



ISSN 1300-2805

GAZİ ÜNİVERSİTESİ
BEDEN EĞİTİMİ ve SPOR YÜKSEKOKULU

Cilt: IV

Sayı: 4

Ekim 1999

GAZİ
BEDEN EĞİTİMİ ve
SPOR BİLİMLERİ
DERGİSİ

GAZİ JOURNAL OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS SCIENCES

Volume: IV

Issue: 4

October 1999

**GAZİ BEDEN EĞİTİMİ
VE SPOR BİLİMLERİ
DERGİSİ**



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

Sahibi Owner

Prof. Dr. Enver HASANOĞLU
Gazi Üniversitesi Rektörü

Genel Yayın Yönetmeni Editör-in Chief

Prof. Dr. Hüsnü CAN

Beden Eğitimi ve Spor Y.O. Müdürü

Yazı İşleri Sorumlusu Editör

Doç. Dr. İbrahim YILDIRAN

Yayın Kurulu

Prof. Dr. Kemal TAMER
Prof. Dr. A. Faik İMAMOĞLU
Prof. Dr. Yaşar SEVİM
Prof. Dr. A. Azmi YETİM
Doç. Dr. İbrahim YILDIRAN

Editorial Board

Doç. Dr. Suat KARAKÜÇÜK
Doç. Dr. Özbay GÜVEN
Doç. Dr. Mehmet GÜNAY
Doç. Dr. Güner EKENCI
Doç. Dr. Ömer ŞENEL

Bu Sayının Hakemleri

Prof. Dr. Bilge GÖNÜL (Gazi Ü.)
Prof. Dr. Yaşar SEVİM (Gazi Ü.)
Doç. Dr. Gazanfer DOĞU (Abant İ.B.Ü.)
Doç. Dr. İbrahim YILDIRAN (Gazi Ü.)
Doç. Dr. Gülfem ERSÖZ (Ankara Ü.)
Doç. Dr. Mehmet ŞAHİNÖZ (Gazi Ü.)

Scientific Advisers of this Issue

Prof. Dr. A. Faik İMAMOĞLU (Gazi Ü.)
Doç. Dr. Erdal ZORBA (Muğla Ü.)
Doç. Dr. Ömer ŞENEL (Gazi Ü.)
Doç. Dr. Harun TEPE (Hacettepe Ü.)
Doç. Dr. Azmi YETİM (Gazi Ü.)
Doç. Dr. Reha ALPAR (Hacettepe Ü.)

Yayın ve Dağıtım Koordinatörlüğü

Ögr. Gör. Dr. Fatih YENEL

Arş. Gör. Murat ÖZMADEN

Coordinators

Yazışma Adresi

Correspondence Address

Gazi Üniversitesi

Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu 06500 Teknikokullar/ANKARA

Tel: (0.312) 222 50 57 • Faks: (0.312) 212 22 74

E.mail: beden@sirius.gazi.edu.tr

Baskı Print

Sim Matbaacılık Ltd. Şti.

Tel: (0.312) 230 22 09 • Faks: (0.312) 230 41 39

E-mail: simmatbaasi@superonline.com

Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi yılda dört kez yayımlanır.

G.J.P.E.S.S. is published quarterly

ISSN 1300-2805

**GAZİ BEDEN EĞİTİMİ
VE SPOR BİLİMLERİ
DERGİSİ**



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

Cilt
Sayı
Ekim

**IV
4
1999**

Volume
Issue
October

İÇİNDEKİLER

CONTENTS

**HAREKET VE ANTRENMAN
BİLİMLERİ**

3-11

**MOVEMENT AND TRAINING
SCIENCES**

Basketbolda Oyuncu Basan
Sıralaması ve Takıma Etkisi

İhsan ALP
Ayhan GÖLCÜKLÜ

Ordering of Players Achivement in
Basketball and Effect to Team

13 - 14 Yaş Grubu Erkek Basketboicılara
Yönelik Dayanıklılık Antrenmanının Vücut
Kompozisyonu ile Bazı Fiziksel, Fizyolojik
ve Kan Parametreleri Üzerine Etkisi

12-20

Emre EROL
ibrahim CİCİOĞLU
Attila PULUR

The Effects of Endurance Training on
Body Composition and Some Physical,
Physiological and Blood Parameters of
Male Basketball Players Aged 13 - 14 Years

Artan Direnç Egzersizleri ve
Genel Maksimal Kuvvet Çalışmalarının
Kuvvet Gelişimi, İstirahat Nabızı, Kan
Basınçları, Aerobik-Anaerobik Güç ve
Vücut Kompozisyonuna Etkileri

21-31

Mehmet GÜNAY
Mansur ONAY

Effects of Progressive Resistance and
Maximal Strength Exercices on Strength
Development, Resting Heart Rate, Blood
Pressure, Aerobic - Anaerobic power and
Body Composition

SPOR SAĞLIK BİLİMLERİ

Profesyonel Sporcularda Bir Sezon
Boyunca Meydana Gelen Spor Sakatlıktan
ve Oluşum Nedenleri

32-37

Ömer ŞENEL

SPORTS HEALTH SCIENCES

Sport Injuries and Occurence Reasons
During a Season in professional Football
Players

**SPORDA PSİKO - SOSYAL
ALANLAR**

Sporda Etik Dışı Davranış
Alanları ve Etik Ökeller

38- 50

Oğuz ÖZBEK

**PSYCHO - SOCIAL AREAS
IN SPORT**

Non - Ethical Attitude Fields in
Sport and Ethic Codes

Erken İç Asya Şaman Geleneklerinde
Ok - Yay Simgeselliği ve Okçuluk

51 - 72

H. Basri ÖNGEL

Archery and Arrow - Bow Symbolizm in
Early Inner Asia Tradition

SPOR YÖNETİM BİLİMLERİ

Modern Yönetim Anlayışından Hareketle
Spor Yöneticiliğinin
Kapsamı

73-80

Müslim BAKIR

SPORTS MANAGEMENT SCIENCES

The Extention of Sport Management
According to the New Management
Concept

BASKETBOLDA OYUNCU BAŞARI SIRALAMASI VE TAKIMA ETKİSİ

İhsan ALP *
Ayhan GÖLCÜKCÜ *

ÖZET

Bu çalışmada Türkiye 1. Basketbol Liginde oynayan oyuncuların basan sıralaması DEA (Data Envelopment Analysis, Türkçe karşılığıyla Etkinlik Analizi) yöntemi kullanılarak yapılacaktır. Ayrıca oyuncu basan sıralaması sonuçlarının takım başarısına etkisi ve lig sonuçlarıyla birlikte değerlendirilmesine yer verilecektir.

Anahtar Kelimeler: Basketbol, Etkinlik Analizi, Data Envelopment Analysis, Doğrusal Programlama.

ORDERING OF PLAYERS ACHIEVEMENT IN BASKETBALL AND EFFECT TO TEAM

ABSTRACT

In this paper we will make ordering of achievement of the players in 1. Basketball League of Turkey by using DEA (Data Envelopment Analysis, with respect to Turkish Language- Etkinlik Analizi), and also the effect of achievement of the players to team achievement will be given and discussed with the real results of league.

Key words: Basketball, Efficiency Analysis, Data Envelopment Analysis, Linear Programming

* Gazi Üniversitesi Fen Edebiyat Fakültesi İstatistik Bölümü/ANKARA

1.GİRİŞ

Yedek kulübelerinde, gazetelerin spor sayfası sütunlarında, çeşitli görsel medyada sayısız saatler tartışmalarda harcanır. Konu genellikle oyuncuların göreceli yararları üzerinedir. Konuşmacıların tamamı konunun bütünü üzerinde odaklanamaz. Çoğunlukla olayın parçaları üzerinde durulur, bu parçaların önemi üzerinde anlaşılabilirse bile öncelik sırası ve ağırlıklı önemi üzerinde anlaşma sağlanmaz. Eğer bütünü oluşturan parçalarda anlaşılırsa, DEA, oyuncu performansının sıralamasında kullanıma hazırdır.

Efes Pilsen'in Avrupa kupalarında kazandığı basanlar, ülkemizde basketbola olan ilgiyi bir nebze arttırdı, medya ve sporseverlere futboldan başka spor dallarının da olduğunu fark ettirdi. Son yıllarda basketbolda başarılı takım sayısının artması, kaliteli oyuncuların çıkması bizim de dikkatimizi çekti. Birkaç yıldır sağlıklı istatistiklerin tutulması ayrıca önemli ve analizlerimizi kolaylaştıran bir yan. Her sezon oyuncu ve takımlar için bu bilgiler tutulmakta. Bu miktardaki veri seti DEA ve benzeri istatistiksel analizlerin uygulanabilmesine imkan verir büyüklüktedir.

Konu olarak seçtiğimiz basketbolün bir başka avantajı da çeşitli performans ölçümlerinin toplandığı her basketbol sezonu kendi içinde bir üretim periyodu özelliği taşımasıdır. Tutulan basketbol istatistikleri sezon içi karşılaştırmaların yanında sezonlar arası değerlendirme yapmaya da olanak sağlamaktadır. Sezonda her takım diğer tüm takımlarla karşılaşmaktadır. Böylece deney eksiksiz ve bir derece yansız olmaktadır.

Bu çalışmada DEA (Data Envelopment Analysis) yöntemiyle oyuncuların ve takımların, göreceli performansları hesaplanarak en iyiden en kötüye doğru bir sıralaması yapılacaktır. DEA benzer yolla diğer spor dallarında da yeterli veri olması kaydıyla uygulanabilir.

Aynıhlanı daha sonraki kısımlarda vereceğimiz DEA yöntemi çoklu girdi/çıkış değişkenlerine göre her oyuncunun verimliliğini en iyilere göre göreceli olarak tespit tekniğidir. Daha çok üretim işlemiyle ilgili karar birimlerinin etkinliğinin karşılaştırılması için kullanılır. Bu çalışmada Türkiye 1. Basketbol Erkekler Ligi gibi üretimden çok farklı bir alanda denetlenmektedir. Sonuçları, özellikle transfer dönemlerinde hem takımlar hem de oyuncular tarafından dikkate alınmalı, Her iki taraf içinde bir belge/karne gibi değerlendirilmelidir.

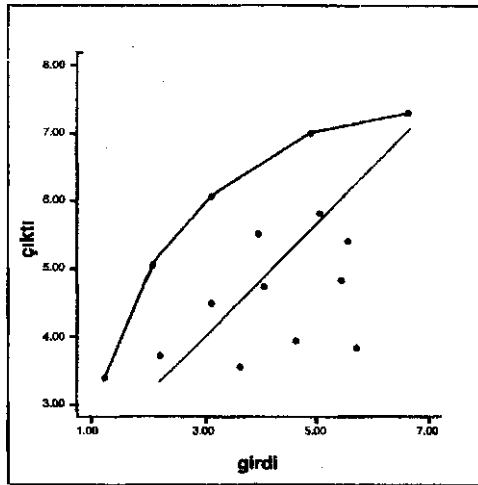
Bu çalışmanın geri kalan bölümünün kısa bir özeti şöyle verilebilir: ikinci kısımda DEA tekniği ele alınacak ve tanıtılacaktır. Üçüncü kısımda analizde kullanılan model verilecektir. Dördüncü kısımda analizde kullanılan veri kümesini oluşturan değişkenler, kısıtlamalardan ve farklı büyüklüklü değişkenlerin ölçeklenmesinden söz edilecektir. Beşinci kısımda analiz sonucuna göre uç değerler alan oyuncuların sıralaması tablo biçiminde verilecek ve yorumlar yapılacaktır. Altıncı bölümde sıralama ve yorum, bu kez takımlar ve gerçek lig sonuçlarıyla karşılaştırılacaktır. Yedinci kısımda çıkan sonuçlara yer verilecektir.

2. DEA (DATA ENVELOPMENT ANALYSIS- ETKİNLİK ANALİZİ)

Literatürde DEA olarak yer alan bu analize biz bundan sonra işlevini de dikkate alarak Türkçe karşılık olarak Etkinlik Analizi (EA) diyeceğiz. Etkinlik analizinin başlangıcı Eduardo Rhodes'in Carnegie Mellon Üniversitesinde danışmanlığını W.W. Cooper'ın yaptığı doktora tezine dayanır[6]. 1978'de EJOR' da [2] yayınlanan çalışması ile yöneylem araştırması dünyasına sunulur. O tarihten bu yana karar verme birimlerinin etkinliğini ölçmede bir yöntem olarak giderek yaygınlaşmaktadır. Tıp alanında doktorların/hastanelerin verimliliğinde [1, 4], bir ülkenin endüstriyel üretkenliğindeki inış çıkışların incelenmesinden [7], hükümet uygulamalarının etkinliğinin değerlendirmesine kadar [8] çok çeşitli alanlarda uygulaması vardır.

EA, Şekil 1'deki gibi gözlem yığımından bilgi/sonuç çıkarmanın alternatif bir yoludur. Veriler üzerinden tek bir regresyon doğrusu elde etmeyi amaçlayan parametrik yöntemlerin aksine EA Pareto-Etkin karar verme birimlerinin (KVB) kümesinden oluşturulan kesikli doğru ile her bir birimi optimize eder. Parametrik ve Parametrik olmayan yöntem (Matematiksel Programlama) yaklaşımlarının her ikisi de veri kümesinin içerdiği tüm bilgiyi kullanır. Ancak Parametrik yaklaşımda sapmalan minimum yapan regresyon doğrusu her bir KVB'ne uygulanmak istenirken EA tersine, her bir KVB'nin performans ölçümünü optimum yapar. Böylece hayali " ortalama " bir KVB tanımlama yerine her bir KVB' nin anlaşılmasına çalışır. Başka bir deyişle EA, ortalama ve parametrelerin kestirimine dayalı tek optimizasyonlu istatistiksel yaklaşımın aksine; yöntem ge- reği (her bir gözlem için) n optimizasyon ile bireysel gözlemlere odaklanır.

EA, her KVB'nin yalnızca etkin sınırdaki ve bu sınırın altında olmasına göre tüm diğer KVB



Şekil 1. Etkinlik sınırı ve Regresyon doğrusu

üzerinden her bir KVB'ne en büyük etkinlik değerini atar. Eğer KVB etkin sınır üzerinde değilse kendisine yakın etkin sınır üstündeki KVB'lerinin dışbükey kombinasyonuna göre ölçeklenir.

Şekil 1' de vurgulanan doğru parçalarından oluşmuş koyu hat, her biri farklı bir çıktının üretilmesinde kullanılan farklı girdileri temsil eden KVB'leri kümesinden EA ile hesap edilen etkin sınırın göstermektedir. Her bir KVB göreli etkinlik değeri tüm KVB'lerin gözlenen gerçek girdi çıktı verileri kullanılarak hesaplanır. EA hesaplamaları, analizdeki KVB'lerinin göreli etkinliğinin uygunluğunu bozmadan her bir KVB'nin göreli etkinliğini en büyükmeye çalışır.

3. MODEL

Etkinliğin hesaplanmasında kullanılan tek girdi tek çıktı oranlamasının genişletilmesi, çoklu girdilerin çoklu çıktılara oranlanması olan CCR [3, 5] modeli birkaç adım işleminden sonra aşağıdaki LP problemine dönüşür;

$$enb e_o = \sum w_j y_{jo}$$

Kısıtlar;

$$\begin{aligned} \sum v_i x_{im} - \sum w_j y_{jm} &\geq 0 \quad m=1, \dots, n \\ \sum v_i x_{i0} &= 1 \\ w_j &\geq 0 \quad j=1, \dots, s \\ v_i &\geq 0 \quad i=1, \dots, r \end{aligned}$$

Burada w_j 'ler bulunacak olan çıktı ağırlıklardan, y_j 'ler veri kümemizde yer alan çıktılar, W_j 'ler bulunacak olan girdi ağırlıklarından, v_i 'ler veri kümesinde yer alan girdilerdir.

4. VERİ

Bu çalışmada kullanılan veriler Türkiye 1. Basketbol Ligi 1997-1998 Basketbol sezonuna aittir. Türkiye Basketbol Federasyonu sezon boyunca tuttuğu istatistikleri -her oyuncu için- sezon sonunda özetlemektedir. Ham veri kümesi, analize alınacak değişken ve oyuncu bakımından bazı olumsuzluklar içerir. Örneğin kimi oyuncuların analize alınan değişkenler bakımından verileri bulunmazken, kimi oyuncuların verileri diğerleriyle sağlıklı karşılaştırma için yeterli değildir. Bu tür değişken ve oyuncular veri kümesinden ayıklanmıştır. Heme yapılırken oyuncunun en az 6 maç kadroda bulunması ve kadroda bulunduğu maç başına ortalama 200 saniye oynama şartı aranmıştır. Bu kısıtla göre eleme sonunda değerlendirmeye alınan oyuncu sayısı 185'e düşmüştür. EA için oyuncu performansını etkileyen değişkenler seçilirken yansız olmaya dikkat edilmiştir. Değerlendirmede kullanılan değişkenler şunlardır: MAÇ: Oyuncunun kadroda bulunduğu maç sayısı,

ZAMAN : Oyuncunun oynadığı süre (saniye olarak), YM : Yakın mesafe atış yüzdesi, OM : Orta mesafe atış yüzdesi, ÜÇS : Üç sayılık atış yüzdesi, FA : Faul atış yüzdesi, SR : Aldığı savunma ribaundu sayısı, HR : Aldığı hücum ribaundu sayısı, AS : Yaptığı asistlerin sayısı, TÇ : Rakipten çalınan top sayısı. Değişkenlerin seçimi sırasında özellikle performansı etkileyen değişkenlerin değerlendirilmeye alınmasına özen gösterilmiştir.

Değişken birimlerinin büyüklükleri bakımından farklı olması ve bu farklılığın çözümü olumsuz etkileyeceği beklentisinden dolayı bütün değişkenler standartlaştırılmış, böylece her değişkenin gözlenen en kötü değeri 0.0 ve gözlenen en iyi değeri 1.0 değerine dönüştürülmüştür. Aradaki değerler ise takip eden yöntemle en düşük ile en yüksek arasında değerler almışlardır;

5. OYUNCU PERFORMANSI

Seçilen değişkenlerden gözlenen performans ölçülerinin birleştirilmesi ile elde edilen sonuçlar 1997-1998 sezonu için Tablo 1-3' de gösterilmiştir. Bu sezon Tablo 1'de etkinlik sınırını oluşturan 39 oyuncu yer almıştır. Tablo 1'de bu oyuncuların isimleri ve takımları yanı sıra göz önüne alınan değişkenler bakımından sahip oldukları istatistikler de verilmiştir. Tablo 2'de yüksek etkinliğe sahip olmalarına rağmen sınırdan yer almayan 10 oyuncu görülmektedir. Tablo 3'de ise EA sonucunda en altta yer alan ve etkin olmayan oyuncular kümesini oluşturan 10 kişi yer almıştır. Bir oyuncu eğer göz önüne alınan değişkenlerin tümü bakımından en iyisi ise etkinlik sınırını oluşturması mümkün olmakla birlikte, göz önüne alınan her bir değişkende farklı bir oyuncunun üstün gelebileceği gerçeğini de düşünürsek en az değişken sayısı kadar oyuncunun sınırdan yer almasını beklemek yanlış olmaz. Bu bilginin ışığında yapılan çalışmada 39 birim etkinlik sınırında yer almıştır.

Kadroda bulunduğu maç sayısı (maç) bakımından beş oyuncu; A. Bekir, A. Pars, M. Anderson, H. Yüdüm, S. Çağlan aynı değeri (39) alarak sınırdan yer alırken , Oyuncunun oyunda oynadığı süre (zaman) bakımından M. Anderson 84579 saniye ile etkinlik sınırını oluşturmuştur, yakın mesafe atış yüzdesinde (YM); yüzde yüzlük başanyı tuturan E. Erkalp, M. Uyguç, A.C. Üçyürek bu değişken bakımından sınır oluşturmuşlardır, Orta mesafe atış yüzdesinde(OM); G. Esmer, Üç sayı yüzdesinde (ÜÇS); D. Dal, Faul atış yüzdesinde (FA); H. Buğdaycı yüzde yüz başanyı sağlayarak sınır oluşturmuşlardır. Savunma Ribaundunda (SR) aldığı 294 ribauntla D. Commegys, 226 Hücum Ribauntı ile K. Tompson , Verdiği 209 sayı pası (asist/AS) ile M. Anderson , Rakipten çaldığı 82 topla W.C. Stroth Top Çalma (TÇ) etkinlik sınırını oluşturmuştur.

Tablo 1: Verimlilik Sınırlarını Oluşturan Oyuncular (EA Sonucu = 1.0)

No	Adı	Takımı	MAÇ	ZAMAN	YM	OM	ÜÇS	FA	SR	HR	AS	TÇ
1	K. Thompson	Beşiktaş	36	83734	0,62	0,23	0,38	0,68	246	226	56	17
2	A. L. Vlookfridge	Beşiktaş	36	81257	0,48	0,39	0,00	0,72	81	43	145	44
3	O. Aydın	Beşiktaş	36	41667	0,48	0,48	0,50	0,68	90	86	23	26
4	O. Güler	Darüşşafaka	34	59668	0,61	0,50	0,40	0,79	49	26	75	63
5	W. L. Stroth	Darüşşafaka	34	74181	0,54	0,35	0,32	0,77	67	56	116	82
6	M. A. Ansley	Darüşşafaka	34	77752	0,61	0,45	0,36	0,82	192	122	20	34
7	M.Törkcan	Efes Pilsen	35	57883	0,58	0,49	0,40	0,65	192	78	42	36
8	P. Naumoski	Efes Pilsen	32	69993	0,55	0,29	0,52	0,83	51	13	181	56
9	V. Aydın	Efes Pilsen	38	32567	0,69	0,47	0,44	0,81	37	17	24	27
10	A.Öztaş	Efes Pilsen	30	7715	0,74	0,70	0,50	0,80	25	7	6	4
11	E. Erkalp	Emlakbank	13	4297	1,00	0,40	0,13	0,00	2	0	1	2
12	S. Köymen	Emiakbank	26	37663	0,79	0,38	0,24	0,57	53	12	51	56
23	H. Tümer	Fenerbahçe	35	75527	0,66	0,37	0,42	0,78	196	106	94	51
14	İ. Kutluay	Fenerbahçe	36	77811	0,64	0,20	0,37	0,76	47	23	50	36
15	D. Commegys	Fenerbahçe	36	78102	0,62	0,44	0,00	0,68	294	98	51	39
16	M.Uyguç	Galatasaray	25	6922	1,00	0,50	0,45	0,50	4	0	8	3
17	M. T. Öztürk	Galatasaray	34	41923	0,67	0,48	0,43	0,86	76	47	18	30
18	H.Buğdaycı	Galatasaray	32	20523	0,67	0,43	0,33	1,00	23	7	11	9
19	G. Esmer	Karşıyaka	19	5814	0,64	1,00	0,13	0,68	10	8	4	4
20	M. K. Bitim	Kombassan	28	47779	0,75	0,39	0,38	0,80	85	12	24	20
21	T. Garrick	Kombassan	16	36619	0,71	0,49	0,51	0,80	35	11	53	37
22	A. C. Üçyürek	Muratpaşa B.	8	2968	1,00	0,00	0,00	0,33	2	2	2	5
23	K. Memişoğlu	Muratpaşa B.	27	14889	0,78	0,17	0,34	0,90	18	1	14	9
24	Q. M. Loilis	Oyak-Ren.	32	67244	0,69	0,31	0,29	0,64	167	119	47	44
25	B.L. Handle	Oyak * Ren.	30	54589	0,64	0,34	0,00	0,66	172	120	60	50
26	S.Pınar	P.T.T	35	35759	0,75	0,75	0,30	0,83	16	7	75	14
27	T.Girgin	P.T.T	34	59576	0,53	0,65	0,38	0,75	85	24	44	38
28	C. Erden	Tofaş	33	43393	0,49	0,62	0,36	0,66	55	14	61	44
29	M. A. Jackson	Tofaş	32	69824	0,60	0,40	0,50	0,75	243	95	46	22
30	O. Dal	Tuborg	32	43650	0,52	0,31	1,00	0,65	55	51	27	16
31	O. Mrcic	Tuborg	23	50394	0,62	0,50	0,43	0,84	56	16	101	34
32	A. Bekir	Ülker	39	18367	0,69	0,75	0,39	0,70	15	4	36	15
33	A. Pars	Ülker	39	64596	0,64	0,15	0,00	0,48	174	70	42	22
34	T. Tekinalp	Ülker	38	47533	0,58	0,42	0,47	0,67	71	15	19	24
35	H. Erdenay	Ülker	33	70245	0,72	0,52	0,47	0,76	64	15	87	53
36	M. Anderson	Ülker	39	84579	0,56	0,30	0,31	0,76	123	60	209	72
37	K. M. Rankin	Ülker	25	50368	0,62	0,43	0,46	0,70	142	93	23	21
38	H. Yıldırım	Ülker	39	61164	0,55	0,38	0,37	0,67	104	44	98	41
39	S. Çağlan	Ülker	39	25834	0,55	0,44	0,20	0,65	47	27	10	12

Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi (Gazi BESBD), IV (1999), 4 : 3 - 11

Burada dikkati çeken nokta M. Anderson maç, zaman, as değişkenleri bakımından EA sınırında yer alırken 25 oyuncu herhangi bir değişken bakımından birinci olamamakla birlikte trade off bölgelerinden daha etkin oldukları için etkinlik sınırlarında yer almışlardır. Örnek olarak üç değişik boyutta birinci olan Ülkerspordan M. Anderson etkinlik sınırlarında yer almasına karşın YM, OM, ÜÇS değişkenleri bakımından takım arkadaşı H. Erdenay tarafından geçilmiş FA değeri bakımından aynı değeri almışlardır. H. Erdenay'ın bu yüksek performansı hiçbir değişkeninde birinci olmamasına rağmen onu etkinlik sınırına taşımıştır.

Tablo 2'de etkinlikleri oldukça yüksek olmasına karşın sınırda yer bulamayan (EA * 1.0) 10 oyuncuya yer verilmiştir. Bu oyuncular 0.999 ile 0.974 aralığında yer almışlardır. Bu guruba dahil oyuncuların orijin ile sınırlar arasında en az %97.4 uzaklıkta bulunduğu anlamını taşır.

Tablo 2 : Sınırda Olmayan En Yüksek Verimliliğe Sahip Oyuncular

No	Adı	Takım	EA	MAÇ	ZAMAN	YM	OM	ÜÇS	FA	SR	HR	AS	TÇ
1	S. Apaydın	Fenerbahçe	0,999	36	51328	0,58	0,61	0,52	0,81	71	8	48	20
2	U. E. Görür	Tuborg	0,993	26	7229	0,53	0,67	0,00	0,80	13	14	3	0
3	S. Tabay	Darüşşafaka	0,991	32	27757	0,61	0,75	0,00	0,42	51	30	10	14
4	Ş. Baş	Tofaş	0,988	34	60082	0,64	0,58	0,42	0,64	36	37	34	23
5	S. Erdoğan	Tuborg	0,984	33	51579	0,66	0,62	0,42	0,74	39	12	45	31
6	R. Tamsöz	Beşiktaş	0,981	36	67300	0,64	0,38	0,35	0,74	84	16	69	36
7	B. Özcan	Oyak	0,978	16	5217	0,20	0,13	0,50	0,89	3	0	2	2
8	H. Beşok	Efes Pilsen	0,976	38	41958	0,61	0,24	0,00	0,62	95	65	10	18
9	C. Kuce	İTÜ	0,976	27	57940	0,60	0,29	0,26	0,59	75	58	32	69
10	A. Benli	Tofaş	0,974	35	48740	0,55	0,33	0,41	0,83	45	19	20	28

Tablo 3'de ise göz önüne alınan değişkenler bakımından hesap edilen EA sonuçlarına göre en kötü performansı alan son 10 oyuncu yer almıştır. Bu 10 oyuncu verimlilik sınırlar bakımından 0,368 ile 0,624 açıklığında yer almıştır. Bunun anlamı en kötü; en iyinin %36,8'i kadar performansa sahiptir.

Tablo 3 : En Düşük Performansa Sahip Oyuncular

No	Adı	Takımı	EA	MAÇ	ZAMAN	YM	OM	ÜÇS	FA	SR	HR	AS	TÇ
1	V. Erman	Oyak	0,624	25	27006	0,48	0,08	0,30	0,57	32	19	17	23
2	H. Güneri	Fenerbahçe	0,614	11	2461	0,60	0,33	0,52	0,81	71	8	48	20
3	M. Gökçe	Oyak	0,559	24	19750	0,46	0,29	0,19	0,41	29	11	21	10
4	E. Kuzubaşı	İTÜ	0,542	16	5010	0,18	0,14	0,00	0,63	14	10	0	2
5	B. Badem	Meysu	0,503	21	9782	0,43	0,33	0,28	0,51	19	7	17	5
6	M. Güler	İTÜ	0,527	23	7660	0,33	0,20	0,17	0,52	16	13	10	7
7	D. A. Smith	İTÜ	0,494	7	12940	0,49	0,19	0,00	0,43	30	37	4	5
8	E. Köklü	Meysu	0,488	13	5042	0,33	0,20	0,33	0,50	1	1	5	6
9	B. Gaoamer	Karşıyaka	0,451	19	3769	0,33	0,25	0,22	0,50	5	2	7	6
10	Ö. Büyükcayan	Darüşşafaka	0,368	16	2976	0,25	0,00	0,33	0,33	7	3	2	2

6. TAKIM PERFORMANSI

Oyuncular için verimlilik sonuçları hesap edilirken takım performansının hesabı için de veriler toplanmıştır. Takımlar için hesap edilen verimlilik sonuçları oyunculardaki gibi uç değerlerde, geniş bir aralıkta değil daha dar bir aralıkta dağılmıştır. Bunun nedeni uç değer alan oyuncuların takım performansı hesap edilirken ortalamalarının alınmasıdır. Hesaplamalar sonunda takımlar için bulunan performans değerleri 0,984 (Ülker) ile 0,730 (Meysu) arasında değerler almıştır.

Tablo 4 : Maç Kazanma Oranları ve Verimlilikler

TAKIMLAR	KAZANMA ORANI	EA ORTALAMASI	LİG SIRALAMASI
Beşiktaş	0,583 (7)*	0,931 (3)*	5
Darüşşafaka	0,588 (6)	0,826 (11)	7
Efes Pilsen	0,815 (1)	0,908 (8)	1
Emlakbank	0,200 (14)	0,851 (10)	14
Fenerbahçe	0,750 (3)	0,909 (7)	3
Galatasaray	0,542 (8)	0,916 (5)	8
İTÜ	0,066 (16)	0,800 (14)	16
Karşıyaka	0,333 (12)	0,783 (15)	12
Kombassan	0,468 (10)	0,877 (9)	10
Meysu	0,166 (15)	0,730 (16)	15
Muratpaşa bld.	0,266 (13)	0,820 (12)	13
Oyak-Renault	0,375 (11)	0,818 (13)	11
PTT	0,600 (5)	0,913 (6)	6
Tofaş	0,685 (4)	0,916 (4)	4
Tuborg	0,484 (9)	0,940 (2)	9
Ülker	0,789 (2)	0,984 (1)	2

* Parantez içindeki değerler sıralamayı verir.

Oyuncuların genel değerlendirmede aldıkları verimlilik sonuçlarının takımın başarısını da yansıtmadığını görmek için her takımın galibiyet oranları bulunmuştur. Galibiyet oranları ile EA sonuçlarını karşılaştırdığımızda birkaç takımın sıralamasında sapma vardır. Büyük oranda uyuma ve paralellik gözlenmektedir. Kazanma oranı ile EA ortalaması arasında önemli fark bulunan Efes Pilsen, Beşiktaş, Darüşşafaka gibi takımlarda bu farkın kaynağı, bu takımların kalabalık oyuncu kadroları olduğunu söyleyebiliriz. Kalabalık oyuncu kadroları bu takımların maça çıkan ilk beşte ve oyun sırasında fazla değişim yapmaktadırlar. Bunun nedenini Efes Pilsen ve benzeri takımlarda takımın başarısına güvenen koç (coach)'un genç oyuncuları yetiştirmek veya benzeri başka amaçlarla sıklıkla oyuna sokulması ya da Darüşşafaka'da olduğu gibi takımın aksayan yönlerini kapatabilmek, eksikliklerini giderebilmek çabalandır. Bu radikal girişimler EA sonuçlarına olumsuz yansımaktadır. Belki de bu neden 1997-1998 sezonunda Efes Pilsen'i

şampiyonluktan etmiştir. Beşiktaşta ise durum farklıdır: düşük kazanma oranına karşılık yüksek EA oranı. Bu takımın kadroya aldığı oyuncuların çoğunun analize girme şartlarını taşımadığından elendiğini ve bu oyuncuların hatalarının, sürekli oynayan yüksek performanslı oyuncular tarafından kaplamayarak maçların kaybedildiğini söyleyebiliriz.

7. SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırmadan çıkarılabilecek bazı sonuçlar ve öneriler şöylece sıralanabilir:

1. EA yardımıyla oyuncu sıralaması yapmak objektif bir yoldur.
2. Oyuncu sıralamaları uzun dönemli verilerden elde edildiği, lig sonunda gerçek sonuçlarla da paralel olduğundan transfer ve oyunda yer almada takım yöneticilerince göz önüne alınmalıdır.
3. Her takım, karşılaştırmalar öncesi hazırlık maçlarında, kendi oyuncular için birikimli verilerden EA derecelendirmesi yaparak oyuncu seçiminde kullanabilir. Bu, choach'un sezgisel tecrübeye, gözlemeye dayalı oyuncu seçimi yerine objektif bir değerlendirme olacaktır.
4. EA sonuçları diğer spor dallarında da uygulanabilir, yalnız diğer spor dallarında da objektifliği sağlayacak değişkenler ve bunlara ilişkin veriler tüm sezon boyunca tutulmalıdır.
5. EA sonuçları gözlenen performansları etkileyen geçici faktörleri (şans, hakem, seyirci gibi) kapsamamaktadır. Bu EA ile ilgili yine araştırma konusudur.

