63998> 10.02.2016
55. **Yaprak P., Amman M. T.** (2009). Sporda kadınlar ve sorunları. Türkiye Kick Boks Federasyonu Spor Bilimleri Dergisi, 2(1), 39-49.
56. **Yıldırım A, Şimşek H.** (2011). *Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri*. (8.Baskı). Ankara: Seçkin Yayınları.

Toplumsal Cinsiyet Normlarının Dışındaki Sporcular

The Athletes Beyond Gender Norms

Araştırma Makalesi

İrem KAVASOĞLU¹, Mustafa YAŞAR²

¹ Çukurova Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Adana.

² Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi, Adana.

ÖZ

Spor ortamları toplumsal cinsiyet rollerinin kadın ve erkek arasındaki eşitsizliği devam ettirecek şekilde yeniden inşa edildiği toplumsal alanlardan birisidir. Bu çalışmanın amacı; kadınların yoğunlukta olduğu spor dallarında erkek sporcuların ve erkeklerin yoğunlukta olduğu spor dallarında kadın sporcuların deneyimlerini toplumsal cinsiyet bakış açısıyla incelemektir. Çalışmanın katılımcılarını; voleybol, buz pateni, cimnastik, dans ve halk oyunları dallarından birer kişi olmak üzere toplam beş erkek sporcu ve otomobil sporları, bilardo, futbol, boks ve güreş dallarından birer kişi olmak üzere toplam beş kadın sporcu oluşturmaktadır. Bu spor dalları, federasyonlardaki sporcu sayılarının cinsiyetler arası dağılımı dikkate alınarak belirlenmiştir. Çalışmada, veri toplamak amacıyla görüşme tekniği kullanılmıştır. Elde edilen veriler içerik analizi tekniği ile analiz edilmiştir. Bulgular incelendiğinde, hem kadın hem de erkek sporcuların, spor dalı tercihleri nedeniyle, toplumsal cinsiyetin yansıması olarak engellemeler ve baskılarla karşılaştıkları görülmüştür. Kadın

ABSTRACT

The sports contexts are such cultural settings where gender roles were recreated in a way that perpetuates gender inequalities. The purpose of this study is to explore the experiences of male athletes in sports branches dominated by females and female athletes in sports branches dominated by males in terms of gender issues. The participants constitute as five male athletes who actively involved in volleyball, ice skating, gymnastics, dance and folk dance; and five female athletes who compete in automobile sports, billiards, football, boxing and wrestling. These 10 athletes were chosen according to the gender distribution obtained from each federation. In this study, the data were collected through interviews and analysed through the content analysis technique. The results show that both male and female athletes face challenges and difficulties as a reflection of social gender in their chosen sport branches. While the social status of female athletes starts to improve with success in their field and they get more acknowledgment for their successes, for male athletes, success

sporcuların statülerinin başarıları ile birlikte arttığı ve toplumsal anlamda daha fazla kabul gördükleri belirlenmiştir. Kadınların aksine erkek sporcuların elde etmiş oldukları başarılar sosyal statülerinde bir değişiklik yaratmamış ve onlara yönelik toplumsal cinsiyet baskısı devam etmiştir. Sonuç olarak, cinsiyet normları hem kadın hem de erkek sporcular için kısıtlayıcı ve zorlayıcı uygulamalara yol açmıştır.

Anahtar Kelimeler

Toplumsal cinsiyet, Spor, Toplumsal cinsiyet rolü.

Key Words

Gender, Sport, Gender roles.

GİRİŞ

İnsanların biyolojik cinsiyetleri, anne ve babasından gelen kromozomların yapısına göre erkek ya da kadın olarak tanımlanırken (Bayhan, 2013) toplumsal cinsiyet, toplumların bu iki cinsi birbirinden ayırt etme biçimi ve toplumun onlara verdiği rolleri anlatmak için kullanılan bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır (Ecevit, 2011). Bu açıdan toplumsal cinsiyet, belirli bir zamanda belirli bir toplumda cinsler için uygun olduğu varsayılan davranışların kültürel tanımı olarak ifade edilmektedir (Berktaş, 2012). Butler (2012) "toplumsal cinsiyet aynı zamanda, cinsiyetleri tesis eden üretim mekanizmasının ta kendisidir" (s.52) diyerek cinsiyetin aslında zaten başından beri toplumsal cinsiyet olduğunun altını çizmektedir.

Toplumsal cinsiyet eşitliği kavramı, kadın ve erkeğin, toplumsal kurumlar içinde (aile, çalışma, hukuk, eğitim, siyaset, din, sağlık, vb) mevcut kaynakları, fırsatları ve gücü kullanımlarında eşitliği ifade ederken toplumsal cinsiyet eşitsizliği de bu alanlarda birinin diğerine göre eşitsiz konumunu anlatır (Ecevit, 2003). Cinsiyetler arası biyolojik farklılık, kadının erkek karşısında "öteki" olarak tanımlanan toplumsal aşağılık (ikincillik) fikrine dönüşümüne hizmet etmektedir (Koca, 2006). Hayatın hemen her alanında toplumsal cinsiyet ilişkileri kadın ve erkekler açısından eşitsiz güç ilişkilerini ifade etmektedir ve bu durum toplumsal cinsiyet eşitsizliğini doğurmaktadır. Kadın ile erkek cinsiyetleri arasındaki biyolojik ve sosyal rol farklılıklarının ortaya konup bu farklılıkların abartılması; erkeklik ile güç,

does not bring change in their social status and the social pressure for them continues. Overall, the study indicates that gender roles created some constraining and challenging practices for both male and female athletes.

yüksek statü ve üstünlüğün birleştirilmesi sonucunda kadınların politik, ekonomik ve sosyal güç açısından daha zayıf konuma itilmesine ve ayrımcılığa uğramasına cinsiyetçilik denilmektedir (Sakallı-Uğurlu, 2003).

Toplumsal cinsiyet, sadece kadınlara yönelik eşitsiz uygulamaları ifade etmemekte, erkeklerin de davranış biçimlerini etkilemektedir. Kimmel (2013) "Homofobi Olarak Erkeklik" adlı çalışmasında hanım evladı olarak görülme korkusunun kültürel erkeklik tanımlarına hükmettiğini savunur ve erkekliğin ispatlanması ve belirlenen rollere uygun davranılmasının zorunluluğundan bahseder. Connell ise (1998), ataerkil sistem içerisinde bir ezme-ezilme ilişkisinden söz edildiğinde ve bu ilişkide her ne kadar bir taraf diğerine göre daha ayrıcalıklı görünüyorsa da, yalnızca ikincil olan kadını değil aynı zamanda ayrıcalıklı olan erkeği de anlamamız gerektiğini savunmaktadır. Zira ataerkil ve toplumsal cinsiyet uygulamaları yalnızca kadını değil -aynı derecede olmasa da- erkeği de olumsuz şekilde etkilemektedir (Kepekçi, 2012).

Cüceloğlu (2014), toplumdaki algılama kalıplarının kadınları ve erkekleri belirli kalıplar içinde algılamaya yol açtığına dikkat çeker ve bu algısal kalıpların toplumdan topluma değiştiğini, bunların incelenmesinin kendi başına ilginç bir konu oluşturduğunu belirtir. Pek çok toplumda gözlemlenebilen olan bu algılar, kadınsılık ve erkeksiliğe dair kalıplaşmış beklentilerin varlığını ortaya koymaktadır (Koivula, 2001). Sonuç olarak, cinsiyet kalıp yargıları ve normları

hem kadın hem de erkekler için kısıtlayıcı ve zorlayıcı uygulamalara yol açabilmektedir.

Toplumsal Cinsiyetli Sporlar

Toplumsal cinsiyet normlarının en katı olduğu ve titizlikle işlediği alanlardan biri olan spor bağlamını aracılığıyla içinde yaşadığımız toplumsal yapının minik bir minyatürünü inceleme imkânına sahip oluruz (Cantek ve Yarar, 2009; Talimciler, 2015). Birçok birey için spor dalı seçimi toplumsal cinsiyet temellidir, kişinin spor dallarına yönelik yetenek ve/veya ilgisi ikinci plandadır ve bunun sonucunda pek çok kadın ve erkek, kendi cinsiyetlerine uygun olan kadınsı ve erkeksi olarak klişeleştirilen sporlara yönelmektedirler (Koivula, 1995).

Sporla toplumsal cinsiyet kalıp yargılarını belirleyen ilk araştırmacı olarak Metheny (1965) kadınlar için kabul edilebilir ve kabul edilemez sporları sınıflandırmıştır ve kadınların katılıma uygun olmayan, kısmen uygun olan ve tamamen uygun olan sporları üç farklı kategoride ele almıştır (akt. Reimer ve Visio, 2003). Bu sınıflandırmada bedensel temasın olduğu yüz yüze mücadeleler ile rakibi zayıflatmayı içeren boks, halter, sırtla atlama, uzun mesafe yarışları ve voleybol hariç tüm takım sporları kadınlar için uygun görülmemiştir. Orta dedece ağır bir nesneye kuvvet uygulanması, orta mesafe ve kontrollü beden hareketleri ile gücün sergilenmesini içeren sporlar kısmen uygun görülmüştür. Bunlar, kısa mesafe yarışları ve uzun atlama, gülle atma, cirit atma, cimnastik sporları ve serbest egzersizlerdir. Rakip ile arasında bir engelin olduğu, bedensel hareketin yapılması için tasarlanmış aletler kullanmak, hafif bir kuvvet uygulayarak, hafif bir nesnenin direncini kırarak ve fiziksel bir engelin olduğu yerde rekabet ederek bedeni estetik açıdan hoş gösteren artistik buz pateni, kayak, golf ve tenis, bowling, voleybol, yüzme ve dalış gibi sporlar ise tamamen uygun görülmüştür (akt. Csizma ve diğ., 1988). Bu sınıflandırmada geleneksel cinsiyet rollerinin temsilini ve kadın bedeninin estetik yapısına göre *uygunluk* kriteri getirildiğini görmek mümkündür. Günümüzde kadınların

sporun farklı biçimlerine katılımı artsa dahi, geleneksel kadınlık rolleri ve kadın bedenine yüklenen anlama ilişkili olarak; güzel, zarif naif ve estetik öğelerle yüklü spor dallarına yönelmesi daha çok kabul görmektedir.

Toplumsal cinsiyet bağlamında yapılan araştırmalar spora katılımın, çeşitli sporların geleneksel özelliklerinin, kadın ve erkeklerin algı ve inançları arasında cinsiyet uygunluğu ile ilişki olduğunu ortaya koymuştur (Chalabaev ve diğ., 2013; Hardin ve Greer, 2009; Matteo 1986; Reimer ve Visio, 2003). Bu araştırmalarda spor dalları kadınsı, erkeksi ve nötr olarak algılamış ve bu kategorilerin, cinsiyetlerin spor ve fiziksel aktivite tercihinde önemli bir belirleyen olduğu ortaya konmuştur (Koivula, 2001). Diğer bir anlatımla spora katılımda cinsiyet rollerinin önemli bir unsur olduğu görülmüştür (Koca, Aşçı ve Kirazcı, 2005). Örneğin boks, futbol, güreş, mücadele sporları gibi sporların erkeklere; aerobik, dans ve cimnastiğin kadınlara, basketbol, golf, tenis, yüzme gibi sporların her iki cinsiyet için uygun görüldüğü ve kadınların kadınsı faaliyetlerdeki deneyimi erkeklerden daha fazla iken, erkeklerin erkeksi aktivitelere katılımı kadınlardan daha fazla olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Chalabaev ve diğ., 2013; Matteo 1986; Reimer ve Visio, 2003). Ülkemizde de, kadınlar için cimnastik, plates, step-aerobik, voleybol, yüzme, buz pateni, tenis ve yürüyüş daha çok uygun görülürken; erkekler için futbol, basketbol, boks, güreş ve halter daha uygun sporlar olarak görülmektedir (Koca ve Demirhan, 2005). Bu araştırma sonuçlarında, spora katılımda kadın ve erkeklerin sayısal yoğunluğunun sadece tercihle açıklanmadığı, spor dalı seçiminde cinsiyet rollerinin önemli etkisi olduğu anlaşılmaktadır. Böylece, bazı sporların niçin kadınlara uygun, bazılarının ise niçin erkeklere uygun sporlar olarak kodlandığını anlamak kolaylaşmaktadır.

Spor dallarındaki ayırım, cinsiyet rollerine uygun görülmeyen branşlardaki kişiler için, bir takım engellemeleri de beraberinde getirmektedir. Modern toplumlarda hem kadın hem de erkek toplumsal cinsiyet rollerinin oluşumunda sporun önemli bir işleve sahip olduğu görülmekte-

dir. Erkek bedeni, boks, güreş, karate, futbol gibi erkek sporları aracılığıyla disiplin altına alınarak sertlik, dayanıklılık, savaşçılık gibi davranışlara alıştırılır ve bu tür davranışları beceremeyen ya da katılmak istemeyen erkekler dışlanıp ikincileştirilir (Sancar, 2013b). Sancar'a (2013a) göre spor, yüksek düzey fiziki performans kapasitesini ispatlayıcı, üstün fiziksel özellikleri olduğunu gösterici, hırs ve rekabet ile hareket etmenin getirilerini sergileyici bir işlev edinmektedir. Spor, erkek çocukların erkek dünyasına ait değerleri, tutumları ve becerileri öğrenebilecekleri erkekleşme pratiğinin önemli alanlarından biri olarak görülmektedir (Koca ve Bulgu, 2005). Bunun sonucu olarak da toplumdaki cinsiyet normlarının dışındaki erkek sporcular, erkekliğin kurulumuna ve ispatında uygun sporlara yöneltilmektedirler.

Kız çocuklarının katı cinsiyet rollerinin hâkim olduğu spor dallarına yönelmesi de benzer bir bariyere takılır. Örneğin beden eğitimi derslerinde kız öğrencilerin, cinsiyetleri için uygun görülen cimnastik ve voleybolun dışında erkek öğrenciler için uygun görülen futbol ve basketbola katılmayı tercih ettiklerinde "Erkek Fatma" olarak nitelendirildikleri ve "normal" kabul edilmedikleri görülür (Koca ve Demirhan, 2005). Araştırmalar tarihsel süreçte kadın hareketinin etkisiyle kadınların katılımda artış olmasına rağmen, futbolun çoğunlukla erkeklere özgü bir spor dalı olarak görülmesi ve erkeklikle ilişkilendirilmesi nedeniyle, kadın sporcuların bu alanda ikircikli konumuna vurgu yapmaktadır (Cox ve Thompson, 2000; Linden, 2015; Scraton ve diğ., 1999). Toplumsal cinsiyet normlarının dışındaki kadın sporcular "erkeksi" ya da "lezbiyen" gibi etiketlenmelere ve toplumun negatif yargılarına maruz kalmaktadır (Kleindienst-Cachay ve Hec-kemeyer, 2008; Koca, 2006).

Spor dallarının toplumsal cinsiyet rollerine uygunluğu konusu geleneksel kadınlık ve erkeklik kategorilerinin sınırlarıyla alakalı bir durum olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu noktada cinsiyet kalıp yargılarının dışındaki bireylerin deneyimleri merak konusu oluşturmaktadır. Dolayısıyla toplumsal cinsiyet çalışmaların-

da kadınların ve erkeklerin deneyimini birlikte analiz etmek daha bütüncül bir bakış sağlaması açısından önem taşımaktadır. Bu bağlamda çalışmanın amacı, kadınların yoğunlukta olduğu spor dallarında erkek sporcuların ve erkeklerin yoğunlukta olduğu spor dallarında kadın sporcuların, toplumsal cinsiyet açısından deneyimlerini incelemektir. Bu araştırma kapsamında, sporcuların spor dalı seçiminin onlar için ne anlama geldiği, bu spor dallarında cinsiyet temelli deneyimleri ile karşılaştıkları toplumsal cinsiyet pratikleri incelenmiştir.

YÖNTEM

Araştırma Yaklaşımı: Bu araştırma sporcuların, cinsiyet normları ile uyuşmayan spor dallarında, toplumsal cinsiyet baskısını nasıl algıladıklarını ve neler deneyimlediklerini betimleme, inceleme ve anlamaya imkân verdiğinden nitel araştırma yaklaşımlarından fenomenoloji tercih edilmiştir. Nitel araştırma, bildik ve aşına olanı sorgulayarak araştırmacılara günlük yaşamda görünen gerçekliğin altındaki derin anlamı ve örüntüleri ortaya koymasına olanak sunarken (Erickson, 1986) fenomenoloji yaklaşımı günlük deneyimlerimizin anlamı ve doğası hakkında derinlemesine bir anlayışın kazanılmasını sağlar (Patton, 2014).

Katılımcılar: Katılımcıların belirlenme sürecinde ilk önce spor federasyonlarından her bir spor dalı için erkek ve kadın sporcu sayısı temin edilmiş ve bu spor dalları erkek ve kadın sporcu sayısına göre sıralandıktan sonra kadın sayısının çoğunlukta olduğu spor dallarından erkek katılımcılar, erkek sayısının çoğunlukta olduğu spor dallarından da kadın sporcular araştırmaya gönüllülük ilkesine uygun şekilde dahil edilmiştir. Bu aşamada spor dallarının kadınsı ya da erkeksi yapısına ulaşmak için spor dallarındaki kadın-erkek dağılımı göz önünde tutulmuştur.

Araştırmanın çalışma grubu amaçlı örnekleme yöntemlerinden ölçüt örnekleme yöntemine göre belirlenmiştir (Patton, 2014). Birinci ölçüt, kadın ve erkek yoğunluğuna göre belirlenen spor dallarında sayısal olarak azınlıktaki cinsiyet olma; ikinci ölçüt ise alanı tanıma ve ora-

daki kültürü içselleştirme için gerekli olduğunu düşündüğümüz beş yıllık spor geçmişine sahip değildir. Bu bağlamda buz pateni (Enis), cimnastik (Ahmet), dans (Fırat), voleybol (Ömer) ve halk oyunları (Eren) spor dallarından birer kişi olmak üzere toplam beş erkek sporcu; futbol (Begüm), boks (Ayşegül), güreş (Seray), otomobil sporları (Nazlı) ve bilardo (İlknur) dallarından birer kişi olmak üzere toplam beş kadın sporcu oluşturmaktadır.

Çalışmaya katılan kadın sporcuların yaşları 23 ila 37 arasındadır, dördü üniversite mezunu, biri (bilardo) üniversite öğrencisidir. Katılımcıların tamamı ulusal ve uluslararası yarışmalarda deneyimleri bulunmaktadır. Erkek sporcuların yaşları ise 18 ila 31 arasında değişmektedir. Katılımcıların ikisi üniversite mezunu (cimnastik ve dans) ikisi üniversite öğrencisi (voleybol ve halk oyunları) ve bir diğeri ise üniversiteye hazırlanmaktadır (buz pateni). Erkek katılımcılar da yurt içinde ve yurt dışında deneyimleri olan sporculardır.

Verilerin Toplanması: Araştırmanın verileri, karşılıklı etkileşime ve doğal bir iletişime olanak sağlayan bireysel görüşme yöntemi ile toplanmıştır. Verilerin toplanmasında, araştırmacılar tarafından oluşturulan yarı yapılandırılmış görüşme formu kullanılmıştır. Yarı yapılandırılmış görüşmeler daha ensek olması ve görüşme esnasında katılımcının öyküsüne ve araştırma konusuna bağlı olarak önceden belirlenen soruların dışında sorular sormaya olanak tanınması nedeniyle tercih edilmiştir.