KAYNAKLAR

1. Chan, H., Determinants of Hospital Efficiency: the Case of Central Government-Owned Hospitals in Taiwan. Omega, Int. J. Mgmt. Sci. Vol. 26, No.2, 1998.
2. Charnes A., Cooper, W.W., Rhodes, E., Measuring the Efficiency of Decision Making Units, European Journal of Operational Research (1978), 2, 429-444
3. Charnes, Abraham, Cooper, William, William, Arie Y., Seiford, Lawrence M., Data Envelopment Analysis: Theory, Methodology and Applications. Boston: Kluwer (1995)
4. Chilingirian, John A., Exploring Why Some Physicians Hospital Practices are More Efficient: Taking DEA Inside the Hospital In: A. Charnes, W.W. Cooper, Arie Y. Lewin, Lawrence M. Seiford (eds.) Data Envelopment Analysis: Theory, Methodology and Applications. Boston: Kluwer (1995).
5. Norman, Michael, Stoker, Barry. Data Envelopment Analysis: the Assessment of Performance. New York: John Wiley (1991)
6. Rhodes, Edwardo, Data Envelopment Analysis and Approaches for Measuring the Efficiency of Decision Making Units, Pittsburg, PA: Ph. D. Dissertation : Charnegie Mellon University (1978)
7. Seiford, Lawrence M., Zhu, Joe, Identifying Excess and Deficits in Chinese Industrial Productivity (1993-1990): A Weighted Data Envelopment Analysis Approach, Omega, Int. J. Mgmt. Sci. Vol. 26, No.2, 1998.
8. Singfat, C. (1998) Bidding Efficiencies for Rights to Car Ownership in Singapore, Omega, Int. J. Mgmt. Sci. Vol. 26, No.2, 1998.

13-14 YAŞ GRUBU ERKEK
BASKETBOLCULARA YÖNELİK DAYANIKLILIK
ANTRENMANININ VÜCUT KOMPOZİSYONU İLE
BAZI FİZİKSEL, FİZYOLOJİK VE KAN
PARAMETRELERİ ÜZERİNE ETKİSİ

Emre EROL *

İbrahim CİCİOĞLU *

Atila PULUR *

ÖZET

Yapılan bu çalışmanın amacı, dayanıklılık antrenman metodlarından yaygın interval antrenmanın 13-14 yaş grubu basketbolcuların aerobik güç (maks. V_{O_2}), istirahat kalp atım sayısı (İKAS), anaerobik güç, vücut yağ yüzdesi ve bazı kan parametrelerine etkisini araştırmaktır. Çalışmaya 24 erkek basketbolcu gönüllü denek olarak katıldı. Denekler random metodu ile iki gruba ayrılarak, deney (n=12) ve kontrol (n = 12) gruplarını oluşturular.

Deney grubundaki sporcular hedef kalp atım sayısının (H.KAS) %60 yüklenme şiddeti ile 10 hafta süre ile haftada 3 gün olmak üzere interval antrenmana tabi tutuldular. Bütün ölçümler antrenman programından bir hafta önce ve bir hafta sonra ön ve son test olarak yapıldı. İstatistiksel analizler, aritmetik ortalama (\bar{X}), standart sapma (SD) ve paired t-testi ile yapıldı.

Çalışmanın sonucunda, interval antrenman grubunun boy uzunluğu, maks V_{O_2} , anaerobik güç, vücut yağ yüzdesi, hemoglobin, lökosit ve eritrosit değerlerinde anlamlı değişiklikler kaydedilmiştir.

Anahtar Kelimeler : Basketbol, Dayanıklılık, Yaygın Interval Antrenman, Aerobik Kapasite, Anaerobik Güç, Vücut Kompozisyonu, Kan Parametreleri

**THE EFFECTS OF ENDURANCE TRAINING ON BODY
COMPOSITION AND SOME PHYSICAL, PHYSIOLOGICAL
AND BLOOD PARAMETERS OF MALE BASKETBALL
PLAYERS AGED 13-14 YEARS**

ABSTRACT

The purpose of this study was to assess the effects of extensive interval training on aerobic power (V_{O_2} max), resting heart rate, anaerobic power, body composition, and some blood parameters of male basketball players aged 13-14 years. A total 24 male young players were voluntarily participated in this study as subject. Subjects were divided into two groups, as a control (n = 12), and interval running (n = 12) groups.

Subjects within interval training group ran three times in a week for ten weeks at their target heart rate that was % 60. All measurements were taken one week before and after from training program. Statistical analysis of data included mean (\bar{X}), standart deviation (SD), and paired t-test.

The results indicated that extensive interval training significantly effected height, aerobic power (V_{O_2} max), resting heart rate, anaerobic power, body composition, hemoglobin, leucosit and erythrosit concentrations.

Key words: Basketball, Endurance, Extensive Interval Training, Aerobic Capacity, Anaerobic Power, Body Composition, Blood Parameters

* Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu/ANKARA

GİRİŞ VE AMAÇ

Spor, kaliteli yaşamın bir parçası ve en yararlı sosyal etkinliklerden biri olarak kabul edilir. Performans sporu bir yana, yaşam kavramında çocuğun dengeli ve sağlıklı gelişiminde düzenli spor yapmanın önemli bir yeri vardır. Çocuğun buluş çağı öncesi ve sonrası düzenli olarak yaptığı spor etkinlikleri, sağlıklı bir fiziki yapının gelişmesini sağlarken, genç yaşlarda fiziki yapının bozulmasını geciktirmede önemli bir rol oynamaktadır (Chatterjee, 1983). Amacına uygun bir fiziksel antrenman genç sporcunun spor performans kapasitesini arttırırken diğer yandan antrenman ve müsabakalardan optimal yarar elde etmesini sağlayacaktır (Rowland, 1993).

Sporun büyüme çağındaki etkileri ile ilgili çalışmalar henüz kesin sonuçlara ulaşmış değildir (Açıkada 1990, Tamer 1991). Çünkü burada genetik olgunlaşma süreci ve ergenlik öncesi faktörler rol oynamaktadır (Krahanbuhl, 1985).

Aerobik kapasite, sporculann çalışma kapasitelerini belirleyen fizyolojik kriter olarak kullanılmaktadır. İnsan vücudunda sahip olunan bu gücün dayanıklılık antrenmanları ile geliştirildiği bilinmektedir. Aerobik gücü geliştiren bu antrenmanların aynı zamanda vücut kompozisyonu, istirahat kalp atım sayısı ve kan basınçlarını da düzenlemede faydalı olduğu bilinmektedir (Diev 1974, Israel 1993).

Araştırmalar çocuklarda büyüme devresinde maks. V_{O_2} ' nin arttığı ortaya koymuştur. Olgunlaşma devresinde maks. V_{O_2} ' nin gelişimi üzerinde boy büyüme hızının etkisi ile birlikte, antrenmanın da olumlu etkisinin olduğu ve bu farkın belirlenmesi gerekliliği çok açıktır (Nikolich 1992).

Bazı araştırmacılar çocuklukta dayanıklılık antrenmanlarının normalde büyümeye bağlı olarak gelişen maksimum aerobik gücün fonksiyonel ve boyutsal gelişimini arttırmayacağını ileri sürmüşlerdir. Diğer bir grup araştırmacı ise etkin fiziksel antrenmanın çocuklukta ve yetişkinliğe geçişte, sadece maksimum aerobik güç üzerinde değil aynı zamanda vücut kompozisyonu, kas kuvveti ve dayanıklılığın geliştirilmesi üzerinde olumlu etkisi olduğunu savunmaktadır (Beaker 1983, Clark 1975, Clark 1979).

Çocuk ve gençlerin kalplerinin belli bir iş yükünü daha fazla çalışarak karşılaması yanında, bu yaşlarda kanın hemoglobin bileşimi de 14 -15 yaşlarına kadar yetişkinlere oranla daha azdır (Açıkada 1990).

Bütün bu bilgiler göz önüne alındığında, çocuklara düzenli sportif aktiviteler uygulatarak daha sağlıklı yetişmeleri sağlanabilir.

Bu çalışmanın amacı 13-14 yaş grubu erkek basketbolculara yaygın interval metod ile uygulanan dayanıklılık antrenmanının aerobik ve anaerobik güç, vücut kompozisyonu, istirahat kalp atım sayısı ve kan parametrelerine etkilerini tespit etmektir.

MATERYAL VE METOD

Bu çalışmaya, 13-14 yaş grubu toplam 24 sağlıklı, iki sene boyunca sadece basketbola yönelik teknik antrenman yapan P.T.T. Eğitim Merkezi Spor Kulübü basketbolcular gönüllü olarak katıldılar.

Denekler tesadüfi olarak kontrol (n = 12) ve deney grubu (n = 12) olmak üzere iki gruba ayrıldılar. Kontrol grubu çalışmalar süresince sadece basketbola yönelik teknik antrenman yaptı. Deney grubu ise 10 hafta süre ile haftada 3 gün yaygın interval dayanıklılık antrenmanı ile beraber teknik basketbol antrenmanı yaptılar. Denekler çalışmalar başlamadan önce bu araştırmaya katılmalarda sağlık yönünden engelleri olmadığı konusunda bilgi sahibi olmak için doktor kontrolünden geçirildiler. Deneklere antrenman programı öncesi ve sonrası uygulanan laboratuvar testleri SESAM (Sporcu Eğitim ve Sağlığı Araştırma Merkezi) 'da, alan testleri ise Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu' nun 400m'lik atletizm pisti ve spor salonunda gerçekleştirildi. Tüm ölçümler, çalışma programından bir hafta önce ve çalışmalar bitiminden bir hafta sonra yapıldı.

Uygulanan antrenman metodunda deneklerin hedef kalp atım sayılan (HKAS) kalp aüm rezervi metoduna göre belirlendi (Fox 1988), bu metoda göre; H.K.A.S. (maks. K.A.S. - İKAS) x 0.80 + İKAS (İstirahat Kalp Atım Sayısı), maks. K.A.S.: 220 - Yaş (Graves 1993).

Uygulanan Antrenman Programı:

Amaç: Genel Dayanıklılık

Metod: Yaygın İnterval Antrenman

Yüklenme: % 60

Seri: 1-3

Antrenman programı, 250 m. koşu (yaklaşık 70 sn.), 1 dakika jog 400 m. koşu (yaklaşık 130 sn.), 1 dakika jog, 650 m. koşu (yaklaşık 210 sn.), 1 dakika jog, 900 m. koşu (yaklaşık 290 sn.), 1 dakika jog, 400 m. koşu (yaklaşık 130 sn.), 1 dakika jog, 250 m. koşu (yaklaşık 70 sn) olarak uygulandı.

Dinlenme ve mesafeler hedef kalp atım sayısının % 60'a göre ayarlanmalıdır (Sevim 1991). Deneklerin antrenmanlara adapte olmaları amacıyla ilk üç hafta programı 1 set, 3. haftadan sonra 7. haftaya kadar 2 set, son hafta ise 3 set uygulandı.

Fox, Bowers ve Foss'a göre, 20 yaş altındaki atlet olan veya olmayan kadın ve erkekler için setler arasında kalp atım sayısı 120 atım/dak olmalıdır. Çalışmada, setler arası dinlenmede bu ilke dikkate alınmıştır.

Ölçüm Metotları:

Aerobik Güç Ölçümü: Denekler spor salonunda 20 m'lik işaretlenen mesafe arasında kasete kaydedilmiş ses uyanlarına uygun artan ritim ile koştu. Denek iki ritim sesi arasında 20 m'lik mesafeyi koşmadığı durumda test sona erdirildi ve skoru kaydedildi. Daha sonra bu test için geliştirilen değerlendirme cetveli deneklerin Maks VÖ₂ değerleri ml.kg.dk. cinsinden bulundu (Tamer 1995).

Anaerobik Güç Ölçümü: Dikey sıçrama veya Sargent Jump Testi ile deneklerin dikey sıçramaları belirlendi. Deneklerin ayakta uzanabildikleri mesafe arası metre cinsinden belirlendi. Her deneye 3 deneme yaptırıldı, bunlardan en iyisi değerlendirmeye alındı. Aşağıdaki formül-den yararlanılarak her denenin anaerobik gücü bulundu (Tamer 1995).

$$P = \sqrt{4.9} \times W \times \sqrt{D}$$

P = Anaerobik Güç

W = Vücut Ağırlığı

D = Dikey Sıçrama Mesafesi (m.)

Boy-Ağırlık Ölçümü: deneklerin boylan, çıplak ayak ile ecza tipi boy ölçüm aleti ile ağırlıkları ise ecza tipi baskül kullanılarak şort ile ölçülmüştür.

Vücut Yağ Yüzdesinin Hesaplanması: Deneklerin vücut yağ yüzdeleri aşağıdaki siri formülü ile hesaplandı (Tamer 1995).

$$\text{Vücut Yoğunluğu} = 1.1533 - 0.0643 \cdot X$$

X : log (Suprailiac + Triceps + Biceps + Subscapula)

(Durnin ve Wommersly formülü ile hesaplandı.)

$$\text{Vücut Yağ \%si} = \left(\frac{4.95}{\text{Vücut Yoğunluğu}} - 4.50 \right) \times 100$$

(Siri Formülü)

İstirahat Kalp Atım Sayısı: Denekler 10 dakika sırt üstü yatar vaziyette dinlendikten sonra steteskop kullanılarak kalp atım sayıları tespit edildi. Test sabah 9.00 - 10.00 arası uygulandı.

Kan Tahlili: Kan tahlili Kontravers Digeşel Cihazı ile otomatik olarak ölçülerek Hemoglobin, Eritrosit ve Lökosit değerleri belirlendi.

İstatistik Analiz

Çalışma sonundaki ön ve son test sonuçları arasındaki farkları paired-t testi ile belirlendi. Gruplar arasındaki farklılıklar ise varyans analizi (ANOVA) ile değerlendirildi. Kesin yüzdeler farklılıklar ise;

$$\text{Öntest} - \text{Sontest} / \text{Öntest} \times 100$$

formülü ile hesaplandı.

BULGULAR

Kontrol ve deney grubundaki deneklerin antrenman öncesi ve sonrası tespit değerleri Tablo 1'de gösterilmiştir.

Tablo 1 : Deney ve Kontrol Grubunun Antrenman Öncesi ve Sonrası Tespit Edilen Değerleri

	DENEY GRUBU (n = 12)			KONTROL GRUBU (n * 12)		
	ANTRENMAN ÖNCESİ	ANTRENMAN SONRASI	t DEĞERİ	ANTRENMAN ÖNCESİ	ANTRENMAN SONRASI	t DEĞERİ
Boy (cm)	165.9 ± 7.44	167.7 ± 7.36	.000**	165.7 ± 8.21	167.9 ± 7.67	.000**
	% DEĞİŞİM	+ 1.08		% DEĞİŞİM	+ 1.33	
Vücut Ağırlığı (Kg)	56.9 ± 12.35	57.1 ± 11.3	.222	57.1 ± 10.55	57.3 ± 10.65	.665
	% DEĞİŞİM	+ 0.35		% DEĞİŞİM	+ 0.35	
I.K.A.S. (Atım/dk.)	84.67 ± 13.94	74.33 ± 11.24	.000**	88.33 ± 15.64	88.67 ± 17.19	.658
	% DEĞİŞİM	-12.21		% DEĞİŞİM	-0.74	
Aerobik Güç (mlAg/dk)	42.33 ± 7.22	48.85 ± 5.31	.000**	41.83 ± 3.25	41.28 ± 1.76	.416
	% DEĞİŞİM	+ 15.4		% DEĞİŞİM	-1.32	
Vücut Yaş%	19.54 ± 5.44	16.89 ± 4.97	.000**	21.33 ± 3.49	21.19 ± 2.97	.552
	% DEĞİŞİM	-13.56		% DEĞİŞİM	-0.66	
Anaerobik Güç (kgm/sn)	75.25 ± 16.26	77.61 ± 15.41	.04*	72.4 ± 18.66	73.48 ± 18.58	.215
	% DEĞİŞİM	+ 3.41		% DEĞİŞİM	+ 1.49	
Hemoglobin (g/dl)	13.97 ± 0.68	14.47 ± 0.76	.000**	13.2 ± 0.73	13.2 ± 0.63	1.000
	% DEĞİŞİM	+ 3.58		% DEĞİŞİM	0	
Lökosit	5816 ± 756.6	6066.7 ± 685.3	.007**	6475 ± 895.6	6483 ± 852.6	.923
	% DEĞİŞİM	+ 4.30		% DEĞİŞİM	+ 0.13	
Eritrosit	4693333 + 185243	4960000 + 376007	.002**	4240000 + 222547	5265000 + 155884	.636
	% DEĞİŞİM	+ 5.68		% DEĞİŞİM	+ 0.59	

**P<0.01

*P<0.05

TARTIŞMA VE SONUÇ

Yapılan çalışmada sportif verimliliğin en önemli faktörlerinden biri olan dayanıklılık ele alınmıştır. 13-14 yaş grubu basketbolculara yaygın interval metod ile uygulanan dayanıklılık çalışmalannı, belirlenmiş bazı fizyolojik ve kan parametreleri ile motorik özellikleri üzerine olan etkileri laboratuvar ve alan testleri uygulanarak, teknik antrenman uygulanan kontrol grubu ile karşılaştırılmıştır.

10 haftalık çalışma sonrasında boy ortalamalarında deney grubunda 1.8 cm, kontrol grubunda 2.2 cm; vücut ağırlığında ise her iki grupta da 0.2 kg artış tespit edildi. Boy ortalamalarındaki artış istatistiksel olarak anlamlı bulundu ($P < 0.01$).

Şenel (1995) aerobik ve anaerobik antrenman programlarının 13 -16 yaş grubu erkek öğrencilerin bazı fizyolojik parametreler üzerine etkilerini araştırdığı çalışmada deneklerin boy gelişimlerini kontrol grubunda 1.1 cm, anaerobik grupta 1.4 cm, aerobik grupta ise 0.94 cm olarak bulmuştur. Malina (1994), fiziksel aktivite ve antrenmanın ergenlik döneminde yapı ve büyüme üzerindeki etkilerini araştırdığı çalışmasında, büyüme hızlarını, Kanadalı inaktif çocuklar için 8.7 cm/yıl, aktif çocuklar için ise 9.9 cm/yıl olarak tespit etmiştir.

Malina (1994) tarafından da belirtildiği gibi çocukların ergenlik döneminin sonuna kadar boy uzunlukları bakımından hızlı gelişme kaydettikleri bilinmektedir. Ayrıca bu dönemde özelliklerle sporla uğraşan çocukların inaktif çocuklara göre daha fazla uzadıklarını da vurgulamıştır.

Çalışma sonunda deney grubunun istirahat kalp atım sayısında % 12.21 oranında önemli bir düşme kaydedilmiştir ($P < 0.01$).

Sezen (1995) interval dayanıklılık programı uyguladığı deney grubunda I.K.A.S.'nın % 1.6 oranında düştüğünü belirtmiştir. Şenel (1995) aerobik antrenman programı uyguladığı 13 - 16 yaş grubu erkek öğrencilerden oluşan deney grubunun I.K.A.S.'nda % 12-25 azalma tespit etmiştir.

Özellikle kalp atım hacmi, kalp debisi ve kalp atım hızı egzersiz sonucu oluşan yeni metabolik dengeye uyum sağlamaktadır. Antrenmanların kronik etkisi kalp atım hızının azalması ve kalp atım hacminin artmasına neden olmaktadır.

Antrenman sonunda deney grubunun maks $\dot{V}O_2$ değerinde anlamlı bir artış belirlenmiştir ($P < 0.01$). Kontrol grubunda ise anlamlı bir değişim yoktur. Astrand ve Rodahl (1977) maks $\dot{V}O_2$ kapasitesinin % 50'si ile yapılan çalışmalarda % 5-10 maks $\dot{V}O_2$ artışı elde edilebileceğini, maks $\dot{V}O_2$ 'nin % 70-80 ile yapılan çalışmalarda ise % 15'ük bir gelişme kaydedilebileceğini belirtmektedirler. Çalışmada maks $\dot{V}O_2$ 'nin % 60'ı ile yapılan dayanıklılık antrenmanı sonunda deneklerde ortalama % 15.4'lük bir maks $\dot{V}O_2$ gelişimi kaydedildi. Clark'a (1979) göre birkaç aylık şiddetli antrenman sonrasında normal fiziksel uygunluk seviyesinde % 10-20 maks

V_{O_2} gelişimi olurken daha düşük fiziksel uygunluk seviyesindeki kişilerde % 30 veya daha fazla olmaktadır. Becker (1983) 8 haftalık bisiklet antrenman programı sonunda 9-11 yaşlarındaki çocuklarda % 20 civarında aerobik kapasite artışı gözlemiştir. Nikoliç ve İliç (1992) 15 yaş ortalamasındaki antrenmansız erkek öğrencilerde maks V_{O_2} değerini 45.6 mlAg/dak., Roberts (1983) 12.3 yaş ortalamasındaki grupta 44.2 mlAg/dak., Pekkarinen ve Mahlamaki {1989) 9-16 yaş grubu çocuklarda ergenlik öncesi 47.6 mlAg/dak., ergenlik sonrası 56.4 mlAg/dak. olarak tespit etmişlerdir.

Maks V_{O_2} 'deki artış direkt olarak antrenmanın frekansına, şiddetine ve süresine bağlıdır (Hickson 1981). Antrenmanın niteliği ve miktarına bağlı olarak maks V_{O_2} 'deki gelişme % 5-30 arasında olabilir (Gaesser 1984).

Antrenman programı sonrası deney grubunun vücut yağ yüzdesinde anlamlı bir düşme kaydedilmiştir (P < 0.01). Deney grubunda % 13.56, kontrol grubunda ise % 0.66'lık bir azalma tespit edilmiştir.

Şenel (1995) uygulamış olduğu aerobik antrenman programı sonrası deney grubunda vücut yağ yüzdesi değerinde % 12.79 düşüş gözlemlendi. Sezen (1995) interval metot uyguladığı dayanıklılık çalışması sonrası vücut yağ yüzdesinde % 13 azalma kaydetti. Takada ve Sugita (1993) ergenlik döneminde fiziksel aktivitenin vücut yağ yüzdesini düşürmede etkili olduğunu belirtmişlerdir. Johnson ve arkadaşları (1984) haftada iki gün aerobik antrenman yapan grupta % 11'lik azalma tespit etmişlerdir. Stamford (1983) antrenmanla yüksek miktarda kalorinin yakılması sonucunda vücut yağında azalmanın görüldüğünü belirtmiştir.

10 hafta süren antrenman programı sonrasında anaerobik güç bakımından deney grubunda anlamlı gelişme kaydedilmiş olup (P < 0.05), kontrol grubunda ise anlamlı bir gelişmenin olmadığı tespit edilmiştir (P > 0.05).

Şenel (1995) yaptığı araştırmada aerobik antrenman yapan grubun anaerobik güç değerlerinde istatistiksel açıdan anlamlı bir gelişme kaydetmiştir. Dayanıklılık antrenmanlarıyla geliştirilen aerobik kapasitenin anaerobik kapasiteye pozitif olarak transfer edildiği (Erkoç 1972) antrenman programı sonunda anaerobik güç değerlerindeki artışla desteklenmektedir.

Bu çalışmaya katılan deney grubunun kan parametrelerinde (Hemoglobin, Eritrosit, Lökosit) anlamlı artışlar kaydedilmiştir (P < 0.01). Deney grubunun hemoglobin değerinde %3.58, lökosit değerinde %4.30, eritrosit değerinde %5.68; kontrol grubunun lökosit değerinde %0.13, eritrosit değerinde %0.59 artış kaydedilmiştir (P < 0.01).

Oscari ve Williams { 1968) 16 haftalık koşu egzersizinin eritrosit sayısını anlamlı bir şekilde etkilemediğini belirtmektedirler. Araştırmacılar (De Vries 1994) eritrosit değerlerinin uygun egzersiz programları ile %20-25 yükselbileceğini belirtmişlerdir. Haralambie - Sencer (1980)

yaşlan 22.3 olan 16 erkek deneğin 90 dakika yüzme sonucunda metabolik değişikliklerini incelemişler ve eritrosit değerleri egzersiz öncesi $5.09 \times 10^6 \text{ mm}^3$, egzersiz sonrası $5.50 \times 10^6 \text{ mm}^3$ olarak bulunmuştur. Ulmeanu ve Haralambie (1970) total hemoglobin ve kandaki konsantrasyonun sporcularda, spor yapmayanlara oranla daha yüksek olduğunu belirtmişlerdir. Kramer ve Brown (1986) 18 maratoncunun kan kimyası ile ilgili çalışmalarında koşu öncesi 5.400 ± 12 olan lökosit sayısının maraton sonunda 14.800 ± 4.5 'e yükseldiğini belirtmişlerdir.

Literatürde de belirtildiği gibi, özellikle dayanıklılık antrenmanları sonucunda, kardiovasküler uyumun geliştiği ve kan plazmasında yer alan kan hücrelerinin (hematokrit) sayısının arttığı yapılan bu çalışma ile belirlenmiştir. Kan plazmasında yer alan eritrositler kemik iliğinde yapırlar ve temel görevleri, hemoglobin taşımaktır. Hemoglobin de kemik iliğinde yapılmakta olup, oksijeni solunum sisteminden alıp dokulara taşırlar (Oksihemoglobin bileşimi). Egzersiz esnasında ve sonrasında meydana gelen hipoksik şartlardan dolayı, dokulara, ihtiyaç duyulan oksijenin taşınabilmesi amacı ile böbreklerde yapılan eritropoietin hormonu salgılanır ve hormonun kemik iliğini uyarması sonucunda eritrosit ve hemoglobin yapımı arttırılır. Dayanıklılık antrenmanlarında meydana gelen maks VO₂ gelişimi hem hemoglobin miktarının artışına hem de oksijen taşıma yeteneğinin gelişmiş olmasına bağlıdır. Vücudun koruyucu mekanizmasında görev alan lökositlerin artışı ise yeni antrenmanların şiddeti ve volümü ile ilgilidir.

KAYNAKLAR

1. Açıkkada, C, Ergen, E. (1990): Bilim ve Spor, Brotek Ofset Mat. Ankara.
2. Astrand, P.O., Rodant, I. (1977): Textbook of Work Physiology 3rd Edition, Me Graw-Hill Company, N.Y.
3. Becker, Darrel, M., Vaccaro, P. (1983): Anaerobic Threshold Alterations Caused by Endurance Training in Young Children. Journal of Sports Medicine, (23), 445-449.
4. Chatterjee, S., Brandyopadhyay, A. (1983): Effects of Continuous Slow-Speed Running for 12 Weeks on 10-14 Year-Old Indian Boys. British Journal of Sports Medicine, 27: (13): 179-185.
5. Clark, D.H., Vaccaro, P. (1979): The Effects of Swimming Training on Muscular Performance and Body Composition in Children. Research Quarterly for Exercise and Sports, 50:9-17.
6. Clark, D.H. (1975): Exercise Physiology, Prentice Hall Inc., U.S.A.
7. De Vries, H.A., Housh, T.J. (1994): Physiology of Exercise, 5. Edition WmC. Brown Communications Inc. s. 129, USA.
8. Erkoç, R. (1972): İnsan Anatomisi ve Fizyolojisi, 1. Baskı, Eğitim Genel Müdürlüğü Yayınları, 2.
9. Fox, E.L., Bowers, R.W., Foss, M.L (1988): The Physiological Basis of Physical Education and Athletics, Saunders College Publishing USA.
10. Gaesser, G.A., Rich, R.G. (1984): Effects of High and Low Intensity Exercise Training on Aerobic Capacity and Blood Lipids. Medicine and Science in Sports and Exercise, 16,269-274.
11. Graves, Y.E., Pollock, M.L., Swart, D., Panton, L.B., Garzerella, L., Lowenthal, D.T., Limacher, M., Meghlekoch, L. {1993}: Does 220-Age Accurately Predict Maximal Heart Rate in Elderly. Medicine and Science in Sports and Exercise (Supply) 25 (5): 186.
12. Haralambie, G., Senser, L. (1980): Metabolic Changes in Man During Long Distance Swimming, Eur.

J. Sports Physiology, 43,115 - 125.

13. Hickson, R.C., Rosenketter, M.A. (1981): Reduced Training Frequencies and Maintenance of Increased Aerobic Power, *Med. and Science in Sports and Exercise*, 13,13 - 16.

14. Iliev, I., Kossev, R. (1974): Aerobic Capacity as a Factor of the Working Capacity of Athletes in Different Kinds of Sports, *Proceedings of 3rd European Congress of Sports Med.*, 1,417 - 422.

15. Israel, R.G. (1993): Influence of Cardiorespiratory Fitness on Measures of Obesity and Fat Distribution in Man, *Med. and Science in Sports and Exercise*, 25 (5), 152.

16. Johnson, S. (1984) : The Effect of Training Frequency of Aerobic Dance on Oxygen Uptake, Body Composition and Personality, *J. of Sports Medicine*, 14, 290 - 298.

17. Krahenbuhl, G.S. (1986) : Developmental Aspects of Maximal Aerobic Power In Children, *Exercise and Sports Science Review*, 13, 503 -528.

18. Kramer, R.R., Brown, S.B. (1986): Alteration in Plasma Volume Corrected Blood Components of Marathon Runners and Concomitant Relationship to Performance, *Eur. J. of Applied Physiology*, 55,579 - 584.

19. Maline, R. M. (1994) : Physical Activity and Training Effects on Stature and The Adolescent' Growth Spurt, *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 26 (6), 759 - 766.

20. Nikolic, Z, Hie, N. (1992): Maximal Oxygen Uptake in Trained and Untrained 15 Years Old Boys, *British J. Of Sports Medicine*, 26 (1): 36-38.

21. Oscai, B.L., WiHiams, T.B., Heartig, A.B. (1968) : Effect of Exercise on Blood Volume, *J. Of Applied Physiology*, 24 (5): 622 -624.

22. Pekkarinen, H.L, Mahlamaki, S. (1989): Physiological Profile of Young Boys Training in Ballet, *British J. Of Sports Medicine*, 23 (4): 245 - 249.

23. Roberts, S.D. (1983): Effects of Combined Step Aerobic and Resistance Training in Children on Cardiorespiratory Endurance and Strength, *Med. and Science in Sports and Exercise (Supply.)*, 26, (5): 83.

24. Rowland, F.W., Rambusch, Y.M., Staab, Y.S., Unnithan, V.B., Siconolfi, S.F. (1993): Accuracy of Physical Working Capacity (PWC 170) in Estimating Aerobic Fitness in Children, *J. of Sports Medicine and Physical Fitness*,33 (2): 184 - 188.

25. Sevim, Y. (1991): *Kondisyon Antrenmanı*, 1. Baskı, Gazi Büro Kitabevi., Ankara.

26. Sezen, M. (1995): Farklı Aerobik Nitelikli Dayanıklılık Antrenmanlarının Aerobik Güç, Vücut Kompozisyonu ve Kan Basınçlarına Etkisi, G.Ü. Sağlık Bil.Enst., Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara.

27. Stamford, B. (1983): The Results of Aerobic Exercise, *The Physician and Sports Med.*, 1(9): 145.

28. Şenel, Ö (1995): Aerobik ve Anaerobik Antrenman Programlarının 13-16 Yaş Grubu Erkek Öğrencilerin Bazı Fizyolojik Parametreleri Üzerindeki Etkileri, G.Ü., Sağlık Bil. Enst. Doktora Tezi, Ankara.

29. Takada, K., Sugita, S., Ikevchi, R., Okuda, N., Fujinami, T., Kirkendal, R. (1993): Body Composition Measurement to Establish The Effect of Physical Activity in Adolescent, *Med. and Science in Sports and Exercise (Supply)*, 25 (5): 57.

30. Tamer, K. (1995): Sporda Fiziksel ve Fizyolojik Performansın Ölçülmesi ve Değerlendirilmesi, *Türkçerler Kitabevi*, Ankara.

31. Ulmeanu, C.F.L., Haralambie, C. (1970): Fiziksel Egzersiz Esnasında Homeostasisin Dinamiği Üzerine Bazı Görüşler, *Spor Hek. Dergisi*, 2 : 61 - 66 Haziran.

ARTAN DİRENÇ EGZERSİZLERİ VE GENEL MAKSİMAL KUVVET ANTRENMANLARININ KUVVET GELİŞİMİ, İSTİRAHAT NABZI, KAN BASINÇLARI, AEROBİK-ANAEROBİK GÜÇ VE VÜCUT KOMPOZİSYONUNA ETKİLERİ

Mehmet GÜNAY *

Mansur ONAY *

ÖZET

Araştırmanın amacı iki farklı kuvvet antrenman metodunun kuvvet gelişimi, istirahat nabzı, kan basıncı, aerobik ve anaerobik güç ile vücut kompozisyonu üzerindeki etkilerini tesbit etmektir. 45 erkek öğrenci gönüllü olarak bu çalışmaya katılmış (Yaş, $X = 20,6 \pm 2,27$ yıl, $X = 1,76 \pm 0,06$ m boy uzunluğu, $X = 68,93 \pm 6,07$ vücut ağırlığı) ve Kuvvet, vücut kompozisyonu, istirahat kalp atımı, kan basınçları, aerobik ve anaerobik güç özelliklerini ölçmek için standardize edilmiş olan alan ve laboratuvar testleri uygulanmıştır. Bütün ölçümler antrenman programından bir hafta önce ve programdan bir hafta sonra gerçekleştirilmiştir.

Artan direnç egzersizleri ($n = 15$) ve maksimal kuvvet grubundaki denekler ($n=15$) haftada 3 gün, günde 90 dakika olmak üzere 8 hafta boyunca antrenmana tabi tutulmuşlardır. Kontrol grubuna ($n=15$) ise herhangi bir antrenman yapılmamıştır. İstatistiksel analizler paried-t testi ile yapılmıştır. Sonuç olarak, her iki antrenman grubunda da anlamlı kuvvet artıştan gözlenmiştir ($P<0.01$).

Kuvvet gelişimleri artan direnç egzersizleri grubunda ortalama % $26,52 \pm 4,18$ genel maksimal kuvvet grubunda % $20,05 \pm 5,05$ olarak gerçekleşmiştir. Buna karşılık kontrol grubunda anlamlı bir farklılık bulunamamıştır ($P<0.05$). Antrenman gruplarında, kontrol grubunun aksine vücut yağ yüzdelerinde anlamlı azalmalar görülmüştür ($P<0.01$). Bu azalmalar artan direnç egzersizleri grubunda % $20,11 \pm 3,71$, genel maksimal kuvvet antrenman grubunda ise % $17,29 \pm 3,16$ 'dır. Ayrıca antrenman gruplarında kontrol grubunun aksine yağsız vücut ağırlığında ve vücut yoğunluğunda anlamlı artışlar tesbit edilmiştir ($P<0.01$). İstirahat nabzı ($P<0.05$) ve Anaerobik güç ($P<0.05$) anlamlı değişim göstermesine rağmen aerobik güç, sistolik ve diastolik kan basınçlarında bir değişim elde edilememiştir ($P>0.05$).

Anahtar Kelimeler: Kuvvet, vücut kompozisyonu, aerobik-Anaerobik güç, İstirahat nabzı, Sistolik-Diastolik kan basıncı.

EFFECTS OF PROGRESSIVE RESISTANCE AND MAXIMAL STRENGTH EXERCISES ON STRENGTH DEVELOPMENT, RESTING HEART RATE, BLOOD PRESSURE, AEROBIC-ANAEROBIC POWER AND BODY COMPOSITION

ABSTRACT

The purpose of this study was to assess the effects of two different strength training methods on strength development, resting HR, blood pressure, aerobic and anaerobic power, and body composition. In this study a total of 45 healthy students at School of Physical Education and Sport of Gazi University were voluntarily participated.

Standardized strength, resting HR, blood pressure, aerobic-anaerobic power and body composition laboratory and field tests were used as measurements. All measurements were accomplished within one-week before and after the training period.

Progressive resistance ($n=15$) and maximal strength training ($n=15$) groups were trained three times in a week 90 minutes duration for eight weeks. The control group had no training, but were taken to the tests. Statistical analysis included paired test.

As a result of this study, in general significant strength improvements were found in both training groups ($P<0.01$). Strength improvements in progressive resistance group were $26.52 \pm 4.18\%$ and in maximal strength training groups were $20.5 \pm 5.05\%$. However, there was no significant difference in control group results ($P<0.05$). In training groups percentage of body fat decreased in contrary to control group. It was reduced $20.11 \pm 3.71\%$ and $17.29 \pm 3.16\%$ in progressive resistance and maximal strength training groups, respectively ($P<0.01$). Moreover, lean body weight and body density of subjects in training groups were increased compared to control group ($P<0.01$). In addition resting HR and anaerobic power of both training groups were significantly changed. Whereas aerobic power and blood pressure of two training groups were not significantly changed ($P>0.05$).

Key words: Strength, Body Composition, Aerobic and Anaerobic power, Resting HR, Systolic and Diastolic Blood Pressure.

* Gazi Üniversitesi, Beden Eğitimi Spor Yüksekokulu.

GİRİŞ

Kuvvet, genel anlamda bir çok spor branşında başanyı etkileyen temel öğedir (18). Kas kuvvetinin artışı, iyi planlanmış ve organize edilmiş antrenmanların içeriğine bağlıdır (7). Çerçevesi ve planı iyi belirlenmiş bir kuvvet antrenmanı ile, kuvvet, çabukluk ve kas direnci artırılarak, güçlü ve esnek bir vücut oluşturulur (7, 14). Vücut yağ oranının yüksek olması kuvvet, çeviklik ve esnekliğin azalmasına ve enerji kaybına neden olabilmektedir (5, 9). Çünkü kuvvet ve performansı etkileyen faktörlerden biri de vücut yağ oranıdır (4, 5, 8). Kuvvetin artışı ise daha çok antrenmanlarla kas hacminde meydana gelen artış ile ilgilidir (2, 12). Aynı çevre büyüklüğüne sahip iki kas içerdikleri farklı yağ dokusu nedeniyle farklı kuvvet göstermektedir (11, 13). Bunun nedenlerinden birisi de vücut yağ yüzdesinden fazla olması nedeniyle, yağın hücrede direkt olarak ATP üretimine katkıda bulunmaması ve yağların taşınması için fazla enerji tüketimine sebep olmalıdır (17).

Bu çalışmanın amacı, artan direnç egzersizleri (progressive resistance) metodu ile genel maksimal kuvvet antrenman metodunun, kuvvet gelişimi, istirahat nabızı, kan basınçları, aerobik ve anaerobik güç ve vücut yağ yüzdesine olan etkilerini incelemektir.

MATERYAL METOD

Araştırma, çalışmalara gönüllü olarak iştirak eden 45 sağlıklı erkek denek üzerinde yapılmıştır. Denekler 15'er kişilik 3 grubu ayrılarak, 1 kontrol ve 2 araştırma grubu oluşturulmuştur. Denekler, ortalama $X=1.76\pm0.06$ m. boy uzunluğu $X=68.93\pm6.07$ kg. vücut ağırlığı ve $X=20.6\pm2.27$ yıl yaş ortalamasına sahiplerdi (A.D.E grubu $X=1.78\pm0.06$ m, $X=69.05\pm5.05$ kg, $X=20.9\pm2.36$ yıl, G.M.K.A grubu $X=1.74\pm0.07$ m, $X=67.20\pm6.90$ kg, $X=20.2\pm2.11$ yıl, kontrol grubu $X=1.75\pm0.05$ m, $X=68.25\pm6.10$ kg, $X=20.5\pm2.40$ yıl).

Denekler antrenman programlarından bir hafta ve bir hafta sonra standart olan testlerine tabi tutulmuşlardır. Vücut yapısı ve kompozisyonu ölçümleri, uygulanan 20 dakikalık ısınma programından önce yapılmıştır. Testler 3'er defa tekrarlanarak testlerin güvenilirliği sağlanmış ve en iyi değerler kaydedilmiştir.

Fiziksel Özellikler

1. Boy uzunluğu: Şortlu ve Çıplak ayaklı vaziyette olarak, Holtain Limited Marka boy ölçeri ile (Hassasiyeti: 0,01 cm).

2. Vücut ağırlığı: Şortlu vaziyette Angel Marka elektronik baskül ile kilogram olarak alınmıştır (Hassasiyeti: 0,01 kg).

istirahat Nabzı ve Kan Basınçlarının Ölçülmesi

İstirahat nabzı ve kan basınçtan denekler 30 dakikalık istirahat sonrası (yatar pozisyonda) steteskop ve sfigmoanometre kullanılarak ölçülmüştür (17).

Aerobik ve Anaerobik Gücün Ölçülmesi

Aerobik güç ölçümü için 12 dakikalık koş-yürü testi uygulanmış elde edilen veriler (Max $Vo_2 = ml/dk = 33,33 + (X-105) 0,178$) Balke (1961) formülü kullanılarak belirlenmiştir.

Anaerobik güç ise duvara çizilmiş bir metrik panoda deneklerin dikey sıçrama sonuçlarına göre Lews Nomogramından belirlenmiştir (17).

Kuvvet Testleri: Toyo halter setleriyle bir tekrar kaldırılan maksimum kilogram olarak alınmıştır.

1. Beç Press (Hareketin yapıldığı sehada sırtüstü yatar pozisyonda yapılmıştır).
2. Skuat maksimum (Tüm skuat)
3. Gövde ekstensiyonu maksimum (Gövde sırtüstü yatar pozisyondan 90° dik pozisyona getirilmiştir).
4. Diz ekstensiyonu maksimum (Diz açısı 90° den 180° ye getirilecek şekilde yapılmıştır).
5. Diz fleksiyonu maksimum olarak belirlenmiştir (diz açısı 180° den 90° ye getirilecek şekilde yapılmıştır).

Sağ El Kavrama kuvveti C. Lifton, N.J. Hand grip dinamometresi (0.01 kg hassasiyetinde), bacak ve sırt kuvvetleri ise bacak ve sırt kuvvetlerini ölçer dinamometre ile (Back and leg dynamometer-0.1 kg hassasiyetinde) ölçülmüştür (11).

Vücut Kompozisyonu Testleri: Vücut yağ yüzdesinin tayini için, Clifton N.J. 07012 marka skinfold kaliperle göğüs, karın ve üst bacadan deri kıvrım kalınlıkları ölçülerek mm. olarak alınmıştır. Deri kıvrımları ortalama olarak alınarak Behnke ve Willmore formülü ile hesaplanmıştır (17).

Antrenman Programı: Antrenman programı, testlerin yapılmasından bir hafta sonra uygulanmaya başlanmış ve program 8 hafta, haftada 3 gün, günde 90 dakika olmak üzere 24 seansta gerçekleştirilmiştir. Antrenmanın ilk 15 dakikasında serbest ısınma programı uygulanmıştır. Antrenman programı aşağıdaki prosedüre uygun olarak yapılmıştır. Antrenmanlar pazartesi, çarşamba, ve cuma günleri yapılmıştır.

1. Deney Grubu

Artan direnç egzersizleri yöntemi ile antrenmanlara iştirak eden grubun antrenman programı

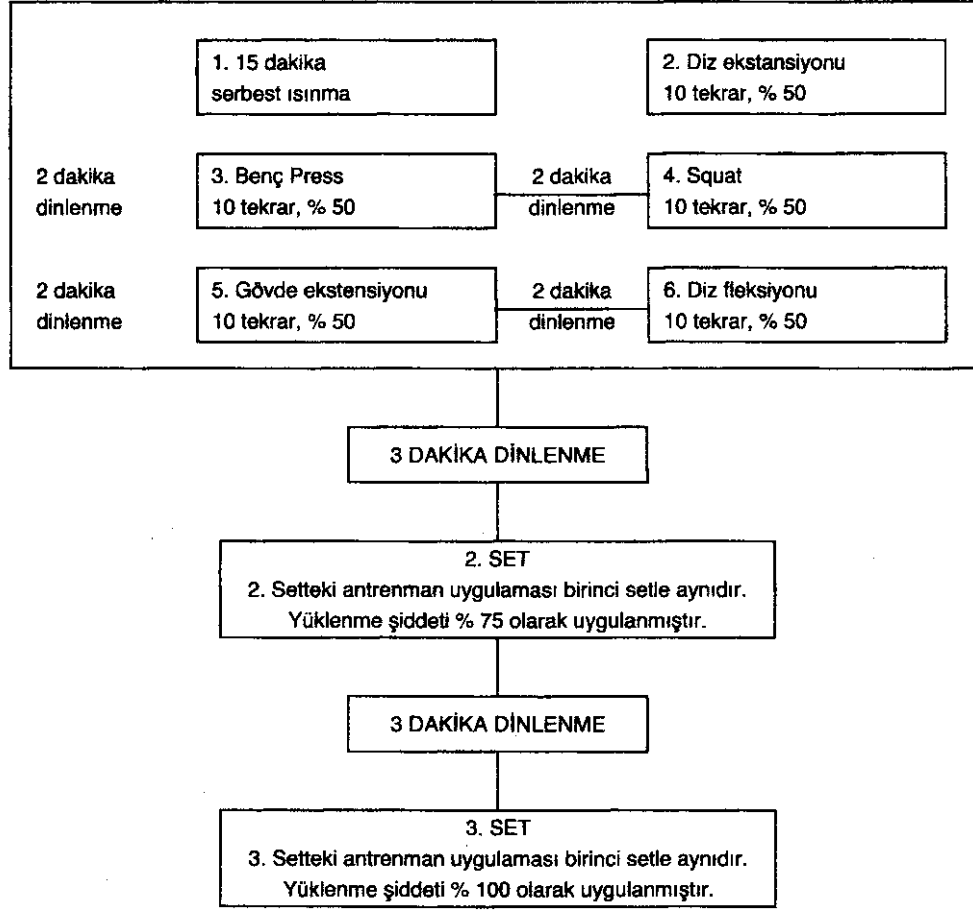
- Uygulama süresi: 8 hafta x haftada 3 gün=24 seans.
- Bir antrenman süresi: Günde 90 dakika
- Dinlenme: Setler arası 3 dk. Egzersizler arası 2 dk.
- Uygulama temposu: Normal
- Uygulama metodu
- 1. Set: 10 Tekrar, 1/2 maksimum (%50).
- 2. Set: 10 Tekrar, 3/4 maksimum (%75).
- 3. Set: 10 Tekrar, maksimum (%100)
- (10 tekrar yapabildiği maksimum ağırlıkla).

2. Deney Grubu

Genel maksimal kuvvet antrenmanı yöntemi ile antrenmanlara iştirak eden grubun antrenman programı:

- Antrenman metodu: Tekrar sayısı ve yükleme şiddeti sabit genel maksimal kuvvet antrenmanı.
- Uygulama Metodu:
- 1. Set: 10 Tekrar, %60 maksimum
- 2. Set: 10 Tekrar, %60 maksimum
- 3. Set: 10 Tekrar, %60 maksimum

Şekil 1 ; Antrenman Programı



- Programın diğer özellikleri elde edilen veriler, istatistiksel olarak bilgisayarda analiz edilerek, aritmetik ortalama (x) ve standart sapmaları bulunmuştur. Student t testi ile grupların antrenman süresi ve sonrası arasındaki farklar belirlenmiştir. İstatistik sonuçlarına anlamlılık için $p < 0.05$ ve $p < 0.01$ seviyesi esas alınmıştır.

BULGULAR

Tablo 1 : Araştırma Gruplarının Bir Antrenman Periyodunda Kaldırdıkları Ağırlık Ortalamaları (kg)

	Kaldırılan Ağırlık (Kg)			
	1. SET	2. SET	3. SET	TOPLAM
A.D.E. *	1049.3±62.1	2435±124.11	4094.23±222.52	6530±336.644
G.M.K.A. **	1685±82.8	1685.11±82.8	1685.11±82.8	5055.333±165.61

* A.D.E. Artan Direnç Egzersizleri
** G.M.K.A. Genel Maksimal kuvvet Antrenmanı.

Tablo 2 ; Grupların Antrenman Programı Öncesi ve Sonrası Vücut Ağırlığı Değişkenlerinde Meydana Gelen Değişiklikler

Vücut Ağırlığı (kg)	A.D.E. Grubu					G.M.K.A. Grubu					Kontrol Grubu				
	Ant. Önc.	Ant. Son	Fark	% Fark	P	Ant. Önc.	Ant. Son	Fark	% Fark	P	Ant. Önc.	Ant. Son	Fark	% Fark	P
	71	72.63					67.7	68.40				68.13	69.63		
	+8.37	+8.17	1.63	2.29	>0.05	+5.07	+5.37	0.73	1.07	>0.05	+594	+5.88	1.50	2.20	>0.05

Tablo 3 : Grupların Antrenman Programı Öncesi ve Sonrası Vücut Kompozisyonu Parametrelerinde Meydana Gelen Değişiklikler

	A.D.E. Grubu					G.M.K.A. Grubu					Kontrol Grubu				
	Ant. Önc.	Ant. Son	Fark	% Fark	P	Ant. Önc.	Ant. Son	Fark	% Fark	P	Ant. Önc.	Ant. Son	Fark	% Fark	P
Vücut yağ yüzdesi (%)	14.06	11.23	2.83	-20.11	<0.01	13.59	11.24	-2.35	-17.29	<0.01	14.33	14.34	0.007	0.004	>0.05
	+2.66	+1.76				+1.76	+1.62				+2.83	+2.97			
Yağ ağırl. (kg)	10.61	8.25	1.90	18.79	<0.01	8.909	7.74	-1.25	13.90	<0.01	9.87	10.105	0.22	2.2	>0.05
	+2.9	+95				+2.09	+1.52				+2.64	+3.45			
Yağsız vücut Ağırlığı (kg)	60.79	64.42	2.62	5.95	<0.01	58.66	60.92	2.26	3.85	<0.01	58.92	59.53	0.603	1.02	>0.05
	+6.04	+5.93				+8.21	+8.15				+4.13	+4.23			
Vücut Yoğ. (gm/ml)	1.0672	1.0737	0.006	0.61	<0.01	1.0677	1.0727	0.005	0.46	<0.01	1.061	1.065	-0.009	0.03	>0.05
	+0.005	+0.004				+0.004	+0.0038				+0.0065	+0.009			

A.D.E. ve G.M.K.A. gruplarında vücut yağ yüzdesi ve yağ ağırlığı bakımından azalma, yağsız vücut ağırlığı ve vücut yoğunluğu bakımından ise artış kaydedilmiştir.

Tablo 4: Grupların Antrenman Programı Öncesi ve Sonrası İstirahat Nabızı, Kan Basınçları, Aerobik ve Anaerobik Güç Parametrelerinde Meydana Gelen Değişiklikler

	A.D.E. Grubu					G.M.K.A. Grubu					Kontrol Grubu				
	Ant. Öne.	Ant. Son.	Fark	% Fark	P	Ant. Öne.	Ant. Son.	Fark	% Fark	P	Ant. Öne.	Ant. Son.	Fark	% Fark	P
İstirahat Nabızı (atm/dk)	78 ±8.87	69.07 ±10.17	-8.93	-11.44	<0.05	74 ±12.17	69.2 ±5.94	-5.20	-6.98	<0.05	78.06 ±14.97	71.6 ±9.20	-7.0	-8.9	>0.05
Sistolik Kan basıncı (mm/kg)	103.53 ±14.99	102.73 ±8.33	-0.8	-0.7	>0.05	103 ±10.12	106.07 ±10.56	3.07	2.98	>0.05	107 ±10.77	107.27 ±10.89	0.26	0.24	>0.05
Diastolik Kan basıncı (mm/kg)	65.4 ±9.8	64.42 ±5.68	3.0	4.5	>0.05	65.87 ±7.41	72.40 ±6.56	6.53	9.9	<0.05	65.2 ±11.8	72 ±8.05	6.8	10.42	>0.05
Anaerobik Güç (kg.m/sn.)	131.33 ±10.31	138.57 ±10.2	7.24	5.51	<0.01	128.78 +0.004	134.62 +0.0038	5.85	4.54	<0.01	126.76 ±6.48	126 ±6.80	-0.04	-0.03	>0.05
Aerobik Güç (kg.m/sn.)	44.51 ±2.02	45.39 ±2.36	0.88	1.97	>0.05	45.55 ±4.04	45.6 74.05	0.05	0.12	>0.05	44.9 ±2.27	46.34 ±3.43	1.43	3.18	>0.05

A.D.E ve G.M.K.A gruplarında istirahat nabzında azalma ($P<0.05$), Anaerobik güç bakımından artış $P<0.01$ elde edilmesine rağmen, sistolik-diastolik kan basınçları ve aerobik güçte anlamlı bir değişim görülmemiştir ($P>0.05$).

TARTIŞMA VE SONUÇ

A.D.E. ve G.M.K.A araştırma gruplarında meydana gelen anlamlı vücut ağırlığı artışları, kas kütlesinin ve yağsız vücut ağırlığına bağlı olduğu, yağ ağırlığı ve vücut yağ yüzdesinin azalmış olması ile açıklanabilmektedir. Diğer taraftan A.D.E ve G.M.K.A. gruplarında meydana gelen vücut ağırlığı artışları karşılaştırıldığında A.D.E. grubunun artışının daha yüksek olduğu görülmektedir. Sonuç olarak bu vücut ağırlığı artışı yağ yüzdesinin artışına değil, bilakis yağsız vücut ağırlığının artışına bağlıdır.

Tablo 5: Grupların Antrenman Programı öncesi ve Sonrası Kuvvet Parametreleri ve Meydana Gelen Artışlar

	A.D.E. Grubu					G.M.KA Grubu					Kontrol Grubu				
	Ant. Öne.	Ant. Son.	Fark	% Fark	P	Ant. Öne.	Ant. Son.	Fark	% Fark	P	Ant. Öne.	Ant. Son.	Fark	% Fark	P
El Kavrama Kuvveti (kg)	48.13 ±9.10	55.07 ±8.73	6.93	14.39	«0.01	44.87 ±5.69	52.6 4.73	7.73	17.22	«0.01	44.53 16.08	45.07 14.88	0.53	0.01	>0.05
Bacak Kuvveti (kg)	121.07 113.46	149.69 18.33	28.60	23.62	«0.01	119.73 114.35	134.27 116.92	14.53	12.13	«0.01	128.37 114.45	134.67 122.58	10.80	8.71	>0.05
Sırt Kuvveti (kg)	96.47 116.17	121.0 115.34	24.53	25.42	«0.01	90.93 111.23	105.17 112.67	15.51	15.15	«0.01	105.33 113.23	101.0 114.19	3.66	3.47	>0.05
Benç Press Maksimum (kg)	52.47 17.88	66.3 16.67	13.00	24.40	«0.01	52.0 14.43	62.0 17.02	10	93.23	«0.01	52.67 111.47	53.87 11.95	1.2	2.27	>0.05
Skat Maksimum (kg)	71.67 ±8.16	90.33 ±9.35	13.66	26.03	«0.01	65.67 ±7.53	74.03 ±6.37	13.66	20.60	«0.01	73.67 ±11.57	73.68 ±10.43	0.0	0.0	>0.05
Gövde Ekst. Max. (kg)	84.53 ±7.23	101.73 ±6.13	17.20	20.34	«0.01	77.07 ±11.18	98.07 ±7.18	21.10	22.74	«0.01	78.26 ±11.41	86.20 ±16.34	2.57	4.31	>0.05
Diz Fleksiy. Max. (kg)	38.20 ±5.35	53.27 ±6.41	15.06	39.40	«0.01	38.80 ±5.80	46.26 ±6.41	7.46	29.22	«0.01	34.27 ±6.51	37.87 ±7.23	-1.04	-3.50	>0.05
Diz Eksten. Max. (kg)	46.7 ±7.88	64.0 ±7.94	17.26	36.94	«0.01	45.80 ±6.37	55.60 ±45.41	9.80	4.39	«0.01	51.27 ±5.77	50.0 ±5.17	-1.27	-2.57	>0.05

A.D.E. ve G.M.KA Gruplarında kuvvet parametreleri açısından meydana gelen artışlar P<0.01 anlamlılık seviyesinde fark* bulunmuştur.

Gravers ve arkadaşları (8), 8 haftada 3 gün yapılan yorucu kuvvet antrenmanları ile %25 kuvvet gelişimi (P>0.05), Braith ve arkadaşları (15), 18 hafta süreyle uygulanan artan direnç egzer-

sizleri antrenmanıyla %28 kuvvet gelişimi ($P<0.01$), M.Thomas (14) ise sezon öncesinde yaptığı kuvvet antrenmanlarının esnekliğe, vücut kompozisyonlarına ($P<0.05$) ve kuvvet gelişimine ($P<0.01$) etkisini, Jette ve arkadaşları artan direnç egzersizleri ile %24 kuvvet gelişimi, Brown ve arkadaşları ise 12 haftada artan direnç egzersizleri ile %18 kuvvet gelişimi elde etmişlerdir (16).

Antrenman programları ile A.D.E. grubunda ortalama %26.52, G.M.K.A. grubunda ise %20.05 kuvvet elde edilmiş olup, el kavrama, bacak ve sırt, Skuat maksimum, Bench press, diz ekstensiyonu, diz fleksiyonu ve gövde ekstensiyonu maksimum değişkenlerinde meydana gelen kuvvet gelişimi artan direnç egzersizleri grubunda daha yüksek bulunmuştur ($P<0.05$). Bunun sebebi ise artan direnç egzersizleri grubunun total antrenman hacminin diğer gruba göre daha yüksek olmasına bağlıdır.

Antrenman programı sonunda elde edilen ve sonuçları bakımından literatür ile uyumlu kuvvet gelişimleri, antrenman programının şiddeti ve frekansı ile ilişkilidir. Artan direnç egzersizlerinde meydana gelen anlamlı gelişme, ilgili antrenman şiddeti ve yoğunluğuna bağlanabilir. Çünkü kuvvet antrenmanları ile kasta hipertrofi oluşturulmakta, kasın kütlesi ve hacmi artırılabilmekte ve kas kuvvetinin artışı, hipertrofi ve nörolojik adaptasyon ile açıklanabilmektedir (18).

Sekiz haftalık antrenman uygulaması sonucunda her iki deney grubunda da istirahat nabzında azalma (ADE %11, G.M.K.A. % 5.20) görülmesine rağmen sistolik ve diastolik kan basıncılarında anlamlı bir değişim meydana gelmemiştir. Savaş (16)'ta 14-16 yaş grubu kız basketbolculara uygulanmış olduğu dairesel kuvvet antrenmanları, sonucunda istirahat nabzında bir azalma elde ederken, sistolik ve diastolik kan basıncılarında anlamlı bir değişim olmadığını bildirirken, Amerikan spor hekimliği koleji (5)'de kuvvet egzersizlerinde sistolik ve diastolik kan basıncısında değişim meydana gelse de bunun kronik bir olgu halini almayacağını rapor etmiştir.

Antrenman programlarına bağlı olarak Anaerobik güç değişkeninde anlamlı bir değişim söz konusudur. Anaerobik güç A.D.E. grubunda %5.51 G.M.K.A. grubunda %4.54 kgm/sn'lik artış göstermiştir. Diğer taraftan aerobik güçte anlamlı bir artışın olmaması beklenen bir sonuçtur. Çünkü uygulanan antrenman programı büyük ölçüde anaerobik güce dayanmaktadır. Dayanıklılık antrenmanlarında aerobik pozitif artışlar görülsede, kuvvet antrenmanları için bu söz konusu değildir.

Vücut yağ yüzdesi, A.D.E. grubunda ortalama %20.11 ($P<0.01$), G.M.K.A. grubunda ise %17.29 ($P<0.01$) azalma göstermektedir. Ayrıca vücut yağ ağırlığında anlamlı bir azalma, vücut yoğunluğu ve yağsız vücut ağırlığında artış söz konusudur. A.D.E. grubundaki yağ miktarının daha azalmış olması A.D.E. grubunun antrenman volümünün yüksek olmasına bağlıdır.

Savaş (16) araştırmasında dairesel antrenmanların kuvvet gelişiminin yavaş, vücut yağ

yüzdesinin azalmasında da etkili olduğunu Cisar (3), 10 hafta süreyle liseli güreşçilere uyguladığı direnç egzersizlerinin vücut ağırlığının %4 oranında artırdığını ve vücut yağ yüzdesini %2.5 oranında azalttığını, Marthur (15) vücut kompozisyonu ile yapılan egzersizlerin şiddeti ve yoğunluğu arasında anlamlı bir ilişki olduğunu bildirmektedir. Elam (6) ise 5 haftalık artan direnç egzersizleri ile kuvvet antrenmanlarının vücut yağ yüzdesi ve vücut yoğunluğuna etkilerini ($P<0.05$) tespit etmiştir (6) Kuter ve Öztürk (10) elit basketbolcular üzerinde yapılan 5 haftalık bir kuvvet antrenmanı ile vücut yağ yüzdesinde anlamlı bir azalma ($P<0.05$). Yağsız vücut ağırlığında ise önemsiz bir artış gözlemişlerdir.

Araştırmadaki vücut yağ yüzdesi ve yağ ağırlığının azalması literatürde verilen bilgiler de paralellik arz etmektedir. Antrenmanlar ile meydana gelen vücut yağ yüzdesi azalışı antrenmana gösterilen biyolojik bir adaptasyon ve hızlı metabolizma sonucunda meydana gelen yağ oksidasyonundaki artıştan kaynaklandığı sonucunu ortaya koymaktadır.

Sonuç olarak kuvvet antrenmanlarıyla;

1. İstirahat nabzında azalma, ($P<0.05$)
2. Anaerobik güçte artış ($P<0.05$)
3. Vücut ağırlığında artış ($P<0.05$)
4. Yağsız vücut ağırlığı ve vücut yoğunluğunda artış ($P<0.01$)
5. Yağ ağırlığı ve vücut yağ yüzdesinde azalma ($P<0.01$)
6. A.D.E. grubunda %26.52, G.M.K.A. grubunda ise %20.05 ortalama kuvvet gelişimi ($P<0.01$) elde edilmiş.
7. Aerobik güç ($P<0.05$), sistolik ve diastolik kan basınçlarında ($P<0.05$) anlamlı bir değişim bulunamamıştır.

KAYNAKLAR

1. Astrand P.O., Rodahl, K. (1986). Textbook of Work Physiology, Third Edition, Newyork: Mc Graw-Hill Book Company, 342-343.
2. Brown R.D., Hardson, J.M. (1968). The effects of strength training program on the strenght and self-concept of two female ag group. Research Quarterly for Exercise and Sport, 4 (1), 315-320.
3. Cisar, J.C., Thorland, W.G. (1989). Yearly changes in the body colposrtfon and muscular strengah of high school wrestlers. Research Quarterly for Exercise and Sport, (3), 239-245.
4. Clarkson, M.P. (1982). The relationship among isokinetic endurance, initel strength level and fiber type. Reseach Quanteriy for Exercise and Sport, 53 (1), 127-131.

5. Doğu, G., Zorba, E. (1990). Türk Güreşçileri ile yabancı ülke güreşçilerinin vücut kompozisyonlarının karşılaştırılması. Spor Bilimleri Dergisi, 1 (3), 12-18.
6. Elam, R.P. (1988). Effect of arginine and ornine on strength, lean body mass and urinary hydroxproline in adult male. Journal of Sports Medicine and Physical Fitness, 29 (1), 52-58.
7. Ergonomi Sempozyumu (1977). Ankara, 11.
8. Gravers, J.C. (1977). Isokinetic strength and endurance and muscle fiber type of university female athletes. Canadian Journal of Applied Sport and Sciences, 9 (5), 127-131.
9. Hallis, F.F. (1969). A Manuel of Physical Education Activities. Philadelphia: M.B. Saunders Company, 369.
10. Kurter M., Öztürk, F. (1991). Elit basketbolcularda kuvvet antrenmanlarının vücut kompozisyonu üzerindeki etkisi, Spor Bilimleri Dergisi 2 (4) 9-15.
11. Mathews, K.D., Fox, E.L. (1981). The Physiological Basis of Physical Education and Athletic, Philadelphia: W.B. Saunders Company, 135-296.
12. Mc Ardle, W., et all (1981). Exercise Physiology: Energy, Nutrition and Human Performance, Philadelphia: Lea Febiger Company.
13. Morehous, E.L., Augustus M. (1973). (Çev.: N. Akgün), Egzersiz Fiziyojisi 6. Baskı, izmir: Ege Üniv. Yayını.
14. Mutter, J., Thorland, W.G. (1987). Body composition and anthropometric correlates of isokinetic leg extension strength of young adult males. Research Quarterly for Exercise and Sport, 58 (1) 47-51.
15. Position Statement (1978). The recommended quantity and maintaining cardiorespiratory and muscular fitness in healthy adults. American collage of sport medicine. Medicine and science in Sport and Exercise, 1, 265-271.
16. Savaş, S., Sevim, Y. (1992). 14-16 Yaş grubu kız basketbolcularla dairesel antrenman metodunun genel kuvvet gelişimine etkileri. Spor Bilimleri Dergisi, 3 (4), 40-47.
17. Tamer, K. (1991). Fiziksel Performansın Ölçülmesi ve Değerlendirilmesi, Ankara: Gökçe Ofset.
18. Weineck E. (1988). Optimales Training Deutchland. 175-179.

PROFESYONEL FUTBOLCULARDA BİR SEZON BOYUNCA MEYDANA GELEN SPOR SAKATLIKLARI VE OLUŞUM NEDENLERİ

Ömer ŞENEL *

ÖZET

Bu araştırmanın amacı Türkiye profesyonel futbol liginde yer alan futbolcularda bir sezon içerisinde meydana gelen spor sakatlıklarının ve bu sakatlıkların oluşumunda etkili olan faktörlerin belirlenmesidir.

Araştırmaya Türkiye profesyonel futbol ligi takımlarında oynayan toplam 109 sporcu gönüllü olarak katıldı. Araştırmaya katılan deneklere 16 sorudan oluşan bir anket uygulandı. Elde edilen veriler frekans dağılımı ve yüzde oranı ile analiz edildi.

Sonuç olarak araştırmaya katılan deneklerin bir sezon süresince geçirmiş oldukları spor sakatlıkları içerisinde burkulmalar % 25.8 ile ilk sırayı alırken bunu sırasıyla kas yırtılmaları (% 19.5), kırıklar (%17.5), kafa travmaları (% 12.2), çıkıklar (%11.7), tendon kopmaları (%9.2) ve meniskus lezyonları (%3.9) izlemektedir. Oluşan sakatlıkların büyük çoğunluğunun (%62.9) alt ekstremitelerde bulunduğu belirlendi.

Sakatlıkların oluşum nedenleri arasında, "rakip oyuncunun darbesi" % 32.7 ile ilk sırada bulunurken kondisyon eksikliği % 3.4 ile son sırada değerlendirildi.

Anahtar Kelimeler: Spor Sakatlıkları, Futbol.

SPORTINJURIES AND OCCURENCE REASONS DURING A SEASONIN PROFESSIONAL FOOTBALL PLAYERS

ABSTRACT

The purpose of this study is to find out the distribution of sports injuries of football players in Turkish professional football league during a season and to find out the occurrence reasons of these injuries.

A total of 109 professional football players in Turkish professional football league were voluntarily participated in to this study.

A questionnaire has 16 questions was given to subjects participated in to this study. Obtained data was analysed by using frequency distribution and percentage.

As results of this study, while among the football injuires during a season, the distorsions were seen the most frequently type of injury (25.8 %) others were muscle ruptures (19.5 %), fractures (17.5%), head traumas (12.2 %) dislocations (11.7%), tendon ruptures (9.2 %), meniscus lesions (3.9 %), respectively,

it was assessed that occured injuries the most frequently was seen in lower extremities. Among occurrence reasons of injuries, strokes of oppenents was in the first (32.7%) Lower condition level was in the last with 3.4 %.

Key words: Sport Injuries, Football.

* Gazi Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

GİRİŞ

Günümüzde en popüler sporlardan biri olan futbol gerek oyuncusu , gerekse izleyicileri ile Kitleleri arkasından sürüklemektedir. Futbolun popüleritesi arttıkça sakatlanma oranları yükselmiş ve bununla ilişkili olarak da futbola olan tıbbi ilgi artmıştır. Yapılan pek çok çalışmada spor sakatlıklarının riski açısından futbol genellikle ilk sırayı almaktadır^{1,2,3,4,5}. Avrupa'da bütün spor yaralanmalarının % 50-60'ının ve hastanelerde tedavi edilen yaralanmaların % 3,5-10'unun futbol yaralanmaları olduğu araştırmalarla ortaya konmuştur⁶.