Görüşme, katılımcıların spor yaşantılarına ilişkin spora başlama nedenleri, elde ettikleri başarılar, onları motive eden unsurlar ve branşlarının hayatlarındaki anlamı, sporcu olarak karşılaştıkları sorunları ele alan genel sorularla başlanmış, daha sonra spor hayatlarında karşılaştıkları toplumsal cinsiyet pratiklerini ortaya koyacak sorularla devam etmiştir. Bu bağlamda, seçmiş oldukları spor dalında cinsiyetleri nedeniyle karşılaştıkları ayrımcılıklar, toplumun cinsiyet normlarının dışındaki sporculara bakışı ve bu toplumsal algının altında yatan nedenler ile ilgili sorular yer almıştır. Ortalama 25 dakika

süren görüşmeler, araştırmacının amacı açıklanıp katılımcıların sözlü onayı alındıktan sonra, ses kaydına alınmış; okul, işyerleri, spor salonları gibi yerlerde sessiz bir ortamda ve yüz yüze gerçekleştirilmiştir. Görüşme soruları her görüşmede aynı sırayı takip etmemiş ve katılımcıların eklemek istediği konulara değinilerek sonlandırılmıştır.

Verilerin Analizi: Toplanan veriler içerik analizi tekniği ile analiz edilmiştir. Bu Araştırmadaki 51 sayfalık ham veriler, 10 sporcu ile elde edilen görüşmelerin yazıya dökülmesiyle elde edilmiştir. Sporcuların ifadeleri, kelime kelime analiz edilerek kodlar çıkarılmıştır. Kod defterine işlenen kodlar, birbiriyle anlamlı ve ilişkili olacak şekilde birleştirilerek azaltma yoluna gidilmiştir. Kodlar azaltıldıktan sonra anlam bakımından ilişkili olan kodlar daha genel bir başlık altında toplanmıştır. Elde edilen bu genel başlıklar anlam benzerliği bakımından bir araya getirilerek temalar oluşturulmuştur.

Nitel araştırmada çalışmanın güvenilirliği için araştırmacı çeşitlemesi önemlidir. Araştırmacıların birinin spor bilimleri diğerinin ise eğitim bilimleri alanında olması araştırma süreci boyunca farklı bakış açıları üzerinden etkileşim kurup işbirliği yapmalarına olanak sağlamıştır. Temaların oluşturulmasına kadar geçen süreç iki ayrı araştırmacı tarafından gerçekleştirilmiş, bulguların karşılaştırma ve kontrolleri yapılmıştır. Böylelikle araştırmanın güvenilirliği ve inandırıcılığı arttırılmaya çalışılmıştır.

Bu arada, temalara uymayan ve aykırılık gösteren durum ve ifadeler özellikle incelenerek olumsuz durum örneklemesi oluşturulmuştur. Katılımcılar arasında özellikle halk oyunları ve otomobil sporlarındaki sporcuların deneyimleri ve söylemleri diğer katılımcıların deneyim ve söylemleri ile farklılık göstermektedir. Tüm katılımcıların deneyimlerini bütüncül olarak ortaya koyabilmek ve bu olumsuz örnekleri diğerlerini daha iyi anlayabilmek için karşılaştırmalar yapılmış ve veri kaybının önlenmesine çalışılmıştır. Olumsuz örneklem aynı zamanda araştırmacıları analiz sürecinde yanlı bakış açılarından kurtarmıştır.

Araştırmanın güvenilirliği açısından yapılan tüm görüşmelerde, çalışmanın amacı açıklanmış ve katılımcılardan görüşmenin ses kaydına alınması için izin istenmiştir. Katılımcının onayı alındıktan sonra ses kaydına başlanmıştır. Görüşmecilerin kimliğini korumak için takma adlar kullanılmıştır. Ayrıca, bulguların katılımcıların deneyimlerini yansıttığını ortaya koymak ve araştırmacıların olası önyargılı yaklaşımını kontrol etmek amacıyla katılımcılar ile bulgular paylaşarak onların onayı (member check) alınmıştır.

BULGULAR

Analiz sonucunda bulgular 3 farklı tema altında toplanmıştır. İlk tema, katılımcı sporcuların seçtikleri spor dallarını nasıl algıladıkları ve bu spor dallarına yükledikleri anlama ilişkindir. İkinci tema, kadın sporcuların spor ortamında toplumsal cinsiyet bağlamındaki deneyimlerine; üçüncü tema ise, erkek sporcuların seçtikleri kadın sporcuların yoğun olduğu spor dallarında yaşadıkları deneyimlerine yöneliktir.

Spor Dalı Seçiminin Katılımcılar İçin Anlamı

Katılımcıların kendi spor dallarına yönelik algısı, spor ortamlarında yaşadıkları deneyimlerin anlamlandırılmasında ve çevreden gelen tepkilerle başa çıkmada önemli bir unsur olarak karşımıza çıkmaktadır. Katılımcıların tamamı seçtikleri spor dallarına eğlence, zevk, ayrıcalık, mutluluk gibi olumlu anlamlar yüklemişlerdir. Katılımcılar yaptıkları sporun hayatlarının diğer alanlarına olumlu etkileri olduğunu belirtmiş; sağlık, özgüven ve sosyallik kazandırdığını ve farklı sosyal ortamlarda insanlar tarafından ilgi görmelerine neden olduğunu ifade etmişlerdir.

Hem erkek hem de kadın sporcular seçtikleri spor dallarının özellikle karşı cinsle rahat iletişim kurabilmelerine yardımcı olduğunu ve karşı cinsi anlamada onlara kolaylık sağladığını ifade etmişlerdir. Bu durum aynı zamanda sporcuların karşı cinsi daha iyi anlama, çözümlenme, duygusal ve arkadaşlık ilişkilerinde diğer insanlardan daha avantajlı hissetme sonuçlarını da beraberinde getirmiştir. Örneğin, Ayşegül

bu durumu şu şekilde ifade etmiştir: *“Salonda erkeklerin içindeyim, salonda tek bayan sporcuyum. Sürekli erkeklerin içinde olduğum için onların hareketlerini davranışlarını, neye nasıl şiddet uyguluyorlar, nasıl sakın oluyorlar, sekiz senedir erkeklerin içinde ola ola erkek gibi oldum, bütün her şeyini bilebiliyorum.”*

Benzer şekilde erkek sporcular da, kadın yoğunluklu spor ortamlarının kadınları daha iyi anlama avantajı sağladığından bahsetmiş ve diğer insanlara göre, spor deneyimlerinin karşı cinsle olan ilişkilerinde daha bilgili olmalarına yol açtığını belirtmişlerdir. Örneğin Ahmet (cimnastik), *“Çok erken küçük yaşlarda zaten böyle bir atmosferin, böyle bir ortamın içinde bulunmak o kökleşmiş bakış açısı var ya toplumun “kadın, farklı bir nesne farklı bir canlı” bir kere onun önünü kapatıyor”* diyerek diğer cinsiyetin bilinmez ve farklı olduğuna dair sosyal öğretilerin ortadan kaldırıldığının altını çizmiştir. Buz pateni sporcusu Enis’in *“karşı cinse olan konuşma tarzım, nasıl konuşulması gerektiği, nasıl ilgi gösterilmesi gerektiği, nasıl hitap edilmesi gerektiği, bunlar kesinlikle gelişmiştir, normal bir insana göre çok daha bilgiliyim bu konularda”* şeklindeki açıklamaları, bu konudaki bakış açısını ortaya koymaktadır.

Kadın Sporcuların Toplumsal Cinsiyet Bağlamında Deneyimleri

Bu araştırmada kadın sporcular Türkiye’de kadın olma ve kadın sporcu olmanın zorluğuna vurgu yapmış, ataerkil temelli toplumsal normların dışındaki spor dallarına yönelmenin baskılarına değinerek, toplumsal cinsiyet eşitsizliği ve ayrımcılık yaşadıklarını belirtmişlerdir. **Kadın sporcular bu ayrım ve önyargılar nedeniyle toplumsal yaşamın hemen her alanında daha fazla mücadele etmek zorunda kaldıklarının altını çizmişlerdir. Bu konuda otomobil sporcusu Nazlı’nın aşağıdaki ifadeleri durumu net olarak yansıtmaktadır:**

“...bir “erkek işini” tabi yine tırnak içinde söylüyorum çok iyi yapan bir kadın ya da çok iyi yapma ihtimali olan bir kadın öncelikli olarak başka engelleri aşmak zorunda

kalıyor. Yani aslında çok iyi yapacağı bir iş için başka bir hazırlık sürecinden, toplumu hazırlama sürecinden, bir altyapıyı hazırlama sürecinden geçmek zorunda kalıyor ve sonraki yapacağı işte konsantrasyonunun yarısını bu iş için kullanmış, bitirmiş oluyor. Ve belki de bir erkekten çok daha iyi yapacağı bir işte performansı düşüyor. Yani bu iş hayatında da meslek hayatında da spor için de böyle sanat için de belki de böyle, şuanda aklıma gelmeyen bir sürü alanda bu böyle. Kadınların mücadelesi çarpı iki oluyor.”

Kadın sporcular; ataerkil değer yargıları, aile baskısı, evliliğin sorumluluklarının kadınlara ait görülmesi ve ekonomik özgürlüğünün olmayışı gibi kültürel kodların onların spor hayatlarında ciddi engellere yol açtığını ifade etmişlerdir. Örneğin, Seray (güreş), bu durumu *“Kadın olmak spor anlamında da çok zor meşakkatli, inanılmaz sabır gerektiren bir iş. Eğer evliyseniz eşinizin desteği lazım evli değilseniz ailenizin desteği lazım ama her şeyden önce maddiyatınız olmalı, o olmadan sporcu kimliğiniz de olmuyor.”* şeklinde açıklamaktadır. Benzer şekilde Begüm (futbol), *“Futbol oynadığımı ve futbolla ilgilendiğimi söylediğimde şaşkınlıkla karşılıyorlar, teyzeler falan mesela “kızım ne işin var senin futbolla” diyorlar, Türkiye’de kadın futbolu olduğundan haberleri bile yok.”* ifadeleriyle çevreden aldığı tepkileri ifade etmiştir.

Sporun erkeğe ait bir alan olduğu algısı kadın sporcuların bu alanda ikircikli konumunun en temel dayanaklarından biridir. Bedensel etkinliklerin temelini güce, gücü ise erkeklerin doğal ayrıcalığına atfeden toplumsal ön kabullerin spor-daki izdüşümü futbolda kendini göstermektedir:

“Ülkemizde bir bayanın spor yapması zor hele ki bu futbolsa daha zorlaşıyor çünkü toplumumuza göre futbol “erkek sporu bayan” yapamaz. Aynı sahada aynı süre futbol oynadığımız bilmeyenler var, yorulmuyor musunuz siz de mi 90 dakika maç yapıyorsunuz diyorlar. Gücünüz nasıl yetiyor gibi tepkiler oluyor.” (Begüm, futbol)

Kadınlara biçilen ideal beden algısı ve çevrenin zarif/narin/hassas kadın bedenine zarar geleceği endişesi kadın sporcuların sıklıkla karşılaştığı bir tepkidir. Nitekim korku ve beraberinde gelen ikaz boks dalında kendini net olarak göstermektedir:

“Çoğu zaman neden bu sporu (boks) yapıyorsun, başka bir branşı yapmıyorsun, sonuçta kız çocuğusun sana zarar gelebilir, vücudunun şekli bozulabilir, çok fazla söylendi. Geçen sene Konya’da Türkiye Şampiyonası’na katıldım, maçı çıktım pansiyona gidiyorum, amca bana baktı, şort giymişim tabii doğal olarak “boşver kızım bir şey olmaz yani gerek yok hani bu sporu yapmana kız çocuğusun” şorttan dolayı değil bacağımdaki ve yüzümdeki morlukları gördüğünden.” (Ayşegül, boks).

Kadın bedeninin estetik görünümüne zarar geleceği endişesi Seray’ın (güreş) spor yaşantısında da sıklıkla vurgulanan bir konudur:

“...İkinci bir sıkıntı bayan güreşinde biliyorsunuz bizim kulaklarımız kırılıyor, şekil A’daki gibi benim kulağım kırık (gülümseyerek) Bunula ilgili çok büyük laflar duyuyorum aslında “ya bayansın kulağın kırık” diyorum ki bizi gösteren simgemiz, ben mesela ameliyat olabilirim ama ameliyat ettirme gibi bir şey yapmıyorum. Neden yapmıyorum, onunla gurur duyuyorum, bu zaten en düzgün hali genelde erkeklerin şöyledir (tamamen kulağı kapatarak) benimki gayet güzel (gülüşmeler).”

Görüldüğü gibi Seray için güreşin bedeninde yol açtığı deformasyon sorun yaratmamakta aksine severek yaptığı bu dalda gurur kaynağı olmakta iken toplumun kadın bedeni üzerinde kurduğu tahakküm, “bayansın kulağı kırık” eleştirileri ile sürdürülmektedir. Otomobil sporlarında “..bir kadının orda olması, o kaskı takıp, tulumun içinde bağlanarak otomobilin koltuğuna, direksiyon başına geçmesi, hala bu yılda bile, cesaret gerek-

tiren bir iş görüldüğü için şaşkınlık oluyor tabii” ve bilardo da “Beni bilardo salonunda görenler şaşırıyorlar, yan masalarım da bir sürü erkek oynuyor, “ya bu kız kendi başına ne yapıyor” diyip ister istemez bakıyorlar” sözlerinden anlaşıldığı gibi erkeğe ait olarak tanımlanan alanlarda kadınların varlığı, hem kadın bedeninin hassaslığına hem de alanın erkek egemenliğine karşı alışkın olmayan bir pratik olarak algılanmaktadır.

Kadın sporcular sık sık özellikle çevrelerindeki erkekler tarafından **güç ispatına dayalı kıyaslamalarla karşılaşmaktadırlar**. Bu bağlamda erkeklerin, kadınları daha zayıf-güçsüz gördükleri ve bir kadının bir erkeği yenemeyeceği düşüncesiyle yaklaştıkları dile getirilmiştir. Erkeklerin, hemen her fırsatta kadın sporcularla (bilardo, boks, güreş ve futbolda) maç yapmak istedikleri vurgulanmış, kaybetme durumunda ise bunu hazmedemeyip sinirlendikleri ortaya çıkmıştır. Örneğin, Bilardo sporcusu İlknur anlattığı aşağıdaki olay bu durumu betimlemektedir:

“Daha dün başımıza gelen bir şey, üniversitede takımla beraber çalışıyoruz, takımdan birisi geldi bana dedi ki “hocam maç yapalım, ben seni yenerim” tamam gel yapalım, beş el oyun oynuyoruz, set üzerinden o seti kim kazanırsa bir hane onun oyununa yazılıyor. Bu seti aldı, konuşmaya başladı, “ben yeniyorum da hocam öyle mi vurulur da, böyle mi yapılır da, iddiayı ben kazanacağım” falan. İkinci set oldu, daha çok kabarmaya başladı. Ben ona özellikle set veriyorum ki tepkilerini de ölçüyorum, konuşmaya başladı artık çığırından çıkmaya başladı, o maç 5-2 bitti. Ama mesela erkek olduğu için kafada direk şu var “ben bayana yenilmem” ama yenilince “tamam iddiayı sen kazandın” deyip ondan sonra çıktı gitti. Ben kazandım ama ben kaybettim demiyor, bastı gitti. Çok karşılaşıyorum böyle şeylerle.”

Ayşegül (boks) “Ben sana vursam sen yıkılır mısın? Ya da senin yumruğunla benim yumruğum bir midir, bir yumruk vur bakayım şuraya seninki

mi daha çok acıtıyor benim ki mi” gibi tepkilerle karşılaşırken futbolda ise erkekliğin sarsılacağı korkusu bilinçli bir şiddet eylemini doğurabilmektedir. Erkeklerle karma halı saha maçı yapan Begüm (futbol) ise bu durumu sarsıcı bir şekilde somutlamaktadır:

“Bir erkek ayağında topla bana doğru geliyordu, çalımla topu ayağımdan aldığım da öyle bir sinirlendi ki size anlatamam. Koşarak döndü ve ayağıma sakatlamak amaçlı faul yaptı neredeyse ayağım kırılıcaktı. Çok kötüydü ve sakatlandım zaten oyundan da çıktım. Bir bayanın daha iyi futbol oynamasını düşünemiyorlar.”

Diğer sporcuların aksine Nazlı (otomobil sporları) erkek arkadaşının “*Tam tersi çok güvenir ve hep bana sorar, danışır, hem yarış konusunda hem trafik konusunda hem otomobilin kendisi hakkında bana çok fazla şey sorar.*” genel erkek algısından farklı olarak kendisine saygı duyduğunu ve desteklediğini belirtmiştir.

Toplumsal cinsiyet normlarının dışındaki sporlara yönelen kadınlara sosyal çevrenin ilk tepkisi garipseme, şaşkınlık ve merak olmuştur. “Erkek işi” ile uğraştıkları düşünülen bazı sporcular, öncelikle “boş ver kızım yani gerek yok hani bu sporu yapmana kız çocuğusun” (boks) gibi tepkiler alırken, başarı kazandıktan sonra ise “helal olsun” (futbol) gibi ifadelerle takdir edilmişlerdir. Kadın sporcuların -bilardo, boks, güreş, futbol- uluslararası şampiyonlardaki elde ettikleri madalyalar onların hem seçtikleri spor dallarındaki varlığının kabul edilmesine hem de toplumsal konumlarının yükselmesinde kilit rol oynamıştır. Bilardo sporcusu İlknur bu durumu “*Avrupa Şampiyonluğum var, milli takımda oyuncuyum dediğin zaman insanların size direk bakış açısı değişiyor*” sözleriyle ifade ederken, Güreşçi Seray “*Bugün baktığınız zaman buraya gelene kadar hiç kimse yanımda değildi, biraz da böyle sitem edeyim ama şimdi bir yerlere geldiğinizde herkes sizin etrafınızda*” şeklinde yorumlamıştır.

Sporcuların başarısı toplumsal saygınlığa yol açabilirken, spor politikalarındaki eşitsiz uygulamalar devam etmektedir. Örneğin fut-

bolda kendini bu durum katılımcı tarafından şu şekilde ifade edilmektedir.

“Mesela biz ... Belediyesi olarak bir ilke imza attık, tarihinde ilk defa UEFA Şampiyonlar ligine katıldık, üçte üç yaptık. Fakat federasyon sitesinde, neredeyse son maça kadar bizim reklamımızı bile yapmadı ne zaman ki biz çeyrek finale çıktık o zaman küçük bir duyurumuz yapıldı. Aynı başarı erkek futbolunda olsaydı çok daha ses getirirdi. Tabi insan üzülüyor...” (Begüm, futbol)

Bu ifadelerle katılımcı, futbolun yönetim organının kadın futboluna sunduğu imkânlar ile erkek futbolu arasında ciddi eşitsizlikler olduğuna dikkat çekmiş bu durumu kadın sporcular için motivasyon kırıcı bir unsur olarak değerlendirilmiştir. Bu nedenin arka planında spor örgütlerinin cinsiyetçi politikaları, eşitsizlik temelli yaklaşımının yattığı görülmektedir.