Tüm spor dallarında olduğu gibi futbol sporunda da sakatlıkların önlenmesi ve oluşan sakatlıkların uygun bir şekilde tedavi edilebilmesi sporcu başarısının devamında önemli bir yer tutar. Bu sebeple futbolda oluşabilecek yaralanma ve sakatlıkların neler olabileceğinin ve bunlara yol açan sebeplerin önceden bilinmesi alınacak tedbirler açısından önemlidir.

Bu çalışmanın amacı Türkiye profesyonel futbol ligindeki futbolcularda bir sezon içerisinde meydana gelen spor sakatlıklarının türlerinin, dağılımlarının ve bu sakatlıkların oluşumunda etkili olan faktörlerin belirlenmesidir.

MATERYAL VE YÖNTEM

Bu araştırmaya 1997-1998 sezonu Türkiye profesyonel futbol ligi takımlarından 3 birinci lig, 5 ikinci lig, 4 üçüncü lig takımlarından olmak üzere toplam 109 sporcu gönüllü olarak katılmışlardır.

Araştırmaya katılan futbolculara, sezon boyunca antrenman ve müsabakalar esnasında geçirmiş oldukları spor sakatlıklarının türlerini, vücut bölgelerini ve bu sakatlıkların oluşum nedenlerini belirlemek amacıyla bir anket uygulanmıştır. Ankete verilen cevapların güvenilirliğini sağlamak amacıyla konuyla ilgili uzmanlar ile görüşülmüş ve basında çıkan haberler ayrıca değerlendirilmiştir.

BULGULAR

Türkiye profesyonel futbol liginde yer alan sporcuların bir sezon içerisinde karşılaştıkları spor sakatlıklarının türleri, vücut bölgelerine göre dağılımları ve oluşum nedenleri tablo 1,2,3'de görülmektedir.

Tablo 1: Araştırmaya Katılan Profesyonel Futbolcuların (n109) Bir Sezon İçerisinde (1997- 98) Geçirmiş Oldukları Spor Sakatlıklarının Türlerine Göre Dağılımı.**

Sakatlık Türü	Oluşum Sıklığı (f)	%
Burkulma	53	25.8
Kırık	36	17.5
Çıkkık	24	11.7
Kas Yırtılması	40	19.5
Tendon Kopması	19	9.2
Menüsküs Lezyonu	8	3.9
Kafa Travması	25	12.2
Toplam	205	100

Tablo 1'de görüldüğü gibi futbolcularda sezon içerisinde meydana gelen sakatlıklar içerisinde burkulmalar ilk sırayı almakta , bunu sırasıyla kas yırtılmalan, kırıklar, kafa travmalan, çıkıklar, tendon kopmalan ve menüsküs lezyonlan izlemektedir.

Tablo 2: Profesyonel Futbolcularda (n109) Sezon İçerisinde Meydana Gelen Spor Sakatlıklarının Vücut Bölgelerine Göre Dağılımı.**

Sakatlık Bölgeleri	Oluşum Sıklığı (f)	%
Baş	25	12.2
Gövde	12	5.9
Üst Ekstremit	39	19.0
- Omuz	(6)	(2.9)
-El/El bileği	(17)	(8.3)
-Parmak	(4)	(1.9)
-Dirsek /Önkol	(12)	(5.9)
Alt Ekstremit	129	62.9
-Üst Bacak/Kalça	(56)	(27.3)
-Diz	(20)	(9.8)
-Alt Bacak	(3)	(1.4)
-Ayak Bileği/Ayak	(50)	(24.4)
Genel Toplam	205	100

Tablo 2'ye bakıldığında deneklerin bir sezon içerisinde geçirdikleri spor sakatlıklarının vücut bölgelerine göre dağılımında, alt ekstremit sakatlıklarının % 62.9'luk bir oranla ilk sırada bulunduğu, Gövde sakatlıklarının ise en az sıklıkta (% 5.9) olduğu görülmektedir.

Tablo 3 : Profesyonel Futbolcularda (n=109) Sezon İçerisinde Meydana Gelen Spor Sakatlıklarının Oluşumuna Etki Eden Faktörler,

Sakatlık Oluşum Nedeni	Sıklık (f)	%
Rakip Oyuncu İle Çarpışma	30	6.9
Yetersiz Isınma	29	6.6
Aşırı Yorgunluk	17	3.9
Kondisyon Eksikliği	15	3.4
Ani Ters Hareket	95	21.8
Rakip Oyuncunun Darbesi	142	32.7
Zemin Bozukluğu	57	13.1
Düşme	49	11.2
Toplam	434	100

Tablo 3'de araştırmaya katılan deneklerin % 32.7'si spor sakatlıklarının "rakip oyuncunun darbesi" sonucunda ortaya çıktığını beyan ederken, % 3.4'ü ise bu sakatlıkların "kondisyon eksikliği" nedeniyle oluştuğunu belirtmişlerdir.

TARTIŞMA VE SONUÇ

1997-1998 Türkiye profesyonel futbol liginde yer alan futbolculann sezon boyunca geçirmiş oldukları spor sakatlıkları ve bu sakatlıkların oluşumuna etki eden faktörlerin belirlenmesi amacıyla yapılan bu araştırma sonucunda, en fazla sıklıkla görülen spor sakatlıklarının başında burkulmaların (%25.8) bulunduğu, bunu sırasıyla kas yırtılmalarının (%19.5), kırıklıkların (%17.5), kafa travmalarının (%12.19) çıkıkların (%11.7), tendon kopmalarının (%9.2) ve menüsküs lezyonlarının (%3.9) izlediği belirlenmiştir.

Berbig ve arkadaşları (7) 190 kalecinin bütün mesleki kariyerleri boyunca uğradıkları futbol sakatlıklarının dağılımını incelemiş , kırıkların % 20 ile ilk sırada olduğunu bunu % 18 ile çıkıkların, % 12 ile burkulmaların izlediğini, kas zorlamalarının % 8, bağ hasarlarının % 5, menüsküs lezyonlarının ise toplam sakatlıklar içerisinde % 3 gibi bir oranla son sıralarda yer aldığını tespit etmiştir.

Tenvergert ve arkadaşları (8), futbolcularda meydana gelen sakatlıklar içerisinde , burkulma ve incinmelerin % 47.8 oranı ile ilk sırada olduğunu belirlemişlerdir. Aynı araştırmada kırıklar % 23.5, kontüzyonlar % 11.7, çıkıklar % 2.4, kafatası ve beyin sakatlıkları % 2.6 oranında tespit edilmiştir. Dagarov ve Slanchev (9), bir yıl içerisinde futbolcularda meydana gelen sakatlıkların sıklık sırasına göre, burkulma, kontüzyon, menüsküs lezyonları ve kas rüptürleri olduğu kanısına varmışlardır.

Safran ve arkadaşları (11) ise, belirli spor dallarında meydana gelen tüm sakatlıkların yaklaşık yansının kas zorlamaları ve kas yırtılmalarından oluştuğunu belirtmektedir. Bu bulgular eldeki çalışma bulgularıyla paralellik arz etmektedir.

Bu çalışmada belirlenen toplam 205 sakatlığın 129'unun (% 62.9) ak ekstremitelerde görülmesi (tablo 2), futbol oyununun karakteristiği ile izah edilebilir. Yapılan araştırmalar, futbolcularda ortaya çıkan sakatlıklarda alt ekstremitelerde sakatlıkların yüksek yoğunluğunu ortaya koymaktadır (2,7,8). Alt ekstremitelerde sakatlıktan içerisinde üst bacak/kalça sakatlıktan % 27.3 ile ilk sırayı almaktadır. Bunu sırasıyla ayak bileği/ayak (%24.4), diz (%9.8) ve alt bacak (% 1.4) sakatlıktan izlemektedir.

Tenvergert ve arkadaşları (8) yaptıktan çalışma sonucunda, ak ekstremitelerde sakatlıkların çoğunlukla ayak bileği ve ayak bölgesinde meydana geldiğini belirtmişlerdir. Bu çalışmada elde edilen bulgular bu sonucu doğrulamaktadır.

Bu çalışmada belirlenen toplam 39 üst ekstremitelerde sakatlığının içerisinde % 8.3 ile el ve el bileği sakatlıklarının ilk sırada oluşu, toplam sakatlıklar içerisinde ise baş sakatlıklarının % 12.2 ve gövde sakatlıklarının % 5.9 oranında olması futbol oyununun karakteristiğine bağlı olarak, oyun esnasında sporcuların çok fazla diğer oyuncularla çarpışma ve dolayısıyla düşmeye maruz kalmaları ile izah edilebilir. Berger Vachon (10) 6360 sakatlığı analiz etmiş, bu sakatlıktan etkileyen dış faktörlerin (çarpışma veya sahadaki düzensizlik) % 69.3 gibi yüksek bir oranı teşkil ettiği sonucuna varmıştır. Bu çalışmaya katılan futbolcular ise maruz kaldıktan spor sakatlıklarının oluşumuna etki eden faktörler arasında rakip oyuncunun darbesini ilk sırada değerlendirmektedirler (%32.7). Bunu sırasıyla ani ters hareket (%21.8), zemin bozukluğu (%13.1), düşme (%11.2), rakip oyuncuyla çarpışma (%6.9), yetersiz ısınma (%6.6), aşırı yorgunluk (%3.9) ve kondisyon eksikliği (%3.4) izlemektedir. Kondisyon eksikliği faktörünün sporcular tarafından sakatlıkların oluşumunda en son sırada olması dikkat çekicidir. Bir sporcunun kondisyon düzeyinin yüksek olması daha dayanıklı, süratli ve kuvvetli olması ve bu özellikler sayesinde doğru teknik uygulayabilme, rakibin darbelerinden kurtulabilme, daha stabil olma dolayısıyla daha az düşme ve sonuç olarak sakatlanma riskinin azaltılması anlamını taşır.

Yanlış davranışların ve oyun disiplininin oyuncuların kendi sağlığı açısından önemi açıktır. Özellikle yanlış davranışı yapan sporcu için bütün hatalı hareketler sakatlıkların oluşumunda en önemli nedenlerdir (2). Bu çalışma sonucunda rakip darbelerinin en önemli sakatlanma nedeni olarak görülmesi, futbolcuların yanlış davranışlarının ve oyun disiplinine uymadıklarının bir göstergesi olarak düşünülebilir. Futbolcuların oyun disiplinine uymaları, yanlış davranışlardan kaçınılması, müsabaka veya antrenman öncesi yeterli ısınma yapmaları, kondisyon düzeylerini yükseltmeleri oluşabilecek sakatlıkların asgariye indirilmesinde önemli olacaktır.

Sonuç olarak , profesyonel futbolcuların bir sezon içerisinde geçirmiş oldukları sakatlıklar arasında burkulmalar ve kas yırtılmaları ilk sırayı alırken tendon kopması ve meniskus lezyonları son sırayı oluşturmaktadır. Alt ekstremitelerde görülen sakatlıklar tüm sakatlıkların % 62.9'unu oluşturmaktadır. Araştırmaya katılan futbolcular bu sakatlıkların oluşumunda en önemli faktörün rakip darbesi (%32.7) , en önemsiz faktörün ise % 3.4 ile kondisyon eksikliği olduğunu belirtmişlerdir.

KAYNAKLAR

- 1- Ergen, E. Spor Hekimliği, Sporda Sağlık Sorunları ve Sakatlıklar. MEB Yayınevi, Ankara ,1986.
- 2- Hlobil, H., Mecheten,W.V., Kemper,H.CG.,Spor Sakatlıkları Nasıl Engellenir.(Çev.Z. Haşçelik), GSGM Yayınları. Ankara, 1990.
- 3- Yüncü, R., Karsan, O., Dane, Ş., Can, S. Serbest ve Greko-Romen Güreşçilerinde Spor Sakatlıklarının Vücut Bölgelerine Göre Dağılımı. Bed. Eğt. Spor Bil.Der. 2(3), 13-17,1997.
- 4- Mueller, F.O., Carrtu, R.C., Catastrophic injuries and Fatalities in High School and College Sports, Fall 1982 , Spring 1988. Med.Sci.Sports Exerc. 22 (6). 737-41,1990.
- 5- Sorensen, L, Larsen, S.E., Rock, N.D., The Epidemiology of Sports injuries in School Aged Children Scand.J.Med.Sci.Sports6(5), 281-6,1996.
- 6- Esenkaya, I., Bir Futbol Yaralanması : Krampon Darbesiyle Oluşan Parçalı Bir Patella Kırığı Olgusu, Spor Hekimliği Dergisi, 22 (2), 53 - 97,1987.
- 7- Berbig, R., Biener, K., Sportunfaelle bei Fussballtorhuettern, Schweiz. Zeit. Sportmed, 31: 73 - 39, 1983.
- 8- Tenvergert, E.M. et al. Trends in Sports injuries, 1982 - 1998: An In -Depth Study on Four Types of Sport. J Sports Med Phys Fitness. 32:214 - 220,1992.
- 9- Dagorov, N., Slanchev, P. Characteristics of Sport injuries in Football Players, Spor Hekimliği Dergisi, 16(14). 149-156,1981.
- 10- Berger -Vachon, C. et al. Soccer Accidents in the French Rhone-Alpes Soccer Association Sports Medicine. 3:69-77,1986.
- 11- Safran, M.R., et al. The role of Warmup in Muscular injury Prevention. The American J. Sports Med. 16 (2). 123-28,1988.

SPORDA ETİK DIŞI DAVRANIŞ ALANLARI VE ETİK İLKELER

Oğuz ÖZBEK *

ÖZET

BU incelemede spor ve etik kavramları tartışılarak, sporda etik dışı olaylar etik kurallar ele alınmıştır. Sportif eylemlerin, ahlak açısından değedi ya da değersiz olduğunu incelemek spor etiğinin konusudur. Sporda etik dışı davranışların başında doping, Şike ve Şiddet olayları gelmektedir. Sporda uyulması gereken etik kurallar antrenör, sporcu, hakem, taraftar ve spor yazarları tarafından benimsenmelidir. Spor eğitimi veren kurumların eğitim programlarında, spor etiği eğitimine yer verilmelidir.

Anahtar Kelimeler: Spor, Etik, Doping, Şike, Şiddet, Sporda Etik Kurallar.

NON-ETHICAL ATTITUDE FIELDS SPORT AND ETHIC CODES

ABSTRACT

In this study the concept of sport and of ethics have been discussed and the non-ethical events and ethical rules in sport have been examined. Examining the sport events accordance with ethical rules and examining that value are the subject of sport ethics. Doping, rigging and violence are the most important issues in sport ethics. Ethics rules in sport ought to adapted by coaches, sportspeople, referees, supporters and sport journalists. Sport schools ought to include sport ethics training in their teaching programmes.

Key words: Sport, Doping, Rigging, Violence, Ethical Rules in Sport.

* Ankara Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu/ANKARA

GİRİŞ

Spor, belli bir disipline ve kurallara uyarak yöntemli çalışmalara dayanan, eğlenme, güç harcama, mücadele yoluyla yapılan beden uğraşdır (6). Sporun amacı insanın ruh ve beden sağlığını korumak, insanları birbirine kaynaştırmaktır. Spor ulusal ve uluslararası barış, dostluk, hoşgörü ve işbirliğini sağlar. Spor bireysel bir eylem ve sağlıklı bir toplum için gerekli olmanın yanında, toplumsal bağ ve hoşgörüyü oluşturmanın da aracıdır. Başka bir tanıma göre ise, spor, insanların tek başına ya da toplu olarak fiziksel, psikolojik ve düşünsel yeteneklerini, önceden saptanmış bir düzen ve belli kurallar içinde geliştirip ortaya koymaya yönelik eylemlerinin tümüne denir (13).

Spor oyun özelliği gösterir. Oyun olarak spor, insanın bilinmezle karşı karşıya gelmesi, yeni olanı araması ve kendini aşmasıdır (9). Spor kavramından, özündeki oyun, oyalanma işlevi dışında yarışma belirli yeteneklerin nesnel olarak karşılaştırılması ve bu yetenekleri en üst düzeye kadar kullanabilme anlaşılmaktadır. Bu etkinlikler bireysel sporlar, takım sporları ve gösterilerden oluşur (2).

Erik, (Fr. Ethique, Al. Ethik, İng. Ethics) belli yer ve zamana özgü olarak iyi davranışlarla kötü davranışların kurallarını saptayan bilimdir (14). Ahlak ve etik kavramları birbirini yerine kullanılmakla birlikte farklıdır. Ahlak; "belli bir toplumun belli bir döneminde bireysel ve toplumsal davranış kurallarına saptayan ve inceleyen bir bilimdir (14).

Ahlak yanlış ve doğru, iyi ve kötü, erdem ve kusur ile, yaptıklarımızın ve yapmadıklarımızın sonuçlarını değerlendirme ile ilgilidir. Ahlak felsefesi ya da etik, ahlakı konu edinen felsefe dalıdır. Kullandığımız ahlak terimlerini ve ahlaki yargılarımızın statüsünü analiz eden etik, takındığımız ahlaki tutumlarımızın ardında yatan yargılarımızı ele alır" (21).

Etik ahlak felsefesidir, ahlak ise eriğin araştırma konusudur. İnsan eylemlerinin ahlaki bakımdan değerli ya da değersiz olduğunu incelemek eriğin konusudur (22). Etik kavramı, ahlakı içine alarak insan davranışlarını değerlendirmede evrensel ilkeler koymaya çalışır. Etik ilişki, bir kişinin başka kişi ve kişilerle, değer sorunları söz konusu olduğu, eylemde bulunarak yaşadığı ilişkidir (16).

Etik tartışmaları sporu etkilemekte, spor etkinliklerinin ahlak açısından da ele alınmasına neden olmaktadır. Günümüzde sporda ahlak ve ilgili sorunlar giderek artmaktadır. Spora kötü ün kazandıran, etik tartışmalara yol açan, genellikle üstün bireysel başarıya dayalı spor dallarıdır. Sporcuya bir anda yıldızlaştıran, hayranlık uyandıran basanlar, milyonlarca izleyiciye çok çekiş gelirken, öte yandan aralarında sporseverlerin bulunduğu çok sayıda insana itici gelmektedir (17).

Etik dışı davranışların başında doping sorunu gelmektedir. Sporcular arasında 'No dope, no hope' (Doping yoksa umut da yoktur) sözü neredeyse kural gibi benimsenmiştir. Doping hem

bedeni hem de sporu kirlenmektedir. Yine çocukların performans sporlarına yöneltilmesi çok yoğun ve ağır idman yapınmasına neden olmaktadır. Bu durumda çocukluk yaşamamış bireylerle karşı karşıya kalınmaktadır.

Sporcunun kendisine danışılmadan transfer yapılması, klüp başkanlarının parasal çıkarlarını düşünerek, hareket etmesi, sporu amacından saptırmaktadır. Oysa spor nerede ve ne amaçla yapılırsa yapılsın, etik ilkelere bağlı olmalıdır.

Bu incelemenin amacı sporda etik dışı davranışları ele alarak, sporda uyulması gereken etik ilkeleri önermektedir.

Sporda Etik Dışı Davranışlar

Sporda karşılaşılan etik dışı davranışların başında doping, şike ve şiddet sayılabilir. Sponsor firmalarla ilişkilerde, spor basınında ve sporcu yönetici ilişkilerinde de etik kurallara uymayan davranışlar görülmektedir.

Doping, sağlıklı kişilere yarışmadaki performansını yapay ve dürüst olmayan bir şekilde yükseltmek amacı ile vücuda yabana veya fizyolojik maddelerin normal olmayan yöntemlerle verilmesi olarak tanımlanmaktadır (8). "Sporda ilk uygulama eski Roma'da savaş arabaları yarışlarında atlara su ve bal kaşımı bir sıvının verilmesidir. Doping kelimesinin köklendiği "dope" ilk kez 1889'da İngilizce sözlüklerle, yarış atlanna verilen opium (afyon) adlı uyuşturucu ile birlikte anılmaktaydı" (10).

D. Dünya savaşı sırasında kas kütlelerini ve gücünü artıran maddeler keşfedilmiş ve sporcular tarafından bu maddeler kullanılmaya başlanmıştır. Halter, Atletizm (100m koşu, çekiç atma) ve futbol gibi kuvvet isteyen spor dallarında, anabolik steroidler yaygın olarak kullanılmaktadır. 1983 yılında K. Pan Amerikan Oyunlarına katılan ülkelerden 5'i adına yarışan 7 haltercinin anabolik steroid kullandığı saptanmıştır. 1986 yılı sonunda steroid kullandığı anlaşılan üniversiteli 21 Amerikan futbol oyuncusu karşılaşmalardan men cezası almıştır. Ünlü bir İngiliz bisikletçinin 1960 Olimpiyatlarında, yüksek doz amfetamine bağlı ölümü sporcuları korkutmamış, hatta anfetamin kullanımı profesyonel futbolcular arasında yaygınlaşmıştır (15). 24 Eylül 1988'de Seul Olimpiyatları'nda 100 metre finalinde rekor kıran Kanadalı Ben JOHNSON, dopingli çıkmıştır (11).

Doping mücadele vakfının doping mücadele kılavuzunda yasaklı maddeler ve yöntemler şu şekilde belirtilmektedir (7):

Yasaklı Maddeler:

1. Uyancılar (Amfetamin, efedrin vb.): Aktiviteyi artıran ve yorgunluk hissini azaltan maddelere uyana denir.

2. Narkotik Analjezikler (morfin vb.): Bu grup ilaçlar morfin morfinin kimyasal ve farmakolojik benzerleri olup, öncelikle ağrı kesici olarak kullanılmaktadır.

3. Anabolik Ajanlar (Testosteron vb.): Vücutta üretilen doğal bir steroid olan testosteron hormonuna benzer etkilere sahip sentetik maddelerdir. Doğal testosteron "anabolik" (kas yapıcı) ve "androjenik" (erkeğe özgü hal ve davranış) etkiler sağlar.

4. Diüretikler (Furosemid vb.): Böbrek üzerinde etkili olan ve fazla miktarda suyun vücuttan atılmasına neden olan bir ilaç grubudur.

5. Peptid hormonlar ve benzerleri (Eritropoietin, büyüme hormonu vb.): Büyüme, cinsel davranışlar, ağrıya karşı duyarlılık gibi çeşitli bedensel fonksiyonların uyarılmasında bir organ-dan diğerine mesaj iletimi görevini yerine getirmektedir.

Yasaldı Yöntemler:

1. Kan dopingi: Kan ve kan ürünlerini, kanın oksijen taşıma kapasitesini ve dolayısıyla aerobik atletik performansı artırmak amacıyla, damardan verilmesi yöntemine denir.

2. İdrarın farmakolojik kimyasal ve fiziksel olarak işlem görmesi: İdrarın saflığını ve geçerliliğini değiştirecek madde ve yöntemlerin kullanılmasıdır.

Ayrıca alkol, marihuana, lokal anestezi gibi maddelerin kullanımı kısıtlı olan doping maddeleri grubuna girer.

Doping kullanan sporcular ahlak dışı davranmış olmanın yanında, sağlıklarını hatta yaşamlarını da tehlikeye atmaktadırlar. 1960-1998 yılları arasında 27 sporcu doping kullanımı sonucu yaşamını yitirmiştir (24). 1998 yılında, 38 yaşında hayatını kaybeden Ünlü koşucu Florence Griffith Joyner'in yüksek dozda büyüme hormonu kullandığı için kalp krizi sonucu olduğu ortaya çıkmıştır (4). Murray, büyüme hormonlarından yararlanmayı, sahtekarlık olarak değerlendirmekte, bu hormonu taşıyanların yaşamlarının risk altında olduğunu belirtmektedir (25). Ülkemizde de son yıllarda doping olaylarına rastlanılmaya başlanmıştır. Tayland'da yapılan 1997 Dünya Halter Şampiyonasında üç bayan haltercimiz (Nurcihan Gönül, Derya Açıkgöz, Aysel Özgür) ile bir erkek haltercimiz (Sunay Bulut) dopingli çıkmıştır (18).

Sporu amatör bir ruhla yapması beklenen üniversiteli öğrencilerin, Dünya 14. Üniversite Oyunlarında, 572 bayan sporcudan 251'inde erkeklik hormonu çıkması, dünya sporuna gölge düşürmüştür (19).

Bütün dünyada doping kullanımı yaygınlaşmıştır. Sporunun sağlığını bozan, hatta ölümüne yol açan doping kullanımı, sporu insanın ruh ve beden sağlığını koruyan, bir olgu olmaktan uzaklaştırmaktadır.

"Sporun bugün için geçerli kabul edilebilecek olimpizm düşüncesi içerisindeki yeri, evrensel banşa hizmet edecek demokratik ve insan haklarına saygılı bir yarışma olgusu ile hümanist ve entedektüel olgunluğa erişmiş mutlu insan yetiştirmektir. Doping ise bireyi erdemli olmaktan hızla uzaklaştıran, sporun amaçlarını tersine dejenere bir uygulama ve davranışa iten sosyal bir problemdir" (11).

Sporun hedef kitleye kolay iletişim kurabilmesi ve seyircinin çok olması nedeniyle kitle iletişim kurabilmesi ve seyircinin çok olması nedeniyle kitle iletişim araçları da spora geniş yer vermektedir. Dolayısıyla bir kuruluşun herhangi bir spor dalını veya sporcuyla desteklemesiyle kuruluşun reklamı yapılmaktadır. Sponsorluk gereklidir ancak bu reklamlardan çocukları çok etkilediği unutulmamalıdır. En fazla sponsorluğu yapılan spor dalları futbol, tenis, kayak, araba yarışları, golf, yüzme, atletizm ve at yarışlarıdır.

Spor sponsorluğunu hedefleyen en aktif sektörler olarak toplam rakamın %20'siyle finans sektörü, %15'iyle alkollü içki üreticileri ve %7'siyle sigara endüstrisi gelmektedir (23). Alkollü içki ve sigaranın sporla, sağlıklı yaşamla bağdaşması olanaksızdır. Sporun bu tür kötü alışkanlıkların kazanılmasında aracı duruma getirilmesi etik değildir.

Sponsor firmalar sporcuların veya takımın malzemelerini ücretsiz sağlayarak kendi reklamlarını yapılmaktadır. Bazı durumlarda spor malzemeleri üreten koşullar, kendi markalarını taşıyan malzemeleri (forma, ayakkabı, top) kullanılmaları için sporcuya para da vermektedir. "Sponsorluk anlaşmaları dışında ünlü oyuncuların gösteri oyunları için anlaşmalar yaparak gelir elde etmeleri mümkündür. Örneğin Monica Seles, Matrix Essential Hair Care ürünlerini onaylanmasının bir parçası olarak 250.000 dolar karşılığında özle bir saç kesimi yaptırmıştır. 1985 yılında Mc Enroe, Dunlop ve Slazenger ile 3 yıllığına yeni bir sözleşme imzalayarak kortta giymiş olduğu elbise ve raket için 2,5 milyon dolar elde etmiştir" (23). Böylece geniş halk kitlelerinin spora olan ilgisi, ticari meta haline getirilmiştir.

Ünlü sporcuların spor programlarından yer almaları, spor ve medya üşşöçlerinin ele alınmasını gerektirmiştir. Televizyon ve benzeri programlarda sporcuların özel yaşamları, sözde sanatçılarla birlikte sunulmaya başlanmıştır. Özellikle futbolcuların sayesinde spor programı adı altında magazin, paparazzi programları sunulmuştur. Sporcular saygın, disiplinli, yaşamları örnek olması gereken kişilerdir. Bu tür programlarda sporcuların renkli gece hayatının arandıkları kişileri olarak sunulmaları, kamuoyunda spor ve sporcu kavramlarının yanlış algılanmasına yol açmaktadır. Sporcu, davranıştan ile toplumda etkili olur, topluma mal olan her insan gibi sporcu da topluma karşı sorumlu yaşamak zorundadır (9).

Başının, spor haberlerini duyururken izlediği kışkırtıcı, fanatik tavır taraftarları yanlış yönlendirmektedir. Spor yazarları yorumlarında taraftarı tahrik edecek telkinlerden kaçınmalıdır.

Sporun içinde yer alan herkesin dürüst, erdemli, dost ve barışsever niteliklere sahip olması beklenir. Sporun insanlararası, ülkelerarası, ve bölgelerarası dostluklan, arkadaşlıklar oluşturması, pekiştirmesi beklenir. Ne yazık ki insanın doğasındaki yıkıcı ve saldırgan duygular sporda da kendini göstermektedir. Bazen seyircilerin birbirlerine veya sporcuların birbirlerine karşı uyguladıktan şiddet, sporda çirkin görüntülere yol açmaktadır. Kimi zaman sonu ölümlerle biten olaylarla rastlanılmaktadır. Örneğin 1968 Mexico City Olimpiyattan öncesinde gelişen öğrenci olaytan sonucunda 226 kişi yaşamını yitirmiştir (24). 1950-1974 yılları arasında dünyada 245 spor ayaklanması oluşmuştur. 1974'de Honduras'ta stadın yakılması, 1964'de Peni Lima'da sayılmayan bir gol yüzünden hakemin linç edilmeye kalkışılması gibi olaytan örnek vermek mümkündür (5).

Ülkemizde ise sporda şiddetin ilk örneği 1934 yılında Galatasaray-Fenerbahçe futbol maçında görüldü. Maç sırasında tribünler savaş yerine dönmüştür. Yapılan inceleme sonucu olayların başlanmasına neden olduktan için 17 futbolcu ceza almıştır. Yine 17 Ekim 1967 günü Kayserispor-Sivasspor maçı sonrasında, seyircilerin sokaklarda devam eden kavgası sonucu 40 kişi ölmüştür (24).

Spor alanlarının birer şiddet ortamına dönüşmesi, bütün ülkelerin sorunu haline gelmiştir. Holiganizm olarak adlandırılan sporda şiddet giderek artmaktadır. Sporda şiddeti sadece taraftar ve sporcuların çıkan bir olgu olarak görmemek gerekir. Klüp yöneticilerinin davranıştan, spor basınının manşetleri şiddet olgusunu körüklemektedir. Taraftarlar rahatlıkla etkileyebilecek olan bu gruplar barış ve dostluk mesajı vermelidir.

Sporda şiddet olaytan sadece taraftarlar arasında görülmemektedir. Sporculann birbirlerine veya hakemlere karşı şiddete başvurduktan, zaman zaman televizyon ekranlarında görülmektedir. Yine antrenörün sporcusuna uyguladığı saldırı ve şiddet haberleri gazetelere yansımaktadır. Örneğin, bir bayan hentbol takımın erkek antrenörü, verdiği taktiği uygulayamadığı için sporcusunu, maç sırasında döverek, hastaneye kaldırılmasına neden olabilmektedir (20).

Bir çıkar sağlamak için oyunun sonucu ile ilgili olarak önceden bir anlaşmaya varmak, olarak tanımlanan şike olgusu spordaki dürüst oyun anlayışını yok etmektedir. Büyük para teklifi karşısında şikeye alet olan sporculara rastlanılmaktadır. Örneğin: "Endonezya, Tayland, Birmanya ve Malezya'da yaygın olan Asya Spor Totosunda, simsarların Liverpool futbol takımının kalesini koruyan Grobbelar'a takımın favori olduğu maçlarda gol yemesi için 250 bin pound verdiği ortaya çıkmıştır" (24).

Ülkemizde "1963-1964 futbol sezonunda, Karşıyaka-Kasımpaşa maçında, küme düşmek üzere olan Karşıyaka'ya Kasımpaşa 4-0 yenildi. Kasımpaşalı futbolcular para karşılığı yenildiklerini açıklayınca, Karşıyaka takımı, küme düşme cezası almıştır" (24).

Spor-Toto, Spor-Loto, Ganyan benzeri organizasyonlarda sporseverlere, spor sonuçları üzerinde talih oyunları oynama hakkı tanınmıştır. Böylece az para ile çok para kazanma duygusu körüklenerek spor karşılaşmaları kötü niyetli kimselerin müdahalesine açık hale gelmiştir.

Sporda Etik İlkeler

Sporun içinde yer alan antrenör, sporcu, seyirci, spor yöneticisi ve spor yazarlarının davranışları etik ilkelere uygun olmalıdır (22).

Sporda uyulması gereken ilkeler Eitzen'e göre şöyledir (22):

1. Sporcular araç değil, amaç olarak görülmelidir. Spor karşılaşmalarında sportif amaçlara ulaşmak, yarışmaların sonuçlarından çok daha önemli olmalıdır. Elde edilecek para vb. etmenler sporun amacının önüne geçmemelidir.

a) Antrenörler ve spor yöneticiler sporculara saygılı davranmalı, onların öz varlıklarına değer vermeli, sporcuları sömürmemeli aşağılamamalı ve robot gibi görmemelidirler.

b) Sporcular rakiplerine saygılı, rakiplerine gözdağı verme ya da onlara kasıtlı olarak zarar vermeyi içeren taktiklere göz yummamalıdır.

c) Kullanılan ekipmanlar, süreçler ve spor kuralları, sporla ilgili tüm tarafların güvenliğini sağlayacak nitelikte olmalıdır.

2. Müsabakalar adil olmalıdır.

a) Liglerin yönetimi ve karşılaşmaların denetimi, bütün taraflara eşit olarak uygulanan tarafsız kurallara göre yapılmalıdır.

b) Spor tanımı gereği bedensel güç ve mücadeleyi içeren bir yarışmadır. Bu nedenle müsabakalarda verilecek kararlar, sportif ideallere uygun olarak yalnızca fiziksel beceriler, güdülenme, strateji ve şans etkenlerine göre belirlenmelidir. Bir sporcuya ya da takıma doping maddeleri vererek veya şike yaparak sporcuların performanslarını yapay olarak attırmak kural dışıdır.

c) Bahisçilerin ya da sporcuların yolsuzluk yaparak müsabakaların sonuçlarını etkilemeleri sporun ruhuna aykırıdır.

3. Kafa, liderlik, kaynaklar ve ödüller başyana dayalı olmalıdır. Bu ilkenin anlamı, spor etkinliklerine katılacaklara eşit kafa olanağı ve eşit fırsatlar sağlanmıştır.

a) Spor etkinliklerine kimlerin kafa olacağına ırk, inanç, cinsiyet veya toplumsal konuma göre değil, yetenek ve güdülenme durumuna göre karar verilmelidir.

b) Bayar sporcuların medyanın bir seks objesi olarak kullanma hakkı yoktur.

c) Erkek ve bayan sporcular arasında kaynak dağılımı yapılırken cinsiyet ayrımcılığından kaçınılmalıdır.

4. Spor etkinlikleri katılımcıların güvenliğini sağlayacak biçimde olmalıdır. Spor kuralları ve gerekli ekipmanlar sporcuları koruyacak biçimde düzenlenmeli ve üretilmelidir.

a) Sporcuların sağlığı ve güvenliği, antrenörler ve yöneticiler tarafından takım başarısından daha önemli sayılmalıdır.

b) Antrenörler, sporcularda bedensel rahatsızlık, susuzluk ya da halsizlik gibi durumların meydana gelmesinden kaçınılmalıdır.

c) Sporcular rakiplerine zarar verecek kasıtlı eylemlerden kaçınılmalıdır.

Sporun uyulması gereken etik sporun içinde yer alan tüm taraflarca benimsenmelidir. Etik ilkelerine yalnızca sporunun antrenörün veya seyircinin uyması yeterli değildir. Ayrıca sporun içinde yer alan insanların uyacağı etik ilkeler konumlarına, işlevlerine göre farklılık göstermektedir. Aşağıda sporcu, antrenör, spor yöneticisi, hakem, spor yazarı, seyirci ve spor bilimcilerinin uyması beklenen etik ilkeler sıralanmıştır.

1. Sporcular

- a) Dürüst davranır,
- b) Şikeye alet olmaz,
- c) Kötü alışkanlıklardan uzak durur,
- d) Topluma örnek kişiliğe sahip olur,
- e) Rakiplerine saygılı olur,
- f) Yenilgiyi doğal bir sonuç olarak kabul eder,
- g) Takım arkadaşlarına, antrenörüne, seyircisine saygılı olur,
- h) Seyirciyi tahrik edecek, şiddete yol açacak davranışlardan kaçınır,
- i) Hakemin kararlarına saygı gösterir,
- j) Sigara, içki gibi zararlı maddelerin reklamlarında yer almaz,
- k) Her türlü dopingten uzak durur,
- l) Parayı ve ünlü olmayı, sağlığına ve yaşamına tercih etmez.

2- Antrenörler

- a) Sporcusuna sözlü ve bedensel saklında bulunmaz,
- b) Sporcusunu doping kullanmaya teşvik etmez,
- c) Sporculanıyla cinsel-duygusal yakınlığı girmez.
- d) Rakip sporculan ve sporculann antrenör ve yöneticilerini küçük düşürücü konuşmaz,
- e) Sporcusunun görüşlerine değer verir,
- f) Sporcusuna hoşgörölü davranır,
- g) Antrenman saatlerine özen gösterir,
- h) Sporcularının her birine eşit davranır,
- i) Sporculan ile olan ilişkilerinde basın ve yöneticilerin etkisinde kalmadan, kendi gözlem ve yargılan ile hareket eder,
- j) Sporda dürüstlüğü, disiplini, kazanmaya tercih eder,
- k) Sporcularını şikeye karşı korur, kendisi de alet olmaz,
- l) Taraftarlan tahik edecek, kıştatacak demeç ve sözlerden kaçınır.

3- Spor Yöneticileri

- a) Sporcuyu ticari bir meta gibi görmez,
- b) Kulübünü veya takımını kar getiren işletme gibi düşünmez,
- c) Kulübünü veya takımını kendi reklam aracı olarak görmez,
- d) Sporcusunun kiralanma ya da transferinde onun da görüşlerine başvurur,
- e) Sporcusuna ceza verirken duygulanyla hareket etmez, tarafsız davranır,
- f) Taraftarlan kışkırtacak, şiddete yöneltecek demeç ve sözler söylemez,
- g) Hakem kararlarına saygı gösterir.

4- Hakemler

- a) Kararlannda adil, tarafsız davranır,
- b) Şikeye alet olmaz,

Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi (Gazi BESBD), IV (1999), 4 : 38 - 50

- c) Taraftan olduğu kulübü, takımı kamuoyuna açıklamaz,
- d) Yönettiği müsabakalarda tarafsızlığına gölge düşürecek davranışlarda bulunmaz,
- e) Sporcuya saygı duyar, hakaret niteliğinde davranışlarda bulunmaz

5- Spor Yazarları

- a) Sporcu olaylarını tarafsız değerlendirir,
- b) Taraftan olduğu takımı ya da kulübü kamuoyuna açıklamaz,
- c) Hakemleri eleştirirken, anlık durumları değerlendirmede insanın yanılabilceği gerçeğini gözden uzak tutmaz,
- d) Taraftarları kışkırtacak, şiddete yöneltecek şekilde anlatım ve sözler kullanmaz,

6- Seyirciler

- a) Sporcuya, hakeme, antrenöre hakaret etmez,
- b) Rakip takımın taraftanına, sporcusuna şiddet içeren davranışlarda bulunmaz,
- c) Hakemin kararlarına saygı duyar,
- d) Yenilgiyi doğal bir sonuç olarak kabul eder,
- e) Takımının zaferini kutlarken, başka insanlara zarar vermez, başkalarına hayatını tehlikeye sokacak davranışlarda bulunmaz,
- f) Müsabakalar sırasında sahaya herhangi bir madde atmaz,
- g) Müsabakayı izlediği salona zarar vermez.

7- Spor Bilimciler

- a) Sporcuların izni olmadan gizlice bir ölçüm yapmaz, herhangi bir ilacı denemez,
- b) Yaşlı küçük sporculara uygulanacak herhangi bir test ya da ölçüm için velilerden yazılı izin alır,
- c) Sporcunun sağlığını tehlikeye atacak herhangi bir test, ölçüm ya da ilaç denemesini yapmaz.

Yukarıda sıralanan etik ilkeler sporun içinde yer alan ilgili kişilere benimsetilmelidir. Etik eğitimi ile bu ilkeleri davranışa dönüştürmek mümkündür. "Etik eğitiminin amacı, insanları, ahlak üzerine kendi kendine yargılama yapabilecek duruma getirmek olmalıdır" (22). Spor alanında

etik eğitimi sporcuyu antrenörü, hakemi, seyirciyi ve spor yöneticisini, davranışlarında iyi-kötü, doğru-yanlış değerlendirmesini yapabilecek anlayışı geliştirecek nitelikte olmalıdır.

Ülkemizde spor etiğine uymayan davranışlar yasa ve yönetmelikte tanımlanarak uygulanacak cezalar yönetmelikte yer almıştır.

3289 sayılı Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğünün Teşkilat ve Görevleri Hakkında Kanun'un 11. Maddesinde verilecek cezalar başlığı altında "Beden eğitimi ve spor çalışmalarında spor teşekkül kişilerince, disipline ve sportmenliğe aykırı fiiller ve bunlara uygulanacak müeyyideler, kanunlara ve milletlerarası teamüllere uygun olarak yapılacak ceza yönetmeliği ile tespit edilir" hükmü yer almaktadır.

Türkiye Futbol Federasyon Kuruluş ve Görevleri Hakkında Kanun'un (Kanun No: 3813) Cezalar başlığı adı altında (Madde 25) "Futbol müsabaka ve çalışmalarında kulüplere ve kişilerce disiplin ve sportmenliğe aykırı fiiller ve bunlara uygulanacak müeyyideler, milli milletlerarası teamüllere uygun olarak Federasyon Yönetim Kurulu tarafından hazırlanacak esaslarla tespit edilir...." denilmektedir.

Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü Amatör Spor Dalları Ceza Yönetmeliği'nde spor suçları tanımlanarak verilecek cezalar belirtilmiştir. Yönetmeliğin 33. Maddesinde; "Onur kinci ve spor ahlakına ve centilrneliğine aykırı harekette bulunan yarışmalarda kural dışı hareket eden kişiler, bu hususlarda aynı ceza hükmü bulunmadığı takdirde yirmi günden bir yıla kadar yarışmalardan men veya bir aydan bir yıla kadar hak mahrumiyeti cezası ile cezalandırılır...." denilmektedir. Aynı yönetmeliğin 43. maddesinde, saha ve tesislerinde güvenliği bozan olay çıkaranlara, yine 44. maddesinde, sporcuyu ve seyircileri, rakip sporcular aleyhine tahrik edenlere, yarışmalardan men cezası verileceği belirtilmektedir.

Doping kontrollerini kabul etmeyen, ya da dopingli oldukları saptanan sporculara, ilgili müsabakalar için verilmiş ödül varsa geri alınır, bir veya iki yıl spor müsabaka ve faaliyetlerinden uzaklaştırılır (Madde 48). Yönetmeliğin, sporcunun sporculara karşı işlediği suçlar bölümünde, spor disipline aykırı hareket etmek, hakaret, tekme, kafa, yumruk ve sair surette vurmak veya fiilen tecavüz (Madde 59, 60, 61) suçlarına verilecek cezalar bir aydan, üç yıla kadar yarışmalardan men veya hak mahrumiyeti olarak belirlenmiştir.

Hakemlerin işledikleri suçlara ilişkin olarak 63. maddede, Yarışmalar teşekkül veya kişi lehine veya aleyhine hileli ve danişıklı yöneten hakemler bir yıldan beş yıla kadar hak mahrumiyeti cezası ile cezalandırılacağı hükmü yer almaktadır. Ayrıca 64. maddede, Yarışmalar teşekkül veya kişi lehine veya aleyhine maddi ve manevi menfaat karşılığında yöneten hakemlere sürekli hak mahrumiyeti cezası verilir, hükmü yer almaktadır.

Yukarıda sözü edilen yasal metinlerde, sporda etik dışı davranıştan tanımlanarak, bunlara uy-

gulanacak cezaları belirtmektedir. Ancak sporla ilgili kimseleri spor etiği eğitiminden geçirmeden spor suçlarına karşı bireyleri duyarlı hale getirmeden, ceza uygulamak tartışmaya açıktır. Sporla ilgili tüm taraflar nitelikli bir spor etiği eğitiminden geçirilerek, etik ilkelere duyarlı hale getirilmelidir.

SONUÇ VE VERİLER

Etik kavramının giderek günlük yaşama yerleşmesiyle, her alanda etik ilkeler tartışılmaya, oluşturulmaya çalışılmaktadır. Özünde erdemli insan, dürüst insan, yararlı insan yaratmaya çalışan spor olgusu, etik ilkelerini belirlemelidir. Sporun insanın bedeni ve ruh sağlığını koruyan, toplumları birbirine kaynaştıran amacı giderek yok olmaktadır. Sporda, doping, şike, şiddet ve parasal değerleri önde tutan davranışları önlemenin yolu etik ilkelere uymaktan geçer. Böylece spor araç olmaktan çıkar, gerçek işlevine kavuşur.

Spor etiği eğitimi, sporcu, hakem, antrenör ve beden eğitimi öğretmeni yetiştiren kurumların programlarında yer almalıdır. Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulları programlarından kaldırılan spor etiği dersi içeriği de geliştirilerek yeniden konulmalıdır. Özellikle antrenörlük ve hakemlik kurslarında, yoğun bir biçimde spor etiği eğitimine yer verilmelidir.

Sporda etik ilkeler, spor kamuoyunca tartışılarak oluşturulmalıdır. Üzerinde görüşbirliğine varılan etik ilkeler, yasal metinlerde yer almalıdır. Bu ilkeler, spor tesis ve alanlarında herkes tarafından görebilecek yerlere asılarak, sürekli gündemde tutulmalıdır.

KAYNAKLAR

1. Amatör Spor Dalları Ceza Yönetmeliği. Başbakanlık Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü. 1998, Ankara
2. Bağırhan, Tanju. "Spor Bilimlerinde Beden Eğitimi ve Spor İkilemi" Spor Bilimleri II. Ulusal Kongresi Bildirileri. 20-22 Kasım 1992, Hacettepe-Ankara, 192
3. Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü'nün Teşkilat ve Görevleri Hakkında Kanun. Kanun No: 3289, R.G., 28.5.1986. s. 19120
4. "Sporcu ve Gelişme Hormonları" Bilim ve Teknik 611-6,1998.
5. Çepe, Kubilay "Futbol Müsabakalarında Seyircilerin Saldırganlıkları ve Şiddet Sebepleri Üzerine Bazı Araştırmalar". Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi, 1992, 42
6. Demiray, Kemal. Temel Türkçe Sözlük. İnkılap Kitapevi, İstanbul, 1998,746
7. Doping Mücadele Kılavuzu. Doping Mücadele Vakfı Yayınları. No. 2, Ankara, 1998,11
8. Durusoy, Fikret. "Spor Ahlakı ve Doping Forumu", Spor Ahlakı ve Spor Felsefesine Yeni Yaklaşımlar, İstanbul, 1991, 9.
9. Erdemli, Atilla, İnsan Spor ve Olimpizm. Sarmal Yayınevi, İstanbul, 1996, 67, 73.
10. Ergen, Emin, Açıkada, Caner. Bilim ve Spor "Doping". Ankara, 1990,159.

11. Ergen, Emin. "Spor Ahlakı ve Doping Sorunu". Spor Ahlakı ve Spor Felsefesine Yeni Yaklaşımlar. İstanbul, 1991,12.
12. Franke, Elk. "Atlet Modem Sporda Ne Ölçüde Özgürdür". Spor Ahlakı ve Felsefesine Yeni Yaklaşımlar. İstanbul. 1991,49.
13. Genel Kültür Ansiklopedisi. Milliyet, 1991, 369.
14. Hançeroğlu, Orhan. Felsefe Sözlüğü. Remzi Kitapevi, İstanbul, 1982, 417, 8.
15. Kurdak, Sadi Sanlı. Sporda Doping ve ilaç Kullanımı. Bağırğan Yayınevi, Sporsal Kuram Dizini 7, Ankara, 1996,3.
16. Kuçuradi, ioanna. Etik, Türkiye Felsefe Kurumu, Ankara, 1996,3.
17. Meinberg, Eckhard. "Spor Etiğinin Temel Güncel Sorunları". (Çeviren: Günay Develi) Spor Ahlakı ve Spor Felsefesine Yeni Yaklaşımlar. İstanbul, 1991,27.
18. Tayland Faciası". Milliyet, 14 Ocak 1998.
19. "Skandal, 572 bayan sporcudan 251'inde erkeklik hormonu çıktı". Milliyet, 19 Temmuz 1987.
20. "Utanç Tokadı". Milliyet, 7 Şubat 1999.
21. Nuttall, John. Ahlak Üzerine Tartışmalar. (Çeviren Abdullah Yılmaz) Ayrıntı Yayınları, 1997,15.
22. Pehlivan, İnyet. Yönetmel Mesleki Örgütsel Etik. Pegem Yayını, Ankara, 1998,13,14,129,130,158.
23. Okay, Aydemir, Sponsorluk. Yeni Çizgi Yayın Dağıtım, İstanbul, 1998, 70, 73.
24. Şahin, Mehmet. Spor Ahlakı ve Sorunları. Evrensel Basım Yayın, İstanbul, 1998,47,48, 25, 61.
25. Virginia S. Covart "Human Grovıt Hormone", The Physician And Sportmedecine Vol 16, No. 3,1998,185.

ERKEN İÇ ASYA ŞAMAN GELENEKLERİNDE OK-YAY SİMGESELLİĞİ VE OKÇULUK

Hasan Basri ÖNGEL *

ÖZET

Erken dönemde şamanizm inancının evrimi ve Türk kültürünün gelişim süreci aynı şeyleri ifade eder. Şaman kültürünün düalist yapısı doaiyası ile, manevi ve gerçek dünya hep bir mücadele alanı olarak düşünülmüştür. Bu mücadelede savaşçı nesnelere, özellikle de ok ve yay önemli bir yeri vardı. Bu silahlar kimi zaman simgesel bir anlam taşıırken, kimi zaman da nesnel bir anlamda işlev üstlenmiştir. Her iki anlamda da şaman gelenekleri okçuluk için çok geniş bir arka plan oluşturduğu görülmektedir. Ok ve yay manevi dünya da annma, sağılma gibi faaliyetlerle, insanlar için kötülükler ve kötü ruhlar dünyasına karşı sürdürülen savaşın simgesel araçlarıydı. İnisiyasyon törenleri gibi şamancıl sosyal kurumların odağında, sınav aracı olarak, yine ok ve yayı görmekteyiz. Şamanın göğe yükselişi, yani miracı simgesel anlamda okun göğe yükselişi ile ilişkilendirilirken, keçe ile yukarı kaldırma motifi ise yayın işlevini üstlenirdi. Gelecekle ve geçmişle ilgili, insanoğlunun, bilmek istediği her şey için, bir fal aracı olarak, da ok ve yayın fonksiyon üstlendiği görülür. Savaşçıların antropomorfizm yöntemiyle elde etmeği düşündükleri güç ve beceriye de, yine ok ve yayın ilham kaynağı olduğu anlaşılmaktadır. Özetle Avrasya göçebelerinin inanç dünyasında doğüstü dünya ile gerçek dünya birbirinden ayırlamazken, simgesel anlamla nesnel anlamın da inanç ölçeğinde birbiriyle kanştığı görülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Erken Dönem, Ok ve Yay, Simgeler.

ARCHERY AND ARROW - BOW SYMBOUZM IN EARLY INNER ASIA TRADITION

ABSTRACT

In early period, with the shamanism believes and as evolution, like the same as the development period of the Turkish Culture. The reason for the structure of shamanistic culture, real and spiritual world had thought in a area of struggle. In this struggle, army objects especially arrow and bow the most important way of the war. These guns some times had been known symbolic mean, and some times objective functions. Arrow and bow was a way of to become clean to the spiritual world, also to the vehicle of fighting to bad things and bad spirit world. Like initiation ceremony, shamanistic social institutions is included arrow and bow for the way of examination vehicle. Acceleration of the shaman to sky, the name of mirac, is related to arrow. Up to arrow with the help of felt to take place of bows. Regard of past and future, arrow and bow is thought the fortune vehicle. Soldiers with the method of antropomorfizm think to the arrow and bow resource of the inspiration of the god. To sum up, Asian immigrants could not be seperated to religious and over naturel world. At the same time symbolic and objective meaning is compared in belief measure.

Key words: Early Period, Arrow and Bow, Symbols

* Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu.

GİRİŞ

Erken dönem şaman kültürü bir tarihsel birikim ve aktanım içerir. Toplumsal gelişim süreci olarak da değerlendirilebilecek olan bu birikim, aynı zamanda şaman inancının evrimi olarak da görülebilir. Şaman kültürü bu anlamda kozmogonik ve teogonik öğelerle beslenmiş, ilksel zamana göndermelerle dolu sosyal normlarla bezenmiş eklektik yapılardan oluşur. Bu normlar insan ve toplum hayatının tüm zamanlarını kapsarken, insan davranışlarını belirleyen yapınlara sahip tabularla örülmüştür. Söz konusu tabular, zaman içinde, toplumsal hayatı düzenleyen gelenek ve görenekler konumuna yükselerek, sosyal hayata biçim vermiştir.

Şamanizm sadece mistikliğin tarihinde oynadığı rol yüzünden önemli değildir. Şamanlar üyesi oldukları topluluğun psikik bütünlüğünün korunmasında da temel bir rol oynamışlardır. Şaman toplumun psikik bütünlüğünü savunma içindeki temel rolü bu noktada belirir; insanlara, görünmez dünyanın varlıklar tarafından yaratılan kritik koşullarda, içlerinden birinin üstün beceriler elde etmek suretiyle kendilerine yardım etme yeteneğinde olması gerekir. Toplumdaki başlıca cin ve şeytan kovucular onlardır; şeytanlarla ve hastalıklarla savaştıkları kadar, karabüyücülerle de döğüşürler. Temel ve evrensel olan, şamanın "kötülük güçleri" denebilecek olan şeylerle mücadelesidir. Böyle seçilmiş bir savaşçının, yani "şampiyonun" arkaik bir toplum için gerçekte neyi temsil ettiğini bellekte canlandırmak oldukça zordur (7). Ancak belli ki şaman kimi zaman fiziki gücü ile, kimi zaman da doğaüstü güçlerle kurduğu ilişki ile insanları ve ait olduğu toplumu kötülöklere ve kötölere karşı savunur. Onlar için savaşır. Bu savaşta en çok kullandığı enstrüman ok - yay olup, kimi zaman simgesel kimi zaman da nesnel bir anlam taşır.

Şaman, insanlar için kötölöklere -körmöslere, albüzlara vb.- karşı mücadele eder. Onun insanlar ve topluluklar için yaptığı ve yürüttüğü uğraşının sınırları ve tehlikeleri sonsuz sayıdadır. Söz konusu mücadele sırasında kullandığı okları - yayları hem gerçek, hem de simgeseldir. Bu anlamda onun mücadelesi gerçek ile gerçeküstünün karıştığı manevi bir dünyada geçer. Bu özellikleri ile şaman kutsal bir savaşçıdır. Alp tiplerinin temel niteliklerinin kökeninde de aynı özellikleri bulmak mümkündür. Bu nedenlerle alpların da kutsal savaşçılar olduğu düşünülür. İşte spor ve okçuluk kavramı böyle bir ortamda doğmuş ve gelişmiştir.

Kahramanlar çağı ile, şamanın üstlendiği işlevlerin, alpların görevleri arasında girdiği görülür. Gerçeküstü olaylar reel zeminlere taşınarak, yaşayan kahramanların yaşam güncesi haline gelir. Silah IdJÜtünün, alplarla birlikte gerçek dünyanın gerçek öğeleri haline dönüştüğü ve doğal işlevlerini yerine getirdiği görülür. Ancak gerçek dünyadaki bu silahlar, ait oldukları manevi âlemin doğaüstü yetilerini taşıırken, etkin gücünden hiçbir şey kaybetmediği anlaşılır.

Asya samanlığının kimi türlerinde büyük önem taşıyan savaşçı nesnelere (mızrak, kılıç, ok, yay, vb.) insanlığın gerçek düşmanları olan cin ve şeytanlarla savaşın gerektirdiği öğeler olarak açıklanabilir. En geniş anlamda denebilir ki, şaman ölüme, hastalıklara, kısırlığa, uğursuzluğa ve

"karanlıklar" dünyasına karşı, yaşamı, sağlığı, doğurganlığı ve "ışıklar" dünyasını savunur (7). Bu savunuda kullanılan silahlar doğaüstü güçlerle donatılmış, simgesel değerlere sahiptirler. Özellikle ok - yay sözü edilen dünyada çok etkin bir rol oynamıştır.

Alplann mücadelelerinde de, şamanlar da olduğu gibi, antropomorfizmin temel yöntem olduğu görülür. Bu yanı ile her alp biraz da samandır. Savaşta alp kendi "Iya Kila"sı olan hayvana dönüşerek, başedilemez bir güce ulaşır. Zaptedilemez gücü "eşruhu" olan bireysel totem hayvanının yırtıcılığından elde ederek kötülöklere ve düşmana karşı saldırır. Şamanlann "esrime" yöntemiyle benzer bir biçimde, alında ayn bir ruh edindiği görülür. Alpin düellosu bir başka dünyada gizemli bir biçimde gerçekleşir. Kullandığı her nesne - silah - başka bir simgesel olguyu canlandırdım.

Araştırmacı Konov, Hindistan'daki "yoga"nm (yogi) samanlardan geldiğini ifade etmiştir. Ruben'de Şamanizm'i, Budizm adlı eserinde, Budizm'in kaynağı olarak göstermiştir. Hind yogisi ve Budist yogası ile samanlık eğitim ve uygulaması arasında büyük bir benzerlik olduğu düşüncesindedir. Bir varsayıma göre; samanlık Laplar'ın ülkesindeki Bering Boğazı ile Eskimolar'a, oradan Kuzey Amerika'ya, takiben Güney Amerika sahillerinden de Hindistan'a ve Güney Asya adalanna yayılmıştır. Yani samanlık dünyaya Orta Asya'dan yayılmıştır. Nehring'e göre; tüm Göktann ve onun adına yapılan törenlerin kaynağı Asya samanlığıdır (24). Samanlıktaki vücut kültürü bu nedenle şamanlann "esrime" tekniğı üzerine kurulu olup, "esrime" bir taklit sonucu ortaya çıkmıştır. Yoga nasıl bir ölümsüzlük arayışı olarak ortaya çıkmışsa, fiziksel aktiviteye dayalı sportif beceriler de, yırtıcı hayvanlann boğuşma hareketlerinin eklektik bileşimi sonucu ortaya çıktığı görölmektedir. Kısaca sportif uğraşının arka planı "esrime" teknikleri üzerine kuruludur. Esrime teknikleri yoluyla savaşçılar totem hayvanlarına dönüştüklerine inanırlar. "Yırtıcı hayvan - savaşçılara", sihir yoluyla "hayvancıl çılgınlığa" sahiplenip, yırtıcı hayvanlara dönüşen bersergirler'le karşılaşılırlar. Öteki Hint - Avrupa topluluklarında da taraklanan ve Avrupa - dışı kültürlerde benzerlerine rastlanan bu "savaşkan esrime" tekniğinin "stricto sensu" şamanizmle ilgisi pek yüzeyseldir. "Askeri" (yani kahramanlara özgü) esrime türü yapısı bakımından şamanlıcıl sırı - ermeden ayrılır. Sihirle yırtıcı hayvanlara dönüşme şamanizmin çevresini aşan bir ideolojiye aittir. Bu ideolojinin köklerini arkaik Sibiry toplumlannın av ritlerinde bulunurken ve hayvan davranışlarının gizemli olarak taklidinden esrime tekniklerinin çıktığı görülür (7). Alplann savaşçılığı ve sporculuğı böyle bir kökene sahiptir. Başlangıç halinde alplann savaşçılığı "savaşkan esrime" kökenine dayanır. Silah kullanmadaki konsantrasyon bu esrime motivasyonu üzerine oturur.

Bu çalışmanın amacı, M.Ö. beşbinden itibaren Altay ve Tann Dağlan çevresinde ortaya çıkan ve daha sonra tümüyle İç Asya'ya egemen olan "Atlı Bozkır Kültürü" olarak da adlandırılan erken Türk Kültürü'nde görölen okçuluk faaliyetlerinin kökeninde yatan şaman geleneklerini, tabulardan kaynaklanan sportif kuralları, simgesel değerlerden nesnel gerçekliğe aktarılan olgu-

lan, ok - yayla ilgili mistik ve esoterik öğeleri dikkate alarak, belirlemektir.

Konumuzun esas alındığı zaman kesitinde, sözkonusu okçuluk aktiviteleri salt bir spor kavramı içerisinde değerlendirilmese de "belirlenen zamana ait sportif belirtilerin ilk örnekleri" anlamında görülebilir.

İNANÇ DİZGESİNDE ANTROPOMORFİZM VE OK-YAY

İnanç sistemleri prelojik düşünce ile başlar. Prelojik düşünce ise, tabiatın ve tabiat varlıklarının yorumlanmasıyla, onlara simgesel anlamlar kazandırmakla sistematikliğini oluşturur. Özellikle naturizm ve totemizmle birlikte, bu sistemin sonsuz imkanlar kazanarak, hayvanlar alemini de anlamlandırıldığı görülür. İnsanlar çevreyle olduğu gibi, hayvanlarla, özellikle de yırtıcı hayvanlarla ilişki kurduğu görülür. Bu ilişkide iki yönlü bir dönüşüm ve başkalaşıma ulaşıldığı, kimi zaman insanların totemleri olan hayvanlara dönüşerek kimlik oluşturduğu görülürken, kimi zaman da hayvanların ilişkide olduğu insanlara dönüşerek şahsiyet oluşturduğu görülür. Elbette bu başkalaşımı bir kut ve kutsiyet örtüsü altında, animist ölçülerde ruhların benzeşmesi biçiminde gerçekleştirildiği anlaşılır. İşte bu başkalaşım eylem ve ayinine antropomorfizm adı verilirken, bu oluşumun geniş bir arka planı olduğu, evriminin uzun yüzyıllar aldığı bilinmektedir. Sözkonusu evrimin, aynı zamanda, kültürel bir gelişim süreci olarak da görülmesinin mümkün olduğu düşünülmektedir.

Şamanlar kendi dinsel deneyimlerinin yoğunluğuyla topluluğun geri kalan bölümünden ayrılırlar. Başka deyişle, onları normal olarak "din" denen şeyden yana değil de, daha çok mistiklerin arasına koymak, daha akla yakın görünüyor (7). Şaman tamamen hayata dönük ve olumlu eylemler gerçekleştirmek isteyen kişiliği ile, hiç bir zaman karabüyüye alet olmaz ve hiçbir zaman kötülük yapmaz, sahip olduğu yetileri kendi kişisel hizmetinde ve kendi savunması amacıyla dahi kullanmaz (22). Şamanlar sadece insanlarla değil, aynı zamanda hayvanlarla da ilişki içindedir. Eski mantık öncesi (prelojik) düşünüş tarzına göre, bazı hayvanlar "insanüstü" sihri güce sahiptirler. Türk destanlarının kahramanları ve şamanlar, büyük bir görevi başarmak istedikleri zaman hayvan şekline bürünürler. Burada totemizmin tasavvurları şamanizm ile karışmaktadır (20). Mistik şamanın gücü "iya küa'sından, yani "eş ruhu"ndan kaynaklandığı görülür, "Iya kila" bir hayvan şeklinde belirginleşir, animist bir güç olarak şamanı yönlendirir. Şamanist toplumda bireysel ve toplumsal eş ruhlardan söz etmek her zaman söz konusudur. En eski avcı topluluklarının dinlerinin temel öğesini oluşturan, insanla hayvan arasındaki mistik dayanışma kavramını da bu anlamda dikkate almak gerekir (7). Manevi hayat içinde en göze çarpan dayanışma şamanla kartalın dayanışması olup, şamanlığın köken efsanesinde şifresini açıklar. Yakutlar'ın en yüksek ruhları taşıdığına inandıkları kartal, Göktann'nın veya şaman ruhunun sembolü olarak, dünya ağacının tepesinde yaşadığı düşünüldü (3). Köken efsanesinden de açıklıkla anlaşıldığı gibi, şamanla kartalın hayattan ve karakterleri ortak bir özelliğe sahip olup, bir dayanış-

ma simgesidirler. Göğün kosmik katlarının hepsine ulaşabilme yetisine sahiptir. Yine kartal önemli bir türeme sembolüdür. Kartal sadece bir sembol değil, aynı zamanda orman ruhunu (izisini, sahibini) temsilen bir "töz-ongun" idi (16).

Prelojik düşünceye göre, okla kartal arasında belli benzerlikler vardır. Okun sivri ucu kartalın gagasına benzerken, arkasındaki kartal tüyleri ise, bu ortaklığı pekiştirir konumdadır. Her ikisi de göğün en yüksek katlarına çıkma yetisine sahip, kutsal varlıklardır. Ve yine, her ikisi de haber ulaştırma ve haber getirme gücünün sahibidirler. Öte yandan ok, aynı zamanda, bir insan simgesidir. Kökeni itibariyle insanoğlu da ağaç unsuruna bağlı kozmik bir varlık olarak onun yedi dalı alfanda doğmuş, bu nedenle aynı unsurun bir başka görüntüsüne sahip olan ok ile özdeş-tir. Yine insan ile kartal, şamanın ilksel kökeni nedeni ile de ortaklıklar taşır. Ayrıca şamanların çeşitli ayinlerde enstrüman olarak oku kullanmasına bu nedenler açıklık getirecek durumdadır.

Şaman inancına göre, Kam'a asıl gücünü veren kutsal ruhtur. Bu ruhun gökkuşağı (ebem kuşağı) şeklinde şamanın vücuduna girip onu sardığı kabul edilmektedir (22). Günümüzde hayal-lere neden olan gökkuşağı, aynı zamanda, yeryüzünün geçici bir görüntüsü ve göğü yeryüzüne götüren "göğün köprüsü" olmuştur. Göğü hedeflemek amacıyla ayinlerde şamanlar evrensel ağaca doğru da ok atarlardı (22). Şamanın geçirdiği aşamalar, dünya ağacı sembolizmi ve ruhun sembolizmine bağlı olarak, kartal ya da kuşların tasvir edildiği dünya ağacı şekilleri Türk sanatı-nın çeşitli dönemlerinde yaygın bir biçimde karşımıza çıkmaktadır (3). Bu nedenle eski Türk-ler'de Kartal kutsaldı ve egemenlik belirtisi sayılırdı. Atilla'nın bayrağında Kartal arması bulun-makta olup, yine, aynı külte dayalı olarak heykel gruplarında karşılaşılan kartal motifine, Orhun abidelerinde Bilge Kaan'ın kardeşi Kül Tigin Bengü kayalannda yer alan heykelinin şapkasının önünde kanatları açık bir kartal arması biçiminde var olduğu görülür (15).