Spor ortamları kadın sporculara cinsiyetlerine özgü bazı özel deneyimler de sunmaktadır. Bu deneyimlerden en dikkat çekici olanı Ayşegül'ün (boks) anlatımlarından rahatsız eden ve istenmeyen dokunuştur ki bu durum kadınların spor ortamlarında cinsel istismar ve tacize açık oluşlarını anlamamızı sağlayan olumsuz deneyimlerdir:

“Malzemede göğüs koruyucuyla kuki kullanıyoruz onlarda bazen sorunlar yaşıyoruz. Hakemler mesela kontrol ederken elliyorlar, kimisinin eli daha farklı bir yere gidiyor, mesela göğüs koruyucusunu normalde mesela bu şekilde kontrol edersiniz (elinin tersi ile göğsüne hafifçe vurarak) sadece elinin üstünü vuracak, elinin avucunun içini vuruyor böyle (çok daha sert bir vuruş yaparak) aşağısı daha bir sorun ona da mesela sert kauçuk olduğu için ses gelmesi lazım sadece. Adam ses gelmesi için dinliyor sanki karpuz seçecek.” diyerek gereksiz fiziksel temaslara dikkat çekmiştir.

Ayşegül'ün altını çizdiği bir diğer konu antrenörlerin kadın sporculara olan duygusal/cinsel yaklaşımıdır:

“Orada sanki karşı cins hissi var, orada aynı havayı soluduğumuz halde bir çalışma değil de ben bunu napabilirim nasıl tavlayabilirim var. Zaten birçok arkadaşımız da özellikle bayan arkadaşlarımız bazıları yaptığımız branşlardan men edildi bu bile var. Sanırım milli takım kampında aynı odada bir bayan ve bir erkek kalmış ondan dolayı... İyi bir sporcu, ya antrenörün sevgilisidir ya başka bir şey, bu şekilde değerlendiriliyor, bizim branşlarda böyle en azından. Çünkü antrenör sporcuda bir ışığı gördüğü zaman tamam diyor, bunu tamamen kendime adapte edebilmem için onu kullanabilmem için önce ben kendi duygularımı öne çıkarmam gerekli diyor, bu şekilde bakıyor. Parası varsa parasını kullanıyor, başarısı varsa özellikle başarısını.”

Spor ortamlarındaki eşitsiz güç ilişkileri, kadınları pasif, sahip olunabilen ve üzerinde hâkimiyet kurulabilen konumuna itmekte, sonuç olarak da cinsel taciz, istismar ve antrenörün sporcusuyla duygusal/cinsel ilişki kurmasının önünü açmaktadır. Bunun yanında, sporcu ve antrenörün aynı odada kalmasının bedelini kadın sporcuların ödemesi, toplumsal ahlâkın kadın bedeni üzerinden sürdürüldüğüne işaret etmektedir.

Ortaya çıkan diğer bir özel konu ise futbolda lezbiyen sporcuların deneyimleri üzerinedir. Begüm futboldaki kadınlar arasında eşcinsel ilişkilerin son zamanlarda yaygınlık kazandığını ve eskiden gizlenen bu tarz ilişkilerin artık daha normal karşılandığını ifade etmiştir:

“Futbolda takımlarda bayanlar genellikle hemcinsiyle partnerlik yaşıyorlar ve bu oran o kadar yüksek ki. Artık sporcular açık açık ilişkilerini söyler oldu. Bunu özellikle futbolda artık çok sık görüyoruz ve eskiden gizli kalırdı bunlar. Artık antrenörler de karşı çıkmıyor bu durumlara çünkü önemli bir maçta mesela motivasyonu korumak ve psikolojiiyi sağlam tutmak için artık böyle arkadaşlarımız aynı

odada bile kalabiliyorlar. Ben kesinlikle yargılamıyorum onların kendi tercihleri.”

Diğer katılımcılardan farklı olarak Nazlı, otomobil sporlarında cinsiyetçi bir sorun yaşamadığını ve aksine desteklendiğini, *“Kadınlar inanılmaz destekleniyor aslında. Adım attığınız an herkes yardımcı olmak için hazır.”* sözleriyle açıklamıştır. Kadınların bu alana girmeye çekinmelerinin gerekçesini Nazlı otomobil sporlarının masraflı oluşuna ve alanın erkekler tarafından domine edilmesine bağlamıştır. Bununla birlikte, Nazlı'nın direksiyon başında olmaya cesaret gösterebilmesinden duyulan şaşkınlık, cesaretin erkeklere özgü görülmesiyle ilişkilendirildiğinden bu durum cinsiyetçi algının bir göstergesidir. Geleneksel cinsiyet rollerinin ötesinde bir kültürle yetiştiğinin altını çizen Nazlı, seçmiş olduğu spor dalında cinsiyete dayalı bir ayrımcılık yaşamamasını, seçtiği spor alanının hâkim değerlerine bağlamıştır.

“...Çünkü ben hayatım boyunca bir işin kadın işi-erkek işi olarak ayrılmasına hep karşı çıkmışımdır. Yetiştirilişim, babam beni çok özgür yetiştirdi ve hiçbir zaman “sen kız çocuğusun, sen şununla oyna, sen kız çocuğusun şunu yapmalısın, sen kız çocuğusun şöyle davranmalısın” cümlesini ben ailemden hiçbir zaman duymadım ve hep bana bırakıldı tercih. Bana oyuncak bebek de aldı babam araba da aldı. Hangisiyle oynayıp oynamayacağıma ben kendim karar verdim ve ikisiyle de oynadım...Ben bir olumsuzlukla karşılaşmadım. Belki bu spora özgü bir şey bu, belki otomobil sporlarındaki o camianın bu spora verdiği değerle ilgili bir şey bu ama ben karşılaşmadım.”

Sonuç olarak kadın sporcuların, olumsuz deneyimlerinin temelinde cinsiyetçi pratikler ve cinsiyet eşitsizliğinin yattığı anlaşılmaktadır. Toplumsal baskılar ve kadına atfedilen geleneksel roller sporcuların ayrımcılık yaşamamasına neden olmuştur. Özellikle erkeklerin üstünlük kurma çabaları, güç ispatına dayalı meydan

okumalar temelinde karşımıza çıkmıştır. Kadın bedeni üzerinde kurulan tahakküm ise kimi zaman basit bir malzeme kontrolüyle dolayımaya sokulurken, kimi zaman antrenörün sporcusunu duygusal/cinsel olarak kendine bağlama yoluyla gerçekleşmektedir. Bununla birlikte kadın sporcuların başarıları onların toplum tarafından takdir edilmesine ve saygınlıklarının artmasına imkân sağlamaktadır.

Erkek Sporcuların Toplumsal Cinsiyet Bağlamında Deneyimleri

Bu araştırmada, erkek sporculara yönelik toplumsal tepkilerin kadın sporculara oranla daha sert ve eleştiriye yönelik olduğu görülmektedir. Erkek sporcular kadınlarınkine benzer olarak sosyal ve arkadaş çevrelerinden gariipenme ve şaşkınlıkla karşılaşmışlardır. Sporcular özellikle çevrelerindeki erkekler tarafından *“Kız sporuyla uğraşılıyor”* *Tayt mı giyiyorsunuz”* *“Ya bırak erkek adam dans eder mi”* , *“Aa gey misin”*, *“Ne işin var voleybolla o kız sporu”* gibi çoğunlukla cinsiyetçi tepkiler aldıklarını ifade etmişlerdir. Bu etiketlemeler tayt giymeyi gerektiren spor dallarında daha fazla göze çarpmıştır. Ahmet (cimnastik) aşağıdaki ifadeleri bu baskıyı anlamamızı sağlamaktadır:

“Size bahsettiğim gibi “kız sporuyla uğraşılıyor, aa tayt mı giyiyorsunuz,” en sık sorulan şey buydu bana. Tayt işte diyorum ya bir imaj, kadınsal feminen bir imajın erkek bedeni üzerine yapışması rahatsız ediyor Türk toplumunun erkeklerini.”

Ahmet'e göre *“bizim toplumumuzda erkek olmanın başlı başına farklı bir anlamı vardır... erkek ayrıcalıklı bir yaratık olarak görülür... Cimnastiğin feminen bir branş olduğu düşünülür.”* Bu nedenle erkekler için, kadınlık ve erkeklik kategorilerinin katı biçimde ayrıldığı spor ortamlarında, diğer alanda olmaları olumsuz deneyimlere kapı aralayabilmektedir.

Heteroseksist toplum yapısında erkeklerin tayt giymesinden duyulan rahatsızlık “erkek adamın dans edip kıvırtması” anlayışına eklenerek homofobik tepkilere yol açmaktadır. Bu

bağlamda hâkim normların dışına çıkan erkek sporcular hegemonik erkeklik için tehdit unsuru olarak algılanmaktadır. Örneğin Fırat (dans) bu durumu aşağıdaki şekilde ifade etmiştir:

“Erkek adam dans etmez, erkek adam kıvırtmaz” modu oluyor, bu ailelerden geliyor.....Yani taytı giydin miydi olay değişiyor. “Aa bu tayt giymiş” falan diye hemen bir “erkek değil bu” moduna geçiliyor yani. İlk başta dans falan dediğim zamanlar “a gey misin” falan gibi problem çok oluyor. Hatta ders veriyordum Türkiye Dans Stüdyosunda falan ders almaya gelen bazı erkek öğrencilerden gey olduğunu düşünenler olmuştu yani.”

Toplumsal normların dışındaki erkek sporculara, cinsiyetlerine uygun sporlara yönelmeleri konusunda baskıya varan toplumsal yönlendirmeler yapılmaktadır. Voleybolda, “*Yani ne işin var voleybola o kız sporu diyenler de oldu. Keşke futbolcu olsaydın diyorlardı bana, bırak voleybolu diyorlardı.*” (Ömer, voleybol) sözlerinde görüldüğü gibi erkekler toplum tarafından daha erkeksi olarak nitelendirilen futbol gibi alanlara yönlendirilmektedirler. Erkek sporcuların, “kız sporuyla” uğraştıkları yönündeki yargılar Enis’i kadınlarla kıyaslama yaparak, buz patenin basit bir spor olmadığını açıklamaya yöneltmiştir:

“...Hatta erkeklerin kesinlikle daha zorlu jupları var kesinlikle daha zor elementleri var. Ki erkekler bu sporda hatta biraz daha önde diyebilirim kızlara oranla, başarı bakımından, element bakımından. Çünkü biraz da güçle ilgili bir spor, öyle dışarıdan görüldüğü gibi, estetiklik, hani öyle kız sporu gibi bir şey değil. Bir futbolcu nasıl zorlanıyorsa futbol oynarken bir sporcu da buz pateninde aynı şekilde zorlanıyor.”

Fırat ise kendilerine gösterilen tepkilerin cinsiyet açısından farklılaştığına değinmiştir. Bu tepkilerin kadınlar açısından daha olumlu olduğunun, erkekler açısından ise farklılık taşıdığını belirtmiştir.

“Bayanlar “a ne güzel, ne güzel” falan diyorlar ama erkekler de “ ya bırak erkek dans eder mi ya” muhabbeti yapan erkekler de oluyor. Normal hoşuna giden “ne güzel ben de yapayım” diyen de oluyor. Biraz karmaşık. Eskiden çok fazlaydı, şimdi daha çok katılım artıyor yani.” (Fırat, dans).

Geleneksel erkeklik rollerinin dışına çıktığında, başarılı sporcu olmak erkek sporcular için toplumsal kabul ve sosyal statü açısından kadın sporcularda görüldüğü kadar önemli bir kriter olarak karşımıza çıkmamaktadır. Buz pateni ve dansa karşılaşılan bu durum aynı zamanda toplumdaki spor kültürünü de yansıtmaktadır. Ülkemizde futbol ve basketbol gibi sporlar daha fazla ilgi görmektedir ve bu dallardaki sporcular daha prestijli konumdadırlar. Bu nedenle katılımcılar, hem kadınların yoğunlukta olduğu bir branşta erkek olmaları hem de bu spor dallarının toplum tarafından daha önemsiz görülmesi nedeniyle başarılı olsalar dahi başarıları onların statülerinde bir değişiklik yaratmamaktadır. Örneğin buz pateni ve dansa sporcuların spor dalları küçümsenmiş ve bu sporlar herkesin yapabileceği basit bir branş olarak algılanmıştır:

“Dünya gençlerde ismimi duyurdum 23 tane ülkede 23 tane yarışmaya katıldım. Çok yerde beni tanıyan insan var, buz patenindeki çoğu insan beni tanıyor uluslararası camiada. Yani Türkiye’den birkaç kişiyiz baş gösteren..... Mesela birkaç arkadaş topluluğunda buz pateni yapıyorum dediğimde insanlar hani sanki spor yapmıyormuşum havasına girdi. Sanki çok basit bir spor, herkes yapabilirmiş gibi bir kaniya vardılar.” (Enis, buz pateni)

Benzer olarak danstaki katılımcı;

Yani şöyle anlatayım mesela pasaport almaya gitmiştim bir keresinde emniyet müdürlüğüne ve gri pasaport alacağım milli sporcu olduğum için. “A sporcu musun” sporcuym, “ne branşı” dedi dans

dedim, "dansın sporu mu olur" dedi yani öyle bir bakış açısı var danstan spor olmaz (Gülüşmeler).Öyle bakılıyor, spor deyince insanın aklına ya futbol ya basketbol ya tenis yüzme bu tarz şeyler geliyor. (Fırat, dans) sözleriyle deneyimlerini açıklamıştır.

Bu araştırmada halk oyunları, kadınların yoğunlukta olduğu sporlar içerisinde erkeğin deneyimi açısından diğer spor dallarına göre farklı bir durum ortaya koymaktadır. Halk oyunlarında Eren, cinsiyetiyle ilgili herhangi bir sorun yaşamadığını ifade etmiş ve bunun nedeni olarak da kültürel pratikler içerisinde halk oyunlarının bir tür "halay çekme" eylemi olarak görüldüğünü ve halay çekmenin de erkekler için toplumsal cinsiyet normlarına uygun bir eylem olduğunu belirtmiştir:

"Cinsiyetle alakalı bir sorun yaşamadım... Şimdi şöyle bir durum var sayısal verilere baktığımız zaman Türkiye'de halk oyunlarında kadınların çok daha ağırlıklı olduğunu görüyoruz ama genel olarak Türkiye'de halk oyunları denildiği zaman aslında tam aksine sanki erkeklerin çok daha fazla oynadığı bir branş gibi görülüyor... Hani genel olarak ülkemizde de bu böyledir zaten güzel bir şey yapılacaksa bunu erkekler yapar diye saçma sapan bir algı oluşmuş vaziyette o yüzden erkekleri daha fazla görüyorlar, kadınların daha az olduğunu düşünüyorlar. Bugün Hatay yöresinden bahsedicem, Hatay yöresinde oyun oynanılacağı zaman erkekler ağırlıklıdır halayın baş tarafında erkekler bulunur eğer karma bir halay değilse, kadınlar sonlara doğru geçmiştir son taraflarda ayrı bir şekilde halay çekmektedirler. Bence bu tarz sebeplerden dolayı ve tabi ki de ataerkil bir toplumdaki geleneğin olmamız bunun en temel sebebidir. Yoksa dünya üzerinde hiçbir iş yoktur ki bunu iyi yapsın bir kadın daha kötü yapsın, öyle bir şey olduğuna inanmıyorum şahsen ben."

Sonuç olarak, erkek sporcuların cinsiyet normlarının dışındaki branşlarda yer almaları kadın sporcularinkine benzer olarak sosyal çevrelerinde şaşkınlık yaratmıştır. Seçtikleri spor dalının toplum tarafından kadınsı olarak nitelendirilmesinden dolayı sporcular kimi durumlarda küçümsenmiş ve elde ettikleri başarılar göz ardı edilmiştir. Halk oyunları dışındaki spor dallarını seçen erkeklerin çevreden aldıkları tepkiler çoğunlukla homofobik ve cinsiyetçidir. Erkek sporcuların toplum tarafından geleneksel cinsiyet rollerine uygun sporlara yönelmeleri beklenmiştir. Halk oyunlarında ise kültürel algı, erkeklerin alandaki temsiliyetini ikincil konuma yerleştirmeden, katılımcı açısından olumsuz bir yansıma yaratmamıştır.

TARTIŞMA

Bu araştırmada cinsiyet normlarının dışındaki sporcuların deneyimleri toplumsal cinsiyet bakışıyla incelenmiştir. Bulgulara göre katılımcıların cinsiyetleri nedeniyle yaşadıkları sorunlar kadın ve erkek sporcular açısından farklı olmuştur. Hem kadın hem de erkek sporcuların, spor dallarını bilinçli olarak seçtikleri ve bu sporları yapmanın onlara kişisel ve sosyal açıdan pek çok katkısının olduğuna inandıkları görülmüştür. Katılımcıların seçtikleri spor dallarında cinsiyetleri nedeniyle engellemeler ve baskılarla karşılaşmaları ortaya çıkmıştır. Kadın sporcuların toplumsal cinsiyet bağlamında yaşadıkları deneyimlerde Türkiye'de kadın sporcu olmanın zorluğu ön plana çıkmış, toplumsal kabulün ise başarı ile birlikte geldiği anlaşılmıştır. Erkek sporcuların deneyimleri ise, "kız sporuyla uğraşma" ve "erkek adam olarak kıvırtmaları" gibi homofobik ve cinsiyetçi bir potada toplanmıştır. Kadınların aksine erkek sporcuların elde etmiş oldukları başarılar, sosyal statülerinde pek bir değişiklik yaratmamış ve onlara yönelik toplumsal cinsiyet baskısı devam etmiştir.

Bu araştırmada beden, toplumsal cinsiyet rejiminin dolayına sokulması için oldukça önemli bir rol oynamıştır. Nitekim araştırmalar sporun hâlâ toplumsal cinsiyet temelli olduğunu doğru-

lamaktadır (Csizma ve diğ., 1988; Matteo, 1986, 1988; Koivula, 1995). Kadın ve erkek bedenine yüklenen anlamlar, kadın sporcular için endişe ve korku temelinde şekillenirken, erkek sporcular için küçümseme ve aşağılamaya yol açmış; her iki durumda da sporculara cinsiyet normlarına uygun sporlara yönelmeleri salık verilmiştir. Erkek sporlarının eril bedenin "iktidarının göstergesi" olarak inşasına ve hegemonik erkekliğin yeniden üretimine önemli katkısı vardır (Sancar, 2013a). Sahip olunan ayrıcalıklı erkeklik kalıp-yargılarını değiştirme girişimleri, ataerkil sistemin direnciyle karşılaşmaktadır ve bu nedenle toplumsal cinsiyet toplumumuzda etkisini tüm gücüyle duyurmaktadır (Bulgu, 2005). Geleneksel olarak erkeksi kabul edilen sporlara katılmayı reddeden ve atletik becerisi az olan erkek öğrenciler, diğer erkekler tarafından sıklıkla kıyaslaştırılmaktadırlar (Koca ve Bulgu, 2005).

Bulgulara göre, kadın sporcuların erkeksi olarak algılanan spor dallarında kültürel kalıpların engellerine takıldıkları görülmektedir. Araştırmalar futbol, güreş, boks, mücadele sporları, buz hokeyi, vücut geliştirme ve fitness gibi geleneksel erkeklik rolleriyle ilişkilendirilen spor dallarında kadınların gerilim ve çelişkiler yaşadığını, çoğunlukla katı bir dirençle karşılaştığını ve bu toplumsal bariyerleri aşmak zorunda olduğunu ortaya koymuştur (Cox ve Thompson, 2001; DiCarlo, 2015; Mennesson, 2000; Messner, 1988; Scraton ve diğ., 1999). Kadın bedenini anne ve eş olma özelliklerine göre kurgulayan ataerkil kültür, bu sporların ideal kadın bedeni için uygun olmayacağını salık vermiştir. Böylelikle patriarkal düzenin sonucu olarak ideal bedenlerin eril bir bakış açısıyla betimlendiğini ve cinsiyet değerlerini yüklü bir şekilde taşıdığını görürüz (Topaloğlu, 2010).

Kadınları dışlayan dövüş sporlarında alışılmışın dışındaki kadın profilleri, toplum için öğrenilmiş cinsiyet rolleri ile uyum sağlamamaktadır. Zira kadın bedeni hassas ve erkeğin biyoloji üstünlüğü karşısında güçsüzdür. Bu ön kabul neticesinde, kadın sporcuların erkekler için bir kadına yenilme düşüncesi bireysel olarak sadece o erkeğin yenilgi durumu olarak görülmemiş

aynı zamanda erkekliğin zedelenmesi olarak nitelenmiş ve bu nedenle daha büyük öfkelere yol açmıştır. Bu algı, boksör Ayşegül'ün erkek arkadaşları için kadınların daha güçsüz ve zayıf olduklarını "yumruğun gücü" ile onaylamaya giderken, bilardoda İlknur'un galibiyeti bir erkeğin sinirle ortamı terk etmesine sebep olmuş, futbolcu Begüm'de ise yenilginin kabul edilmezliği onun sakatlanıp oyundan çıkmak zorunda kalmasıyla sonuçlanmıştır. Çünkü kabul gören, desteklenen, kutsanan, takdir edilen hegemonik erkeklik biçimi daima erkeklerin kadınlardan üstün olduğunu salık veren yapısal hakikat ile uyum içinde olmak zorundadır (Özbay, 2013).

Araştırmamızda erkek sporculara yönelik oluşturulan beden algısı da ataerkil ideolojiyi net olarak yansıtmaktadır. Verili cinsiyet kalıplarından farklı spor dallarındaki erkekler "öteki erkekler" olarak kategorize edilip kültürel baskıdan nasibini almışlardır. Örneğin erkek sporcuların tayt giymesi, normların ihlâl edilmesi anlamına gelmiş ve erkek bedeninin heteronormatif kodlarla işlenmesinde ayrıksı bir durum olarak değerlendirilmiştir. Bir iktidar türü olarak erkekliğin inşasında kadınsı olan çoğunlukla aşağılanmaktadır bu nedenle erkeklik imajının zedelendiği endişesi homofobik davranışlara yol açmaktadır. Connell (1998), heteroseksüel cinsiyetçilik (heteroseksizm) ve homofobinin, toplumsal cinsiyet ilişkilerindeki kilit örüntülerden biri olarak görülmesi gerektiğini vurgulamaktadır.

Araştırmalar dans, buz pateni, bale gibi kadınsı değerlerle ilişkilendirilen sporlarda, erkek sporculara yönelik homofobik yaklaşımın varlığını ortaya koymaktadır (Adams, 2007; Kurt, 2007; Owen, 2014). Örneğin buz pateni, geleneksel erkeklik söylemine doğrudan bir meydan okuma olarak algılanır ve "normal erkeklerin" yapacağı bir şey olarak görülmez; bu nedenle normal erkekler futbol, güreş ve boks gibi erkeğe yakışan sporlar yapmalıdırlar (Owen, 2014). Homofobik tepkilerin ortasında yer alan bu spor dallarında sporcular, erkek olarak kabul edilmek için geleneksel erkeklik normlarına

uyacak şekilde kimliklerini inşa etme çabasına girebilmektedirler (Chimot ve Louveau, 2010). Örneğin buz pateninde erkeklerin kadınlardan daha zor atlayışları (jump) olduğu ve bu sporda erkeklerin kadınlardan daha başarılı olduğunun altının çizilmesi -güçle özdeşleştirilen erkekliğin ispatı- feminen algıdan kurtulmak için gösterilen çabaya güzel bir örnektir.

SONUÇ ve ÖNERİLER

Bu araştırmada her iki cinsiyette olumsuz deneyimlerin kesişme noktasını, sporcuların normların dışındaki spor dallarında olmaları nedeniyle baskı, engelleme ve ayrımcılık yaşamaları oluşturmuştur. Spor simgesel, duygusal ve ideolojik ağırlığı, etkin bir şekilde işe koşulduğunda, eşitlik ve toplumsal adalet uğrunda ve bunlara karşı olarak girişilen mücadelelerde devasa bir silahtır (Rowe, 1996). Bu nedenle spor, cinsiyet ayrımcılığının ve toplumsal cinsiyet kalıp yargılarının kırılmasına imkân sağlayacak en elverişli yollardan biridir. Nitekim, erkeklerin yoğunlukta olduğu spor dallarında kadın sporcular, kadınların yoğunlukta olduğu spor dallarında erkek sporcular toplumun zihinsel dönüşümüne aracılık edebilecek roledirler. Bu spor dallarında azınlıkta olan sporcuların sayısı ve toplumsal ka-

bulü arttıkça, onlara yönelik oluşturulan toplumsal cinsiyet baskısı azalacaktır. Bu noktada, toplumsal cinsiyet eşitsizliğinin şimdilik tamamen yok edilmese de hafifletilmesinde bu sporcuların büyük katkılarının olacağı düşünülmektedir. Bu bağlamda spor yöneticilerinin ve antrenör, sporcu, hakem, beden eğitimi öğretmeni vb. gibi spor alanındaki tüm aktörlerin toplumsal cinsiyet eşitsizliğini önleyecek çözümler üretmesi ve toplumu bu konularda bilgilendirmesi hem spor camiasına hem de topluma büyük katkılar sağlayacaktır.

Bu araştırmaya devam niteliğinde yapılacak araştırmaların etnografik nitelik taşıması, ve hatta spor camiasının içindeki kişilerin -antrenör, hakem, takım arkadaşı vs- de dahil oldukları spor ortamlarını ayrıntılı incelemesi alana önemli katkılar sunacaktır.

Yazışma Adresi (Corresponding Address):

Öğr. Gör. İrem KAVASOĞLU

Çukurova Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Sarıçam, Adana

E-Posta: kavasogluirem@gmail.com

Telefon: 0322 338 70 01/103

Fax: 0322 338 73 70

KAYNAKLAR

1. **Adams, M. L.** (2007). The manly history of a 'girls' sport': Gender, class and the development of nineteenth-century figure skating. *The International Journal of the History of Sport*, 24 (7), 872-893.
2. **Bayhan, V.** (2013). Beden sosyolojisi ve toplumsal cinsiyet. *Doğu-Batı*, 16 (63), 147-164.
3. **Berktaş, F.** (2012). *Tarihin cinsiyeti*. (4. Baskı). İstanbul: Metis.
4. **Butler, J.** (2012). *Cinsiyet belası*. (3. Baskı). (B. Ertür Çev.). İstanbul: Metis.
5. **Cantek, F. ve Yayar, B.** (2009). Erken Cumhuriyet dönemi dergi ve gazetelerinde spor ve kadın (1928-1960). *İletişim Kuram ve Araştırma*, Güz (29), 201-218.
6. **Chalabaev, A., Sarrazin, P., Fontayne, P., Boiché, J. ve Clément-Guillot, C.** (2013). The influence of sex stereotypes and gender roles on participation and performance in sport and exercise: Review and future directions. *Psychology of Sport and Exercise* 14, 136-144.
7. **Chimot, C., ve Louveau, C.** (2010). Becoming a man while playing a female sport: The construction of masculine identity in boys doing rhythmic gymnastics. *International Review for the Sociology of Sport*, August 13, 1-21.
8. **Connell, R.W.** (1998). *Toplumsal cinsiyet ve iktidar*. C. Soydemir (Çev.). İstanbul: Ayrıntı.
9. **Cox, B., ve Thompson, S.** (2000). Multiple bodies sportswomen, soccer and sexuality. *International review for the sociology of sport*, 35 (1), 5-20.
10. **Cüceloğlu, D.** (2014). İnsan ve davranışı. (29. Baskı). İstanbul: Remzi.
11. **Csizma, K. A., Wittig, A. F., ve Schurr, K. T.** (1988). Sport stereotypes and gender. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 10 (1), 62-74.
12. **DiCarlo, D.** (2015). Playing like a girl? The negotiation of gender and sexual identity among female ice hockey athletes on male teams. *Sport in Society*, 1-11.

13. **Ecevit, Y.** (2003). Toplumsal cinsiyetle yoksulluk ilişkisi nasıl kurulabilir? Bu ilişki nasıl çalışılabilir? *C.U. Tıp Fakültesi Dergisi*, 25 (4), 83-88.
14. **Ecevit, Y.** (2011). Toplumsal cinsiyet sosyolojisine başlangıç. (1. Baskı). Ecevit, Y. ve Karkiner, N. (Ed.). *Toplumsal cinsiyet sosyolojisi içinde* (s.2-30). Eskişehir: Anadolu Üniversitesi.
15. **Erickson, F.** (1986) Qualitative methods in research on teaching. (In M. C. Wittrock Ed.). *Handbook of research on Teaching: A project of the American Educational Research Association*. (3. Ed). New York: MacMillan.
16. **Hardin, M., ve Greer, J. D.** (2009). The influence of gender-role socialization, media use and sports participation on perceptions of gender-appropriate sports. *Journal of Sport Behavior*, 32 (2), 207-226.
17. **Kepekçi, E.** (2012). (Hegemonik) Erkeklik eleştirisi ve feminizm birlikteliği mümkün mü? *Kadın Araştırmaları Dergisi*, 11, 59-86.
18. **Kimmel, M.S.** (2013). Homofobi olarak erkeklik: Toplumsal cinsiyet kimliğinin inşasında korku, utanç ve sessizlik. (M. Bozok Çev.). *Fe Dergi*, 5 (2), 92-107.
19. **Koca, C.** (2006). Beden eğitimi ve spor alanında toplumsal cinsiyet ilişkileri. *Spor Bilimleri Dergisi Hacettepe*, 17 (2), 81-99.
20. **Koca, C. ve Demirhan, G.** (2005). Beden eğitimi ve spor alanında toplumsal cinsiyetin yeniden üretimi. *Spor Bilimleri Dergisi Hacettepe*, 16 (4), 200-228.
21. **Koca, C. ve Bulgu, N.** (2005). Spor ve toplumsal cinsiyet: Genel bir bakış. *Toplum ve Bilim*, 103, 163-181.
22. **Koca, C., Aşçı, F. H., ve Kirazcı, S.** (2005). Gender role orientation of athletes and nonathletes in a patriarchal society: A study in Turkey. *Sex Roles*, 52 (3-4), 217-225.
23. **Koivula, N.** (1995). Ratings of gender appropriateness of sports participation: Effects of gender-based schematic processing, *Sex Roles*, 33 (7/8), 543-557.
24. **Koivula, N.** (2001). Perceived characteristics of sports categorized as gender-neutral, feminine and masculine. *Journal of Sport Behavior*, 24 (4), 377-393.
25. **Kurt, B.** (2007). Dans erkeği "bozar" mı? Sinop'ta köçeklik geleneğine kısa bir bakış. *Kültür ve Siyasette Feminist Yaklaşımlar*, 3, 79-92.
26. **Kleindienst-Cachay, C. ve Heckemeyer, K.** (2008). Women in male domains of sport. *International Journal of Eastern Sports ve Physical Education*, 6 (1), 14-37.
27. **Linden, A. D.** (2015). Revolution on the American Gridiron: Gender, contested space, and women's football in the 1970s. *The International Journal of the History of Sport*, 32 (18), 2171-2189.
28. **Matteo, S.** (1986). The effect of sex and gender-schematic processing on sport participation. *Sex Roles*, 15 (7-8), 417-432.
29. **Matteo, S.** (1988). The effect of gender-schematic processing on decisions about sex-inappropriate sport behavior. *Sex Roles*, 18 (1/2), 41-58.
30. **Menesson, C.** (2000). Hard women and soft women The social construction of identities among female boxers. *International Review for the Sociology of Sport*, 35 (1), 21-33.
31. **Messner, M. A.** (1988). Sports and male domination: The female athlete as contested ideological terrain. *Sociology of sport journal*, 5 (3), 197-211.
32. **Owen, C.** (2014). *Dancing gender: Exploring embodied masculinities*. Doctoral dissertation, University of Bath.
33. **Özbay, C.** (2013). Türkiye'de hegemonik erkekliği aramak. *Doğu-Batı*, 16 (63), 185-204.
34. **Patton, M.Q.** (2014). Nitel Araştırma ve Değerlendirme Yöntemleri. (M.Bütün ve S.B. Demir Ed.). Ankara: Pegem.
35. **Riener, B. A., ve Visio, M. E.** (2003). Gender typing of sports: an investigation of Metheny's classification. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 74, 193-204.
36. **Rowe, D.** (1996). *Popüler kültürler: Rock ve sporda haz politikası*. (M. Küçük Çev.). İstanbul: Ayrıntı.
37. **Sakallı-Uğurlu, N.** (2003). Cinsiyetçilik: Kadınlara ve erkeklere ilişkin tutumlar ve çelişik duygulu cinsiyetçilik kuramı. *Türk Psikoloji Yazıları*, 6 (11-12), 1-20.
38. **Sancar, S.** (2013a). *Erkeklik: İmkânsız iktidar*. (3. Baskı). İstanbul: Metis.
39. **Sancar, S.** (2013b). Erkeklik. Ecevit, Y. ve Karkiner, N. (Ed.). *Toplumsal cinsiyet çalışmaları içinde* (s.168-191). Eskişehir: Anadolu Üniversitesi.
40. **Scraton, S., Fasting, K., Pfister, G., ve Bunuel, A.** (1999). It's still a man's game? The experiences of top-level European women footballers. *International review for the sociology of sport*, 34(2), 99-111.
41. **Talimciler, A.** (2015). *Sporun sosyolojisi sosyolojinin sporu*. (2. Baskı). İstanbul: Bağlam.
42. **Topaloğlu, H.** (2010). Gölgedeki bedenler: Bedenin inşa sürecinde toplumsalın etkileri. *Alternatif Politika*, 2 (3), 251-276.

Antrenman Periodizasyonu: Tarihsel Sürecin Bilim Boyutu

Training Periodization: The Scientific Perspective of Historical Development

Derleme Makalesi

Caner AÇIKADA

Yakın Doğu Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Lefkoşa, Kıbrıs.

ÖZ

Bu çalışmanın amacı "periodizasyon"la ilgili gelişme süreçlerine ve bu süreçteki önemli katkılara özet bir bakış açısı ve anlayış sunmaktır. Bu amaçla periodizasyonun etkilendiği olası olaylar ele alınmış ve tarihsel gelişim sürecine özet olarak değinilmiştir. Matveyev'in adlandırdığı ve tercihen uzun hazırlık ve daha kısa olan yarışma periodu; günümüzde bazı spor dallarında geçerliliğini korumakla birlikte, birçok sporda ve özellikle takım sporlarında ve devinimli olmayan spor dallarında daha uzun yarışma/maç ve daha kısa hazırlık perioduna yer bırakmıştır. Bu nedenle bu yapıyla "klasik periodizasyon" veya "Matveyev periodizasyonu" adı verilen periodizasyondan uzaklaşmak zorunda kalmıştır. Verkhoshansky "biyolojik uyumlar" yerine "pedagojik uyumlar" üzerine Matveyev'in yoğunlaştığını; blok periodizasyonun (BP) farklı bir anlayış olduğunu ve bu nedenle ileriye sürülen BP farklı bir antrenman türü olduğunu ileri sürer ve "paralel antrenman yüklenmesi" ile "blok periodizasyonu" karşılaştırır. Her iki antrenman yönteminin birbiri-

ABSTRACT

The purpose of this brief review is to provide some understanding of developmental processes related with "periodization" and to provide a summary point of view to important contributions in these processes. For this purpose some understanding of the historical events and issues surrounding periodization were provided. Contrary to "Matveyev's periodization" or "classic periodization" instead of long preparation short competition/match period, which is still valid for some sports, team and acyclic sports and many sports are enjoying more diverse and longer competition and much shorter preparation period. Verkhoshansky accuses Matveyev for accepting "pedagogical adaptation" instead of "biological adaptation" and accepts the "block training" as different training process and tries to compare Matveyev's "parallel training load" with "block periodization". Verkhoshansky tries to differentiate between the two training instead of accepting the two supplementing each other. Due to increasing number of competition and longer competition period, the athlete/coach had

ni tamamlayıcı unsurlar olmadığını ileri sürer. Artan yarışma sayısı ve uzayan yarışma periodu nedeniyle hem bireysel hem de takım sporlarında yarışma stratejisi izlenme zorunluluğu; yarışma periodunda sporcu/antrenörlerin yarışma tercih etmelerine neden olmuştur. Bunun için Borg'un 20'lik skalasının amaca uygunluğunun araştırılarak 10'lu bir skalaya dönüşü ve periodizasyonda var olan bir soruna nasıl bir cevap arandığı görülmektedir.

Anahtar Kelimeler

Periodizasyon, blok periodizasyon, periodizasyon stratejisi, paralel antrenman yüklenmesi.

1. Giriş

Antrenman periodizasyonu, ortaya atıldığı günden bu yana bilimselliği tartışıla gelen, bunun yanında antrenman yapısına ve sportif performansın gelişimine en çok katkısı olan kavramların başında gelmektedir (Issurin, 2014; Naclerio ve diğ., 2013; Koprivica, 2012; Cissik ve diğ., 2008; Plisk ve Stone, 2003). Bugünün periodizasyonuna yön veren ilk düzenlemeler Rus Bolşevik Devrimiyle, 1917'li yıllarda Kotov'un çalışmalarıyla başlamıştır (Pedemonte, 1986; Graham, 2002). Takibeden gelişmelerin günümüze gelinceye kadar spor dallarının yarışma düzeninde yaşadıkları değişimlerin, antrenman periodizasyonuna da yansydıkları görülmektedir. Periodizasyonun düzenlenmesinde yarışma takvimi önceliğinin ve mevsimlerin etkisine ilişkin 1949 yılında Ozolin'in yapmış olduğu uyarılar, buna karşılık Letunow'un yarışma takvimi yerine insanın antrenmana verdiği biyolojik cevapların ön planda olması gerektiği düşünceleri; periodizasyon kavramında gözlenen sorunları ve bunlara aranan ve günümüze kadar gelen cevapları yansıtan yaklaşımlar olmuştur (Graham, 2002; Pedemonte, 1986). Ortaya atılan görüşlerin her ikisi de araştırma bulgusuna dayalı bir anlayış içerisinde şekillenmemiş; zamanın bilim ve teknolojik yeterliliği içerisinde hipotetik görüşler olarak ortaya sürülmüştür (Graham, 2002; Pedemonte, 1986). Söz konusu hipotetik yaklaşımlar daha sonraki yıllarda Matveyev'in pedagojik öncelikli yorumu ile yapılandırılmış ve günümüze

to strategically choose between the competitions both in individual and team sports. Borg's 20 scale rating was modified to 10 scale rating trying to create some solutions to some problems encountered in periodization.