Özellikle Göktürk ve Uygur dönemlerinde kartal, hakanın ve beylerin koruyucu ruhu ve hu-kuki sembolü idi. Güneşi ve aynı zamanda güç ve kudreti de ifade ediyordu (3). Şaman dualan-nda kartal "bürküt" olarak adlandırılırdı. Yine şaman dualannda kartal "tann kuşu kartal, bakır tırnaklı müthiş kuş, sağ kanatı güneşi kaplar, sol kanarı ayı kaplar" diye tanımlanır. İlkbahar ve yaz mevsimleri de şaman inancına göre, kartalın temsil ettiği ruhun iradesine bağlı olup, kartal bir kez kanatlarını sallarsa buzlar erimeğe başlar, ikinci defa sallarsa ilkbahann geleceğine inanı-lırdı. Kartal kültürle ilgili geleneklerden anlaşıldığına göre, eski zamanlarda bu kuş güneşin ve Göktann'ın sembolü sayılmıştır (16). Sözkonusu sembollerin kullanıldığı görülen, İskit sanatın-da insana prestij veren unsurlar, egemenlik gücünün tannsallaştırılması, kahramanlıkta tapı-lan atalar ve askeri cesaretle ilgili kültürler dikkati çekmektedir (4). Kahramanlar çağına ait çeşitli konularla ilgili motiflerin kökenleri bütünüyle burada aranabilir. Kimi zaman bir ulusun türemesi dışında, şaman, hakan, kahraman gibi kişiliklerin de kartaldan türediği görülür. Bir Buryat efsa-nesine göre, şaman olarak insanlara gönderilen kartalın önce insanlarla anlaşamadığı, sonra tann tarafından kendisine konuşma yeteneği verildiği ve bir kartalla ağacın (simgesel olarak ha-

yat ağacının) altında uyuya kalmış bir kadının birleşmesinden ilk şamanın doğduğu anlatılıyor (3). Bir anokronizm olarak kosmogonik öğelere dayanan şaman mitolojide yerini kahramanlara bırakır. Kahramanlar ay ve güneşin Kitfiyle türemişlerdir (künden aydan törüttüle) (16). Çünkü bir kültürel aktanm olarak şaman çevresinde örülü bulunan mistik çerçeve kahramanlara adapte olmuştur. Yine kahramanlar topluluğu da aynı dayanışmayı gösterir, şaman nasıl simgesel oklarla kötü ruhlan kovuyorsa, kartalın okçulan da, yurdun ve halkın düşmanlarını öldürücü gücüyle etkisiz hale getirirdi (22).

Juan-Juanlar'ın eskiden yapmış oldukları gibi, Uygurlar'da oklarını göğe doğru göndermektedirler. Heu Han Şu, kasırgalarla dolaylı olarak ilgili şekilde, köpüren yaralar yapan ilahi oklarda söz eder. Herhalde o zamanlarda gök gürültüsü, öldürülmesi olanaklı olan özerk bir canlı varlık olarak tasavvur edilmektedir (22). Elbette ki soylu ve tinsel güçlerle bezenmiş yetilere sahip, savaşçılar ancak böyle bir konumda olabilirdi. Hiung-nular'da olduğu gibi "kartalın okçulan" ayrıcalıklı bir kesimi oluşturmaktadır: bu okçulann oklan göklerin en yükseğine erişebilen bir kuşun tüylerini taşırdı" (21). Bozkır sanatında kartal güç simgesi olarak karşımıza çıkarken, çam ağacına konmuş bir kartal resmi, kartalın gücü ve çam ağacının uzun ömrünü dileyen ve yaşlı bir erkeğe verilmesi uygun olduğu düşünülen hediye idi. Denizdeki bir kayanın üzerindeki kartal, tek başına savaşan kahramanı (Ying) simgelerdi (6). Şamancıl inanca göre, bir kartal tüyünü, hatta bu tüyün iyice stilize bir çizimini taşımakla sihirli uçuşu gerçekleştirme yeteneği kazanırdı^). Özellikle okların kartal kemiğinden yapılıp ardına kartal tüyü takılması oldukça ilginç bir ilişkiyi vurgularken, "Iya Kila" olarak insanla hayvanın mistik dayanışmasının en açık örneğini gözler önüne serer. Yine, savaş tansı "Ch-ih-yo" başlığındaki "üç ok"la sembolize edilirken, savaş bayrağının kartal armasıyla şekillendirilmesi, ilginç ilişkiye bir başka boyut kazandır. Yükseklerde uçan yırtıcı kuşlar, eski Moğollar'ın şaman mitolojisinde, hem bir totem hem bir kültür kahramanı olarak kartalın sahip bulunduğu önemli işlevi hatırlatmaktadır. Oklan da göğe ulaşabilecek olan canlı yaratıklar serisinden sınıflandırmak gerekir. Tahtadan yapılmış olduklarından, dört unsurdan biri olarak da değerlendirildiğinden dolayı, ağaçtan yapılmış evrensel değerlere katılır. Uçlarına tüy takılmış haliyle, tüylerini taşıdığı kuşlara eş değerdir. Evrenin üst bölgelerine ağaç olarak da kuş olarak da girerler, insana ait oldukları için, onu kendileri ile birlikte evrenin üst bölgelerine ulaştırabilirler. M. Eliade, "yay ve oklar evrensel uçuşun bir simgesi olmaları bakımından şamanın kendini yükseltici aygıtının bir parçasıdır" diye bu konumu belirlemiştir (22). Yazılı kayalarda ata ve kültür kahramanı olarak gösterilen kartal, aynı zamanda kabilenin koruyucusu ve savunucusu olsa gerektir. Bu anlamdaki ayinlerin yürütüldüğü Baykal ötesinin ve Moğolistan'ın Tunç çağı halklarının, kabilelere ait ortak dini merkezleri vardı. Bazen bunların çevresinde görkemli kolektif dinsel ayinlerin yürütüldüğü kalabalık bir "geyik taşlar" kümesiyle belirtildiğini görürüz. Bu ayinlerde, aynı yararlı öğelerle, güneş ve gök ile ilişkili külte, bereket kültüne dayanmaktadır. Söz konusu taşların üzerinde, güneş simgeleri olan çemberler ile aynalar, yaylar, okluklar (sadak), görülür (19).

Niteliği ve rolü yönünden ok'un, sahibi ile sıkı ilişkiler içinde bulunan bir cisim olduğu kuşkusuzdur. Sahibi için öldürür. Öldürme olayının sorumluluğu ok'un öldürenin işaretini taşımasını manen gerekli kıldığı gibi, öldüren insanın kime ait olduğunun bilinmesini de manen zorunlu kılar. Dolayısıyla Vu-Huanlar'dan beri, ok'un kertikli, boyalı ucuna tüy takılmış olup olmadığı ya da Irarilılar'da olduğu gibi, üzerine kazanmış olarak kahramanların ismini taşıyıp taşımadığını görebiliyoruz. Bu suretle oklar derhal tanınabilir hale geliyordu; ok'tan türeyen oki-fili (Türkçe'de okumak) "okumak, öğrenmek" kavramını düşündürdüğü gibi, ok'da okunuyordu(22). Ayrıca, herhangi bir ok atıcısının böyle bir gücü bu denli kolay bir şekilde elde edebileceğini hayret edilebilir. Ancak öldürmek hakkının, bu hakka tabiiyen" altında bulunan halka verirken tüm sorumluluğu üstlenen şefe ait olması gibi, ok ve yay da kendi namına kullanılması için, hükümdar tarafından kullarına verilmiş ve gerçekte ona ait nesnelere. Oğuz oğullarına yetkilerini devrettiği zaman, "Yayla yapıldığı gibi, sizler okları göğe doğru atacaksınız" der. Tannya doğru yürüyüş, az ya da çok, yukarıya doğru bir yöneliştir (22).

OK VE YAYLA İLGİLİ MİSTİK ÖGELER

Şamanizm'de yaşam; gök, yer ve yeraltı olarak üç kademeli düşünülmüştür. Gökyüzünde iyilikler, iyi ruhlar, yeraltında kötülükler, kötü ruhlar bulunur. Yeryüzünde ise insanlar vardır. İyi ruhların tanrısına, gökyüzü tanrısına Ülgen denir. Yeraltındaki kötü ruhların tanrısına Erlik adı verilir. Bu bir çeşit şeytandır (24). İyilik tanrısı ile kötülük tanrısı sürekli bir çarpışma içindedir. İyilik tanrısı adına bu çatışmayı şaman üstlenir. Bir anlamda yan insan ve yan tann olarak görevini yürütür. Transa geçen şaman tannsal güçlere bürünür.

Yeryüzünde yaşayan insanlar ise, bu iki dünya arasında bir denge oluşturmak zorundadırlar. İşte bu dengeyi kuran din adamına şaman adı verilir (24). Söz konusu iki dünya ve tann ile ilişkileri şaman kurar, insan için iyi olabilecek sonuçlar elde etmeye çalışır.

Şamanizm'e bağlı topluluklarda ruhlarla insanlar arasında arabulucu rolünü şaman denilen din adamı üstlenmiştir. Çünkü bütün dünya, iyi ve kötü ruhların etkisi altındadır. İnsanlara ve hayvan sürülerine karşı yapılacak her türlü kötülükler için mücadele etme özelliği sadece şamanlarda bulunur (24).

Kaşgarlı Mahmud, Divan-ü Lügat-it Türk'te "Çrvı"lan, yani "Cinleri" anlatırken; "iki taraf arasında savaş olacağı zaman, tarafların çivilanndan hangisi kazanırsa, o taraf diğerini yenik düşünürdü. Bu nedenle Türk askerleri geceleri cinlerin attıkları oklardan korunmak için çadırlarına saklanırlarmış" demektedir (16). Elbette burada ablan okların simgesel mi, yoksa nesnel mi olduğu pek açık değildir. Reel âlemdeki savaşçılar, simgesel oklardan sakınırken, kendilerini hangi dünyada gördükleri açık değildir.

Plan Carpin'in aktardığı, "yapmakla günah işlendiği söylenen nesnelere ilgili oldukça uzun

listede oklara bir kırbaçla dokunmak" bozkır yasasına göre ölümle cezalandırılacak bir suç kabul edilirdi (17). Çünkü simgesel olarak ok, aynı zamanda savaş tannsını da sembolüdür. Bu anlamda ona kırbaçla dokunmak, manevi alemde savaş tannsını kırbaçlamak suretiyle ona hakaret anlamı taşıdığından yasak edilmiştir.

Reşideddin, Olcaytu'nun kendisini yıldırımdan korumak için, bir kartal tüyünü taşıdığını söylemektedir; ancak bu olgu çoğu kez, bir cins koruyucu kuşla olan yakın ilişkiyi belirtir (22). Ayrıca, bir alp olarak "kartalın okçulan" sınıfının bir sembolünü taşıyor olarak da düşünülebilir. Yine kartalın manevi dünya ile ilişkisi, onu tansal bir güce, koruyucu ve esirgeyici bir güce sahip kılmaktadır.

Gerçekten de, bir yaş grubundan ötekine geçme (erginlenme) ya da bir "gizli derneğe" kabul edilme gibi olaylar nedeniyle yapılan törenler de, basitçe "adayın ölüp dirilmesi" formülüyle özetlenebilecek bir ritüeli gerekli kılar (7). Şaman hastalığı adı da verilen "mistik parçalanma" Şamanizm'de "ölme dirilme" şeklinde olmaktadır. Şaman adaylarının öğrenimi sırasında transa geçme (kendini kaybetme) olarak görülen olgu mistik bir karakterde olup, çoğu ilkel toplumlarda görülen geleneksel ve dinsel törenlerdir (24). Bu törenler, bir anlamda şaman toplumuna katılma seramonisi olarak da değerlendirilir. Şaman derneğine girmek isteyen adayın doğrudan usta şaman tarafından bir ok ya da mızrakla göbeğinden delindiği kabul edilir; bunun üzerine aday ölür ve bir şaman tarafından yeniden dirilitilir (7). Bir şamanın göğe bir ok gibi fırlatıldığından söz eden Samoyedler'de olduğu gibi bu konuda açık seçik örneklerle sahibiz (22). Luiseño şamanları birbirlerini oklarla öldürürler, ancak simgesel oklarla. Bütün gizli derneklerin katılma / sır-ra-erme törenlerinin, adayın ölüp dirilmesi ritüelini içerdiklerini eklemeye gerek yoktur (7). Bu ritüellerin odağında her zaman "ok"un yer aldığı, manevi dünyada simgesel bir anlam taşıdığı görülür.

Şamanların ayinde kullandıkları cüppenin omuzlarında sekiz demet halinde bulunan tüyler dinsel tören sırasında şaman ile kurbanı gökyüzüne taşıyan kartalı sembolize eder. Yine çingirakların üst sırasında dokuz küçük yay bulunur. Bunlar da kötü ruhlara karşı silah görevini görürlerdi (24). Ancak, ayinlerde bu olay nesnelleştirilmeye çalışıldığında, şaman "manyak arula" adı verilen giysilerindeki oklarla sınırlı kalmaz, bir ayin enstrümanı olarak doğrudan kullanılırlardı. Gerek cüppe gerek külah ve gerekse de davulun üzerinde süsler ve daha doğrusu bu anlamda semboller mevcuttur. Bunlar; ay, yıldız, gökkuşağı, dünya ağacı gibi sembollerdir ve onların hepsi kamların ekstaz halindeki iniş ve yükselişleri ile katlı kozmik anlayışı simgeler görünmektedir. Şamanın "tüm büyücü donanımıyla" birlikte gömülüşünü tasvir eden Gmelin, Tunguzların ayrıca "yaylar, oklar ve dünyada kendilerine yarayabilecek birkaç kap kaçakla" birlikte gömdüklerini iddia etmektedir (21).

Kitan dininin çeşitli kültürle örülü sistematığının tamamlayıcı bölümü şamanizmdir. Yıl so-

nunda Ateş Tanrısı ile ilgili törenlerde baş şamanın bulunması şarttı (11). Kitanlar, yılın birinci gününde, oniki usta büyücü çadır çevresinde, çingiraktan sallayarak, ellerindeki oklan atarak, şarkı söyleyerek ve bağırarak dönerlerdi. Çadırtann içinde, her bir tarafa tuz serpilmekteydi. Bu uygulamanın adı şeytandan ürkütmektir (22). Geçmiş yılın kötü ruhlarını böylece kovalamaya çalışırlardı (11). Şamanın yürüttüğü ayın bir anndırma seremonisi idi. Avcı bir toplum olarak, dinsel ritüelleri üzerinde ok ve yay büyük bir işleve sahipti.

Söğüt ağacı, "La" şölenu için özel bir anlama sahipti. Söğüt (yay ve liu) tipik bir kuzey ağacı olup, söğüt çeşitlerinden "yang"ın kısa yaprakları, "Liu"nunsu uzun yaprakları vardı. Dini anlamda her ikisi de aynı derecede önemli olup, hayaletleri (ruhtan) klandan uzak tutar ve bundan dolayı da Ch'ing-ming şöleninde kalenin kapısının önüne konulurlardı (5). Ayrıca belli bir mevsimde bu ağacın yapraklarına ok atılmasının yağmur yağdırdığına inanılırdı. Kurak dönemlerde bu şekilde seramonili ok atıştan uygulanırdı.

Merkitler'in prensi Toktoa Beki (bir şaman) bir okta öldürüldüğünde, oğlu onu ne gömebilir, ne de cesedini götürebilir, bu durumda kafasını kesebilirdi. Kafası muhafaza edilirdi (21). Çünkü okta vurulmak bir anlamda kurban verilmek anlamına da gelirdi. Belki de bu gelenek insan kurbanı döneminden kalmış olabilir. Bilindiği gibi, erken şamanizmde, kanlı kurban kurumunda hayvan ok ile vurularak gerçekleştirilirken, hayvan kurbanının ilk şekli de insan kurbanı idi.

Doğumlardan sonra, Yakut kadınları düzenledikleri "Ayısı Çıkarma Teşyi" töreninde (11), çocuk dünyaya geldiğinde babası ebeye bir kadeh rakı (arağa) sunar; toplananlara ziyafet çeker. Ebe, buğday unundan "bökpən" ya da "centek" adı verilen bir yemek yapar. Kadınlar bu yemekten sonra bir çukur kazıp, "son"u ve bu yemekten bir parça, bir kap ve kaşıkla beraber gömerlerdi. Bu Yakuttar'da Aysıt'a, Altaytar'da Umay anaya kurbandır (16). "Son" Ayısı temsil eder, kadınlar toplanarak, yurt adı verilen çadırın sol tarafından, yani kadınlara özgü bölümünde çukura "son"u gömdükten sonra, çukurun çevresine ağaç kabuğundan üç çadır yaparlar, bunlar tabu olduğu için erkeklere göstermezler. Küçük çadırları ateşe verirler. Yine kayın ağacı kabuğundan sığın, geyik, güneş, ay resmi ve üç tane ok maketi yaparlar, sığın ve geyik resimlerini ateşin yanına koyup, oklarla vurarak ateşe düşürürler. Şaman inancına göre "ateş" in anndırma özelliği ve gökle ilişkisi burada hatırlanmaya değer. Okun arındırma işleminde bir araç konumunda olduğu anlaşılmaktadır. Görüldüğü gibi doğum törenlerinde de ok ve yay oldukça önemli bir yere sahiptir (11).

Şamanlar için sihirli güç genel olarak gözle görülmez bir madde de somutlaşır; ustalar bunu çıraklarına, bazan da ağızdan ağıza, geçirir veya aktarırlar. Bu aktaran mistik bir sürece tâbidir. Gözle görülmeyen ama dokunulabilen sihirli madde ile şamanın içine doldurulan "ok", vb. gibi nesnelere, şamanın güçlerinin maddeselleşmesinde başka bir şey değildir. Altay şamanlarının giysilerinin üzerinde demirden nesnelere bulunur ki, bunların arasında özellikle ruhtan (cinleri) kor-

kutmağa yarayan küçük bir yay ve oklar dikkati çeker (1). Ayrıca Altay samanlarının keçi ya da ren geyiği derisinden yapılmış olan kaftanlarının üzerinde ok-yay resimleri bulunur. Bunlar şamanizmin yer altı dünyasına yaptığı seyahatinde kötü ruhlan korkutmak içindir (23). Yay ve oklar ilk olarak sihirli uçuşun simgesiydiler ve bu nitelikleriyle şamanın göğe çıkış donanımı içinde yer alıyorlardı (7).

Türk legantlarında kutsal yayların, efsaneleştikçe anlamları da değişiyor ve demirden yapılmış olağanüstü şeyler gibi tasavvur ediliyorlardı. Meselâ Minusinsk Tatarlar'ının efsanelerinde, Ak-Deniz'de, yani dünyanın öbür ucundaki kutsal okyanusta oturan "Demir yaylı" Ak-Han'dan sık sık söz edilmektedir. Bazı Türk lehçelerinde "demir yay" deyimini de sembolik olarak "güçlü, kuvvetli, baş eğmeyen insanlarla, güç işler" için söylenen bir sözdü (16). Bu deyim tarihsel bir şahsiyete ad olduğu gibi, deyim imajını da göreviyle ifade ettiği görülmektedir ki, Dokak Temir Yahıg'm ("Demir Yay") oğlu Selçuk, Oğuz yabgusunun Sü Başı ya da "savaş beyi"ydi (12). Demire bürünmüş bir halkın ordu komutanı da elbetteki böyle bir ad taşımak idi. Öte yandan demir ve demirci kavramı şamanın büyüsel gücüne de işaret eder. Demir ya da maden işlemek öteden beri bir büyücülük faaliyeti olarak görülür, nazara karşı şamanlar tarafından demir ya da kurşun dökülürdü. Kor halindeki demiri yalayarak kötü ruhlardan (albıslardan) arındıran şamanlar da burada hatırlanabilir. Yine, kişiöğlü için kötü ruhlarla mücadele eden şamanlar, kahramanlar çağı ile, halkı için düşmanlara karşı uğraş veren eli yaylı alplara dönüştükleri görülmektedir.

Tunguz samanlarının sırra-erme törenlerinde, şaman olacak kişinin hasta olması, vücudunun parçalara ayrılması ve kanının kötü ruhlar (saargi) tarafından içilmesi gerekirdi. Şaman burada bir kurban gibi de düşünülmüş olabilir. Çünkü kanlı kurbanlar ok ile vurulurdu. Şaman adayı kendini kaybedip yere yıkılıncaya dek simgesel oklarla delik deşik edilir; etlerini kesip kemiklerini ayınlarmış. Avcı ve çoban halkların manevi ufku içinde, kemik hem insan yaşamının hem de hayvanların pay aldığı büyük yaşamın öz kaynağını temsil eder. Can/ ruh kemikte eşleşir ve dolayısıyla, ölenlerin kemiklerinden yeniden dirilecekleri ümit edilirdi (7). Kemik ve iskelet kişi oğlunun bu dünyada olduğu gibi, ikinci hayatında da kendisini diriltecek özdü. Öte yandan, yay iskeletinde kemik kullanılması ve ok uçlarının kemikten yapılması da bir başka benzer ilişkiyi ortaya çıkarır.

OK VE YAYIN ŞAMAN AYINLERİNDEKİ İŞLEVİ

Şamansız dinsel tören ya da ayin olmaz. Yine, ilk dinsel olgunun kökeninde animizm vardır ki, şamanlar da ruhlara inanırlardı. Şamanın tören sırasında vazgeçemediği araçlar ve işler vardır (24). Araçlar ayinlerin odağında yer alır. Asya samanlığının kimi türlerinde büyük önem taşıyan savaşçı nesnelere (mızrak, kılıç, ok, yay vb.) insanlığın gerçek düşmanları olan cin ve şeytanlarla savaşın gerektirdiği öğeler olarak açıklanabilir (7). Simgesel anlamlar taşıyan bu nesnelere,

öteki alemlerdeki sembolik savaşların kutsal araçları noktasındadır.

Gerçekte "şamanizm" arkaik bir dini-sihri-mistik olaydır ve anlaşılan ona paleolitik çağdan bu yana rastlanmaktadır. Arkaik dönemlerden itibaren, karşımıza, ekstazik ve terapötik yöntemler toplamı olarak çıkmakta ve amacı, insanlarınkine paralel, ancak görülmez ruhlar alemi ile temasını ve insanların işlerinin gidişatına ruhların desteğinin sağlanması olarak görülmektedir (22). Ruhlar dünyasına manevi bir zemin olan ayin ortamında katılır. Ayin sırasında vecd halinde kendinden geçip, gök ve yer altı dünyasında gördüğü varlıkları, ilginç olayları anlatan şaman ayıklıktan sonra hiçbir şeyi hatırlamaz. Transa geçtiğinde tarihten, gelecekte haber veren, bir bozot sirtında göklere uçan kudretli, samanlardan sözedilir (24).

Şamanın öbür dünyadaki serüvenleri, esrime halinde yer altına inişleri ve göğe çıkışları sırasında geçirdiği sınavlar, halk masallarındaki kişilerin ve destansı edebiyattaki kahramanların başından geçenleri andırır. Çok sayıda epik "konu" ya da motifi; aynı şekilde epik edebiyatta karşılaşılan birçok kişi, imge ve klişenin, son tahlilde esrime kökenli, yani insan-üstü dünyalardaki yolculuk ve serüvenlerini anlatan samanların öykülerinden alınma olması, güçlü bir olasılıktır (7). Şaman yeraltı ve gökyüzü dünyasında, insanlar için hep bir uğraş içinde olup, ok ve yayın simgesel güç ve imkanlarıyla kötülüklerle savaş içinde olur.

Özellikle kötü ruhlara karşı insanın tek başına karşı koyamayacağı, bu konuda mutlaka birinin yardımına ihtiyacının olduğu düşünülmekte ve işte bu noktada kamların otoritesi devreye girmektedir. Onların "vecd" tekniği sayesinde ruhları egemenlikleri altına alabildikleri; ölümlerle ve tabiat ruhları ile bağlantı kurabilecekleri, ateşe hakim olabilecekleri, denlilerin şikayet ve dileklerini dinleyerek onlara Göktann ve öteki kutsiyetler arasında aracılık yapabilecekleri kabul edilmektedir (22).

Samanlarda esasta biri periyodik ve diğeri de doğan ihtiyaçlara göre düzenlenen dinsel kökenli iki tür ayin (tören) görülmektedir. Belirli bir zamanda seramonisi rutin bir şekilde düzenlenen ayinler İnisiyasyon (katılım), sır-ra-erme, yükseliş (miraç ya da kutsal yükseliş) ve mevsim ayinleri olmak üzere. Bir de ortaya çıkan bir olay ya da durum nedeniyle gündeme gelen ayinler bulunmaktadır ki, bunlarda; anıdırma, sağirtma, doğum törenlerinden oluşmakta idi. Periyodik ayinler köken itibarıyla natürist ya da toplumsal karakterli iken, periyodik olmayan ayin (tören)ler animist kökenlidir. Her iki törende de ok ve yayın simgesel ya da doğrudan enstürman olarak işlevlerinin var olduğu görülür.

İdeolojilerinin ve tekniklerinin büyük samanlık geleneği içinde yer alması anlamında, gizemli törenler temeli üzerine kurulu dernek veya "kardeşlik" (ahilik, confreries)in şamancıl yapıda oldukları söylenebilir. Bunlarda büyük şamanizm geleneğinin ana çizgileri kolayca görülebilir: adayın ölüp dirilmesini de içeren katılma/sır-ra - erme süreci, ölümler diyarına ve göğe esrime yoluyla, adayın vücuduna sihirli madde veya nesnelere sokulması, gizli öğretinin adaya açıklanma-

sı, şamanlık sağaltma yöntemi'nin öğretilmesi, vb... (7). Şinokogorov'un araştırmalarına göre, eğer şamanın içine giren ruh ateşten etkilenmeyen cinsten ise, şaman kor haline gelmiş kömürün üstünde rahatça yürür. Kızgın demirleri tutar. Yanan ateşi ağzına sokar. Acı duymayan başka bir ruh yardımıyla ise, kendine hiç zarar vermeden keskin bir bıçağı ya da oku vücudunun herhangi bir yerine saplayabilir (24). Bu olaydan dolayı fiziksel olarak hiçbir şekilde etkilenmediği görülür. Samanlara birçok başka güçler de atfedilir: izleyicilerin gözü önünde bir buğday tane-sini çimlendirip büyütme, bir anda çok uzak dağlardan, çam dallan getirtme, yoktan tavşan veya karaca gibi hayvanlar ortaya çıkartma, kuş tüylerini ve başka nesnelere havada uçurmak gibi. Bundan başka, onlar çok yüksekte küçük sepetlerin içine atlayabilir, bir tavşan iskeletinden canlı bir tavşan çıkarabilir, çeşitli nesnelere hayvana dönüştürebilirler. Fakat bu şamanların asıl önemli gücü "ateşe egemenlikleridir; birçok "Fire-trick"ler, yani ateşle çeşitli gösteri ve numaralar yapabilirler: örneğin, bir adamı ateşte yakıp kül haline getirebilirler ve bu adam birkaç dakika sonra oradan çok uzakta yapılan bir dansa katılabilir, "fire-trick"lerde uzmanlaşmış gizli derneklerde vardır, bunların üyeleri kuru yutabilir, ateş üzerinde yürüebilir ve kızgın demire dokunabilir. Göksel alemle mistik bir dayanışma içine sokup, onun varlık tarzını değiştirebilirler (7). Böylece fiziksel olarak kesinlikle etkilenme durumunda olan insanın etkilenmediği görülmektedir. Yağlı paçavrayı ateşte yakıp; "alazlama", "uçuklama" seramonisi ile ayin gerçekleştirilir (16).

Morfolojik açıdan, şaman adaylarının sırra-erme sınavları, geçiş ritlerinden ve gizli derneklere giriş törenlerinden oluşan geniş ritler sınıfı dışında sayılmaz. Buryatlar'da "sır-ra-erme" denen tören, gerçek anlamda gizlerin açıklanmasından çok, adayın mistik yeteneklerinin kamu önünde kanıtlanması ve ardından usta şaman tarafından onaylanıp kutsanması anlamını taşır. Törenlerin dokuzuncu günü bir keçe üstüne oturtulan şaman adayının keçesi havaya kaldırılarak şaman töreni sonuçlanmış olur ve aday kişi de şaman ilan edilir (24). Şamanın bir keçe üzerinde göğe dokuz kez kaldırılması, şamanın bir ok gibi göğün dokuzuncu katına fırlatılmasını sembolize eder. Olay ok simgesiyle vurgulanmıştır.

Samanlık ideolojisinin temelinde yer alan dinsel ve kozmolojik fikirler bütünü iyi anlayabilmek için, göğe çıkış koşulu çok uzun bir dizi mit ve ritüel gözden geçirmek gerekir (7). Nitekim şaman davulunun üstündeki resimlerde bu anlamda dinsel ve büyüsel semboller yer alır. Örneğin; davul üstündeki ağaç motifi "dünya ağacı"ni; merdiven, gökyüzüne tırmanmada kolaylık sağlamayı; atlar, uzun mesafeleri almada yardımcı olmayı vb. sembolize etmektedirler (24). Şamanın "uçuşlan", "at sırtında koşulan" ya da "hızlan" ile ilgili bütün bu inanışlar, imge ve simgeler, hep erişmenin, yani insanların ulaşamadığı bölgelerde insanüstü yol ve yöntemlerle çıkılan mistik yolculukların, mecazlı ifadesidir (7). Her türlü uçuş ve yükseliş, okun evrene ait bir nesne olarak göğe doğru yol alması örneğinden hareket edildiğini göstermektedir.

Okun insan simgesi olduğu ya da inancının belirgin bir işareti olduğu fikri, Temuçin ve Camoka'nın "kan kardeşliği" kurmak istediklerinde, aşık kemiklerini değiş tokuş ettikleri ve de ge-

nelde insanın kendi kanının birazını değiş tokuş ettiği gibi, oklarını da değiş tokuş etmeleri ile görkemli bir şekilde ifade edilmiş bulunmaktadır. Her ikisi de ruhla sıkı ilişki içinde olan, kan ile aşık kemiği arasındaki bağ Gizli Tarih'te Cengiz Han'ın doğum nedeniyle ortaya korunmakta; okla aşık kemiği arasındaki ilişkiler ise Çağdaş Moğol gelenekleri ile kanıtlanmış bulunmaktadır. Şöyle ki, bu çağdaş geleneklere göre kışın uygulanmakta olan ok atma töreni, oyunun kuralları ve de eşlik ritüellerinin de kanıtlandığı gibi, tam karşılığı olan "aşık kemiği fırlatma" şeklinde uygulanmaktadır (22).

Yakutlar, bütün suyun katılmasıyla yapılan ilkbahar ve sonbahar ayinlerine "ısıyah" derler ki, "saçı (libation)" bayramı ve ayini demektir. Bu bayram ve ayin Mayıs ayının sonlarında ya da Haziran ayında Ayı Toyon onuruna düzenlenirdi. Bu bayram ve ayin için soydaşlar kırmızı ve kurban hazırlarlar; tören dokuz gün sürerdi. Bu bayrama ay ve güneş (ıy, kün) bayramı da denir. Astral ve astrolojik bir anlamda sahiptir. İlkbahar "Islah Ayinine" şamanla beraber dokuz masum kız ve dokuz masum delikanlı da katılırlar. Bunlar şamanın göklere "seyahatinde" beraber bulunurlarmış; masum olmayan kız ve delikanlılar göklere çıkamazlar, günahlarının derecesine göre çeşitli düzeylerde (olohlarda) kalırlarmış. Şamanların tasavvurlarına göre göklere, tanhalar katına giden yolda bir çok duraklar vardır. Yakut şamardan bu duraklara "oloh", Altay şamardan "puudak" derler. Şaman, ayini sırasında göklere "çıkarken" bu durakların her birinde özel ırlar söylerler (16). Sonbahar bayramı kötü ruhlardan korunma amacıyla yapılırdı. Bu bayrama "abası ısıaga" (kötü ruhlara saç) denirdi. Bu adına rağmen törenin ilk gününde aydınlık tannlardan Ulu Toyon namına, ikinci gününde kötü ruhların başbuğu sayılan Arsan Duolay adına ayin yapılırdı (16).

Ayzıt onuruna lohusanın yatağının başucuna kurban edilen hayvanın pişmiş et parçaları ile bir kap yağ konur. Lohusanın arkadaşlarının toplandığı yurdu erkekler terk ederler. Ebe kadın ocağın döşemelerine kayın ağacından bir çadır diker ve yeni doğan erkek çocuğun şerefine kayın ağacı kabuğundan yaptığı ok yay şekillerini çadırın içerisine koyar. Bunların üzerine yağ sürdükten sonra hepsini yakar ve orada bulunan kadınların katılımıyla bağırma başlar. Bu olaylara memnun olan "Ayzıt" ilahesine gürültü ile bu suretle kutlanmış olurlar (14).

Troşçanskiy, kadınlar doğumun üçüncü günü toplandıktan zaman yurdun (çadırın) tabanına bir delik açtıklarını ve onun kenanna at kazığı çaktıklarını, ona kayın ağacından bir at bağladıklarını anlatıyor. Onlar ayrıca Yakutlar'ın küçük ok yay ile avlanmayı alışkanlık haline getirdikleri, hayvanların kayın ağacından figürlerini de yaparlar. Bu sırada kadınlardan biri hayvanlara nişan alır. Fakat yalnız oğlan çocuğu doğduğu zaman bu şekilde tören yaparlar (14).

tskitler'in mitoloji ve dininde de belli bir rol oynayan "ok" "sihirli uçuşun" simgesidir. Bu konuda birçok Sibirya şamanlık seansında da okun kullandığı hatırlardır. Bazı şamanlık seanslarında oklar da belli bir rol oynar. Okun iki yönlü bir sihirsel/dinsel saygınlığı vardır: Bir yandan

hızın, "uçuşun" en anlamlı imgesidir; öte yandan en yetkin silahtır, zira uzaktan öldürür (7). Okun işlevi bir yanda simgesel bir anlam taşıırken, diğer yandan nesnel bir anlam kazandığı görülmür. Bu yönüyle ok manevi bir dünyadan reel bir dünyaya indirgenmiş durumdadır.

Asya'nın ortalarını ve kuzeyini kaplayan bütün bu geniş alan içinde toplumun sihirsel / dinsel yaşamı hep şamanın çevresinde döner. Mistik öğelerin oluşması, sonraki nesillere aktanması şaman soyunun göreviydi. "Bekliti" adiverilen samanların sır-ra-erme törenlerinde, şamanın atalan, onu, kendini kaybedip yere yıkılmaya dek (simgesel) oklarla delik deşik etmişler; etlerini kesip kemiklerini ayırmışlar; kemikleri eksik çıksaymış şaman olamayacakmış. Ksenofontov'un aktardığı bu legantta okun şamanların yetkinleşme törenlerindeki işlevini ve önemini açıklıkla görmekteyiz. Şamancıl sır-ra-erdirmeyi bütünleyip yetkinliştiren "Bekliti" (açılış) töreninde ilahi ve ırlamalarla geçen bir geceden sonra usta şaman, aday şamanın ruhunu sıkıca yakalayıp elinde tutabilmesi için parmaklarının ucuna dişli çengeller geçirir, sonuçta, hastalara ve acı çekenlere karşı duygudaş ve acıma dolu olması için, yüreğine bir ok saplar. Elbette bütün yapılanlar simgeseldir (7).