Key Words

Periodization, block periodization, periodization strategy, parallel training load.

modern periodizasyon uygulamalarının temelini oluşturmuştur (Matveyev, 1981; Pedemonte, 1986; Verkhoshansky, 1998a; 1998b; Verkhoshansky, 1999; Naclerio ve diğ., 2013). Ancak, Matveyev'in (1981) ortaya attığı periodizasyon kavram ve yaklaşımları; 1960'lı yılların bilgi ve kavramları yanısıra; o zamanların yarışma yoğunluğuna göre düzenlenmiş tezleri içermekteydi. Günümüze gelinirken antrenmana ve yarışmaya yaklaşım; artan yarışma sayısı, kalitesi ve sporun profesyonelleşmesi içerisinde farklılaşan yarışma periodu uzunluğu, hazırlığa ayrılan evrenin önemli oranda kısılması; doğal olarak periodizasyon yapısında farklı düşüncelerin ortaya çıkmasına neden olmuştur. Matveyev'in "Klasik Periodizasyon" adı verilen ve modern periodizasyonun temelini oluşturan kavramları; ortaya atıldıkları zamandaki gibi bugün de tartışma konusu olmuştur (Bompa, 1983; Bompa, 1989; Graham, 2002; Pedemonte, 1986; Verkhoshansky, 1998a; Verkhoshansky, 1998b; Verkhoshansky, 1999; Turner, 2011; Naclerio ve diğ., 2013).

Bu çalışmada bir özet derleme olarak "Klasik Periodlama"dan hareketle günümüze gelirken meydana gelen değişimleri ve periodlamanın "bilim" yapısı içerisindeki gelişim süreci ele alınmaya çalışılmıştır.

2. Tarihsel Süreç

Frederick Windslow Taylor'un sportif planlamayla pek ilgisi yoktur ama önceleri "Lenin ve Bolşevik

Devrimi" ve daha sonra "Leonid Matveyev" in bilimsel olarak "Bilimsel Yönetimin İlkeleri" isimli eserinden yararlandığı söylenir (Kiely, 2012). Taylor bir fabrika danışmanıdır ve Bilimsel Yönetim kitabı ile bir fabrikanın nasıl yönetileceği konusunda yönetimin bilimsel kurallarını bir kitapta toplamıştır. Bu kitap her ne kadar üretim endüstrisi için yazıldıysa da; 1911 yılı itibariyle yönetim biliminin bilinen bilimsel bilgi dağarcığını yansıtmaması bakımından önemlidir. Önceleri Lenin'in "Bolşevik Devrimi"nde, daha sonra Matveyev'in "sportif düzenleme ve periodizasyon"da bunu kullandığı söylenir (Kiely, 2012). Henry Ford, Bilimsel Yönetimin İlkeleri'ni otomobil endüstrisine başarılı bir şekilde uyarlamıştır. Sosyopolitik kavramda Taylor'un etkisi görülmüş ve Lenin'in felsefesini oluşturmada yardımcı olduğu, özellikle ikinci beş yıllık kalkınma planında "Bilimsel Yönetim İlkeleri" daha belirgin olarak ortaya çıkmıştır. Taylor'un metodolojik fikirleri, üretimi olumlu yönde etkilediği için önemli görülmüştür. Ayrıca, bilimsel yöntemler ve toplumun uyanışı, beklentilerinin karşılanmasında somut değerleri oluşturmuştur. Bunun yanısıra, çok karmaşık olan bilimsel ifadenin ve yöntemlerin açıklamasının basite indirgenmesi; toplumu çok etkilemiş ve gelişmeyi hızlandırmıştır (Kiely, 2012). Klasik Olimpiyatların 1896 yılında Pierre de Coubertin tarafından Modern Olimpiyatlarla hayata geçirilmesi ve Taylor'un düşüncelerinin Matveyev tarafından sporun planlamasına uyarlanması; toplumun kolaylıkla kabul ettiği bir yaklaşım olarak benimsenmiştir. Yıllar içerisinde spor, sosyopsikolojik yönden önemli bir kurum haline dönüşmüş, İkinci Dünya Savaşından sonra önemi giderek artmış, günümüzde bazı sporlarda profesyonelleşmeye zorunlu olarak kayılmıştır. Elde edilen sportif sonuçlar yalnız insanın yapabildiklerinin sonucu olarak değerlendirilmemiş; insanın sosyoekonomik sistemde yer almasının bir aracı olarak görülmüştür (Koprivica, 2012).

Günümüzde "Periodizasyon" kavramı gidererek bir uluslararası dil ve anlamdan uzaklaşmaya başlamıştır. Önceleri periodizasyon, belli bir hedef müsabaka/yarışma/maç(lar) için antrenmanların hacim, şiddet, süre, sıklık, kapsam gibi belli yapıda yöntemsel yönden

dizilmeleri ve hedeflenmiş bir antrenman sürecini oluşturmalarıyla açıklanırdı (Matveyev, 1981; Naclerio ve diğ., 2013). Günümüzde ise herhangi bir formda yapılandırılmış ve planlanmış, bir hedefi olmayan antrenman yapılarını da içerisine alır olmuştur (Kiely, 2012). Önceleri daha az sayıda ve daha kısa olan yarışma periodu; daha volümlü (hacimli) ve daha düşük şiddetli bir yapıda başlamış, daha düşük hacimli ve daha yüksek şiddetli bir yapıyla ve yarışmaya doğru antrenman çeşitliliğinde daralmayla sonlandırıldığı görülmüştür (Matveyev, 1981; Kiely, 2012; Koprivica, 2012). Sezon tamamiyle iklimsel ve mevsimsel değişime; yarışmaların mevsimsel dağılımına, yarışma sayısına ve büyük yarışmaların dağılımına dayalı idi. 1960'larda periodizasyon ve sportif antrenmanın sorunları ile ilgili konuşmaya ve periodizasyonun sportif antrenmanın bir parçası olarak yetersizliğinden söz edilmeye başlanmıştır. Yılı farklı periodlara ve periodları da farklı evre veya bölümlere bölme fikri yeni olmamakla birlikte "yarışma" fikri yeni bir yaklaşımdı. Bugüne kadar periodizasyonun bir mevsimsel ve iklimsel yapısının olduğu, bir yarışmalar takviminin bulunduğu yapı gözetilmmişti (Koprivica, 2012; Naclerio ve diğ., 2013). Bugünkü kadar geniş bir yarışma dizisi, mevsimsel farklılık, yarışma çeşitliliği, uzun bir sezon ve kısa hazırlık gözetilmemişti. Takım sporlarında bu kadar uzun, çeşitli yarışma, bu denli çok yarışma/maç düşünülmediği gibi; bu denli kısa hazırlık da düşünülmemiştir. Bu denli uzun sezon ve farklı yapı; farklı teorik varsayımların ortaya atılmasına zemin hazırlamıştır. Ancak, Leonid Matveyev'in adı periodizasyonun ortaya çıkışı ile özdeşleşmiş, "sportif antrenman ve periodizasyon"la anılır olmuştur (Matveyev, 1981; Koprivica, 2012; Naclerio ve diğ., 2013). Bu nedenle "periodizasyon ve sportif yıl" ile ilgili herhangi bir konu "Matveyev Teorisi" adıyla anılmıştır (Naclerio ve diğ., 2013). Yarım yüzyıl kadar bir süre devam etmesi bakımından "geleneksel periodizasyon teorisi", "Matveyev'in geleneksel periodizasyon teorisi" veya "klasik periodizasyon" olarak adlandırılmıştır.

İlk ciddi eleştiri 1990'ların başında Verkhoshansky'den gelmiş ve 2000'li yıllara gelinirken doruğa çıkmıştır. Temel sportif varsayımın yanlış olduğundan, "hem temel sorunları hem de elit sporcuların karşılaştığı sorunları dikkate almayan bir yapıda olduğuna" yer verilmiştir. Daha da ileri gidilerek "periodizasyonun temel sportif sorunları teorik olarak ele almadığı" yorumu yapılmıştır. Bu tartışmaya Verkhoshansky destekçileri de katılmış, her iki taraf hararetli bir tartışmanın içerisine girmiştir. Matveyev'in teorisi ilk ortaya atılırken üzerine inşa edilen periodizasyon teorilerinin günün sporunu karşılamadığı ve farklı teori ve varsayımlarla hareket edilmesi gerektiği öne sürülmüştür (Matveyev, 1981; Koprivica, 2012; Naclerio ve diğ., 2013). İlk olarak ortaya atılan "periodizasyon" kavramı aksine öne sürülen alternatif yöntem "blok periodizasyon" adı verilmiştir (Verkhoshansky, 1998a; 1998b; 1999).

2.1. Periodizasyonun Gelişmesi

Hatırlanırsa Matveyev'e (1981) en büyük eleştiri "periodizasyonun temel sportif sorunları teorik olarak ele almadığı" şeklinde yapılmıştır. Bunu söylerken biyolojik evrelerin varlığını bir "pedagojist" olarak inkar etmiş ve "antrenmanın biyolojik evreleri"ni anlamadığı iddia edilmiştir (Verkhoshansky, 1999). İlk olarak 1950'de Letunow ve 1959'da Prokop tarafından dillenen "adaptasyonun biyolojik evreleri" adı verilen ve Letunow'un (1) sportif özelliklerin geliştirilmesi, (2) sportif özellik, (3) sportif özelliğin azalması ve Prokop'un (1) adaptasyon (uyum), (2) en yüksek sportif performans, (3) readaptasyon (yeniden uyum) şeklinde adlandırdığı sportif yıl Matveyev tarafından (1) hazırlık, (2) yarışma, (3) geçiş olarak yorumlanmıştır (Verkhoshansky, 1999). Matveyev "Biyolojik evre" olarak tanımlanan yapıları "pedagojik" olarak tanımlamış ve biyolojik gelişme ve uyumu yanlış olarak değerlendirdiği öne sürülmüştür (Verkhoshansky, 1999). Pedagojik ilkelerin biyolojik ilkeleri karşılayamayacağı düşüncesinden hareketle; pedagojik ilkelerin kendi içerisinde bir anlam ifade ettiği ama hiçbir zaman biyolojik ilkelerin yerini

tutamayacağını, "periodizasyon" kavramı içerisinde biyolojik ilkelerden söz edilmesi gerektiği üzerinde durulmuştur (Verkhoshansky, 1998a; 1998b; 1999).

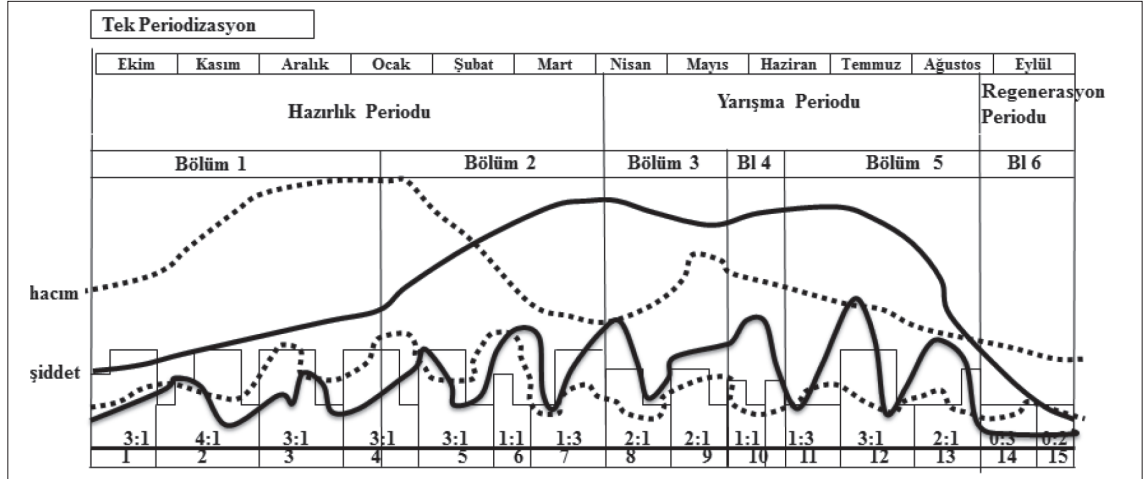
Horwill, Avrupalı atletlerin 30 yıl boyunca Matveyev'in periodizasyon ilkelerini uyguladıkları için bir varlık gösteremedikleri üzerinde durur (Verkhoshansky, 1999). Horwill Britanya'lı atletlerin orta ve uzun mesafe branşlarını 1980'li yılların ortasına kadar Avrupa'da domine ettiğini ve Matveyev'in periodizasyon ilkelerini uygulamaya başladıktan sonra bu üstünlüklerini yitirdiklerini ileri sürer (Verkhoshansky, 1999). Bu yıllardaki Kenyalı atletlerin üstünlüğünün ne "yüksekti" ne de bir kavime bağlı olarak "genetik üstünlük"ten geldiğini; bu üstünlüğün Matveyev'in periodizasyon ilkelerini uygulamamalarından kaynaklandığını ileri sürer (Verkhoshansky, 1999).

Zanon 1960 ile 1980 yılları arasında "antrenman biliminde" otorite olarak ismi geçen bireylerden birisi olarak anılmıştır. Zanon'a göre Sovyet atletlerinin bu yıllardaki başarısı "periodizasyon ilkeleri"ne rağmen elde edilmiştir (Verkhoshansky, 1999). Diğer bir deyişle, genel olarak sportif kurallar içerisinde hareket edilmiş ve genel kurallar Sovyet atletizmini bir yere taşımış olmakla beraber, atletlerin birey olarak "periodizasyon ilkeleri"nden hareket etmediğini öne sürmüştür (Verkhoshansky, 1999). Nitekim Sovyet Atletizminden sorumlu SSCB'nin Devlet Komitesindeki Başkan Yardımcısı Kolessov, Sovyet Atletlerin eski bilgiye dayalı Matveyev ve "periodizasyon ilkeleri"nin kullanılmaması gerektiği konusunda uyarmıştır (Verkhoshansky, 1999). Tshiene, 1985 yılında yayınladığı eserinde Matveyev'in düşüncelerinin ilk yayınladığı 1965 yılındaki "Periodizasyon" kitabından bu yana hiç değişmediğini öne sürmüştür (Verkhoshansky, 1999). Tshiene ayrıca 1991 ve 1992 yıllarında yayınladığı eserlerinde Matveyev'in 1950 ile 1960 yılları arasında yüzücüler, olimpiik halterciler ve atletler üzerinden elde ettiği bilgilerin tüm sporlara uygulandığını yazmıştır. Belotti, 1965 ile 1985 yılları arasında geçen dört olimpiyat yılı boyunca "antrenman ilkeleri" ve "antren-

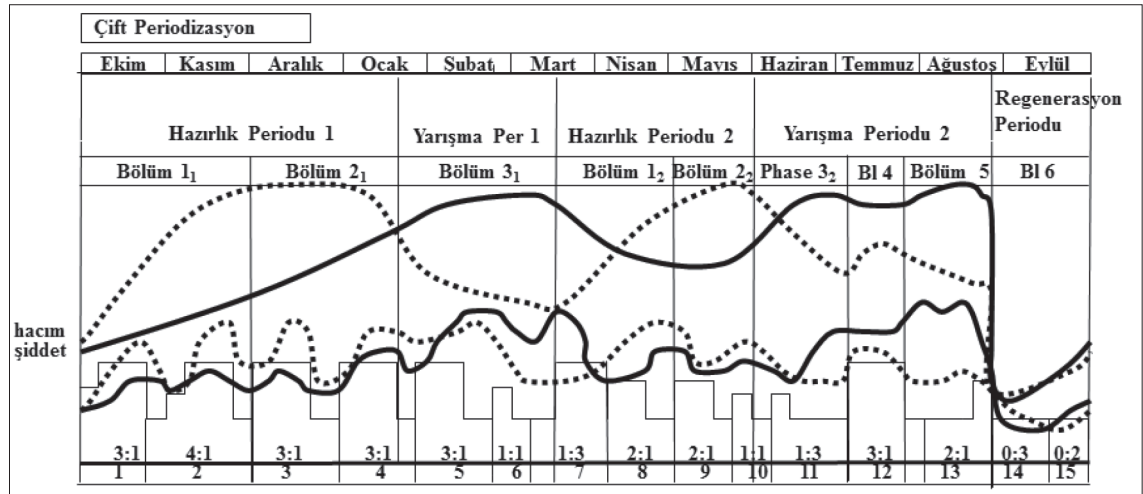
man yöntemleri okulu"nda hiçbir değişikliğin olmadığı varsayımından hareket edildiği üzerinde durmuştur (Verkhoshansky, 1999).

Sovyet sporcuları Bolşevik Devriminden sonra ilk defa 1952 Helsinki Olimpiyatlarına katılmışlar ve 50'li yıllarda Matveyev'in 1964 yılında kaleme aldığı ve yayınladığı ilk kitaba rağmen çok başarılı ve meşhur olmuşlardır. Matveyev'in (1981) 1964 yılında yayınladığı kitap o tarihe kadar Doğu Blokunda batıya iletilen ilk yayın olmuştur. Batı, 1950'li yıllarda Sovyet sporcularının başarısındaki arka planı öğrenmek istemektedir. Doğu Bloktan çıkan her tür eser, uygulanan spor ilkelerini yansıtması bakımından önemli-

dir. Sovyet sporcuları tarafından uygulanmasa bile uygulanıyormuş gibi bir hava uyandırılmış ve Matveyev'in yazdıkları Sovyetlerdeki spor ortamını yansıtır kabul edilmiştir (Verkhoshansky, 1999). Bunun sonucu olarak Matveyev'in (1981) yazdıklarından hareketle 1970'li yıllarda antrenman hacmi alabildiğine artırılmış; birçok spor dalında antrenman hacminin artması doğal karşılanmıştır. Bunun sonucu olarak antrenman şiddeti çok düşmüş, antrenman kalitesi çok tartışılır bir konu olmuştur. Bunun uzantısı olarak çok hacimli antrenman ve antrenmanlarda yeniden yapılanma tartışmalarının odak noktasına oturmuştur (Şekil 1 ve Şekil 2).