Küçük ayinlerden biri de "sağıltma", yani hastalığı bir başka nesneye veya hayvana "göçürme", seromonisidir (16). Alarsk kabilesindeia Buryatlar arasında şaman bir halının üzerinde hastayla yanyana oturur. Etrafında bazı objeler de bulunur. Bunlar arasında ok ta vardır, (23) bunun ucundan yurdun dışında avluda dikili olan kayın ağacına bir kırmızı ip gerilmiştir. Hastanın canının bu ipi izleyerek bedenine gireceği kabul edilir, bu yüzden yurdun kapısı açık bırakılmıştır (7). Annma ve cin çıkarma törenlerinde kullanılan ok, kötü ruhları veya cinleri hem "öldürür", hem "uzaklaştım-", veya "kovar". Apollo'luk niteliğinin ve görevinin işareti olan altın oku elinde tutarak dünyayı dolaşiyor, kurbanlar sunarak hastalıktan kovuyor (sağıltıyor), yer sarsıntılarını ve öteki doğal afetleri önceden haber veriyordu (7).

Okun davet edici rolü şamani inançlarına girmiştir. Moğollar'ın hastayı kurtarmak için göge doğru ok ataktan hakkında Celaleddin Rumi'nin Mesnevi'sinde geçen bir kayıt böyle bir inancın sonucu olması gerekir. Bunu kaydeden Ankaravi, "Moğollar'ın göge doğru ok atmakta Azraili korkuttuktan ve bu yolla hastayı kurtaracağını sanarlar" der. Fakat burada bu hareketle herhalde, ruhlarda yardım dilendiğine ait bir şamani inanış söz konusu olmalıdır (11).

Bazı yerlerde şamanlar ayinlerde davul yerine "yölgö" denilen (küçük yay) aletler kullanırlar. "Yölgö" ile ayin yapmak için de koruyucu ruhların izinin alınmış olması gerekiyordu. Birçok ayinde sadece "yölgö" kullanan şamanlar da vardır. Bunlar daha çok kendi akrabalarının dini törenlerinde kullanırlar (24). Sağıltma törenleri düzenleyen Lebed Tatarlar'ında ve bazı Altaylılar'da olduğu gibi davul yerine yay kullanıldığında bile,, bunun cinlere karşı bir silahı değil, sihirli bir müzik aleti olarak algılanmasıdır: Yay, yanında ok olmaksızın, tek telli bir müzik aleti gibi kullanılır (7). Şaman davulunun işlevini belirleyen, müzikal büyüdür, cinlere karşı kullanılan gü-

rültü büyüsunü değil. Kamlık (samanlık) sanaünü öğrenip mesleğe girmeye karar veren aday şaman için "Kam Bakşı Toy" adı verilen bir ayin düzenlenir ve yetkinlenmiş bir şamanın gözetiminde yürütülen ayinde genç şaman da çoğu zaman davul yerine "yölge" denilen küçük bir yay kullanırdı (16). Giderek şamanın kendisinden sinirsel/dinsel müzik aletlerine de geçen bu "özerklik", özel bir müziğin oluşmasına yol açmıştır. Bu müzik henüz tamamen "din dışı" olmamakla birlikte, dinsel müziğe göre daha serbest ve imgece zengindir. Aynı olgu, göğe yapılan esrimeli yolculuktan ya da tehlikeli yeraltında inişleri anlatan şaman yırlan konusunda da doğrulanır. Çok sayıda Japon şaman doğuştan kördür. Günümüzde bunların "esrimesi" kaba biçimde yapmacık ve taklittir. Ölünün ruhu şamanın sesiyle konuşurken, şaman elindeki bir yayla oynar (7).

Yakutlar'da kötü ruhların güneş ve ay ile mücadeleye giriştiklerine ve hatta bazan onları karanlıklar dünyasına hapsedtiklerine; işte güneş ve ay tutulmalarının bu şekilde meydana geldiğine inanılmaktaydı. Çok eski dönemlerde bu durumlarda bağırıp çağırarak, davul çalarak, gürültü çıkartarak veya göğe doğru ok atarak kötü ruhtan korkutup kaçırma inancına dayanırdı (22). Davulun sesi kötü ruhtan kovar. Gürültünün büyü, sihri onları uzaklaştırır. Bu müziksel bir büyüdür. Sibirya şamanları arasında şamanın seyahatini hazırlayan ve büyüleri sesi çıkaran çalgı ise kopuzdur (23). Kopuz özel olarak hazırlanan bir yay ile çalınır ki, bu kutsallık sahibi enstrümanlara! çıkarttığı sesler ilkel zamana göndermeler yapan, ezeli sese atıfta bulunur. Söz konusu çalgı da ses çıkarmak amacı ile kullanılan "arşa" bir yay şeklinde düşünülmüş olup, yayı simgeler.

Şaman kızla koruyucu tannısı arasındaki mistik evlenme arkaik bir adet gibi görünür. Bu ruh kadınlara "Tann Anası" veya "Kutsal Ana" da denir. Kutsal yerlerde kendi tannılarına resmen hizmet eden bu ruh kadınlardan başka, eşleri birer gezici tann (marebite) olup arasına kendilerini ziyarete gelen, samanlıklarını özel kişiler olarak icra edilen "bir gecelik eşler" (ichiya-tsuma) de vardır. Bu özel durumları belirtisi olarak, bunların evlerinin çatısına beyaz kuş (çoğu kez kartal) tüyleri takılmış bir ok dikerlerdi (7). Ok bir simge olarak bu geleneğe sonsuzluğun sembolü olup, taşıdığı kartal tüyüyle en yükseğe ulaşabilme yetisini vurgularken, ok olarak bir cinsel birleşme olgusunu da içinde taşımaktaydı.

Yay ve at (at başlı figürçükler) gibi bazı öğeler kadın sihirbazlığı (samanlığı) ile uyuşmamaktadır (7). Ok ve yay anaerkillik döneminde gerek nesnel ve gerekse simgesel anlamda kullanılmış, özellikle "amazon" lann sembolü konumuna ulaştıktan görülmüştür. Ancak at kültürü çok sonraları, ataerkillik dönemine ait olması kadın şamanlarca bu simgelerin ve figürlerin kullanılmasına imkan tanımamaktadır.

Bazı Japon katılma / sırta-erme törenlerinde adaylar yedi ok üzerine tahtadan bir "köprü" kurmak zorundadır. Birçok törende, uygulanan ritin öz gücüyle, tören sırasında simgesel olarak bir "köprü veya merdiven kurulduğuna" inanılmaktadır (7). Simgesel olarak köprü ve merdiven motifleri göğe ulaşma arzusunun ifade etmekteydi. Bu anlamda "ok" köprünün bağlantısını ifa-

de ederken, merdiven simgesinde ise basamak görevini üstlendiği görülür.

İNİSİYASYON TÖRENLERİ VE OKÇULUK

İrgen adı verilen, "erkek evi" uygulaması da, okçuluk eğitimi için önemli bir ortam oluşturmaktaydı. Çünkü "İrgen" bir inisiyasyon ayini biçiminde gerçekleştirilir, genç savaşçı topluma katılabilmek için yetenek ve cesareti ile ilgili, kimi zaman üç, kimi zaman da dört aşamalı bir sınavdan geçirdi. Denemeler vahşi orman ortamında gerçekleştirilir, çünkü şaman geleneğinde ayinler çoğunlukla ormanlarda, ağaç kültürüne dayalı olarak yürütülürdü. Daha az yırtıcı olan hayvanlardan daha çok yırtıcı hayvanlara karşı basan elde etme şeklinde geçen sınavda, savaşılan hayvanlar simgesel anlam taşımakta olup; gerçekte dört unsurdan toprak, hava, ateş ve su ile insanın sınanması anlamını taşırdı. Oğuz Kaan destanında bu sınav çok sembolik olarak görülmekte okup, her aşamada değişik totemik hayvanlara karşı ayn bir silahın kullanıldığı, sonuçta su unsurunu simgeleyen "kan"ın akıtıldığı, erkeğin ancak kan akıtarak erkek olabileceği düşüncesinin vurgulandığı ortaya konulmaktadır. Yine evlenebilmek için, evlenecek kişinin bozkır töresine göre bir takım sınavlardan geçerek savaş sanatlarında da usta olduğunu kanıtlanmasının gerekmesi de ilginçtir. Bilindiği gibi bu şekilde kendini kanıtlama motifi eski Türk kültüründe de bulunmaktadır (3).

Mitoloji ve din imgelerinde doğum (ya da yeniden doğum) teması çok önemli yer tutar. Gerçekten bütün eşik geçişlerinde -yalnız rahmin karanlığından gün ışığına çıkarken değil, fakat çocukluktan yetişkinliğe ve yaşamın aydınlığında ölüm kapısının ardındaki ne olduğu bilinmeyen gizemli karanlığa geçişte-doğumla karşılaştırma vardır ve ritüel olarak, pratikte her yerde rahme dönüş imgesi yoluyla temsil edilmiştir (2). Bu nedenle, bir eşik geçişi konumundaki, erginlenmede aynı köken olgusuna sahiptir.

A.N. Konanov'un araştırmasında "irgen" in, "er + kin" çoğulunun "erkin - irgen" (olarak erkekler topluluğu) olduğunu ileri sürüyor (13). Bazen böyle kabile-içi geçiş ritleriyle bir gizli derneğe giriş törenlerini; ya da gizli derneğe girişle şamancıl sır-ra-erme ritlerini birbirinden ayırmak güçtür. Kaldı ki her durumda adayın bir klan üyesi olabilmek için bir sır-ra-erme töreninden geçme zorunda oldukları kabul edilmekle birlikte kabile üyeleri sırasına geçiş (topluma katılma) anlamında "sır-ra-erme"de bir koruyucu ruh edinilmesiyle kesinleşiyor (6). Erkin ya da İrgen kavramı, "er" olma sınavında başarılı olan kişinin, erginleştiği günü vurgulamaktadır. Bir alpin erginleşmesi, onun cesaret ve yiğitlik deneme sınavının bir diğer teması ise, silah kullanmadaki gelişkin beceri, yaşamanın temel espirisiydi. Bu nedenle bozkırın alplannın birikimi, şahsiyeti kurgulan ok ve yayı üzerine oturmakta idi. Okçulukta başarının temin edebileceği statüler sınır tanımaz bir nokta da idi. Nitekim, Uygurlar beylerine "erkin" derlerdi (15).

Göçebelerin eserlerinde, M.Ö. binyılda yaşamış "er"leri (eski Türkçe'de kahraman), bunların kemer ve ayna gibi belki rütbe işaretlerini, alplık destanlarını, av sırasında vurulan hayvanın kur-

ban ve ongun anlamı aldığı sahneler görülmektedir (9). Eski Türkler'in , hayatlarının önemli olaylarından biri olan er, at şeklindeki bir erkek adını aldıklarında bunu mezar taşları üzerinde belirtmekte kusur etmedikleri ve bu adın sosyal hayata katılmalarını sağladığı ve onlara bir kişilik kazandırdığı konusu kesinlikle doğrudur. Malov, Kök-Türk döneminden mezar taşlarındaki "er" kelimesini de, alp (geroy) olarak tercüme etmektedir. "Er ati" (er adı, er unvanı) kazanmak ve ölünce "er bengüsüne"ne (er abidesine) layık olmak için, "er erdemi"ni (er faaliyetini) isbat etmek gerekiyordu. "Eş" ve "tuş" deyimleri ise, bir kimsenin aynı düzeydeki arkadaşlarına işaret ediyordu. Yola adlı "er"nin mezar taşındaki yazıda, "eş"lerinin ve bin "er"nin, Yola ile birlikte, ava gittikleri ifade edilmektedir(8). Bu avlar "erler"nin sınanma ortamı olarak ta görülür. Bu ismi alamadıkları zaman, sanki var olmamışlar gibi davranıldığı da doğrudur. Bir Altay öyküsünde, bir öksüzün ne babası, ne annesi, ne giyeceği ne yiyeceği ne de atı vardır. Onda eksik olan tüm bu varlıklar kolaylıkla elde edebilirdi. Ancak bir adı da yoktur ve ayrıca Tann kutunu bu alp için ortaya koyar, "er"lik yolunda basan elde ederek kendisine bir ad verilebilirdi (21). "Er"olduğu "gün" de ayn bir ruh ve kimlik sahibi olmuştur. Topluma katılmış ve onun bir parçası olarak onun sırlarına, töre ve geleneklerine erişmiştir. Bu gelenek erken dönemlere aittir. Sırta- ermeye aday olan gençlerin eğitici-ruhu, kuzey ve güneydoğu Asya'da, bir ayı ya da kaplan gibi görünüyor. Bazı durumlarda aday ormana (öbür dünyanın simgesi) böyle bir hayvan ruhun sırtında taşınyordu. Kaplana dönüşen insanlar ya sırta-ermişlerdi (7) ya da "ölmüşler"di ki, mitlerde çoğu kez ikisi aynı anlama geliyordu.

Orman kültü kuzeyli avcı uluslarda en önemli kültürlerden biridir. Yakut avcılar dokuz nefer orman tannısı ruhu bulunduğuna inanırlar. Bu ruhların en büyüğü Bay Bayanay denilen ruhtur. Kimilerine göre, Bay Bayanay orman ruhlarının geneline verilen addır (16). Anlaşıldığı kadanyla söz konusu inanç kurgulan toplumlann orman içinde yaşadıkdan döneme ait olması gerekir. Bilindiği gibi, insanın atalarının önceleri orman yaşamı sürmüş oldukları varsayımından gidilerek, insanın evriminin ancak, orman koşullarından yavaş yavaş uzaklaştığı yerlerde, yani tropikal ya da subtropikal ormanlardan açıklık alanlara birden bire değil, yavaş yavaş geçilen bir ülkede gerçekleşmiş olabileceği sonucunda ulaşılmaktadır. Buna uygun koşulların, İç Asya'da, Tersiyer (üçüncü) dönemin sonuyla Kuvaterner (dördüncü) dönemin başında bulunduğuna inanılmıştır. Bunun üzerine, insan türünün İç Asya'da doğduğu ve dünyanın öteki bölgelerine, günümüzde insan topluluklarının yaşadığı dünyaya buradan yayıldığı yolunda, zaman ve mekan kapsamı bakımından "büyük" kuramlar geliştirildiği bilinmektedir (19). Çünkü, Oğuzların bir bölümü ormanları kendilerine yurt edinmiş, oralara yerleşerek "Ağaç-eri", yani "ormanda yaşayan insanlar" adını almıştır. Oğuz Kaan destanında Oğuz'un hayatını anlatırken "Oğuz genç bir adam olmuştu. O dönemde ve o yerde, büyük bir orman vardı. Bu ormanın içinde, hayvan sürülerini ve insanları yiyen at vücutlu, geyik başlı, büyük boynuzlu bir yaratık vardı. Oğuz Kaan bu hayvanı avlamak istedi (=İnsiasyon dövüşü). Mızrak, ok-yay ve de kılıç-kalkanı ile ata bindi. Bir geyik aldı, bir söğüt dalı ile onu ağaca bağladı ve oradan gitti. Gün ağarması sırasında tekrar

geri geldi. Canavarın geyiği yakaladığını gördü. O zaman bir ayı yakaladı. Altın kemeri ile onu bir ağaca bağladı. Gün ağardığı sırada tekrar geri geldi. Vahşi hayvanın ayıyı da aldığını gördü. O zaman, ağacın dibinde bekledi. Vahşi hayvan geldi ve başı ile Oğuz'un kalkanına vurdu. Oğuz mızrağı ile, hayvanın başına vurdu ve onu öldürdü. Kılıcı ile kafasını kesti ve sonra gitti. Geri geldiğinde şunu gördü: bir akdoğan hayvanın bağırsaklarını yiyordu. Yay ve okla, akdoğanı öldürdü ve başını kesti". Bu öykü oldukça karmaşıktır, fakat kesin olarak, erkeklerin toplumuna girişi ve evlenmeye eşdeğer şekilde bir kadın almayı sağlayan, erkeklige geçişin savaşını açıklamaktadır. Ayrıca at vücutlu, geyik başlı canavara saldıran akdoğan, bozkır sanatındaki savaş sahnelerini hatırlatmaktadır (22). Bu mitolojik varlığın ok-yay ile vurularak öldürülmesi ise ayrı bir şifre taşır.

Dede Korkut kitabında, birçok kez, gençlerle hayvanlar karşı karşıya getiren, buluş dönemindeki genci yetişkinlerin dünyasına dahil eden, onlara bir kadın alma hakkını veren ve aslında kök efsanesinin bir tekran olup, gerçek inisiyasyon törenleri olarak bazen üç kademe gerçekleşen savaşların öyküsünü anlatmaktadır. Bunun ilk aşaması, Kan Turalı'yı sırasıyla siyah bir boğa, şahane bir deve ile karşı karşıya getirmektedir. Babasından, kızının elini elde etmek için, aralarında çoğu kez bir canavara karşı savaşın söz konusu olduğu, üç sınavın başarı ile geçilmesinin, sık rastlanan bir folklor teması olduğu bilinmektedir (22).

Moğol boylandıktan bazıların yurtları da orman içlerinde ya da orman kenarındadır. Bunun için onlara da "Hoyin-Irgen", yani "orman halkı" adı verilmiştir (7). Ormanda yaşamak ekonomik anlamda bolluk, sosyalleşme açısından ise vahşet anlamı taşırdı. Çünkü orman toplumları, her an vahşi hayvanlara karşı bir sınav verme noktasında olmuşlardır. İnanç dünyasında "orman" öbür dünyayı simgelerdi. Bu nedenle inisiyasyon törenlerinde orman özel bir yere sahiptir.

Belirgin şekilde cinsel nitelikli ritüellerle kutlanan erginlik çağına, Türkçe'de er at isminin verilmesi herhalde ruhun kişi içinde bütünlüğe eriştiği anı belirlemiş olmasından ötürüdür. Bu ad aslında ruhun ta kendisidir (22).

Erginlik dönemindeki inisiyasyon törenleri sırasında bir hayvanın öldürülmesi, bir insanın öldürülmesine denk düşmekteydi (22).

Bir başlangıç töreni (inisiyasyon ritüeli) olarak bir prensin ya da bir başbuğun oğlunun erginlik dönemine girişinde, çocuğun hayvanı parçalamak suretiyle veya bir hayvan üzerinde (av) veya bir insan üzerinde (savaş) ilk cinayet, bu zafer, onu erkeklerin topluluğuna dahil ettirir ve ona bir kadın alma hakkını verir. Tüm bu güç birikimleriyle savaş, aslında cinsel birleşmeyi ve de yenden doğuşu temsil etmektedir. Bu o denli gerçektir ki, kaynaklar basan kazanan gencin, mağlup edilen hayvanın isminden başka bir şey olmayan, kendi ismini aldığını belirtmektedir (22). Öte yandan ok hem erkeklige hem de ölümü simgelediği görülür.

BİR ÖNGÖRÜ (FAL) ENSTRÜMANI OLARAK OK VE YAY

Falcılık, Kaşgarlı Mahmut'un Divan-ı Lügat-i Türk'te; "falcılık, kahinlik; bir kimsenin gönlündekini bilmek" olarak açıklanmaktadır. Falcılık, samanlığın da önemli unsurlarından biridir. Altaylılar'da samanlardan başka "ıncı" denilen insanlar vardır; bunlar saralı adamlardır. Saralan tuttuğu zaman, bunlar gaipten, öte dünyadan, bilinmeyenlerden haberler vermektedirler (24). Şamanistler arasında fal anlamına gelen yaygın kelime "tölge"dir. Manas destanında kahraman Manas'ın arkadaşlarından biri tölgöçü Kara Tölek'dir. Başka biri de "yağncı" (kürek kemiği) ile fal açan Kara Bediş'tir. Kırgızca'da fal kelimesini ifade eden "keret" kelimesi de vardır (16). Türk topluluklarında fal karşılığı olarak kullanılan deyimlerin çokluğu, bu kültürün zenginliği kadar, çok farklı tür falları varlığında gündeme getirmektedir.

Uykunun kimi zaman "geçici ölüm" şeklinde sayılması ve de rüyanın ruhun serseri şeklinde dolaşması ya da bir başka ruhun ziyareti şeklinde kabul edilmesi dolayısıyla, rüya tabiri veya düş yorumu özünde şamanizmle yakından bağlıdır (22).

Falcılığın ideolojik temelleri, bütün Kuzey Asya'da ruhları insanın bedenine alınabildiği (in Corporation) inanışında aranmalıdır (7). Bu da falın animist dönemden itibaren toplumları baş vurduğu bir yöntem olduğunu göstermektedir. Şaman inancına göre, fal yolu ile elde edilen sonuçlar, gerçekte ruhları aleminden elde edildiği düşünülmekteydi.

En erken dönemlerden itibaren çeşitli kaynakları ışığında varlığı kanıtlanmış en eski öngörü (kehanet) aracı söğüt çubuğu ya da oktur. Bu kehanet biçimi, Avrasya göçebelerinin erken dönem kültürü ile ilişkilidir. Herodot tarafından da İskitler'le ilgili olarak anlatılan kehanet biçimi, bir bağ oku taşıyan bir erkeği tasvir eden, Oxus Hazinesi içindeki bir temsili resim, Herodot Tarihî'nde anlatılanlara uymaktaydı (22). Oklarla öngöründe (kehanette) bulunmak, gelecekle ilgili sonuçları çıkarmak, okun sahip olduğu mistik şifrelerin sistematik açıklanması ya da yorumu tabii tutulması ile ilgilidir.

Hunlar da işlevsel mantığa dayalı bu kehaneti biliyorlardı ve Amnîch Marcellin'in anlatımı Herodot tarafından aktarılan söylenceleri hatırlatmaktadır. Marcellin'in belirttiğine göre; "sorgun ağacından yapılmış çubuklar ki bunların her biri bir ok idi, demet şeklinde bir araya toplandıktan, daha sonra belirli bazı günlerde bunları birbirinden ayırarak büyü yaptıktan ve gelecek hakkında bilgi edindikleri" anlatılmaktadır (22). Bu kehanet yöntemi, Nagi'ye göre eski Türkler'e özgüdür. Özellikleriyle birlikte bu yöntem, bilindiği kadıyla binli yılları başına kadar ortadan kaybolmakta ve sonra da oldukça değişik bir biçimde yine ortaya çıkmaktadır. "Türkler, üç ayın grubu bölündükten sonra, üç oku havaya atarak yazgılarını öğrenmek istediler: bu oklardan biri güneye düştü ve grubun öncü bölümü Hindistan'a yöneldi, diğeri Kuzeybah'ya ..." vs. Ve de ayrıca "onları yetmiş yabgu yönetiyordu; bu yabgular ortaya bir daire çizdiler ki, bu daire evreni simgelemekteydi, yabgular da evrenin dört yönünün egemenliğinin sahipleri idi ve bu sembolik dairenin çevresinde sıralanarak, her biri elinde bir ok tutuyordu; çubuğu daire içine düşenlerin hakan ola-

çağı konusunda anlaşdıktan sonra oklan havaya fırlattılar". Bu metinlerden anlaşıldığına göre her bir ok bir kabile önderini temsil etmekteydi (22). Haçlı seferlerinden kalma bir başka belgede ise şu anlatılmaktadır: "başlarını, yani hakanlarını seçmek için Türk boylanndan herbiri bir ok getirerek, yüz kişi arasından en soylulannı seçtiler. Yüz ok bir bağ halinde bir araya toplandı, bir çocuğun bu oklardan birini fırlatacağı ve şefin, okun üzerinde ismi yazılı olan boydan seçileceğı konusunda aralarında anlaşmaya vardılar" diye belirtilmektedir. Daha karmaşık olan bir başka öykü de vurgulayıcı bir biçimde Joinville tarafından da anlatılmaktadır.

Türklerde günlük hayatta ve her türlü olayla ilgili olarak, her fırsatta büyü yolu denenirdi. Geçmiş öğrenmek gibi, geleceğı etkilemekte en çok istekleriydi. M.S. 610'da Çaç hakimi Şeguy, Çin'e pahalı hediyelerle birlikte elçiler gönderir. Şeguy işi büyüsel yolla sağlamaştırmaya kadar götürür ve Çulohan'a etki etmek için bu fırsatı severek değerlendirir. İmparatora şikayetlerini kapsayan mektupla, beyaz tüylerle bezeli bir bambu ok gönderir. Belki de bu yöntemle istenilen şey büyüsel etkileme ile başıyla sonuçlandırılmaya çalışılmıştır. Çünkü bambu ok büyüsel güçlerde donatılmıştı ve güçlü bir etkileme yetisine sahipti. Bunun bir başka anlamı da "iş bu ok gibi tez bitir" demektir (13).

Firdevsi "Şehname"sinde kendi deyimiyile Çin Türkleri dediğı Türkler'le Behram Çubin kumandasındaki İranlılar arasında Herat açıklannda meydana gelen bir çarpışmadan söz eder. Persler'i korkutmak isteyen Türkler büyücülere başvururlar. Büyücüler ateş yakarak göğe doğru püskürtürler. Rüzgann yardımıyla savrulan alevler ve siyah dumanlar Persler'in üzerine, bir illüzyon anlamında, ok olarak yağmaya başlar. Fakat Behram bağırarak bunun bir göz boyamaca olduğunu, ok falan atılmadığını bildirir ve böylece büyü etkisini kaybeder (13). Ateş tapıncına sahip "Zerdüş" bir toplumun, bir illüzyon olayı karşısında etkisiz kalması, bir yanda Persler'i ateş kültürü yönünden Türkler'den geri olduklarını bize göstermektedir. Bu olayda da görüleceğı gibi, illüzyon uygulamalarında bile "ok"un ayrıcalıklı bir yeri vardı.

Altay şamanları yayla fala bakarlar ve yağmur yağdınlardı. "Ya-bıla-kamnadı" (Tuba) deymi, "yay ile fala baktı, yağmur yağdırdı" anlamına geliyordu. Yine eski Çağatay edebiyatında da ilm-i yay, "fala bakmak ve yağmur yağdırmak" anlamım karşılayan bir deyimdi (16). Şamanlann giysilerinin üzerine kötü ruhlan kaçırmak için ok, yay gibi silahların işlendiğı de olur (3). Dış etkilerden kendilerini az çok koruyabilmiş olan Altay şamanlan, omuzlarındaki "Dokuz-ok", (yebe) ile "Yay", (Ya) sembollerini hiç eksik etmezlerdi. Onlara göre bu dokuz ok ile yay, "Kudaydan tarkan", yani "tanndan uzatılan" şeylerdi (16). Bu da şamanın falcılığının bir simgesi olduğunu vurgulamaktadır. Şamanlann "manyak" adı verilen giysilerinde yay iki tane de olabilirdi (10). Bu simgesel elemanlar şamanın din adamı olduğu gibi, aynı zamanda bir büyücü olduğunun işareti olsa gerektir.

Öte yandan yine bir başka efsanevi veriye daha sahibiz; Priskos'tan kaynaklandığı bilinen, Jordanes'in de aracılığıyla sonuçta Macar - Hun tarihine kadar uzanan bu bilginin konusu da

Atıla'nın ölümüdür. Bu efsaneye göre; Attila'nın siyasî rakibi imparator Markianos, Atilla'nın öldüğü gece rüyasında Atilla'nın yayının kırıldığını görüyor. Rüyalarla "malum olmak", geleceğe ait öngörülerde bulunmak kutsal kitaplardan başlayarak birçok dinî hikayenin de vazgeçilmez temelinden biridir. Ama sembol burada da tam yerine oturuyor; "tannın kılıcının" yerine, Hun askerinin vurucu silahı olan "yay" geliyor (18). Yine, bir banş andı yapıldığında yayın kınlanması seramonisi de burada hatırlanmaya değer.

SONUÇ

Tarih ve etnografya biliminin temel malzemelerinin elde edildiği, yazılı kaynakların yanında sözlü kaynak olarak değerlendirilen teoloji, mitoloji, efsane, destan, hikaye, masal gibi kaynaklardan elde edilen verilerin ışığında, erken dönem şaman geleneklerinde simgesel ve nesnel anlamda ok ve yayın zengin bir kullanım alanına sahip olduğu, bu kökenden kaynaklanan seküler anlamdaki okçuluğa geniş bir arka plan oluşturduğu görülmektedir. Esoterik ve okült anlamda öğretilere dayanan şaman gelenekleri içerisinde mistik, dinsel ve ayinsel ortamlarda manevi iklimin odağında ok ve yayın yer aldığı açıklıkla ortadadır. Şamanizmin düalist bir yapı arzeden inanç kurgusu içinde yer alan "iyi-kötü" çatışmasında, şamanı ön plana çıkartırken, onun "kötüler" ve "kötü ruhlar"la mücadelesinde en etkin silahının; kimi zaman simgesel anlamdaki, kimi zaman da nesnel anlamdaki ok-yay olduğu görülür. Okçuluktaki seramoniyal ortamın böyle bir dinsel anlayış ve düşünüşten kaynaklandığı açıktır. İçasya şamanlığında savaşçı nesnelere (ok, yay, kılıç, mızrak) insanlığın gerçek düşmanları olan cin ve şeytanlara karşı sürdürülen savaşta çok önemli öğeler olduğu kesindir. Öte yandan sportif uğraşların arka planı tümüyle şamanların "esrime" teknikleri üzerine kumlu bulunduğu, "savaşkan esrime'nin kahramanlara özgü bir esrime tekniği olduğu, arkaik Sibiry toplamlarının av ritlerinden kaynaklandığı anlaşılmaktadır. Böyle bir toplumsal yapı ve anlayışa sahip olan şamancıl toplumlarda ok ve yayın; sosyal, kültürel, dinsel ve yaşayış tasavvurları üzerinde etkin bir işleve sahip bulunduğu görülmektedir.

Toplumun ruh sağlığı, annma, sağılma törenleri, geçmişle ve gelecekle ilgili insanoğlunun bilmek istedikleri, doğaüstü güçlerle ve başka âlemlerle ilişki kurma isteğinin simgesi hep ok-yay olduğu açıklıkla anlaşılmaktadır.

Bu bulgulardan hareketle; Erken İç Asya şaman geleneklerinde, şamanın mistik ve dinsel tören sırasında, nesnel işlevinin dışında kullanılmak üzere, vazgeçemediği araçların başında ok-yay ikilisinin geldiği söylenebilir. Şaman geleneklerinde yer alan, şamanın göğe yükselişi; yeni Miraç, gerçekte okun göğe yükselişi prototipinden örneklenerek, ayinde şamanın bir keçe üzerinde göğe dokuz kez kaldırılarak gerçekleştirilen simgesel eylemi, şamanı bir ok gibi göğün dokuzuncu katına fırlatılması istediğini düşündürmektedir. Okun sihirsiz / dinsel saygınlığa sahipliği yanında, şaman seanslarında belli bir rol ile kullanılırken, Sibiry halklarının mitolojisinde ve dininde "okun" sihirsiz uçuşu canlandırdığı söylenebilir. İrgen adı verilen inisiyasyon ayini biçiminde gerçekleştirilen "erkek evi" uygulamasının da, şamancıl toplumlarda, okçuluk eğitimi için önemli bir ortam oluşturduğu söylenebilir.

KAYNAKLAR

1. Anohim, A.V, Altay Samanlığına Aid Maddeler: Şaman Davulu, Ülkü Halkevleri Dergisi , Cilt:XVI, Sayı:94, S(404 - 410), Birinci kanun 1940
2. Campbell, Joseph, İkel Mitoloji (Tanrıların Maskeleri), 2.Baskı, İmge Kitabevi, Ankara 1992 (Çev: Kudret Emiroğlu)
3. Çoruhlu, Yaşar, Türk Mitolojisinin ABC'si, I.Baskı, Kabalcı Yayınevi, İstanbul 1998
4. Durmuş , İlhami, İskitler (Sakalar), I.Baskı, TKAE Yayını, Ankara 1993
5. Eberhard, Wolfram, Lokal Kulturen in Alten China, 1. Baskı, S (1-69) Leiden E. J. Brill 1942
6. Eberhard, Wolfram, Çin Simgeleri Sözlüğü, I.Baskı, Kabalcı Yayınevi, İstanbul 2000
7. Eliade, Mircea, Şamanizm, I.Baskı, İmge Yayıncılık, Ankara 1999
8. Esin, Emel, Türklerin İç Asya'da Getirdiği Ünsalist Devlet Mefhumi Ve Bunun "ORDU" (Hükümdar Şehri) Mimarısındaki Tezahürleri, I.Uluslararası Türkiye'nin Sosyal ve Ekonomik Tarihi Kongresi, (Ankara, 11-13Jully 1977), S (9-25), Ankara 1980
9. Esin, Emel, Türk Kosmolojisi, Türk Kültürü El-Kitabı, Seri İkiye Ek, Edebiyat Fakültesi Matbaası, İstanbul 1979
10. Esin, Emel, İslamiyetten Önceki Türk Kültürü Tarihi ve İslamiyete Giriş, Türk Kültürü El - Kitabı, II, CiltI/b'den Ayrı Basım, Edebiyat Fakültesi Matbaası, İstanbul 1979
11. Franke, Herbert, Kitan ve Cürçenler: Mançurya Ormanlarının Sakinleri, Erken iç Asya Tarihi, İstanbul 2000, (Derleyen: Denis Sinor), (çev:Prof.Dr. İsenbike Togan)
12. Golden, Peter B., Orta Asya'da İslamiyetin İlk Dönemleri ve Karahanlılar, Erken iç Asya Tarihi, I.Baskı, İletişim Yayınları, S(459-490), İstanbul 2000, (Derleyen: Denis Sinor), (çev:Prof.Dr. Halil Berktaş)
13. Gumilöv, L.N: Eski Türkler, I.Baskı, Birleşik Yayıncılık, İstanbul 1999 (çev:D.Ahsen Batur)
14. Harva, Uno, Doğum ve Çocuk Ruhları, Türk Yurdu Dergisi, Yıl: 1, 2(234), Ağustos 1954, (Çev: Erdem Kayran)
15. Hey'et, Cevat, Türklerin Tarihi ve Kültürüne Bir Bakış, I.Baskı, Kültür Bakanlığı Yayını, Ankara 1996
16. İnan, Abdülkadir, Tarihte ve Bugün Şamanizm, II.Baskı, T.T.K. Yayını, Ankara 1972
17. Melyukova, A.İ, İskitler ve Sarmallar, Erken İç Asya Tarihi, I.Baskı, İletişim Yayınları, S(141-467), İstanbul 2000 (Derleyen: Devir Sinor), (çev: Prof.Dr. İsenbike Togan)
18. Nemeth, Gyula, Hunlar ve Tanrının Kılıcı Atilla, 2.Baskı, Yapı Kredi Bankası Yayını, İstanbul 1996
19. Okladnikov, A.P, Tarihin Şafağında İç Asya, Erken İç Asya Tarihi , I.Baskı, İletişim Yayınları, S (61-141), İstanbul 2000, (Der: Denis Sinor), (Çev: Doç. Dr. Alaeddin Şenel)
20. Rosany, Laszlo Tarihte Türklük, III. Baskı, TKA Yayını, Ankara 1993
21. Roux, Jean Paul, Altay Türklerinde Ölüm, I.Baskı, Kabalcı Yayınları, İstanbul 1999
22. Roux, Jean Paul, Türklerin ve Moğolların Eski Dini, I. Baskı, İşaret Yayınları, İstanbul 1994
23. Seyidoğlu, Bilge, Mitolojik Dönemde "Af, Prof.Dr. Umay Günay Armağanı, H.Ü.Edebiyat Fakültesi Yayını, I.Baskı, S (51 - 56), (Yayın Sorumlusu Özkul Çobanoğlu - Metin Özarslan), Ankara 1996
24. Şener, Cemal, Şamanizm, 2. Baskı, BDS Yayınları, İstanbul 1996
25. Yücel, Unsal, Türk Okçuluğu, I.Baskı, AKM Yayınları, Ankara 1999

MODERN YÖNETİM ANLAYIŞINDAN HAREKETLE SPOR YÖNETİCİLİĞİNİN KAPSAMI*

Müslim BAKIR **

ÖZET

Yönetim Bilim'indeki gelişmeler, içindeki bulunduğumuz yüzyılın hemen başlangıcıyla birlikte. Spor Yönetim Bilimlerindeki gelişmelerin başlangıcı ise ancak 30 yıl öncesine dayanmaktadır. Oldukça kısa sayılabilecek bir gelişim süreci olan yöneticiliğin henüz doktorluk, avukatlık veya mühendislik gibi "Profesyonel" bir meslek olarak kabul edilemeyeceği ifade edilirken, bu alanda kullanılan terminolojide de herkesin üzerinde hemfikir olabileceği bir anlam birliğinin olmadığı görülmektedir.