Şekil 1. Matveyev'in klasik Tek Yarışma Sezonlu makrosiklüs yapısında farklı periodları ve bu periodların olası alt bileşenlerini göstermektedir (Matveyev, 1981; Bomp, 1983, 1989'dan uyarlama)



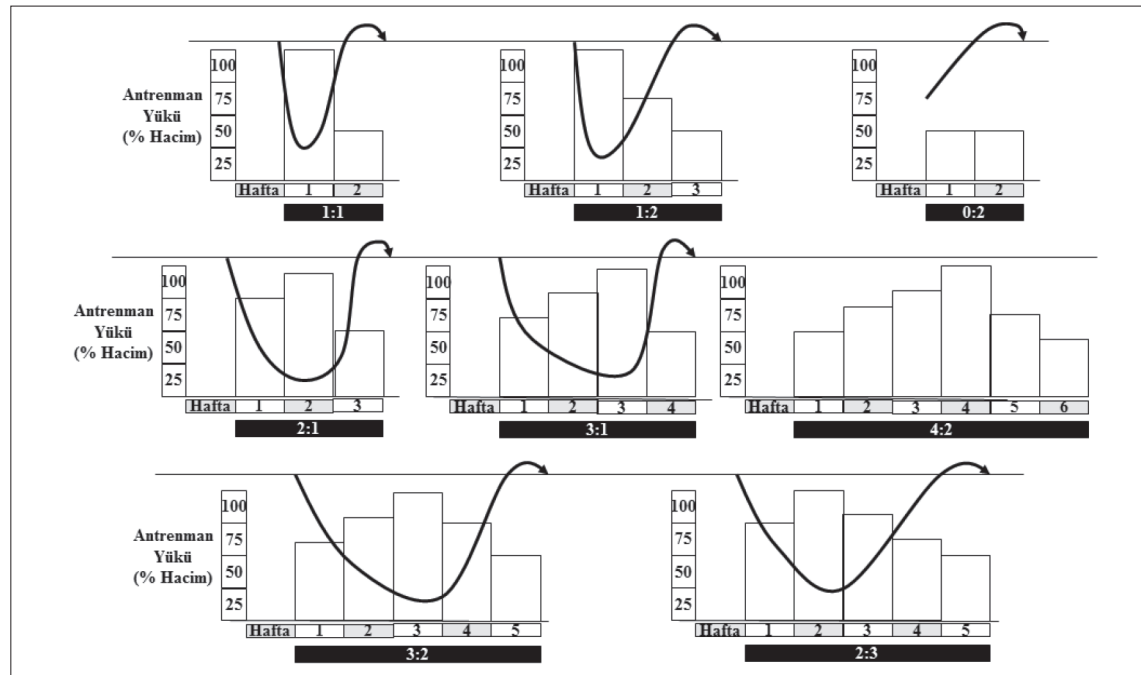
Şekil 2. Matveyev'in klasik Çift Yarışma Sezonlu makrosiklüs yapısında farklı periodları ve bu periodların olası alt bileşenlerini göstermektedir (Matveyev, 1981; Bomp, 1983, 1989'dan uyarlama)

Verkoshansky (1999), Matveyev'in ortaya attığı sportif yöntemin üst düzey sporcular için uygun olmadığını; onlar için farklı sorular ortaya atıp farklı antrenman yöntemleri ve antrenman dizilişi ile gelmenin daha uygun olacağını ileri sürmüştür. Ayrıca Matveyev'in (1981) öne sürdüğü antrenman yöntemlerinin ancak yeni başlayanlar ile orta düzey sporcularda kullanılabileceğini belirtmiştir (Verkoshansky, 1999). Ancak, yukarıda sözü edilen noktaları sorgulayan çalışmaların çoğunluğu üniversitelerde yapılmış ve denek olarak elit sporculardan çok egzersiz bilimleri veya beden eğitimi öğrencileri kullanılmış (Cissik ve diğ., 2008), elit sporcularla ilgili kontrollü çalışma hiçbir zaman yapılamamıştır.

Periodizasyonla ilgili yapılan 15 çalışmadan 13'ünde "mezosiklüs" türünden yapıların 7-24 hafta arasında değiştiği; "anlık-tekrar" antrenmanlarıyla kıyaslanınca "periodlama"ya uyarak yapılan antrenmanların daha iyi olduğu istatistiksel olarak anlamlı düzeyde kanıtlanmıştır (Stone ve diğ., 1999). Benzer

şekilde periodize ve periodize-olmayan kuvvet antrenmanları arasında yapılan bir çalışmada da, değişik antrenman süreleri ve yaş gruplarında periodize kuvvet antrenmanlarının kadın ve erkeklerde daha etkili olduğu belirlenmiştir (Graham, 2002). Yalnız, kısa süreli periodize ve periodize-olmayan çalışmalar arasında verimlilik yönünden bir fark olmadığı bulunmuştur (Baker ve diğ., 1994).

Bunun yanında Bondarchuk (1988; 2010) mezosiklüslerin 4-5 hafta veya en fazla 6 hafta uzunluğunda olması gerektiğini söylemiş ve bu durumun tüm sporlara dönük olup olmadığını belirtmemiştir. Ancak, yüzme sporunda elit sporcuların 6 haftanın çok üzerinde mezosiklüs yapıları kullandıkları bilinen bir gerçektir (Maglischo, 2003). Bondarchuk'un (1988) öne sürdüğü bu sürelerin yüzme için de geçerli olup olmadığı; sadece atletizm için mi geçerli olduğu anlaşılamamıştır. Her ne kadar Bondarchuk (1988; 2010) 6 hafta ile mezosiklüsleri sınırlasada 6 haftanın üzerinde de uygulayan spor dalları olduğu anlaşılmaktadır (Maglischo, 2003). Turn-



Şekil 3. Değişik uzunlukta mezosiklüs yapıları verilmiştir. İlk rakam antrenma yükselmesindeki hacmin ne kadar arttırılacağını göstermektedir. İkinci rakam ise; antrenman hacminin ne kadar azaltılacağını ve ne kadar süre azaltılacağını göstermektedir. Antrenman süresi uzadıkça; Antrenmanın azaltılan kısmı da uzamaktadır. (Turner, 2011; Cissik ve diğb, 2008; Haff, 2004a; Haff, 2004b; Plisk ve Stone, 2003; Fleck, 1999; Stone ve diğ., 1999 ; Fry ve diğ., 1992; Viru, 1995; Viru ve Viru, 2001'den uyarılama)

er (2011), antrenmanın yüklenme evresi ne kadar uzun olursa; yüklenmenin azaltıldığı evrenin de o kadar uzun olması gerektiği üzerinde durmaktadır. Genelde 4 haftalık olan yüklenme ve mezosiklüs türü; yüklenmenin uzunluğuna göre değişmektedir (Şekil 3). Yüklenme ve forma girme; yarışma ve maçın önemine göre ve yapılan antrenmanların uzunluğuna göre değişmektedir (Turner, 2011; Cissik ve diğ., 2008; Haff, 2004a; Haff, 2004b; Plisk ve Stone, 2003; Viru ve Viru, 2001; Fleck, 1999; Stone ve diğ., 1999; Viru, 1995; Fry ve diğ., 1992).

Örneğin 24 tecrübeli denek üzerinde haftada 4 gün, 15 hafta, hem bence pres ve hem de bacak hareketleri üzerinde yapılan şiddet ve hacmi eşitlendirilmiş "Blok" ve "Geleneksel" kuvvet antrenmanlarının etkisinin incelendiği bir çalışmada; bence preste blok antrenmanın daha etkili olduğu, bacak hareketlerinde ise bir fark olmadığı belirlenmiştir. (Bartolomei ve diğ., 2014). Hartmann ve diğ. (2009) yaptığı bir çalışmada ise erkek spor bilimleri öğrencilerine 14 hafta süresince haftada 3 gün 2 farklı periodlama modeli olan güç-tekrar ve günlük-değişmeyen periodlama kuvvet antrenmanları uygulanarak bence preste 1TM, maksimal hareket hızı (V_{maks}), maksimal istemli kasılma ve maksimal hızda kuvvet üretimine bakılmıştır. Çalışmanın sonucunda her iki grupta da V_{maks} ve 1TM'de benzer artış gözlenmiş, diğer parametrelerde değişim saptanmamıştır. Aşçı ve Açıkada'nın (2007) 13 sprinter, 16 basketbol, 16 hentbol, 5 voleybol oyuncusu ve 6 vücut geliştirici olmak üzere 56 iyi antrenmanlı ve 1TM arasında fark olmayan denek üzerinde yaptıkları çalışmada, konsentrik bence pres (CBP) hareketinde 1TM, maksimal güç (MP), linear momentum (Mp), maksimal güç % (MP%) ve linear momentum % (Mp%) bakılmıştır. Aynı maksimal kuvvet özelliklerine sahip antrenmanlı sporcular arasında 1TM ve Mp arasında yüksek korelasyon belirlenirken, bunların dışında kalanlar arasında bir ilişki olmadığı; yüksek antrenmanlı gruplar arasında benzer kuvvet değerleri gösteren sporcularda uzun süreli spora özel çalışmaların sürat-kuvvet özelliklerinde bir değişiklik yaratmadığı belirlenmiştir.

Araştırmalar incelendiğinde Amerika Birleşik Devletlerinde kuvvet özelliği üzerinde yapılan çalışmalar dikkat çekmektedir (Bartolomei ve diğ., 2015; Lyakh ve diğ., 2014; Apel ve diğ., 2011; Kirby ve diğ., 2010; Hartmann ve diğ., 2009; Kerksick ve diğ., 2009; Haff ve diğ., 2008; Pistilli ve diğ., 2008; Willardson, 2008; Plisk ve Stone, 2003; Stone ve diğ., 2007; Buford ve diğ., 2007; Stone ve diğ., 1999; Willoughby, 1993; Zatsiorsky ve Kraemer, 2006; Rhea ve Alderman, 2004). Blok periodizasyon ve klasik periodizasyon üzerine kuvvete dayalı bir çok çalışma bulunmaktadır. Bu kapsamda yapılan bir çalışmada kuvvet-dayanıklılık değerleri ve antrenman şiddet ve hacim değerleri eşitlenen 30'u kadın 30'u erkek 60 antrenmanlı denek linear periodizasyon, günlük-değişken periodizasyon ve ters linear periodizasyon olarak üç gruba ayrılmışlardır (Rhea ve diğ., 2003). Gruplar haftada 2 kez ve her 5 haftada bir ağırlıkların tekrar ayarlandığı bir düzenle, vücut ağırlığının % 50'sinde hareketi yapamayana kadar 3 set bacak presi yapmışlardır. Çalışmada kaldırılan ağırlıkların çalışma öncesi, ortası ve sonrası değerleri karşılaştırılmıştır. Yapılan inceleme sonrası gruplar arasında dayanıklılık açısından bir fark gözlenmemiştir. Deneme etkisi (Effect Size) büyüklüğü (ES) olarak bakıldığında ise ters linear periodizasyonun (ES: 0.27) linear periodizasyona ve günlük-değişken periodizasyona kıyasla (ES: 0.02) daha yüksek veriler verdiği; bu nedenle yapılan çalışmalarda artan şiddete karşılık azalan hacim uygulanmasının daha etkili olduğu bulunmuştur. Rhea ve diğ. (2002) yaptıkları bir başka çalışmada 20 antrenmanlı erkek denek 10'arlı rastgele gruplar halinde linear periodizasyon ve günlük-değişken periodizasyon olarak iki gruba ayrılmışlar; haftada 3 gün bence pres ve bacak presi yapmışlardır. Linear grup 1-4 arasında 8 TM, 5-8 arasında 6 TM ve 9-12 arasında 4 TM yaparken ve bunları 4 haftada bir arttırırken; günlük-değişken periodizasyon grubu günlük ağırlıkları ayarlamış ve Pazartesi günü 8 TM, Çarşamba günü 6 TM ve Cuma günleri 4 TM yapacak şekilde çalışmalarını düzenlemiştir. Yapılan gözlemler sonucunda

kuvvet periodizasyonu için günlük-değişken periodizasyonun linear periodizasyondan daha iyi bir yöntem ve ayarlamaların 4 hafta yerine günlük yapılmasının daha iyi bir yaklaşım olduğu görülmüştür. Rekreatif sporcular üzerinde yapılan bir başka çalışmada ise tam tersi bir durum gözlenmiş; geleneksel çalışan ve yüklenme miktarını günlük yerine her 4 haftada bir artırırlarda 12 hafta sonrası daha büyük kuvvet artışı gözlenmiştir (Apel ve diğ., 2011).

2.2. Verkhoshansky ve Blok Yöntemi

Matveyev'in periodizasyon yöntemine en ciddi eleştiri Verkhoshansky tarafından yapılmıştır. Bu nedenle Matveyev'e (1981) getirilen eleştiri ve alternatif yöntemin iyi bilinmesi gerekmektedir.

Antrenman ilkeleri adı da verilen Spor Antrenman Teorisi, uyguladığı yöntem ve amaçları bakımından vücudun adaptasyon (uyum) yetilerini gözetir olmalıdır. Şiddet değerleri buna göre ayarlanmalı ve yüklenme çeşidi buna göre verilmelidir (Verkhoshansky, 1998b). Yapılan yüklenme çeşidi sistematik olmalı ve belli kuralara göre basitten zora, kolaydan karmaşık yapıya göre arttırılmalıdır. Sistematik olmasından kastedilen; uzun süreli olması ve devam eden yapıda verilmesidir. Hedeflenen yarışma/maça yaklaştıkça yüklenme çeşitliliği azaltılmalı, dinlenme/yüklenme aralıkları doğru miktarda olmalı ve vücudun toparlanmasına izin vermelidir. Yüksek ve orta şiddette yüklenmeler birlikte ayarlanmalı; uyum için zaman tanınmalıdır (Verkhoshansky, 1998b). Bir yapı yeterince geliştirilmeden başka bir yapı geliştirilmemelidir. Geliştirilmek istenen diğer bir özellik ise ilk geliştirilen yapı üzerine geliştirilmelidir (Verkhoshansky, 1998b). Bir özellik; diğer bir yapının gelişmesine zemin hazırlamalıdır (Verkhoshansky, 1998b). Burada Verkhoshansky "Ardarda-Sürekli Modelin" nasıl işlediğini göstermekte ve Blok-Yöntemin nasıl çalıştığını, Matveyev'in (1981) yapısından nasıl ayrıldığını göstermektedir (Verkhoshansky, 1998b). Buna yüklenme ilkesi olarak Verkhoshansky (1998b) "Antrenman Sistemini Yerleştirme İlkesi" adını vermektedir. Burada Matveyev'den (1981) farklı

olarak antrenmanın "Mikrosiklüs" etrafında şekillenmesi yerine; "Temel Uyum Siklüsü" veya "Gerçek Uyum Potansiyeli" dediği "Mezosiklüsler" etrafında şekillenmesi gerektiği uyarısında bulunmaktadır. Gerçek uyumun, her mezosiklüste uygulanan antrenmana ve her bir mezosiklüste de sporcunun yeteneğine ve uyum gücüne bağlı olarak değiştiğini vurgulamaktadır (Bondarchuk, 1988; Verkhoshansky, 1998b). Antrenman gelişiminde üç noktanın karşılanmasını istemektedir. Bunlar, (1) Sporcunun motor potansiyelinin artması gerektiği üzerinde durur ve buna "Özel Fiziksel Hazırlık" adını verir. (2) Sporcunun geliştirdiği motor potansiyelin "yarışmaya özel" alıştırmalarla etkili olarak kullanılabilir olmasını önerir ve "Teknik-Taktik Hazırlık" adını verir. (3) Sporcunun beceri düzeyi ve yarışma ortamında geliştirilmesi olarak tanımladığı bu evreye "Psikolojik ve Yarışma Hazırlığı" adını verir (Verkhoshansky, 1998b). Verkhoshansky'nin (1998b) "Uzun Süreli Gecikmeli Etkisi"nin (USGE) ortaya çıkış modelinin nasıl geliştiği konusunda bilgi vermektedir. Burada "Fonksiyonel" değerlerde görülen "süperkompansasyon" etkisi açıklanmaktadır. USGE hangi özellik ele alındıysa onda gözlenmekte; süperkompansasyon etkisi ele alınan konularda beklenmektedir. Daha çok ele alınan konularda daha çok, daha az alınan konularda daha az olması beklenmektedir. İlk olarak istenilen öğeler geliştirilmekte ve bunun süresi 4 ile 12 hafta arasında değişebilmektedir ve % 10-12 oranında fonksiyonel kayıplara neden olabilmektedir. Bunun üzerine "Özel Çalışma Bölümü" gelmekte ve en fazla birinci bölüm kadar uzun olabilmekte (4 ile 12 hafta), genellikle daha kısa olmakta ve birinci bölümün uzantısı olarak hayata geçmektedir. Bu evre şiddeti yüksek, hacmi oldukça düşük bir evre olmak zorundadır. Şiddet özelliği hızlı olursa form istenildiği gibi olmayan; yavaş olursa antrenman hacminde aşırıya kaçıldığı ve formda sıkıntıya düşüldüğü bir durumu yaratmaktadır. Bu nedenle ikinci kısımda antrenman şiddeti yüksek, antrenman hacmi düşük, antrenmanın devamı şeklindeki bir yaklaşıma ihtiyacı olduğu kabul edilmekte

ve USGE ve süperkompansasyon buna göre gerçekleşmektedir. % 20-30 arasında bir fonksiyonel kazanç sağladığı öne sürülmekte, yalnızca elit sporcularda işe yaradığı belirtilmektedir (Verkhoshansky, 1998b). Sporcular üzerinde kontrollü çalışmalarla elde edilmiş bulgulardan çok varsayımlı bir yapıya sahip olduğu belirtilmektedir.

Verkhoshansky (1998b) bunlara blok antrenman adını vermektedir. "Temel Uyum Siklüsü Modeli" ile form zirvesini açıklamaktadır. Verkhoshansky "bölüm"ler olarak tanımlanan antrenman evrelerine "blok"lar adını vermiştir.

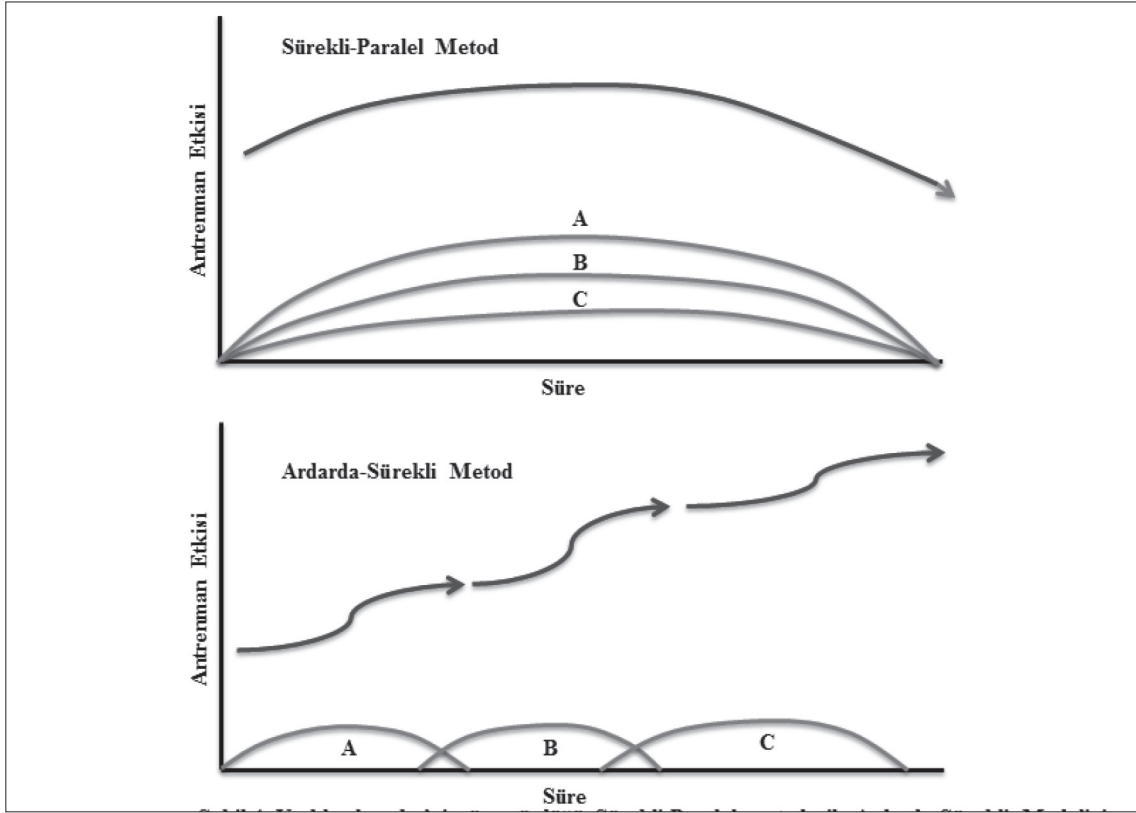
3. Blok ve Paralel Antrenman Yüklenmesi

Yukarıda konu olan "Blok Antrenman" (BA) birçok tartışmaya neden olmuş ve "periodizasyonu" tartışan grubu ikiye bölmüştür. Her periodizasyon teorisyeni kendi zamanının teorisini eleştirmiş; kendinden öncekilerin üzerine yeni teoriler eklemiş, kendi zamanının teorileriyle hareket etmek zorunda kalmıştır. Her teorisyen kendi düşüncelerini savunabilmek için kendi deneyimlerinden hareket etmiş, ederken de kendinden öncekileri veya var olan teoriyi eleştirme gereğini hissetmiştir. Çoğu zaman bu eleştirinin dozu kaçmış ve eleştiri "iddia"ya dönüşmüştür (Kiely, 2012; Issurin, 2010; Verkhoshansky, 1999; Verkhoshansky, 1998a; Verkhoshansky, 1998b; Tschiene, 1995). İleri sürülen teorilerde sınırlı bilimsel veriden hareket edilmek zorunda kalınmış; sınırlı bilgiyle kısa veya uzun süreli bir program ve verili soruna cevap aranmaya çalışılmıştır. Bu yaklaşım çoğu zaman fizyoloji, ya da psikoloji veya yalnız bir bilimle konu ve sorunu anlamayı zorlaştırmıştır.