Yönetim olayının ancak insan unsurunun olduğu yerde söz konusu olacağını ve bu nedenle sosyal yönü ağır basan bir olay olduğunu savunan modern yönetim anlayışı, bu unsurun kapasitesinden en yüksek verimi almayı amaç edinmektedir. Bu anlayışın "başkalanna iş gördürme, başkaları aracılığı ile iş başarma ve amaçlara ulaşmanın söz konusu olduğu her durumda yönetim ve yöneticiden bahsedilecektir" yaklaşımı, yönetim ve yöneticilik kavramlarına oldukça netlik getirmektedir.

Bir yöneticinin günlük çabaları içinde yer alan teknik işler, insan ilişkileri ve kavramsal alanları, yönetim kademelerine göre ağırlıktan da yönetici ve spor yöneticisi kavramlarına oldukça net sınırlar getirmektedir. Bunlara ilave olarak, genel yönetim için kullanılan bu ağırlıklı rekreasyonda liderlik tiplerinin Dellenmesine aynen kullanılması, beden eğitimi öğretmenin ise vasıfları arasında sayılması "spor yöneticisi" kavramının netleşmesine ilave katkı yapmaktadır.

Spor yöneticiliğinin kavramını belirlemeye yönelik çalışmaların, spor yöneticisi yetiştirmeyi amaçlayan Yükseköğretim Kurumlarının akademik yapısına yansımaları kaçınılmazdır. Bu yansımaları iki faridi boyutta değerlendirmek mümkündür;

1. Modern Yönetim Anlayışının temel felsefesinden hareket ederek çeşitli katılımcı gruplarına spor hizmeti personelinin yetiştirmeyi amaç edilen Yükseköğretim kurumlarının isimlerinin "Spor Yöneticiliği Yüksekokulu" haline dönüştürülmesi ve mevcut Bölümlerin bu yeni yapının alt birimleri olarak yapılandırılması.

2. Mevcut Yükseköğretim Kurumları Akademik yapısının olduğu gibi muhafaza edilmesi, ancak, her Bölümün müfredat programı içinde yönetim ders ve uygulamalarının gerektiği özellikte ve yeterli oranda yer alması

Anahtar Kelimeler: Spor Yönetimi, Spor Yöneticisi, Modern Yönetim

* Marmara Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Anadoluhisari/İSTANBUL

** Marmara Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu'nun düzenlediği II. Spor Bilimleri Kongresi (8-10 Mayıs 1997)'ne sunulan bildiri

The Extension of Sport Management According to the New Management Concept

ABSTRACT

Progress in the management science began in the early part of the twentieth century. The progress in the sport management science emerged 30 years ago. It has been stated that management is not accepted as a professional job engineering, advocacy or profession of a doctor. At the same time it has been stated that there is not any similar explanation on which everybody agreed in the terminology.

In the new management concept it has been defended that management in question where man is in existence. For this reason, it is a discipline of which social aspect should be taken into consideration and it is aimed to get the highest output from the capacity of this element. The approach of this concept 'management and manager will be mentioned in every condition where someone pefers the others to complete the activities or achieves and reaches goals by means of the other people' makes the concepts of management and administration quite clear.

According to the management level, the importance of the technical, human and conceptual skills considered as the everyday efforts of a manager limits the concepts of manager and sport manager quite clear. Using this importance in general management in order to determine the types of leadership in recreation in the same way and considering this as a skill of a physical education teacher contribute to clear the concept of sport manager. It is possible to evaluate this reflection in two different dimensions:

- 1. Changing the names of the higher schools of which aim is to educate different groups as the service staff of offering sport service according to the basic philosophy of the modern management concept into the schools of management and forming the present department as the subsections of this new structure.*
- 2. Keeping the academic structure of the present institutions of higher education in the same formation but ensuring that the management courses and practice should be taken part in the way their nature requires and with enough proportion in the curriculum programme of each department.*

Key words : *Sport Management, Sport Manager, Modern Management.*

GİRİŞ

Bilim evrensel bir karaktere sahip olup bu alanda çalışanların gelişimi büyük ölçüde meslektaşlarıyla fikir alışverişinde bulunması ve ulaşılan bilgilerin karşılıklı olarak birbirine aktarılmasıyla gerçekleşir. Bilgi akışının karşılıklı olarak gerçekleşmesi ise ancak etkin bir iletişim sonucudur. Etkin bir iletişim sağlanmasında önemli faktörlerin birisi iletişimde taraf olanlar arasında terminoloji birliğinin sağlanmasıdır. Bu nedenledir ki özellikle soyut karakteristiğe sahip sosyal bilimlerde terminoloji sağlamayı amaçlayan çalışmalar önemli bir yer tutmakta olup aynı amaçla başka çalışmaların da yapılması ihmal edilmemelidir.

insan, yapısı gereği sosyal bir varlık olmasına ve bu nedenle sosyal nitelik bir olay olan yönetim olayı da insanlık tarihi kadar eski olmasına rağmen yönetimin bilimsel anlamda ele alınışı oldukça yeni olup, bu anlamda yapılan çalışmaların başlaması da içinde bulunduğumuz yüzyılın hemen başlangıcıyla beraberdir. Başlangıcından bu yana yapılan ciddi çalışmalar neticesinde önemli gelişmeler kaydedilmiş olmasına rağmen günümüzde de hala karanlıkta kalmış konulara açıklık getirmek için ciddi çalışmalara gerek duyulmaktadır.

Yönetim ve yönetici tanımları gerek dilimizde gerekse yabancı literatürde çoğu zaman birbirinin yerine geçen çeşitli kelimelerle ifade edilmiş olup üzerinde fikir birliğine varılmış bir tanım henüz mevcut değildir. Ancak, modern yönetim anlayışından hareketle yapılan tanımlarda ortak olan husus, yönetimde sosyal unsurun mutlaka mevcut olduğu ve yönetim olayından ancak iki veya daha çok kişinin aynı amaç için birlikte hareket etmeleri (6) halinde söz edilebileceğidir.

Bu yaklaşımın en çarpıcı özelliği yönetimde insan unsurunun ön plana çıkartılmasıdır. İnsan unsurunun diğer unsurlara göre özel bir öneme sahip olduğunun farkına varıldığı bu anlayış, yönetimde iş ve üretime öncelik veren, insanı ve nitelik olarak makinenin bir parçası olarak gören Klasik yönetim anlayışından farklı bir yaklaşımdır. Gerçekten, ekonomik rasyonellik anlayışının organizasyona uygulanmasını ifade eden Klasik yaklaşım insanı kendine söyleneni yapan, rasyonel olduğuna inanılan, sisteme uyan pasif bir unsur olarak varsaymıştır (4). Halbuki Kraus ve Curtis'in (6) ifade ettiği gibi başarılı bir yönetim tamamen insan faktörüne bağlıdır.

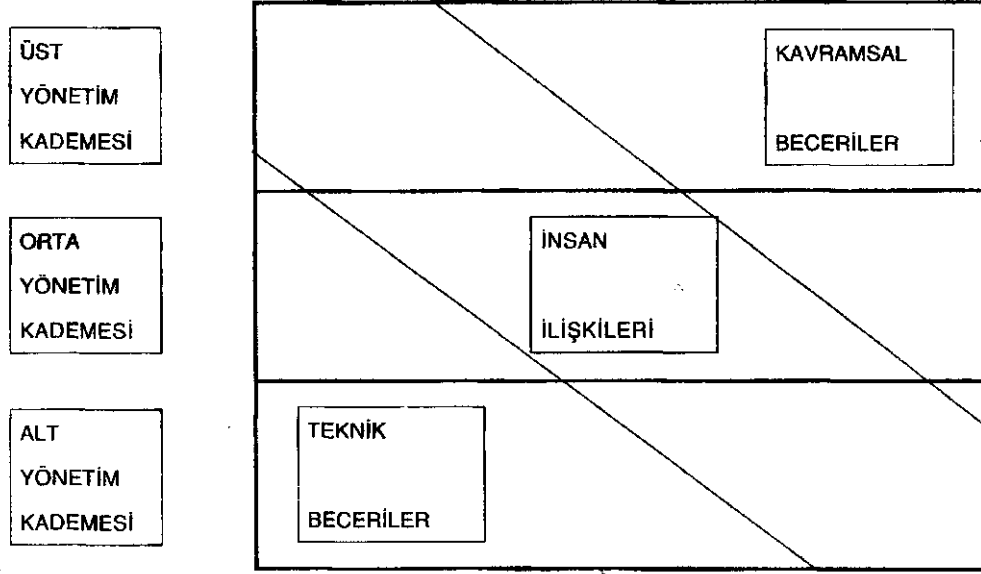
Bir yöneticinin bulunduğu yönetim kademesine göre uğraşları içinde yer alan faaliyet alanları da yönetici kavramını netleştirmek için ipuçları verebilmektedir. Birçok bilim adamı (3, 4), bir yöneticinin yapmış olduğu faaliyetlerin teknik, insan ilişkileri ve kavramsal alanlarla ilgili çabalarından oluştuğunu ifade ederek bu konudaki yaklaşımlarını Şekil 2 yardımıyla somutlaştırmışlardır. Yöneticinin bulunduğu yönetim kademesine göre bu faaliyet alanlarının ağırlığı değişmektedir. Hiyerarşik kademelerde üst sıralara çıkıldıkça teknik faaliyetlerin ağırlığının azaldığı, buna karşılık kavramsal alanların ağırlığının arttığı görülmektedir. Birçok üst kademe yöneticisinin günlük uğraşları içinde teknik işlerin hiç yer almadığı da görülebilmektedir.

Hiyerarşinin orta kademelerinde yer alan yöneticilerin günlük uğraşları içinde ise hem teknik, hem insan ilişkileri, hem de kavramsal faaliyetlerin yer aldığı, hatta bu alanların ağırlığının belirli bir denge içinde bulunduğu görülmektedir.

Endüstri işletmelerinde istihdam edilmekte olan bir ustabaşı yönetim hiyerarşisine göre bir alt kademe yöneticisi olarak kabul edilmektedir. Bu kademedeki yöneticilerin yönetim görevleri ile ilgili uğraşları daha çok işin teknik yönüne ilişkin olarak üstün yönlendirilmesi şeklinde olacaktır. Üstün iş başındayken nezaret ve kontrol edilmesi yöneticinin önemli uğraş alanını oluşturacaktır. Ancak yönetici bu görevini yerine getirirken astlarıyla ister istemez bir sosyal ilişki içine girecektir. Dolayısıyla yönetici, teknik uğraşları yanında insan ilişkileriyle de uğraşmak durumunda kalacaktır.

Yöneticilerin yönetim kademelerine göre faaliyet alanlarını belirleyen bu ayrımın Ruth (8) tarafından liderlik tiplerine göre liderin fonksiyonlarını belirlemek amacıyla kullanılmış, Beden Eğitimi'lerin birçok yönetim görevini getirmek durumunda olduğu (1) görüşünde olan Bucher tarafından da yöneticilerde bulunması gereken vasıflar arasında (1) sayılmıştır.

Yönetim olayı spor sektörünün dinamikleri açısından incelendiği takdirde bu sektörün farklı alanlarında öğrenci, öğrenci-sporcu, sporcu ve diğer katılımcılara (rekreasyonist) hizmet sunan beden eğitimi öğretmeni, antrenör, monitör ve rekreasyon lideri gibi spor eğitimcilerinin eğitim faaliyetleri sırasındaki rollerinin, endüstri işletmelerinin alt kademelerinde görev yapmakta olan yöneticilerin rolleriyle benzerlik içinde olduğu görülecektir. Her iki durumda hizmet sunan çalı-



Şekil 1. Yönelim Kademelerine Göre Yöneticinin Uğraşı Alanları

şanlar da uzmanı oldukları alanların teknik hususlar ile ilgili olarak nezaret (yönlendirme) görevini yerine getirmektedirler. O halde beden eğitimi öğretmeni, antrenör (alt yapı antrenörü), monitör ve rekreasyon lideri gibi spor eğitimcileri sırasında alt kademe yöneticisi rolünü üstlenmektedir.

Endüstri işlemlerindeki alt kademe yöneticisi ile yüz yüze eğitim hizmeti sunan bir spor eğitimcisinin rolleri yönetimin tanımı açısından yorumlandığında, spor eğitimcisinin rolünün diğerinin rolünden yönetimin tanımına daha uygun düştüğü görülmektedir. Çünkü eğitim, insanlarda davranış değişikliği hedefleyen eylemler bütün olması nedeniyle doğrudan ve sadece insana yönelik çabalar kapsamaktadır. Halbuki endüstri işletmesinde ustabaşının yönlendirmesi psikosozal olmaktan çok bir makinenin işletmesine ilişkin mekanik ağırlıklı bir husus olabilir. Dolayısıyla yönetimin "insana yönelik ve bu nedenle sosyal olma" özelliği zaten eğitim kavramının özünü oluşturmaktadır. O halde spor eğitimcilerinin yüz yüze eğitim sırasında üstlenmiş olan beden eğitimi öğretmenin, antrenör, monitör rekreasyon lideri gibi spor eğitimcileri, spor yöneticisi olarak kabul edilmelidir.

Spor sektörü içinde istihdam edilen spor eğitimcilerinin, yüz yüze eğitim hizmeti sunmanın yanında görev yaptıkları örgütlerde bir yöneticilik görevi de üstlendikleri, hatta bazan daha üst kademelerde yüz yüze eğitim hizmeti hiç katılmaksızın sadece yönetim pozisyonunun gerektirdiği işleri yaptıkları görülmektedir, spor kulüplerinde idari menajerlik, genel sekreterlik, şube veya branş sorumlular, spor müdürleri, teknik direktörler, spor federasyonlarında başkanlar ve/veya as başkanlar, işletmelerde sporla ilgili departman sorumlular, Üniversitelerde Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Müdürleri ve Bölüm Başkanları, Liselerde Müdür Yardımcıları ve/veya beden

eğitimi öğretmenleri zümre başkanları bu kategorideki yönetim pozisyonlarına verilecek örnekleridir. Bu tür yönetim pozisyonlarını işgal eden yöneticilerin çabaları içinde teknik alanlarla ilgili hususlar ya hiç yer almamakta, ya da çok az yer almaktadır. Buna karşılık insan ilişkileri çabaları yanında örgütün büyümesi ve gelişmesi gibi stratejik kararlarla birlikte dış çevreye karşı örgütlü temsil etmek gibi kavramsal alanlarla ilgili çabalar ağırlık kazanmaktadır. O halde ağırlıklı olarak teknik işler ve insan ilişkileri alanlarında çaba göstererek alt kademe yöneticisi pozisyonunda işe başlayan bir spor eğitimcisinin zaman içinde bir yönetim pozisyonunu da işgal ederek orta kademe ve üst kademe yöneticisi rolünü üstlenebileceğini söyleyebiliriz. Yönetim kademelerine göre yönetim fonksiyonlarının ağırlığı Şekil 1'de görülmektedir (5). Yönetim fonksiyonlarından "yürütme" ise yönetimin esasını teşkil eden bir unsur olduğu için üç yönetim kademesinde de en fazla öneme sahip olan fonksiyondur.

Yukarıda yapılan açıklamalar ışığında spor sektöründeki durum değerlendirildiği takdirde belirli bir hedefi gerçekleştirmek için birlikte hareket eden bir spor eğitimcisi ile bir sporcu açık sistem nitelikli en küçük spor örgütünü oluşturmuş olacaktırlar. Tenis antrenörü ile sporcunun bir turnuvaya katılmayı hedefleyerek birlikte çalışmaya karar verdikleri durumda tenis antrenörü yönetici, sporcu ise ast rolünü üstlenecek ve yönetici açısından teknik ve insan ilişkileri alanlarında çabaların yoğunlukta olduğu organik karakterli bir spor örgütü kurulmuş olacaktır. Bu durumda Ülkemizde en kapsamlı spor örgütü olan Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü bürokratik özelliği dolayısıyla en mekanik karakterli örgüt olarak nitelendirilecektir. Diğer spor örgütleri ise bu iki uç karakter arasında yerlerini alacaklardır. En organik spor örgütünden en mekanik spor örgütüne kadar bütün örgütlerde yönetim sürecinin fonksiyonu aynı olmakla beraber sadece örgütlerin mahiyeti ve kapsamı farklı olacaktır.

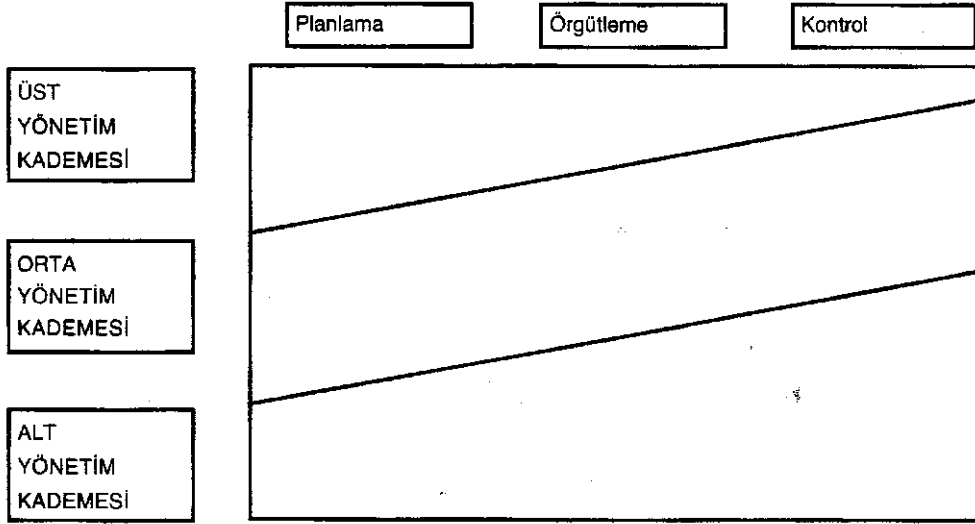
Spor yönetimi böyle bir perspektifle değerlendirildiği takdirde sektörün farklı alanlarına spor uzmanı yetiştirmeye yönelik hizmet veren Yükseköğretim Kurumlarında Akademik yapılanma önemli bir problem olarak karşımıza çıkmaktadır. Daha açık bir ifadeyle, beden eğitimi öğretmeni, antrenör, monitör, rekreasyon lideri ve hakem gibi spor uzmanlarının da spor yöneticisi olarak kabul edilmesi halinde, böyle bir yaklaşımın akademik yapıya yansımalarıyla karşımıza çıkacak tablo, üzerinde fikir üretmesi gereken önemli bir husus olacaktır.

Önceki ifadelerde mahiyeti açıklanarak tartışmaya açılmış olan problemin iki farklı çözümünün mümkün olduğu tarafımızca düşünülmektedir.

1. Bu çalışmanın başından itibaren sunulan bilgiler ve ileri sürülen fikirlerin mantığı içinde Akademik bir yapı oluşturulması çıkış yollarından birisi olabilir.

Bu yaklaşıma göre halen Yükseköğretim Kurumları bünyesinde Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu olarak anılan Akademik birimler, "Spor Yönetimi Yüksekokulu" şeklinde isimlendirilerek Beden Eğitimi Öğretmenliği, Antrenörlük Eğitimi ve Rekreasyon Liderliği gibi bölümler Spor Yönetimi Yüksekokulları'nın alt birimlerinin bünyesinde yer alacaklardır.

Her ne kadar böyle bir çözüm, konuyla ilgilenen yönetim bilimcileri tarafından yukarıdaki netlikte ifade edilmişse de, dolaylı ifadelerden böyle bir çözümün birçok taraftan olduğu inancına varmak mümkündür. Bu nedenle konunun Akademik çerçevelere yukarıdaki yaklaşımın mantığı içinde tartışılmasında fayda görülmektedir.



Şekil 2. Yönetim Kademelerine Göre Yönetim Fonksiyonlarının Ağırlığı

2. Dorothy'nin (2) şu ifadeleri ilgili kavramlarının netleşmesini sağlayabilecek oldukça belirli sınırlar getirmektedir;

"Birçok temel becerileri oldukça benzer olmasına rağmen meslekle ilgili hazırlık amaçları muhakkak ki aynı değildir. Beden eğitimi ve rekreasyonda, spor bir sosyal hizmet olarak kabul edilir ve sunulur; spor yönetimi ise spor hizmeti bir sosyal hizmet olarak görülebilir, fakat daha çok ekonomik bir hizmet olarak sunulur. Birincisinin, insan gelişmesini uyaran toplumsal bir yönü varken ikincisinin kar marjını özendirilen özel kişi veya işletme yönü vardır. Beden eğitimi ve rekreasyonla ilgili çoğu durumda müşteri (katılımcı) bir "esir" durumunda iken, (mesela beden eğitiminde öğrenci, rekreasyonda gönüllü) spor pazarlaması stratejileri içinde yer alan herhangi birisi anlamına gelmektedir".

Yukarıdaki ifadelerden açıkça anlaşıldığı gibi Dorothy spor yöneticisi ile beden eğitimi öğretmeni ve rekreasyon liderini birbirinden ayırmak için "ekonomik nitelikli ve kar amaçlı" olmayı temel bir kriter olarak tespit etmektedir. Bu durumda performansı dönem sonu bilançosunda kar marjına göre belirlenen spor sektöründeki bir örgütün yetkilisi spor yöneticisi olarak kabul edilirken, esas amacı sosyal fayda olan kar amacı gütmeyen kuruluştaki çalışan, spor yöneticisi kabul edilmeyecektir.

Dorothy ifadelerinde kamu kuruluşunda görev yapmakta olan bir çalışanın spor yöneticisi sayılıp sayılmayacağından özel olarak bahsetinmiştir. Ancak "ekonomik nitelik ve kar amacı" kriteri kamu kuruluşunda görev yapmakta olan bir kimsenin spor yöneticisi sayılmacağı anlamı taşımaktadır.

Aslında Dorothy'nin getirmiş olduğu "ekonomik nitelik ve kar amacı" kriteri ile birlikte "risk altına girme derecesi" kriteri de kullanıldığı takdirde saf (salt) spor yöneticisi ile, yaptığı işlerden

bir kısmı spor yöneticiliği olan görevleri birbirinden ayırmak daha kolaylaşacaktır. Gerçekten bir kamu kuruluşunda bir pozisyonu işgal etmekte olan birisinin, ticari amaçlı bir kuruluşta görev yapmakta olan birisine göre yüklenmiş olduğu riskin derecesi daha düşük olacaktır. Parks ve Zanger'in de (7) ifade ettiği gibi kamu kuruluşunda görev yapan bir kimsenin hedefleri çatışmalardan kaçınıp fikir ayrılıktan minimize etmek suretiyle mevcut statüyü korumakken, özel sektörde çalışanın hedefi piyasada etkin rol oynamak ve yatırımların geri dönüşümü yollarıyla "büyüme"yi sağlamaktır. İngilizce'de kamu sektöründe istihdam edilen "Administrator" olarak isimlendirilirken dilimizde en uygun düşen "Bürokrat", eğer alt kademede istihdam edilmiş ise "memur" kelimesidir. Özel sektörde pozisyon işgal eden İngilizce'de "Manager" olarak isimlendirilirken, Türkçe'de en uygun düşen karşılık "yönetici" kelimesidir. Buna rağmen hem İngilizce'de hem de Türkçe'de bu kelimelerin birbirleri yerine kullanıldığı da görülmektedir.

Bütün 2. Yaklaşım boyunca ifade edilen hususlardan vanılmak istenen sonuç saf spor yöneticiliği, diğer bir ifade ile profesyonel spor yöneticiliğini belirleyen kriterlerin "ekonomik nitelik ve kar amacı" ve "risk altında olma derecesi" kriterleri olduğudur. Bunun tabii bir neticesi olarak akademik yapıda "Profesyonel Spor Yöneticisi" veya "Saf Spor Yöneticisi" yetiştirmeyi hedefleyen bir akademik birim, "Spor Yöneticiliği" ismiyle anılmalıdır.

Spor yöneticisinin yaptığı işlerin yanında diğer bazı işleri de yapan, ya da görev yaptığı pozisyon itibarıyla "ekonomik nitelik ve kar amacı" taşımayan ve "risk altında olma derecesi" düşük olan bir pozisyonda istihdamı düşünülen spor uzmanı yetiştirmeyi hedefleyen Beden Eğitimi Öğretmenliği, Antrenörlük, Hakemlik ve Rekreasyon Liderliği gibi akademik birimler ise kendi isimleriyle anılmalıdır.

Ancak burada dikkatten kaçırılmaması gereken çok önemli bir husus Akademik yapı ile birlikte o yapının muhtevasının (içeriğinin) da son derecede önemli olduğu hususudur. Akademik yapı kurulurken, ister birinci yaklaşım ister ikinci yaklaşım tercih edilsin, muhtevaya özel bir önem verilmelidir.

Profesyonel Spor Yöneticiliği'nin Akademik programında, eşyanın tabiatı olarak yöneticiliğin bütün alanları kapsayan bilgiler yer almalıdır.

Günlük hayatta yaptıkları işlerin önemli bir bölümü yöneticilik görevi olan diğer mesleklerin Akademik Programlarında da, Profesyonel Spor Yöneticiliği programındaki yoğunlukta olmakla beraber mesleğin özelliklerine uygun yönetim ders uygulamalarının yer alması oldukça önemlidir. Çünkü yönetim, başkalarının çabalarıyla iş başarmaktadır. Ayrıca, hiç tartışmaya gerek kalmaksızın hem sanat (yetenek), hem de bilim'dir. Dolayısıyla başkalarını belirli amaçlara yönlendirmek durumunda olan Beden Eğitimi Öğretmeni, Coach, Rekreasyon Lideri, Hakem gibi pozisyonları işgal edenlerin yönetim bilimden haberdar oymaları örgütün etkinliği açısından hayati önem taşımaktadır. Butcher (1) Beden Eğitimi, Spor Direktörleri ve spor sektöründe yönetim fonksiyonu işgal eden diğerlerinin personel alımı, bütçeleme, uyumlaştırma (koordine etme), planlama, iletişim kurma, rapor yazma ve programlama gibi birçok yönetim görevi icra ettiklerini, eğer yerine getirilmesi gereken bu görevlerin özel yönleri ve süreçleri hakkında yeterli bilgiye sahip değillerse etkinlik kaybına neden olabilecek birçok hatalar yapabileceklerini ifade etmektedir.

Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi (Gazi BESBD), IV (1999), 4 : 73 - 80

KAYNAKLAR

1. Bücher, A. Charles., Management of Physical Education & Athletic Programs, ed. 9, Times Mirror/Mosby College Publishing, Toronto 1987, s. 5.
2. Dörth, B Zakrafsek., "Sport Management: Random Thoughty of One Administrator", Journal of Sport Management, Vol. 7., Num., 1, January 1993, s.2.
3. Gray, L. Jerry., Starke, A. Frederick, Organizational Behavior, Concepts and Applications, ed. 3, Charles E. Merrill Publishing Company, London, 1984, s.18.
4. Koçel, Tamer., İşletme Yöneticiliği., 1.0. İşletme Fakültesi Yayın No: 205. İşletme İktisadı Enstitüsü Yayın No: 101, İstanbul 1989, s. 50, 17.
5. Kozel, J., "The Coach as a Manager" Sport Sciences in Europe 1993, Current and Future Perspectives, 2nd European Rorum, Sep. 8-12, 1993, s. 216.
6. Kraus, G. Richard., Curtis, E. Joseph., Creative Management in Recreation, Parks, and Leisure Services, Times Mirror/Mosby College Publishing, Toronto 1990, s.27, 28.
7. Parks, B. Janet., Zanger, R.K. Beverly., Sport & Fitness Management, Career Strategies and Professional Content, Human Kinetics Publishers, Ltd. Leeds, 1990, s. 7.
8. Ruth, V. Russel., Leadership In Recreation, Times Mirror/Mosby College Publishing, Toronto, 1986, s. 41-46.

KONGRELER TAKVİMİ

Tarih : 16-18 Ekim 2000

II. Futbol Bilim Kongresi

Yer : İZMİR

Düzenleyen : Ege Üniversitesi, BESYO, Tıp Fakültesi, Spor Hekimliği ABD., Türkiye Spor Hekimleri Derneği, Türkiye Futbol Federasyonu, Türkiye Futbol Antrenörleri Derneği, İzmir Sporcu Sağlık Merkezi

Yazışma Adresi : Doç. Dr. Mustafa Ferit Acar, Ege Üniversitesi, BESYO, 35100 Bornova-İzmir

Tel: 0 232 342 57 14 - 15 (2 hat) Fax: 0 232 339 90 00

e-mail: catikkas@bornova.ege.edu.tr

Tarih : 03 - 05 Kasım 2000

VI. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi

Yer : ANKARA

Düzenleyen : Hacettepe Üniversitesi, Spor Bilimleri ve Teknolojisi Yüksekokulu Spor Bilimleri Derneği

Yazışma Adresi : Gıyasettin Demirhan, Hacettepe Üniversitesi, Spor Bilimleri ve Teknolojisi Yüksekokulu

06532 Beytepe - ANKARA

Tel: 0 312 297 68 90 - 92 Fax: 0 312 299 21 67

e-mail: sbk6@hacettepe.edu.tr

<http://www.sbt.hacettepe.edu.tr/sbk6>

YAYIN KURALLARI

1. Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisinde Beden Eğitimi ve Spor Bilimlerinin teorik ve uygulamalı alanlarına ilişkin araştırmalar ile yayın kurulunun uygun göreceği veya isteği üzerine hazırlanmış derleme yazılar yayımlanabilir.
2. Dergiye gönderilen yazılar A4 daktilo kağıdına ve sahifelerin bir yüzüne iki satır aralıklı, sağda 2 cm., solda 3 cm. boşluk bırakılarak elektrikli daktilo veya bilgisayarda Word 6.0 veya üst sürümleri ile yazılmalıdır.
3. Makalelerde Türkçe ve İngilizce özetler ve anahtar kelimeler yer almalı, kaynakça dahil 8 daktilo sayfasını geçmemelidir. Yazılar bir disket ve üç basılı nüsha halinde ve yazanın açık adresi, telefonu varsa faks numarası eklenerek gönderilmelidir.
4. Gönderilen yazılarda sade bir Türkçe kullanılması gerekmektedir. Aşıra yeni veya aşırı eski kelimelere gerekmedikçe yer verilmemelidir. Türkçe ve yabancı dilde yerleşmiş spor terminolojisine özen gösterilmelidir.
5. Fotoğraflar siyah-beyaz olmalı, arkalarına numara verilerek ayrı bir zarfa konulmalıdır. Ayrıca, metin içerisinde fotoğrafların yerleşeceği yere not dışılmalıdır.
6. Şekil, grafik ve tablolar ayrı bir kağıda baskıya girecek şekilde çizilmiş veya yazılmış olarak gönderilmelidir.
7. Makalelerin her türlü sorumluluğu yazara aittir. Yazılar yayınlansın ya da yayımlanmasın geri gönderilemez. Yayımlanmasına, kısaltılmasına veya bölümler halinde yayımlanmasına yayın kurulu karar verir.
8. Yazar adı veya adları başlığın sağ altına gelecek şekilde birden çok yazar varsa alt alta yazılmalıdır. Yazanın veya yazarların adresi adının ve soyadının sonuna konulacak yıldızla birinci sahifenin alt kısmında gösterilmelidir.
9. Yazılar, yayın kurulunun belirleyeceği hakemler tarafından incelendikten sonra yayımlanacaktır.
10. Kaynakça yazar soyadlarına ve alfabetik sıraya göre yapılmalıdır. Kaynak gösterilirken kaynak numaralan metin içinde cümlenin bittiği yerde parantez içinde verilmelidir.