İlk itiraz edilen konu "Matveyev'in Teorisi" olmuş ve buna cevabın "Blok Periodizasyon" (BP) olduğu ileri sürülmüştür. İleri sürülürken iddia edilen iki nokta dikkat çekmiştir. Birincisi, "...modern sporda uzayan yarışma periodu nedeniyle Matveyev'in ön gördüğü yarışma periodu ve buna dönük hazırlık, ihtiyacı karşılamamaktadır..." ve ikincisi ise "...klasik Matveyev periodlaması uzun süreli ve hacimli bir hazırlık periyodu

öngörmekte ve bu yapı, çok forma girmeyi ve üst düzeyde yarışmayı engellemektedir..." saptamasında bulunulmuştur (Koprivica, 2012; Lyakh ve diğ., 2014). Platonov'a göre Matveyev böyle bir şey dememiş; hazırlık periodu uzun ve hacimli olursa daha uygun bir antrenman yapma, daha farklı özellikleri çalışma ve daha yüksek performans elde etme imkanı yaratacağını; tek, çift veya üçlü periodizasyon olmasının bir şeyi değiştirmeyeceğini söylemiş, hazırlığın her zaman yarışma periodundan uzun olması gerektiği, kısa olursa ortaya çıkacak sorunlara ve çözüm şekillerine değinmiştir (Lyakh ve diğ., 2014). Bu nedenle BP'nun yeni bir şey getirmediği; yarışma koşullarındaki değişimden ve yarışma çeşitliliğinden ortaya çıkan yarışma koşullarına yeni yaklaşımlar olduğu öne sürülmüştür (Koprivica, 2012; Lyakh ve diğ., 2014). Önceleri tamamiyle red edilen ve "biyolojik uyum" açısından geçersiz bulunan teori; bir süre sonra üst düzey sporcu için yetersiz olduğu; yeni başlayanlar ve orta düzey sporcular için mikro, mezo ve makrosiklüslerin korunması gerektiği kabul edilmiştir (Verkhoshansky, 1999; Verkhoshansky, 1998a; Verkhoshansky, 1998b; Tschiene, 1995; Issurin, 2010; Naclero ve diğ., 2013; Issurin, 2014).

"BP'un", "periodizasyon" gibi bir süreyi ifade etmediği, kısa ve yoğun bir şekilde sınırlı özelliği ele aldığı, sakatlanma için risk yarattığı, sporcu için bir süreyi temsil etmediği ve antrenmanın tüm öğelerini tanımlamadığı üzerinde durulmuştur (Lynkh ve diğ., 2012). Şekil 4, Matveyev'in (1981) klasik periodizasyon ve "paralel antrenman yüklenmesi" kavramı ile Verkhoshansky'nin (1998b) "blok periodizasyon" kavramlarını Verkhoshansky'nin görüş açısından yansıtmaktadır (Verkhoshansky, 1999; Verkhoshansky, 1998a; Verkhoshansky, 1998b; Tschiene, 1995; Issurin, 2010; Issurin, 2014). Burada şemasal açıdan iki yöntem karşılaştırılmakta ve okuyucunun Verkhoshansky (1998b) lehine karar vermesi beklenmektedir. Yeni olmayan BP düşüncesi ilk olarak 1990 ve 2000 yılları arasında dillendirilmeyip 1970 ve 1980 yılları arasında ele alınmış, çok fazla karşı görüş dillendirildiği için ilgi görmemiştir (Koprivica, 2012). Ayrıca,



Şekil 4. Verkhoshansky'nin öne sürdüğü Sürekli-Paralel metodu ile Ardarda-Sürekli Modelinin şemasal görünümü (Verkhoshansky, 1998b'den uyarlama)

BP'ü savunanlar Matveyev'in (1981) daha sonraki çalışmalarına ve ilk orijinal düşüncelerine eklemeler yaparak "elit spor" hakkındaki görüşlerine yer vermemişlerdir (Koprivica, 2012; Lyakh ve diğ., 2014). Bu çalışmalarda Matveyev (1981) ortaya attığı 1964 yılındaki düşüncelerinin üzerine eklemelerde bulunmuş ve 1998, 1999, 2001, 2005 ve 2010 yıllarında görüşler belirterek ilk ilkeleri üzerine elde edilen bilgiler ve değişen spor anlayışı açısından düşüncelerini belirtmiş ve teorilerini yenilemiştir (Koprivica, 2012; Lyakh ve diğ., 2014). Bazı özelliklerin 2-3 gün ele alınmayacağı gibi bazı özelliklerin de 30-35 gün kaybolmaması açısından BP modelinin pek uygun olmadığı üzerinde durulmaktadır (Koprivica, 2012). BP modelinin uygulandığı günlerin sınırlı olduğu ve sınırlı özelliklerin geliştirilebildiği göz önüne alınırsa; bu modelde antrenman ilkeleri bakımından tüm ihtiyaç duyulan öğelerin geliştirilemeyeceği görülmektedir (Koprivica, 2012). Bu nedenle takım sporları, doğu sporları

gibi bir kısım sporlarda ve devinimli olmayan spor dallarında uygulanmasının zor olacağı üzerinde durulmaktadır (Koprivica, 2012). Buna rağmen bir kısım araştırmacılar BP'nu desteklemişlerdir (Verkhoshansky, 1999; Verkhoshansky, 1998a; Verkhoshansky, 1998b; Issurin, 2008; Bompa ve Haff, 2009; Issurin, 2010; Plisk ve Stone, 2003; Tschien, 1995). Matveyev'in periodizasyon ilkeleri de hemen sonuç vermemiş; hedef yapılması halinde hedef yapılan yarışmaları desteklediği, Olimpiyat Oyunları gibi önemli yarışmaları kapsamı içerisine aldığı görülmüştür (Lyakh ve diğ., 2014). Bu nedenle kısa hedefli yarışmalar için her iki periodizasyon örneği ve günün koşullarına uyarlanmış şekilleri uygulamak zorunda kalmıştır.

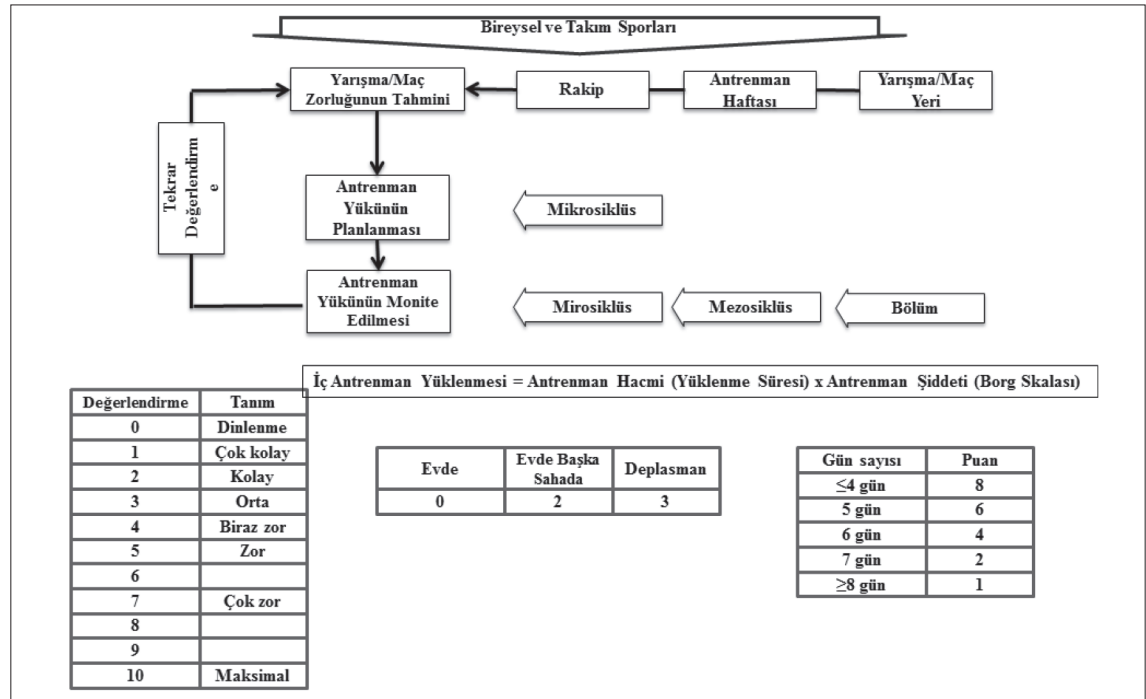
4. Hacim, Şiddet Ve Periodizasyon Stratejisi Sorunu

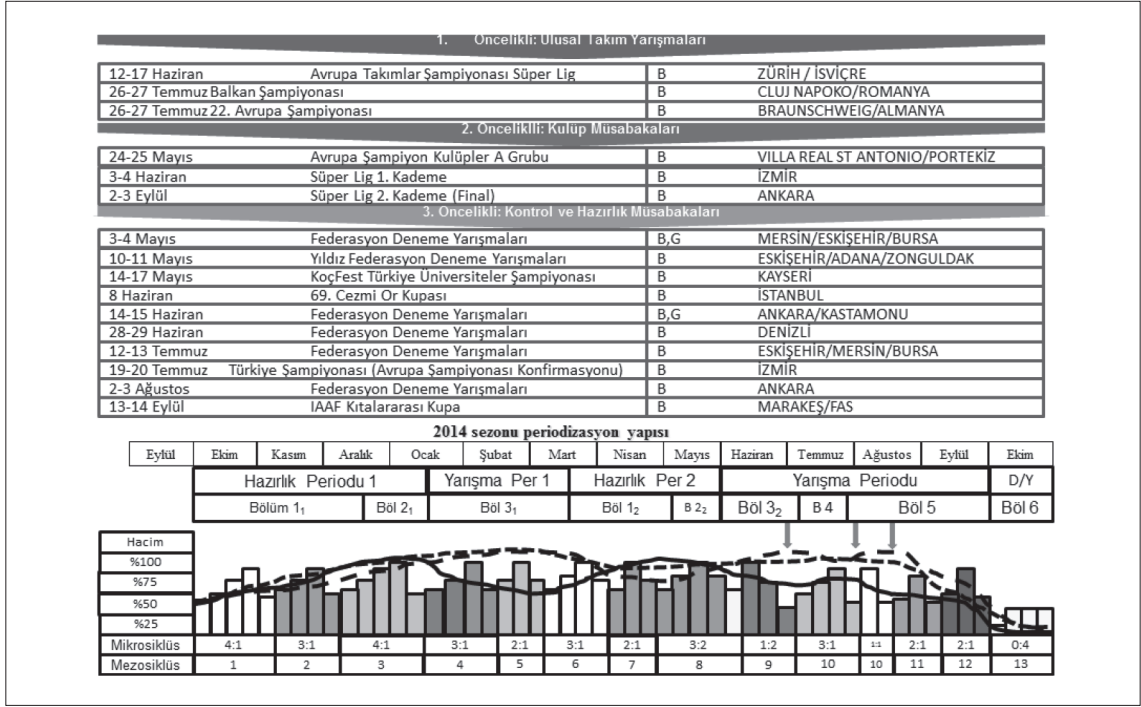
Antrenman yükünün hesaplanması, yapılan çalışmanın ne kadar olduğu yönünde önemli bir

ipucudur (Verkhoshansky ve Verkhoshansky, 2011; Stone ve diğ., 1999; Rhea ve diğ., 2002; Rhea ve diğ., 2003; Zatsiorsky ve Kraemer, 2006). Pratikte bu kavramın eşitlenmesi başlı başına bir sorundur ve sorunun gündeme gelmesi hacim ve şiddet öğelerinin yapısı nedeniyledir. Her ikisinde de antrenman yüklenme üniteleri aynı değildir. Hacimle ilgili hesap yaparken farklı üniteler üzerinden hesap yapmak zorunluluğu vardır. Bir antrenman ögesi için "saniye" olan öge bir başka öge için rahatlıkla "kilogram" olabilmektedir ve her ikisi de günlük yapılan antrenman yükünü hesap etmek zorundadır. Aynı şekilde şiddet için yapılan hesaplamalarda da aynı problem geçerlidir. Bir öge için "koşu zamanı" olan bir özellik bir diğeri için kaldırılan "ağırlık" olabilmektedir. Ancak, her ikisinde de antrenman yükünün ne olduğu konusunda hacim ve şiddetin belirtilmesi gerekmektedir.

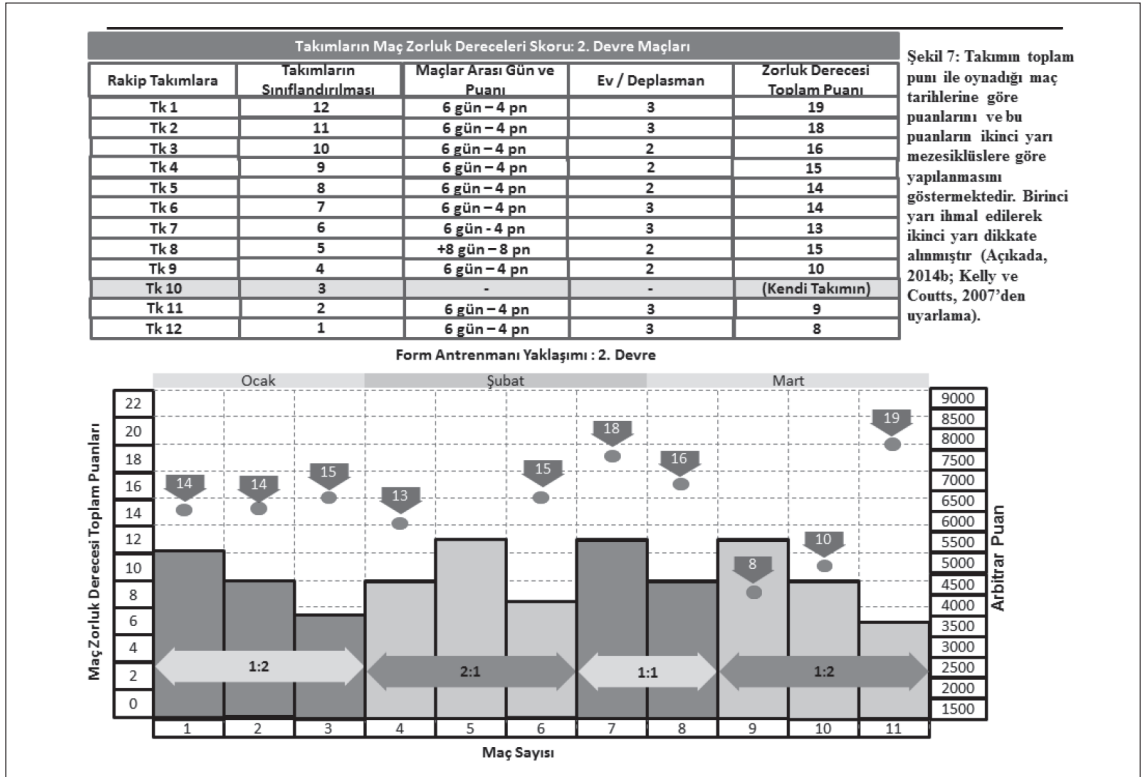
Yapılan gözlemler antrenman yükünün belirlenmesinde alternatif veya yardımcı bir yöntemin kullanmasının yararlı olacağını göstermiştir.

Gözlemler aerobik, anaerobik, aralı, takım sporları ve benzeri türden antrenman ve yarışmada çalışma ile sesyonun subjektif (Algılanan Zorluk Derecesi (sAZD)) değerlendirilmesi arasında yüksek ilişki kaydedilmiştir (Foster ve diğ., 1995; Foster, 1997; Murphy ve diğ., 2014; Sinclair ve diğ., 2009; Foster ve diğ., 2001; Coutts ve diğ., 2009; Coutts, 2001; Coutts ve diğ., 2003; Dantas ve diğ., 2015; Psycharakis, 2011; Eston, 2012; Rodriguez-Marroyo, 2012; Laurent ve diğ., 2011; Kraft ve diğ., 2014; Impellizzeri ve diğ., 2014; Kelly ve Coutts, 2007; Comyns ve diğ., 2013; Coutts ve diğ., 2007; Lockie ve diğ., 2012). Elde edilen bu veri ve bulgular; hacim ve şiddet öğeleri yanısıra sAZD'nin (Antrenman Yüklenmesi = Çalışma Süresi (Çalışma Hacmi) x Çalışma Şiddeti (Borg Skalası (AZD)) 10'lu sisteme uyarlanmış şeklinin (Foster ve diğ., 1995) kullanılabilirliğini (Şekil 5) göstermektedir (Borg, 1995). Literatüre göre bu aynı zamanda "iç yüklenme" için de fikir verici olurken; antrenörün verdiği ve hacim/şiddet öğelerini gösterir liste aynı zamanda "dış





Şekil 6. Bu atletin yarışmak zorunda olduğu yarışlar, bunların tarihleri ve uygulanması ön görülen mezosiklüs yapısı görülmektedir (Açıkada, 2014a; Kelly ve Coutts, 2007'den uyarılama).



Şekil 7. Takımın toplam puanı ile oynadığı maç tarihlerine göre puanlarını ve bu puanların ikinci yarı mezosiklülere göre yapılanmasını göstermektedir. Birinci yarı ihmal edilerek ikinci yarı dikkate alınmıştır (Açıkada, 2014b; Kelly ve Coutts, 2007'den uyarılama):

yüklenme" için de bir fikir verici olarak kabul edilmiştir (Minganti ve diğ., 2010; Cejuela-Anta ve Estevo-Lanao, 2011, Wallace ve diğ., 2009; Wallace ve diğ., 2008; Kelly ve Coutts, 2007). Şekil 5, aynı zamanda Borg'un (1995) Foster ve diğ. (1995) tarafından modifiye edilen şeklini, yarışmanın/maçın evde veya deplasmanda olması halinde etkisi ve yarışma/maç arasında antrenman gün sayısını göstermektedir (Kelly ve Coutts, 2007). Periodizasyonun günümüzde uygulanmasında sezonun uzunluğu nedeniyle bir "strateji" belirlenmesi zorunluluk haline gelmiştir. Takım sporlarında 8-9 ayı bulan ve 80 yarışmanın üzerinde olan yarışma takvimi ile 30-40 yarışmanın üzerinde olan bireysel sporlar takvimi; yarışma sezonunu forma girilen ve girilmeyen olarak tercih edilen yarışma takvimi haline getirmiştir. Bireysel ve takım sporlarında bir farklılık gözetilmiştir (Dick, 1980; Dick, 2007; Kelly ve Coutts, 2007; Coutts ve diğ., 2009; Gamble, 2006). Örneğin bireysel sporlarda her ne kadar birinci sınıf yarışma sayısı 2-4 tane verilmişse de (Dick, 1980; Dick, 2007; Cejuela-Anta ve Estevo-Lanao, 2011; Issurin, 2008) atletizm spor dalına dönük Marion Jones (100-200 metre ve Uzun Atlama) için birinci sınıf yarışma sayısı 10, Sergei Bubka (Sırıkla Yüksek Atlama) için 7 ve Stefka Kostadinova (Yüksek Atlama) için ise 11 adet vermiştir. Toplamı sırasıyla 200, 265 ve kış sezonu dahil 155 gün eden üst düzey yarışmalar; ikinci ve üçüncü yarışmaların bu süre içerisinde serpiştirildiği düşünüldükçe toplam yarışma süresi olarak verildiği tahmin edilmektedir. Ancak, literatürde bu konuyla ilgili kontrollü çalışma bulunmamaktadır. Yarışma/ Maçın önemine göre mezosiklüs uygulanması zorunlu olan antrenman yüklenmesi önem kazanmaktadır. Bireysel sporlar için yalnız sayı verilen periodizasyon stratejisinde (Dick, 1980; Dick, 2007); takım sporları için bir strateji çizilmiş ve bir örneği verilmiştir (Kelly ve Coutts, 2007). Bireysel sporlar için birinci, ikinci ve üçüncü öncelikli yarışmalar mantığı güdüldükçe; takım sporları için kazanılması gereken maçlar mantığı güdülmüştür. Bireysel sporlarda en yüksek ve kazanılmak zorunda olan yarışmalar

birinci öncelikli yarışmalar olurken (Dick, 1980; Dick, 2007; Issurin, 2010; Açıkada, 2014b); takım sporları açısından bir sayı verilmemiş (Kelly ve Coutts, 2007) ve bu konuda da bir kontrollü çalışma bulunmadığı belirtilmiştir. Şekil 6, 2014 yılı için bir atlama branşında girilmesi zorunlu olan birinci, ikinci ve üçüncü öncelikli yarışmaları gösterirken (Açıkada, 2014b); Şekil 7, takım sporları açısından kadın voleybol takımlarından bir tanesinin 2014 sezonunda yaptığı maçları göstermektedir (Açıkada, 2014a). Evde ve deplasmanda yapılan ve daha kolay olan (Gamble, 2006; Neave ve Nolfson, 2003; Bray ve Martin, 2003; Terry ve diğ., 1998) ve uzun seyahat gerektiren maçlar için bu açıklamalar örnek olarak verilmiştir. Verilen bu sayılardan toplam sayı üzerinden elde edilen verilerden kendince yüksek puan alanların formda olmak veya olmamak için strateji geliştirilmesi önerilmektedir (Kelly ve Coutts, 2007).

5. Sonuç

Periodizasyonla ilgili ilk olarak Matveyev'in, düşüncelerini kaleme alıp bir pedagojik yapı içerisinde sunması; periodizasyonun onun ismiyle anılmasına ve "klasik periodizasyon" ya da "Matveyev periodizasyonu" denilmesine neden olmuştur. İlk ortaya atılışı 1960'lı yılların başı olması nedeniyle birçok spor dalı bugünkü yarışma yapısından uzak; daha kısa ve az yarışma ve yarışma periodu, daha uzun hazırlık periodu yapısına sahipken; bugün bu yapı değişmiştir. Değişen bu yapıyla birlikte periodizasyonla ilgili yapı da değişmiştir. Kimileri bu yapının ilk gün ortaya atıldığı gibi kaldığını, kimileri ise bu yapının da değiştiğini öne sürmüştür. Kimine göre ortaya atılan "blok periodizasyon" yeni bir antrenman türü olurken kimine göre "paralel antrenman yüklenmesi"nin yeni bir uzantısıdır.

Yıllık periodizasyonda yer alan çok sayıda yarışma/maç nedeniyle seçici olma gereği ortaya çıkmış; bireysel sporlarda birinci, ikinci ve üçüncü öncelikli yarışmalar düşüncesi gelişirken takım sporlarında kazanılması ve forma girilmesi gereken maçlar olarak tanımlanmıştır. Bunun için antrenman yüklenmesi yeniden tanımlan-

mış; antrenman yükünü oluşturan hacim ve şiddet kavramlarına ek olarak Borg'un 20'li skalası da yeniden tanımlanmış ve 10'lu skalayla antrenman şiddeti ve buna bağlı olarak antrenman hacmi de ayrıca tanımlanmıştır. Böylelikle "dış yüklenme" ve "iç yüklenme" kavramları yeniden tanımlanmış; antrenman yükünü "yarışma/maç stratejisi" olarak kullanma fikri doğmuştur. Antrenman yükünün yeniden tanımlanması periodizasyonun gelişmesi olarak görülmüştür.

Yazışma Adresi (Corresponding Address):

Prof.Dr. Caner AÇIKADA

Yakın Doğu Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Lefkoşa, Kıbrıs.

E-Posta: cacaneracikada@gmail.com

Telefon: +90 532 384 60 16

Faks No: +90 312 299 21 64

KAYNAKLAR

1. **Açıkada C.** (2014a). Türkiye Voleybol Federasyonu: 4. Kademe Antrenör Kursu. Voleybolda Antrenman Planlaması: Periodizasyon ve Yarışma Periyodu Sorunları. 17 Şubat 2014, Ankara.
2. **Açıkada C.** (2014b). Türkiye Atletizm Federasyonu, Olimpik Eğitim ve Ölçüm Kampı. 2014 Yılı İçin Antrenman Periodlaması Üzerine, İzmir.
3. **Aşçı A, Açıkada C.** (2007). Power production among different sports with similar maximum strength. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 21,10-16.
4. **Apel JM, Lacy RM, Kell RT.** (2011). A comparison of traditional and weekly undulating periodized strength training programs with total volume and intensity equated. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 25, 694-703.
5. **Baker D, Wilson G, Carlyon R.** (1994). Periodization: the effect on strength of manipulating volume and intensity. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 8,235-242.
6. **Bartolomei S, Hoffman JR, Merni F, Stout JR.** (2014). A comparison of traditional and block periodized strength training programs in trained athletes. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 28, 990-997.
7. **Bartolomei S, Stout JR, Fukuda DH, Hoffman JR, Merni F.** (2015). Block vs. weekly undulating periodized resistance training programs in women. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 29, 2679-2687.
8. **Bompa TO.** (1989). Physiological intensity values employed to plan endurance training. *Track Technique*, 108, 3435-3442.
9. **Bompa TO.** (1983). *Theory and Methodology of Training: The Key to Athletic Performance*. Second Edition. Kendall/Hunt Pub Comp.
10. **Bompa TO, Haff GG.** (2009). *Periodization, Theory and Methodology of Training*, Human Kinetics.
11. **Bondarchuk AP.** (2010). *Transfer of Training in Sports*. Volume II. Ultimate Athletic Concepts, Michigan, USA.
12. **Bondarchuk AP.** (1988). Constructing a training system. *Track Technique*, ;102, 3254-3269.
13. **Borg G.** (1998). *Borg's Perceived Exertion and Pain Scales*. Champaign, Illinois:
14. Human Kinetics, pp. 44-53.
15. **Buford TW, Rossi SJ, Smith DB, Warren AJ.** (2007). A comparison of periodization models during nine weeks with equated volume and intensity for strength. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 21,1245-1250.
16. **Bray SR Martin KA.** (2003). The effect of competition location on individual athlete performance and psychological states. *Psychology of Sport and Exercise*, 4, 117-123.
17. **Cejuela-Anta R, Esteve-Lanao J.** (2011). Training load quantification in triathlon. *Journal of Human Sport and Exercise*, 6, 218-232.
18. **Cissik J, Hendrick A, Barnes M.** (2008). Challenges Applying Research on Periodization. *Strength and Conditioning Journal*, 30, 45-51.
19. **Comyns T, Flanagan EP.** (2013). Applications of the Session Rating of Perceived Exertion System in Professional Rugby Union. *Strength and Conditioning Journal*, 35, 78-84. .
20. **Coutts AJ.** (2001). Monitoring training in team sports. *Sports Coach*, 24,19-23.
21. **Coutts AJ, Reaburn PRJ, Murphy AJ, Pine MJ, Impellizzeri FM.** (2003). Validity of the session-RPE method for determining training load in team sport athletes. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 6,525.
22. **Coutts, AJ, Wallace, LK, Slattery, KM.** (2007). Monitoring changes in performance, physiology, biochemistry, and psychology during overreaching and recovery in triathletes. *International Journal of Sports Medicine*, 28, 125-134,
23. **Coutts AJ, Rampinini E, Marcora SM, Castagna C, Impellizzeri FM.** (2009). Heart rate and blood lactate correlates of perceived exertion during small-sided soccer games. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 12, 79-84.

25. **Dantas JL, Doria C, Rossi H, Rosa G, Pietrangelo T, Fano-Illic G, Nakamura FY.** (2015). Determination of blood lactate training zone boundaries with rating of perceived exertion in runners. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 29, 315-320.
26. **Dick FW.** (1980). *Sports Training Principles*. Lepus Books Publishers, London.
27. **Dick FW.** (2007). *Sports Training Principles*. 5th Edition. A & C Black (Publishers) Ltd, London.
28. **Eston R.** (2012). Use of ratings of perceived exertion in sports. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 7, 175-182.
29. **Fleck S.** (1999). Periodized strength training: A critical review. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 13, 82-89.
30. **Foster C.** (1997). Monitoring training in athletes with reference to overtraining syndrome. *Medicine and Science in Sports Exercise*, 30, 1164-1168.
31. **Foster C, Hector LL, Welsh R, Schrage M, Green MA, Snyder AC.** (1995). Effects of specific versus cross-training on running performance. *European Journal of Applied Physiology*, 70, 367-372.
32. **Foster C, Florhaug JA, Franklin J, Gottschall L, Hrovatin LA, Parker S, Doleshal P, Dodge C.** (2001). A new approach to monitoring exercise training. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 15, 109-115.
33. **Fry R, Morton A, Kreast D.** (1992). Periodization of training stress. *Canadian Journal of Sport Sciences*, 17, 234-240.
34. **Gamble P.** (2006). Periodization of training for team sport athletes. *Strength and Conditioning Journal*, 28, 55-56.
35. **Graham J.** (2002). Periodization Research and Example Application. *Strength and Conditioning Journal* 24, 52-70.
36. **Haff G.** (2004a). Roundtable discussion: Periodization of training—Part 1. *Strength and Conditioning Journal* 26, 50-69.
37. **Haff G.** (2004b). Roundtable discussion: Periodization of training—Part 2. *Strength and Conditioning Journal* 26, 56-70.
38. **Haff G, Hobbs RE, Haff EE, Sands WA.** (2008). Cluster Training: A Novel Method for Introducing Training Program Variation. *Strength and Conditioning Journal* 30, 67-76.
39. **Hartmann H, Bob A, Wirth K, Schmidtbleicher D.** (2009). Effects of different periodization models on rate of force development and power ability of the upper extremity. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 23, 1921-1932.
40. **Impellizzeri FM, Rampinini E, Coutts AJ, Sassi A, Marcora SM.** (2004). Use of RPE-based training load in soccer. *Medicine and Science in Sports Exercise* 36, 1042-1047.
41. **Issurin VB.** (2014). Periodization training from ancient precursors to structured block models. *Kinesiology*, 46(Supplement 1), 3-8..
42. **Issurin VB.** (2010). New horizons for the methodology and physiology of training periodization. *Sports Medicine*. 40, 189-206.
43. **Issurin VB.** (2008). Block periodization versus traditional training theory: a review. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 48, 65-75.
44. **Kelly VG, Coutts AJ.** (2007). Planning and monitoring training loads during the competition phase in team sports. *National Strength and Conditioning Association*, 29, 32-37.
45. **Kerksick CM, Wilborn CD, Campbell BI, Roberts MD, Rasmussen CJ, Greenwood M, Kreider RB.** (2009). Early-phase adaptations to a split-body, linear periodization resistance training program in college-aged and middle-aged men. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 23, 962-971.
46. **Kiely J.** (2012). Periodization paradigms in the 21st Century: Evidence-led or tradition-driven? *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 7, 242-250.
47. **Kirby TJ, BS, Erickson T, McBride JM.** (2010). Model for progression of strength, power, and speed training. *Strength and Conditioning Journal*, 32, 86-90.
48. **Koprivica V.** (2012). Block Periodization-A breakthrough or a misconception. *SportLogia*, 8, 163-175.
49. **Kraft JA, Green JM, Gast TM.** (2014). Work distribution influences session ratings of perceived exertion response during resistance exercise matched for total volume. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 28, 2042-2046.
50. **Laurent CM, Green JM, Bishop PA, Sjøkvist J, Schumacker RE, Richardson MT, Curtner-Smith M.** (2011). A practical approach to monitoring recovery: development of a perceived recovery status scale. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 25, 620-628.
51. **Lockie RG, Murphy AJ, Scott BR, Janse de Jonge Xak.** (2012). Quantifying session ratings of perceived exertion for field-based speed training methods in team sport athletes. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 26, 2721-2728.
52. **Lyakh V, Mikolayec K, Bukas P, Litkwysz R.** (2014). Review of Platonov's "Sport Training Periodization. General Theory and its Practical Application". -Kiev: Olympic Literature, 2013. *Journal of Human Kinetics*, 44, 259-263.
53. **Maglischo, E.** (2003). *Swimming Fastest*. Champaign, IL: Human Kinetics.
54. **Matveyev L.** (1981). *Fundamentals of Sports Training*. Moscow: Progress Publishers, English translation of the revised Russian edition.
55. **Minganti C, Capranica L, Meeusen R, Amici S, De Pero R, Piacentini MF.** (2010). The validity of session-rating of perceived exertion method for quantifying training load in teamgym. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 24, 3063-3068.

60. **Murphy AP, Duffield R, Kellett A, Reid M.** (2014). Comparison of athlete-coach perceptions of internal and external load markers for elite junior tennis training. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 9, 751-756.
61. **Naclerio F, Moody J, Chapman M.** (2013). Applied Periodization: A methodological approach. *Journal of Human Sport and Exercise*. 8, 350-366.
62. **Neave N, Wolfson S.** (2003). Testosterone, territoriality, and the 'home advantage'. *Physiology & Behavior*, 78, 269-275.
63. **Pedemonte J.** (1986). Foundations of training periodization. Part I: historical outline. *National Strength and Conditioning Association Journal*. 8,62-65.
64. **Pistilli EE, Kaminsky DE, Totten LM, Miller DR.** (2008). Incorporating one week of planned overreaching into the training program of weightlifters. *Strength and Conditioning Journal*, 30, 39-44.
65. **Plisk S, Stone M.** (2003). Periodization strategies. *Strength and Conditioning Journal*, 25,19-37.
66. **Psycharakis SG.** (2011). A longitudinal analysis on the validity and reliability of ratings of perceived exertion for elite swimmers. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 25,420-426.
67. **Rhea MR, Ball SD, Phillips WT, Burkett LN.** (2002). A comparison of linear and daily undulating periodized programs with equated volume and intensity for strength. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 16, 250-255.
68. **Rhea MR, Phillips WT, Burkett LN, Stone WJ, Ball SD, Alvar BA, Thomas AB.** (2003). A comparison of linear and daily undulating periodized programs with equated volume and intensity for local muscular endurance. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 17, 82-87.
69. **Rhea MR, Alderman BL.** (2004). A meta-analysis of periodized versus nonperiodized strength and power training programs. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 75, 413-422.
70. **Rodriguez-Marroyo JA, Villa G, Garcia-Lopez J, Foster C.** (2012). Comparison of heart rate and session rating of perceived exertion methods of defining exercise load in cyclists. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 26, 2249-2257.
71. **Sinclair WH, Kerr RM, Spinks WL, Leicht AS.** (2009). Blood lactate, heart rate and rating of perceived exertion responses of elite surf lifesavers to high-performance competition. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 12, 101-106.
72. **Stone M, Stone M, Sands W.** (2007). *Principles and Practice of Resistance Training*. Champaign, IL Human Kinetics, 259-286.
73. **Stone M, O'Bryant H, Schilling B, Johnson R, Pierce K, Haff G, Koch AJ, Stone ME.** (1999). Periodization. Part 2: Effects of manipulating volume and intensity. *Strength and Conditioning Journal*, 21, 54-60.
74. **Terry PC, Walrond N, Carron AV.** (1998). The influence of game location on athletes' physiological state. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 1, 29-37.
75. **Tschiene P.** (1995). A necessary direction in training: The integration of biological adaptation in the training program. *Coaching & Sport Science Journal* 1, 2-14.
76. **Turner A.** (2011). The Science and Practice of Periodization: A brief review. *Strength and Conditioning Journal*, 33, 34-46.
77. **Wallace LK, Slattery KM, Coutts, AJ.** (2009). The ecological validity and application of the session-RPE method for quantifying training loads in swimming. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 23, 33-38.
79. **Wallace L, Coutts A, Bell J, Simpson N, Slattery K.** (2008). Using session-RPE to monitor training load in swimmers. *Strength and Conditioning Journal*, 30, 72-76.
80. **Willardson JM.** (2008). A brief review: How much rest between sets? *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 30, 44-50.
81. **Willoughby DS.** (1993). The effects of mesocycle-length weight training programs involving periodization and partially equated volumes on upper and lower body strength. *Journal of Conditioning and Strength Research*, 7, 2-8.
82. **Verkhoshansky Y, Verkhoshansky N.** (2011). *Special Strength Training Manual for Coaches*. Verkhoshansky SSTM, Rome.
83. **Verkhoshansky Y, Siff MC.** (2009). *Supertraining*. 6th Edition. Published by Verkhoshansky SSTM; Rome.
84. **Verkhoshanski J.** (1999) The skills of programming the training process. *New Studies in Athletics*, 14, 45-54.
85. **Verkhoshansky Y.** (1998a). Main features of modern scientific sports training theory. *New Studies in Athletics*, 13, 9-20.
86. **Verkhoshansky Y.** (1998b). Organization of the training process. *New Studies in Athletics*, 13, 21-31.
87. **Viru A.** (1995). *Adaptation in Sports Training*. CRC Press, Boca Roten.
88. **Viru A, Viru M.** (2001). *Biochemical Monitoring of Sports Training*. Champaign, IL Human Kinetics.
89. **Zatsiorsky VM, Kraemer JW.** (2006). *Sciences and Practice of Strength Training*. Second Edition, Champaign, IL Human Kinetics.